

I testi del Convivio

**I SENTIERI DELLA COSCIENZA
Verso una sintesi delle esperienze spirituali**

di Filippo Liverziani

S O M M A R I O

Prefazione

**Parte prima
ALL'ASCOLTO DELL'ASSOLUTO IN NOI**

1. L'Assoluto è il nostro vero essere. Ci sollecita a prendere coscienza per veramente attuarci. E dal profondo ci parla purché noi sappiamo porci in ascolto.
2. Per veramente porci in ascolto, dobbiamo far tacere in noi ogni vana sollecitudine ed ogni inclinazione a distrarci. Da qui si fa evidente la necessità del silenzio interiore.
3. Si tratta di ridurre al silenzio certi impulsi della natura sensibile e il lavoro continuo della mente raziocinante. Si possono, così, liberare intuizioni e ispirazioni che ci vengono dalla nostra dimensione profonda. Ne deriva la necessità di particolari tecniche psichiche.
4. Giova, per prima cosa, entrare in un particolare stato di coscienza definibile come "ipnotico" o, forse meglio, "ipnoide", ovvero anche "sofronico". A questo ci può servire una particolare tecnica suggestiva per indurre in noi medesimi il rilassamento.

Parte seconda
LA SCOPERTA DI DIO COME PURO SÉ

5. Si tratta, ora, di estendere la tecnica del rilassamento alle sensazioni, ai pensieri, ai sentimenti: a tutto ciò che forma la mente concreta. Così il meditante si de-identifica dal corpo, non più solo, ma dalla mente e da tutto ciò che non sia il puro Sé. Ed ecco egli scopre il Sé: la sola realtà con cui finirà per identificarsi.

6. Tale tecnica ha un riscontro nelle tecniche mentali seguite nel filone indiano delle Upanishad, del Vedanta e dello Yoga. Qui l'asceta si de-identifica da tutto ciò che non è il Sé. Poiché egli si riconosce solo nel Sé e solo col Sé mira ad attuare l'unione piena e perfetta.

7. Upanishad, Vedanta e Yoga vedono il Sé come l'unica Realtà e l'unico Fine. La consistenza della creazione, i valori dell'umanesimo e lo stesso rapporto religioso a tu per tu col Dio vivente ne risultano svalutati. Ma a un guardare più attento e ad una considerazione più integrata la realtà appare ben più articolata e complessa.

Parte terza
LA DIMENSIONE DIVINA DELL'UNO-TUTTO

8. A una visione più attenta gli esseri del mondo appaiono tutt'altro che illusori. Formano insieme l'Uno-Tutto: realtà, diciamo, a quattro dimensioni ove la totalità degli eventi e degli esseri si dà in blocco in un eterno presente e nulla più è illusorio, né vano. L'Uno-Tutto è un particolare livello o modo d'essere dell'Assoluto che ben si distingue dal puro Sé. A questa diversa visione convergono lo studio parapsicologico delle precognizioni, la fisica relativistica, la filosofia di Parmenide e di Spinoza.

9. Alla visione di un Uno-Tutto assoluto ed eterno converge anche lo Zen sulla traccia di premesse già poste nell'ambito del Buddismo del Grande Veicolo. E lo Zen ci perviene alla sua peculiare maniera esperienziale e irrazionale che nondimeno conferma l'essenziale della scoperta di questa nuova e diversa dimensione della Divinità.

10. Possiamo considerare la dimensione dell'Uno-Tutto come un particolare modo d'essere della Divinità che rimane ben distinto da quel modo d'essere più originario in cui Dio si pone come puro Sé. In questo secondo suo modo d'essere, Dio si pone come Coscienza assoluta eterna, onnicomprensiva di tutti gli esseri dell'universo e dell'intera serie degli eventi temporali. Nella visione di un presente che non muta, esseri ed eventi si danno tutti insieme in piena e perfetta unità.

11. La dimensione assoluta dell'Uno-Tutto è attingibile dagli autentici artisti, i quali nelle loro opere ne sanno comunicare qualcosa. Vissuti analoghi si possono avere mediante l'assunzione di certe droghe. Lo attesta Aldous Huxley che analizza esperienze da lui ottenute con la mescalina confrontandole con quelle degli artisti. Egli afferma che l'arte consiste non solo e non tanto nell'avere quelle esperienze, ma nel saperle felicemente esprimere.

12. La concezione di un Uno-Tutto Coscienza assoluta eterna è condivisa dalla dottrina del Cerchio Firenze 77. In questa visione gli esseri finiti e divenienti hanno realtà solo in Dio. Ogni loro esistenza separata e ogni loro divenire è illusione. Tale illusione ha fine allorché, al termine dell'evoluzione di ciascuna, le coscienze separate vanno a confluire e a identificarsi nella Coscienza divina.

13. Si è già visto in quali modi la presa di coscienza del Sé possa venire acquisita ed approfondita attraverso la meditazione yogica. Ci si pone, ora, il problema di una meditazione noetica attraverso la quale si possa acquisire ed approfondire la presa di coscienza dell'Uno-Tutto.

Parte quarta

IL DIO PERSONALE DEGLI UOMINI RELIGIOSI

14. Dal canto suo, la ricerca di Dio persegue l'esperienza religiosa di un Dio trascendente e totalmente altro. L'esperienza religiosa è una presa di coscienza ben distinta e specifica irriducibile a quelle altre che conseguono dalla ricerca del Sé e dalla pratica dello Zen. E il Dio trascendente degli uomini religiosi possiamo considerarlo come un terzo livello della Divinità: come Dio nel suo modo d'essere creatore.

15. La presa di coscienza religiosa evolve attraverso una successione di fasi: dal primitivo animismo alla rivelazione-rivoluzione monoteistica. Ed è per eccellenza nel monoteismo che Dio si rivela il Creatore: Colui che dal nulla ci crea per il tutto.

16. La meditazione religiosa si svolge nell'ambito dell'esperienza del rapporto io-tu col Dio vivente trascendente creatore. Ha perciò un suo contenuto specifico ben distinguibile da quello della meditazione yogica che si svolge nell'ambito dell'esperienza di Dio come puro Sé; e ancora ben distinguibile dal contenuto della meditazione noetica, la quale si svolge nell'ambito dell'esperienza di Dio come Uno-Tutto. Ciò premesso, si cerca di delineare in una serie di punti il contenuto possibile di una meditazione religiosa di impronta monoteistica.

17. Si è, fin qui, caratterizzato il possibile contenuto di una meditazione religiosa monoteistica in senso stretto, quale può aversi nell'Ebraismo, nel Cristianesimo e nell'Islam. Giova, ora, passare in rassegna i contenuti che ci offre nel suo monoteismo imperfetto e tendenziale la meditazione religiosa induistica.

18. Sempre nel medesimo sfondo religioso monoteistico si cerca, ora, di vedere quale possa essere per la meditazione orante un conveniente metodo.

Parte quinta

VITA RELIGIOSA E TECNICHE PSICHICHE

19. La presa di coscienza religiosa è meglio favorita da una immersione immediata e totale nel vivo di un impegno religioso.

20. La presa di coscienza religiosa e più in generale ogni forma di attuazione religiosa possono ricevere grande aiuto dalle tecniche mentali. Una tale utilizzazione giova non solo a promuovere in noi l'atteggiamento della fede, ma altresì a intensificarlo, a rafforzarlo, finché questo in noi divenga una seconda natura.

21. Come, in pratica, è possibile e altresì consigliabile un'applicazione del training autogeno alla vita religiosa.

Parte sesta
UMANESIMO, ARTI E SCIENZE

22. A loro volta, le attività umanistiche si propongono come irriducibili sia alla ricerca del Sé che alla ricerca religiosa del Dio vivente. Ciascuna di esse persegue una sua specifica forma di sensibilità e presa di coscienza.

23. Dall'esperienza morale deriva una specifica sensibilità morale, e tutto ciò costituisce una presa di coscienza etica.

24. In maniera specifica si possono dare un'esperienza, una sensibilità e una presa di coscienza sociale e politica.

25. Vanno, poi, considerate una esperienza, sensibilità e presa di coscienza storica.

26. Si danno ancora una esperienza, sensibilità e presa di coscienza estetica.

27. La stessa scienza comporta una presa di coscienza e una esperienza, da approfondire con una particolare sensibilità. Tutto questo vale sia nel caso che per "scienza" intendiamo la filosofia nel senso più tradizionale che ci deriva dai greci; sia, ancora, che intendiamo parlare della "scienza moderna" inaugurata da Galileo; sia, infine, che ci riferiamo alle "scienze umane" o "dello spirito".

28. In ciascuna di queste varie forme di umanesimo il problema è sempre quello di promuovere la specifica esperienza, sensibilità e presa di coscienza. Se ne ha conferma in tanti vari concetti e poi in tutta una terminologia che possiamo ritrovare nel corso di discussioni circa il ruolo delle scienze dell'uomo.

Parte settima
CONOSCENZA E DOMINIO DELLA PSICHE

29. Si passa, ora, a considerare una esperienza, sensibilità e presa di coscienza psicologica.

30. Non vanno, infine, trascurate quell'esperienza, sensibilità e presa di coscienza che si possono acquisire attraverso la percezione paranormale.

31. Sfruttando la potenza dell'immaginazione, è possibile rimodellare la personalità.

32. Pari efficacia ha la ripetizione, da utilizzare anch'essa ai medesimi fini.

Parte ottava

ASCESI E TRASFORMAZIONE DELL'UOMO

33. L'uomo avverte l'esigenza di morire a se medesimo e ad ogni egotismo per trasformarsi in puro veicolo della manifestazione divina cioè in "angelo" di Dio, in "uomo di Dio", in "santo". Questo realizza attraverso una ascesi che non potrà non essere estremamente impegnativa. Una tale ascesi (dal greco *àskesis*: "esercizio") può, sì, avvalersi di tecniche psichiche ma essenzialmente scaturisce da un ardente amore per la Divinità che si traduce in offerta e oblazione totale.

34. La trasformazione dell'uomo è quella che ciascuno attua in se medesimo e promuove negli altri e nell'intero genere umano per estenderla infine all'ambiente in cui vive e alla realtà universale. Così l'uomo deificato può portare il regno di Dio nella creazione intera, in ogni dimensione e ad ogni livello.

Prefazione

"I sentieri della coscienza" può essere un bel titolo suggestivo; ma precisamente che vuol dire? Il sottotitolo "Verso una sintesi delle esperienze spirituali" comincia a fornire una qualche vaga spiegazione.

Del resto, che aggiungere con sei parole? Beati i tempi in cui tranquillamente si potevano dare ai libri titoli e sottotitoli di mezza pagina!

Ad ogni modo intendo significare, con quei “sentieri”, le più diverse forme di esperienza spirituale dell’uomo, o, in altri termini, le più diverse forme di “presa di coscienza”.

Di tali forme vorrei dare una elencazione pur sommaria e incompletissima.

Potrei cominciare col distinguere alcune forme di esperienza di Dio. Ce n’è una, molto particolare, che coglie Dio come puro Sé. Ne emerge quello che si può chiamare il “Dio degli yogi”. Si parla qui di una relativa “presa di coscienza yogica”.

Diversa appare l’esperienza che si può avere di Dio come Uno-Tutto e Coscienza assoluta eterna onnicomprensiva, che dà senso d’essere a tutte le realtà col pensarle. Ecco quello che Pascal chiamerebbe un “Dio dei filosofi”. Se ne può avere una “presa di coscienza noetica”.

A un Dio così concepito (e, aggiungiamo, così vissuto) approdano soprattutto le filosofie monistiche di un Parmenide e di uno Spinoza. Ma, come vedremo, vi convergono la nuova fisica relativistica e la parapsicologia della chiaroveggenza nel futuro. Ma anche il Buddismo mahayana e zen. Tra le varie espressioni della letteratura medianica, ne danno conferma i messaggi del Cerchio Firenze. Alla loro maniera, ci pervengono particolari esperienze che si hanno nella creazione artistica e, in forma deviante ma pur significativa, attraverso l’assunzione di droghe psichedeliche. Una ben curiosa “cospirazione”!

Una terza esperienza di Dio è quella che si può avere di Lui come Dio “vivente” e “personale”. O, in altri termini, come un Tu, cui si parla e si rivolge la preghiera e l’adorazione. Come un totalmente Altro. Come l’Uno che si fa molteplice e la cui “gloria... per l’universo penetra, e risplende in una parte più, e meno altrove”: come l’Eterno che nel tempo opera e porta avanti la creazione del mondo attraverso l’evoluzione cosmica e la storia degli uomini. Quello che si rivela in una tal “presa di coscienza religiosa” lo si può chiamare il “Dio dei religiosi”.

Si tratta, qui, di tre Dèi, o non piuttosto di tre diversi modi d’essere di un unico Dio, esperito a tre livelli diversi? Se il Dio è uno e il medesimo, ne segue che le tre cennate forme di presa di coscienza esigono che l’uomo non più le consideri separate e antitetiche, ma, all’opposto, le integri l’una all’altra.

Ci siamo lasciati indietro qualsiasi idea di una ricerca del Sé che consideri la religione devozionale come uno stadio inferiore: come una sorta di scuola elementare rispetto all’università. Un atteggiamento esclusivistico analogo non appare più tollerabile nemmeno da parte di una filosofia dell’assoluto.

Le tre forme di ricerca di Dio hanno pari dignità, così come, in una teologia corretta, la possiedono le tre divine Persone della Trinità cristiana, cui paiono corrispondere.

Lo Spirito Santo non è, di fronte al Padre, un Sotto-Dio, come invece lo è il Signore Ishvara degli indù di fronte al Brahman; o, rispettivamente, come nella visione di Plotino lo è l'Anima del Mondo di fronte all'Uno.

A un Dio pluridimensionale nella sua unità viene a corrispondere una spiritualità pluriforme.

Questa, a sua volta, non vuol essere una spiritualità di evasione, di fuga dal mondo, ma, al contrario, una spiritualità bene incarnata e impegnata.

Ciò vuol dire che essa anela ad una nuova sintesi con l'umanesimo, affinché pure questo venga assunto e inglobato in una spiritualità da intendere nel senso più vasto e più comprensivo.

A una presa di coscienza yogica, noetica, religiosa verranno, così, ad aggiungersi tante diverse forme di presa di coscienza: umanistica, morale, politico-sociale, storica, estetica, scientifica, psicologica, paranormale e così via, con tutte le loro possibili articolazioni.

Ciascuna forma di esperienza spirituale può essere considerata nel suo specifico (ed è quel che si fa in singole sezioni di questo libro), ma nessuna sta a sé escludendo le altre. Tutte cooperano ad una presa di coscienza globale, onnicomprensiva.

È il momento di porre fine alle separazioni, agli "ismi", all'antagonismo delle specializzazioni, alle lotte tra le varie parti, ciascuna delle quali si autoassolutizza perché sconosce di essere parte di un tutto.

Tutto è spiritualità. Tutto coopera alla presa di coscienza. Tutto è ricerca di Dio, il quale è da scoprire anche nelle sue presenze più incarnate.

Infine tutto è imitazione di Dio. Scienza e filosofia ne imitano l'onniscienza. Le tecnologie ne perseguono, al limite, l'onnipotenza. Ciascun artista, nel suo piccolo, imita l'Artista divino. Ed ogni umana iniziativa può essere un cooperare con Dio per aiutarlo a compiere la creazione dell'universo.

Solo una presa di coscienza globale può indurre l'uomo a trasformarsi totalmente ad ogni livello, mobilitando ogni mezzo e tecnica a sua disposizione, per giungere in ultimo ad attuarsi in maniera perfetta e piena: coronando, così, le sue più alte aspirazioni; e forse, al di là di esse, realizzando quel che mai avrebbe osato sperare.

Tutto questo, per il credente, non può essere che opera di Dio, cui l'uomo è chiamato a dare l'aiuto più generoso, responsabile ed efficace.

Parte prima

ALL'ASCOLTO DELL'ASSOLUTO IN NOI

1. L'Assoluto è il nostro vero essere

**Ci sollecita a prendere coscienza
per veramente attuarci**

**E dal profondo ci parla
purché noi sappiamo porci in ascolto**

Ciascuno aspira ad essere di più, a realizzarsi.

Ma realizzarsi che vuol dire? Ciascun singolo può concepirlo in maniera diversa, a seconda della propria scala di valori, che può differire da quella di altri.

È tuttavia possibile distinguere un vivere in superficie, che veramente non ci attua, da un realizzarsi autentico in profondità.

Una sensibilità più affinata ci aiuta a discernere. Quel che essa attinge, quel che essa perviene a intuire, a comprendere è confortato dal consenso degli uomini ritenuti più saggi.

Una cosa ci dice il nostro migliore sentire, e ce la confermano quelli che chiamiamo saggi ed appaiono i migliori tra gli uomini: si possono dare attuazioni di livello più negativo. Sono le attuazioni che ci peggiorano, ci degradano intimamente. Sono quelle che si risolvono a danno degli altri: e che i nostri simili fanno soffrire, soffocano, opprimono.

Ci sono, poi, le attuazioni superficiali: i piaceri effimeri, la ricchezza, il potere. Sono cose esterne, provvisorie: che all'improvviso un nulla può vanificare.

Vanità delle vanità... C'è qualcosa che si sottrae al dissolvimento delle vanità? C'è qualcosa che ci realizza veramente, stabilmente, senza più ritorni indietro? C'è qualcosa che non siamo destinati a perdere, prima o poi?

C'è qualcosa che possiamo dir nostro, acquisito una volta per tutte, da cui solo possiamo progredire verso il meglio?

Ci dicono i saggi che questo qualcosa noi possiamo trovarlo non all'esterno, ma solo nella nostra interiorità e profondità.

È qui che noi dobbiamo imparare a scorgere il centro della nostra personalità. Qui dobbiamo convergere ogni attenzione. Da qui possiamo trarre ogni ispirazione, ogni forza, ogni aiuto.

Nella profondità nostra inabita l'Assoluto, che ci fonda e sostiene: che ci dà tutto, perché noi stessi possiamo attuarci come nuovi assoluti.

Nella dimensione dell'Assoluto noi scopriamo il nostro vero essere, che è tutt'uno col nostro dover essere.

Alla dimensione dell'Assoluto conviene che ci apriamo, perché di essa viviamo ad ogni livello.

Non è possibile attuarci nell'Assoluto, se per prima cosa non ne prendiamo coscienza. E non è possibile prendere coscienza dell'Assoluto se subito lo copriamo di definizioni nostre che ce ne danno una visione deformata.

Per saperne qualcosa, per potercene fare almeno una pallida idea, bisogna che lasciamo parlare, in noi, l'Assoluto stesso.

Bisogna, dunque, porsi in ascolto dell'Assoluto, che parla a noi dal fondo del nostro essere.

Per veramente ascoltare l'Assoluto in noi, bisogna far tacere le mille voci che coprono la sua voce.

2. Per veramente porci in ascolto dobbiamo far tacere in noi ogni vana sollecitudine ed ogni inclinazione a distrarci

Da qui si fa evidente la necessità del silenzio interiore

Ora, però, soprattutto nell'epoca attuale, la nostra vita appare sempre più convulsa e dispersa nella dimensione del relativo. Ai valori assoluti noi volgiamo sempre più le spalle.

Pur sentiamo che il nostro vero essere è là. Nei momenti più travagliati e desolati ne avvertiamo la nostalgia.

La nostra natura migliore ci sollecita a una conversione.

L'Altra Dimensione ci chiama. Ma aprirci ad essa non è facile.

Anche il solo prenderne coscienza diviene impossibile, se non sappiamo distoglierci dai richiami distraenti delle realtà superficiali, effimere, per concentrare ogni attenzione all'aspetto profondo delle cose, al profondo che è in noi.

Si tratta di porci in ascolto della dimensione interiore. Ma, per ben ascoltare, bisogna fare silenzio.

Così il profeta Elia vide, sul monte Horeb, “il passaggio di Jahvè”: “Ci fu un vento grande e gagliardo da scuotere i monti e spaccare le pietre innanzi a Jahvè; ma Jahvè non era nel vento. Dopo il vento sopravvenne il terremoto; ma Jahvè non era nel terremoto. Dopo il terremoto, un fuoco; ma Jahvè non era nel fuoco. E dopo il fuoco, il sussurro di un soffio leggero. Appena ebbe sentito questo, Elia si copri il volto col mantello...” (1 Re 19, 11-13). Qui era Dio, percettibile solo nel silenzio.

“Il nostro Dio è il Dio della pace”, rileva un autore spirituale della nostra epoca decisamente non pacifica. Per questo il divino Spirito “non si comunica nell’agitazione, né si comunica a persone distratte e divagate... Dio ci vuole liberi, calmi e pacificati” (Vannucci, p. 18). Nell’intimo nostro ci siano, dunque, pace, silenzio e ascolto.

Per ascoltare, per udire bene, bisogna porsi sulla frequenza giusta, sulla giusta lunghezza d’onda. Di fronte a Colui che è sommamente puro bisogna essere puri. È l’unica maniera di stabilire con Lui un vero collegamento.

Purificarci è fare in noi silenzio.

Noi chiediamo a Dio di illuminarci. Ma, se il canale non è puro, c’è il pericolo che l’interna ispirazione giunga a noi adulterata.

Non perché tale sia alla Sorgente prima, beninteso; ma solo perché si inquina per via: come avviene lungo il corso di un fiume, per quanto pura e incontaminata ne sia l’origine.

L’anima è il canale attraverso cui si esprime la voce della dimensione profonda. Se l’anima non è pura, c’è il pericolo che le ispirazioni siano contaminate, ovvero addomesticate, quasi che l’Assoluto debba adattarsi alla misura dell’uomo, del suo piccolo cervello e dei suoi paraocchi mentali, delle sue prevenzioni, delle sue paure, debolezze, mediocrità e miserie.

Soggetti che null’altro desiderano se non rimanere nel proprio *status quo* gradiranno soprattutto le “ispirazioni” tese a giustificare il loro egoismo.

All’opposto, più l’anima è purificata, più ha motivo di attendersi che l’ispirazione sia genuina: più ha motivo di attendersi che l’ispirazione sia veramente la voce della profondità; sia, in qualche modo, la voce stessa di Dio.

Solo a questo punto lo sguardo non appare più annebbiato da motivazioni sospette. Non più costretto da paraocchi, non è più inibito di scorgere quel che non vorrebbe vedere. Lo sguardo è ormai libero e limpido.

Come dice il Vangelo, “se il tuo occhio è sano, tutt’intero il tuo corpo sarà illuminato” (Mt. 6, 24). La trasparenza dell’occhio rende trasparente l’intero essere nostro, aperto alla verità e disponibile a Dio.

Far silenzio in se stessi è far tacere tutto quel che può ostacolare la vera ispirazione. È far tacere tutto quel che, di fronte all’ispirazione, agisce come impulso negativo.

Si tenga presente, in questo caso, che tanti moti dell’anima sono inconsapevoli della loro negatività.

Che cosa bisogna far tacere in noi? Tante e tante voci davvero: una tumultuosa folla di pregiudizi, desideri, passioni, vane sollecitudini, pensieri contorti, parole inutili.

Bisogna far tacere la quotidiana chiacchiera. La nostra come quella degli altri: delle persone che ci vivono accanto, della radio e della televisione, dei giornali, degli stessi libri.

L’abuso del libro può frastornare e alimentare un intellettualismo tutto libresco. Non è che rappresenti una minaccia per i più, che neppure ne hanno l’uso. Ma chi troppo ne vive, stia attento: non se ne lasci fagocitare.

Contro il leggere come vizio, vanno evitate le indigestioni di carta stampata come ogni eccesso di informazione.

Bisogna saper leggere, imparare a leggere: meditando su quel che si è letto, riflettendo, reagendo in maniera personale, cimentandosi con lo scritto, dialogandoci, filtrandolo col necessario discernimento, accogliendone solo quel che pare accettabile.

Non ci lasciamo sopraffare dai libri, come dai giornali, dalla radio, dalla televisione, dalla pubblicità, dagli stessi discorsi della gente, da tutto questo quotidiano bombardamento di parole e parole e parole.

All’effetto distraente di tutta questa inflazione di messaggi si viene ad aggiungere tutto quel che noi siamo indotti a operare giorno per giorno, un quarto d’ora appresso all’altro, senza respiro: per produrre, non solo, ma per consumare, secondo le direttive di persuasori che vorrebbero organizzarci l’intera esistenza.

Di tutto si parla, fuorché delle cose che veramente contano per noi uomini. E tutto si fa, fuorché le cose essenziali.

Ecco la necessità di un richiamo all’essenziale: di un *rappel*, come lo chiama Lanza del Vasto.

In *Lezioni di vita* (pp. 23-28) Lanza del Vasto ce ne dà la tecnica: più volte nel corso della giornata, fermiamo ogni occupazione e stiamo per qualche attimo in piedi, in equilibrio sulle due gambe, come sospesi.

Abbiamo, così, arrestato e sospeso ogni coinvolgimento: e questo ci consente di volgere l’attenzione a noi stessi, a quel che veramente siamo, a quel senso del nostro esistere che è il nostro vero, profondo essere.

Bisogna rompere col ritmo della nostra esistenza convulsa. Bisogna imparare a “staccare”. Quindi, a distaccarci. Ad essere soli e liberi.

Va annullata ogni identificazione con tutto quel che ci coinvolge in direzioni sbagliate e negative, che ci ruba a noi stessi, ci snatura, ci induce a tradire il nostro vero essere.

Troppo ci identifichiamo con le nostre ambizioni e preoccupazioni; con problemi, assilli e angosce; con pregiudizi, automatismi e abitudini mentali; con tutte le onde che ci vengono dall’ambiente esterno come dalla nostra natura fisica, dall’emotività, dalla stessa mente.

Bisogna trovare qualche attimo per noi e per l’Assoluto che è in noi. Lì dobbiamo eleggere il nostro domicilio e ben rinserrarci e fortificarci.

Da quella fortezza inespugnabile potremo tentare, a poco a poco, a macchia d’olio, la riconquista del tempo perduto.

L’intera nostra esistenza va, alla fine, ribaltata per acquisire un senso decisamente opposto: un autentico significato spirituale.

Una vita spirituale è una vita nuova, trasformata, rivoluzionata ad ogni livello. Vita spirituale è pensare in modo spirituale, ma anche agire in modo spirituale per spiritualizzare ogni realtà.

Un tale agire spirituale si qualifica per l’atto di coscienza che lo informa, che gli dà il suo significato. Il primo passo è prendere coscienza.

Cfr. Dinouart, *L'arte del silenzio*, tr. it. di M. Corvaja, La Spiga - Meravigli, Vimercate 1993; A. Gratry, *La sete e la sorgente*, a cura di M. Barbano, tr. it. S.E.I., Torino 1945; Lanza del Vasto, *Lezioni di vita*, Testi d'Ontignano, 1976; G. Vannucci, *Invito alla preghiera*, Libreria Editrice Fiorentina, Firenze 1979; James Borst, *Metodo semplice di preghiera contemplativa*, EDB, Bologna 1980; A.C. Carretto, *Il deserto nella città*, 8^a ed., Edizioni Paoline, Milano-Torino 1986; A. Gentili e A. Schnöller, *Dio nel silenzio*, Ancora, Milano 1986; Y. Raguin, *Prier à l'heure qu'il est*, Vie Chrétienne, Paris 1971.

3. Si tratta di ridurre al silenzio certi impulsi della natura sensibile e il lavoro continuo della mente raziocinante

**Si possono, così, liberare
intuizioni e ispirazioni
che ci vengono dalla nostra dimensione profonda**

**Ne deriva la necessità
di particolari tecniche psichiche**

È impossibile prender coscienza di qualcosa se non ci liberiamo da quanto ce ne ostacola: fattori inibenti di ogni sorta, condizionamenti socio-culturali, abitudini mentali inveterate, anche pigrizia mentale, desiderio di mantenere lo status quo ad ogni costo, angoscia e paura del nuovo e del diverso.

Noi desideriamo prendere coscienza. Un tale desiderio non diviene volontà, rimane voglia. La volontà non prende forma, ne è inibita.

Bisogna liberare la volontà e consentirle di assumere consistenza, e sempre più fortificarla. Soccorrono, all'uopo, tecniche mentali.

Sono tecniche le quali ci aiuteranno a sospendere, in noi, un certo mulinare di pensieri inibenti.

Ci aiuteranno, poi, a concentrare la mente sul pensiero che si vuol fare emergere e promuovere e potenziare.

Apriranno la nostra mente e la nostra intera personalità a quel pensiero, offrendogli il terreno più favorevole perché vi si possa svolgere: perché, essendo positivo, eserciti su di noi l'azione più positiva con tutta la possibile efficacia.

Così, a poco a poco, il pensiero favorito viene aiutato a esplicitarsi, a prendere forma e consistenza, ad attuarsi come stato di coscienza concreto, vissuto e dominante.

Si tratta di far leva sulle potenzialità dell'inconscio. E quali prestazioni, quali doni e grazie possiamo noi richiedere alla nostra interiorità e profondità?

Possiamo chiederle di ispirarci, non solo, ma di darci le forze necessarie a trasformarci secondo quelle ispirazioni. Possiamo chiederle di aiutarci a divenire migliori.

Possiamo chiederle quel che può aiutarci a trasformare tutto in meglio: non solo la nostra personalità, ma la realtà esterna, gli altri e l'intera esistenza.

Intanto la prima cosa che possiamo chiedere alla nostra interiorità e profondità è di bloccare, di neutralizzare quell'attività della nostra mente consapevole, quella parte cosciente della nostra psiche la quale tende a inibire in noi l'estrinsecazione del profondo.

Attraverso il sistema del gran simpatico, l'inconscio governa le nostre funzioni vitali. Bisogna esercitare su di esso una suggestione, perché esso operi efficacemente nella direzione che noi desideriamo, fino a condizionare, al limite, anche il fisico, plasmandolo perché serva ai nostri obiettivi.

L'inconscio si localizza nell'emisfero destro del cervello, la coscienza nel sinistro. I due emisferi sono divisi da quel fascio di nervi che viene chiamato il corpo calloso.

Il corpo calloso è come un muro che impedisce ai due emisferi di realizzare un maggiore e migliore contatto. Bisogna, allora, che attraverso il corpo calloso l'emisfero sinistro agisca sul destro: cioè che la coscienza agisca sull'inconscio.

Può farlo rivolgendogli un discorso razionale, convincente; ma assai meglio vi influisce suggestionandolo.

La maggiore efficacia della suggestione rispetto al discorso razionale dipende dalla maniera in cui l'emisfero si struttura.

Non per nulla in tale emisfero trovano, per così dire, la loro sede ovvero il loro canale espressivo privilegiato, con l'inconscio, le emozioni, i sentimenti, gli affetti, l'immaginazione, la creatività, la capacità sintetica, l'elaborazione dei simboli e dei sogni.

Così l'emisfero destro si differenzia nettamente dal sinistro, che all'opposto, sempre per così dire, alberga la coscienza, la ragione e la logica, le capacità di leggere e scrivere e calcolare e analizzare ed esprimersi con chiarezza in un linguaggio articolato per concetti.

È per questo che, mentre l'emisfero sinistro si lascia convincere dalla forza degli argomenti razionali, il destro si lascia suggestionare.

La suggestione può essere esercitata attraverso un linguaggio poetico immaginoso, attraverso la musica o anche la ripetizione di frasi ritmate e cantilene. Ma la suggestione più efficace è quella che si dà ad altri mediante l'ipnosi, e anche a se stessi mediante l'autoipnosi.

Opportunamente suggestionato, il profondo può darci ispirazioni ed energie. Ma, perché sia reso libero di fornirle, bisogna che neutralizzi l'attività censoria dell'emisfero sinistro del cervello, ovvero della parte cosciente della psiche.

All'inconscio non si danno comandi, propriamente, ma suggestioni. Gli si dice non che *deve fare* questo e questo per attuarsi in un certo modo, ma che egli è già così in atto.

La suggestione diviene ipnosi ed autoipnosi allorché l'attività censoria della psiche cosciente (emisfero sinistro) è bloccata. Ed ecco, viene a determinarsi uno stato di coscienza simile a quello del sogno.

L'analogia è nel fatto che anche nel sogno è sospesa e tace ogni censura, tace ogni criticità, nulla perciò pone in dubbio la realtà di tante situazioni che una mente razionale giudicherebbe subito illusorie.

A un soggetto ipnotizzato si suggerisce che sta partecipando a una gara ciclistica; e lui quindi, a cavalcioni di una sedia, si mette a pedalare con estremo impegno. Quel soggetto sa bene di non andare affatto in bicicletta in quel momento, ma tale informazione è stipata con tante altre nell'emisfero sinistro, e quella parte del cervello è temporaneamente addormentata.

Venuto meno ogni controllo critico, il soggetto obbedisce alla suggestione a tal punto, da viverla pienamente.

Dare a qualcuno suggestioni false può essere opera negativa; ma qui, per il soggetto, si tratta di dare a se medesimo suggestioni che lo aiutino a migliorare.

Il soggetto, che sta male, dice a se stesso che già sta bene. Questa informazione che egli si dà è, a rigore, inesatta: ma è, qui, una sorta di parola d'ordine che l'aiuta a star meglio.

Si ha motivo di sperare che, al termine della cura autosuggestiva, il suo "Io sto bene" finisca per risultare esatto e vero anche proprio come informazione.

L'ipnosi è uno stato di coscienza in cui viene sospesa l'attività giudicatrice, autocritica della coscienza, dell'intelletto, o in altri termini dell'emisfero sinistro. Nello stato ipnotico le valutazioni che dà l'emisfero destro possono emergere dall'inconscio nella maniera più spontanea o anche possono venire suggerite dall'emisfero sinistro.

Nel primo caso le valutazioni dell'emisfero destro hanno una loro verità, pur sotto una forma che è venuta a concretarsi per l'influenza dei fattori più diversi.

Nel caso, invece, che siano state suggerite dall'emisfero sinistro, le valutazioni di quello destro possono anche non rispondere al vero, pur avendo una loro funzionalità: che sarà di porre in essere idee-forza capaci di produrre un effetto benefico.

Il primo effetto positivo che si ricerca è di neutralizzare l'attività mentale dell'emisfero sinistro, in quanto inibirebbe al soggetto di raggiungere lo stato ipnotico.

Una volta assopita quell'attività mentale raziocinante dell'emisfero sinistro, l'emisfero destro sarebbe molto più atto a ricevere ispirazioni dal profondo. A questo punto l'effetto positivo che si persegue è precisamente

costituito da quelle ispirazioni, che vengono al soggetto dalla sua parte migliore, dove inabita la Divinità stessa.

Sono ispirazioni da cui l'individuo è illuminato, guidato, fortificato, provveduto delle energie di cui ha bisogno non solo per acquisire coscienza, ma per attuarsi, per trasformarsi ad ogni livello, per realizzare a grado a grado una crescente perfezione integrata.

Si possono distinguere, almeno astrattamente, schematicamente, due tipi di ispirazioni: quelle che aiutano il soggetto a prendere coscienza e quelle che l'aiutano ad attuarsi nel senso di rimodellare la personalità propria ad ogni livello integralmente.

A questo punto possiamo considerare un terzo tipo di ispirazioni: quelle che aiutano il soggetto a trasformare in senso positivo e benefico non solo se stesso, ma gli altri, l'ambiente e, al limite, la realtà universale.

Il progetto è ben ambizioso. In un orizzonte religioso potremmo identificarlo con lo stesso Progetto divino. Il Piano divino della creazione tende, al limite, a realizzare una creazione perfetta. Tale sarebbe il punto ultimo, quello che Teilhard de Chardin chiama il "punto omega" dell'azione creativa.

Nella medesima prospettiva religiosa Dio chiama noi umani a collaborare attivamente alla creazione dell'universo, finché sia compiuta. E non solo ci chiama e ci illumina aiutando la nostra presa di coscienza, ma ci dà via via le forze per porre in atto la piena creazione nostra e di ogni realtà. Sono forze che noi dobbiamo imparare ad attingere dalla nostra dimensione profonda e da quel Dio che vi inabita.

Tutto questo è un grande mistero; ma in termini umani penso di aver dato cenni sufficienti per delineare la prospettiva d'assieme, che inquadra il discorso che ora mi propongo di svolgere punto per punto in maniera più diffusa e analitica.

**4. Giova, per prima cosa, entrare
in un particolare stato di coscienza
definibile come "ipuotico"
o, forse meglio, "ipnoide"
ovvero anche "sofronico"**

**A questo ci può servire
una particolare tecnica suggestiva
per indurre in noi medesimi il rilassamento**

Noi vogliamo colloquiare con la nostra interiorità e profondità, per attingerne tutto quel che essa ci può dare per la nostra piena attuazione. Vogliamo, quindi, porci nelle condizioni più favorevoli per ottenere tutto questo, sia pure per gradi e in tempi lunghissimi.

Abbiamo visto che, allorché supera un certo limite di intensità, l'attività raziocinante dell'emisfero sinistro del cervello si pone in mezzo a ostacolare quello che invece potrebbe essere un nostro fecondo contatto con l'inconscio, col profondo, con l'Assoluto stesso che vi ha luogo di manifestazione privilegiato.

Allora la prima cosa da fare è limitare l'attività dell'emisfero sinistro, fino a sospenderla in certo modo.

Una tecnica molto seguita è il rilassamento. Lo si pratica nel training autogeno, ma anche nella sofrologia. Sono tecniche moderne occidentali, che si ispirano in qualche modo allo yoga.

Al pari dello yoga cercano di far presa sull'inconscio e di acquisirne un certo dominio. Da lì cercano, in tal maniera, di influenzare la parte cosciente della psiche. Ottengono così il risultato di rimodellare, in qualche misura, anche l'aspetto fisico della personalità con i suoi comportamenti.

E bene entrare nel vivo di quel che è possibile fare nei termini più concreti. Posso cominciare a dare qualche cenno delle tecniche di rilassamento normalmente usate.

Secondo queste tecniche, il soggetto si sdraia supino oppure assume una posizione seduta, non necessariamente all'orientale. La testa può appoggiarla alla spalliera di una poltrona, ovvero tenerla dritta senza appoggio, ma può anche reclinarla un po' in avanti, assumendo la classica posizione del cocchiere che, su un sedile senza spalliera, si appisola tra una corsa e un'altra della sua carrozza.

Per chi ci è abituato, la posizione del loto è comodissima. Tale certamente non è per l'occidentale non iniziato, il quale, in alternativa alla posizione supina, potrà assumerne una diversa che gli risulti più comoda di quella del loto, anche appoggiando la schiena alla spalliera di una sedia. Pur sempre con l'avvertenza di mantenere la spina dorsale ben verticale e diritta.

Il soggetto può fissare con lo sguardo un punto davanti a lui, fino a che gli occhi, stanchi, si chiudano.

Nel retrocopertina del suo libro (*Training autogeno*, mi riferisco all'edizione italiana) Gerhard Jaeger ha fatto riprodurre, in alto un rettangolo tutto rosso con un grosso punto nero al centro, e, più in basso, un altro punto nero perfettamente uguale campeggiante in uno spazio bianco incomparabilmente più vasto.

Se qualcuno fissa il primo punto per la durata di un minuto, o anche minore, quando poi passerà a fissare il secondo punto lo vedrà circondato da un rettangolo di dimensioni uguali a quello di sopra, ma di colore verde. Il verde svanisce nel corso di una serie di secondi; e alla fine, se il soggetto riprende a fissare il punto numero uno, avvertirà un senso di stanchezza agli occhi e un impellente bisogno di chiuderli.

Si noterà che quel verde è, beninteso, una illusione ottica. Esso prova che il soggetto è influenzabile, suggestionabile. È da questo punto di partenza che si può sviluppare una tecnica autosuggestiva o autoinduttiva com'è quella denominata "training autogeno". Di questa tecnica avremo ampia occasione di parlare in più capitoli della presente trattazione.

È bene respirare lentamente. L'espiazione sia più prolungata che non il movimento opposto. Tra inspirazione ed espiazione ci sia una breve pausa.

Si diriga l'attenzione alle punte dei piedi, e ci si dia la suggestione che le relative fibre muscolari si vanno sempre più rilassando.

Come darsi la suggestione? O raffigurandosi con l'immaginazione che, per esempio, si rilassino i muscoli delle dita dei piedi, e via via dei piedi interamente e delle caviglie ecc. andando sempre più su; oppure ripetendosi mentalmente quelle che vengono chiamate le "formule di proponimento": si tratterà di frasi come "I muscoli delle dita dei piedi si rilassano", e poi "I muscoli dei piedi si rilassano" e "Si rilassano le caviglie" e così via.

Così viene, per gradi, a rilassarsi la muscolatura dell'uno e dell'altro piede interamente.

Nella stessa maniera si rilassa, poi, la muscolatura delle gambe sotto il ginocchio e indi al di sopra.

Poi si rilassano i muscoli dell'addome, del torace, delle mani, degli avambracci, delle braccia intere, delle spalle, del collo, della mandibola, delle guance, del naso, della fronte, fino a che il corpo intero non sia "addormentato".

In un successivo momento la suggestione da dare a se stessi è: "Il mio braccio destro (o sinistro) è pesante, molto pesante".

Il soggetto si può concentrare sulla pesantezza di quel braccio, per scoprire, infine, che tale sensazione di pesantezza si comunica a tutto il corpo.

Ecco, allora, che egli può dire a se stesso: "Il corpo, tutto il corpo è immobile, rigido come un pezzo di legno, pesante come una statua di marmo, pesantissimo".

Come si vede, non si tratta di comandi, bensì di suggestioni. Non si dice "I tali muscoli *si devono* rilassare". Ci si limita ad affermare che "si

rilassano”, così come si constata un fatto. Anche se realmente le cose non stanno così, l’affermazione agisce come una parola d’ordine, come una idea-forza: appunto, come una suggestione.

Dare un comando sarebbe meno efficace. Ricordiamo le volte che, a letto, non riusciamo a prendere sonno. Chiunque è in grado di rilevare la scarsa efficacia di un comando come “Dormi!” e l’efficacia, pur relativa, ma assai maggiore della suggestione “Io mi sto addormentando”.

Scrivono Jaeger: “Parlando al subconscio (o inconscio) bisogna usare un linguaggio penetrante, incisivo, cioè ricco di ripetizioni, e povero o pressoché ‘privo’ di originalità. Non dev’essere un linguaggio ‘letterario’ e non dev’essere laconico e affrettato. Le persone abituate a parlare in fretta perciò dovranno imparare a parlare (o a pensare) il più lentamente possibile e con tono suadente. La forte interiorizzazione favorisce il contatto con l’organo cui il messaggio è diretto” (Jaeger, p. 48).

Questo vale sia per la fase di rilassamento che per le suggestioni da impartire in seguito nell’intero corso dell’esercizio, come da quanto si vedrà poi in altri capitoli.

Ancora: “Costruisci una frase breve e molto semplice”.

Infine: “Esprimiti sempre in chiave positiva, ottimistica, affermativa, e mai con frasi che ti possano agitare, che ti facciano sentir male, quali: ‘Non voglio più essere ansioso o non devo più litigare col mio capo’. Sono formule di divieto, che non calmano” (Jaeger, p. 60).

Un rilassamento, come quello di cui si è dato cenno, dovrebbe ottenere l’effetto di sprofondarci in una sorta di sonno ipnotico, nel quale però la coscienza rimanga ben sveglia ed estremamente vigile.

Ho detto “ipnotico”, ma farei meglio a dire “ipnoide”, a designare qualcosa di simile, non propriamente la stessa medesima cosa.

Lo stesso ideatore del training autogeno, Johannes Heinrich Schultz, dichiara che il suo metodo deriva dall’ipnosi. Precisa, però, che vuol essere qualcosa di un po’ diverso.

Così Tullio Bazzi riassume la distinzione concettuale operata dal maestro:

1) l’ipnosi, dice, “per ottenere i noti suoi risultati di piacevole distensione, di passività, di rilasciamento, di regolazione del sistema vegetativo, e di lettura chiarificatrice di pregresse esperienze psichiche traumatiche e conflittuali, si giova di direttive esterne, cioè eteroindotte, eterosuggestive”;

2) il training autogeno, invece, “ricorre a una influenza attuata da sé su se stessi”.

Questo fa sì che tanti autori definiscano il training autogeno una forma di autoipnosi. È un concetto che compare in vari passi dell'opera dello stesso Schultz.

Per desiderio di maggiore esattezza, Bazzi nota che non si tratta di perdita di coscienza e nemmeno di un restringimento di essa, ma piuttosto di un “vigile restringimento del campo di coscienza” (Bazzi e Giorda, p. 24).

Come si spiega un tale rigetto dell'ipnosi, una tale allergia nei confronti del concetto stesso di una ipnosi pur riveduta e corretta?

All'inizio del secolo l'ipnosi era in gran voga, anche per l'impulso datole dalle famose scuole della Salpêtrière e di Nancy. Ecco, però: come nota Durand de Bousigen, “gli inconvenienti dell'ipnosi non sfuggono ad alcuni psicoterapeuti dell'epoca”.

E gli inconvenienti dell'ipnosi quali sono? Passività del malato, dipendenza completa, alienazione del malato nel transfert (nel suo innamorarsi dell'ipnotista, diciamo così, nel porlo al centro di tutto finendo per dipendere in tutto da lui).

Ora, osserva Durand, “dal tentativo di superare queste difficoltà nascono due grandi sistemi psicoterapici: la psicoanalisi e il training autogeno di J. H. Schultz” (Durand de Bousigen, p. 44).

L'una e l'altro sono interrelati. Nota Wilfried Dogs: “Sono proprio le ricerche psicoanalitiche che hanno chiarito molti aspetti dell'efficacia dell'ipnosi medica creando il presupposto di una metodica, pressoché equivalente, basata su formule di proponimento. La geniale combinazione dei risultati della psicoanalisi e della psicofisiologia nell'ipnosi e nel training autogeno è l'opera cui J. H. Schultz ha dedicato tutta la sua vita” (Dogs, p. 20).

Per avere un'idea di come si articola in concreto il metodo di Schultz (s'intende ai livelli inferiori), vediamo come egli stesso lo riassume:

“L'assunzione di una precisa ed adeguata postura (posizione supina, in una comoda poltrona a braccioli, nell'atteggiamento del cocchiere a cassetta) costituisce la prima fase dell'allenamento autogeno; contemporaneamente si invita a chiudere gli occhi ed a porsi in un atteggiamento mentale di *calma* (formula: ‘io sono perfettamente calmo’).

“Segue l'esperienza della *pesantezza* per mezzo della concentrazione psichica sul braccio, per così dire, più vicino all'Io, per mezzo della formula: ‘il braccio destro (sinistro) è completamente pesante’; dato che la pesantezza costituisce l'elemento fondamentale del primo esercizio la formula relativa deve essere immaginata per 5 o 6 volte, mentre quella relativa all'atteggiamento di calma va rappresentata soltanto una volta, perché costituisce solo un fattore predisponente. L'esercizio della

pesantezza va svolto per 2 o 3 volte al giorno per la durata di circa 14 giorni (all'inizio le sedute non devono essere troppo protratte); con un tale periodo di allenamento si può, in media, raggiungere una buona generalizzazione della pesantezza.

“Dopo di che si procede al secondo esercizio: calma, pesantezza e *calore*; a tale scopo ci si rappresenta un aumento di calore nel braccio con la formula: ‘il braccio destro (sinistro) è caldo’. Anche questo secondo esercizio va svolto sistematicamente per 14 giorni e non si deve procedere al successivo anche se la sensazione di calore si era già realizzata durante la prima settimana.

“Seguirà l'esercizio del *cuore*: per almeno 14 giorni si cercherà di raggiungere il vissuto cardiaco con la formula: ‘il cuore batte calmo e forte’; in soggetti con particolare eretismo cardiaco può essere più consigliabile l'adozione della formula: ‘il cuore batte calmo e regolare’.

“I successivi 14 giorni saranno dedicati all'esercizio del *respiro*, con la formula: ‘il respiro è calmo e regolare’.

“Per le due seguenti settimane viene praticato l'esercizio del *plesso solare* con la concentrazione del calore nell'addome con la formula: ‘(il mio plesso solare (è) caldo’.

“Infine, per completare la connessione autogena, viene praticato per altre due settimane l'esercizio del fresco alla *fronte*, con la formula ‘la mia fronte è fresca’ ” (Schultz, vol. I, pp. 131-132).

Fin qui viene a svolgersi il “ciclo inferiore” del training di Schultz. Segue un “ciclo superiore”, da considerare più in là.

Il training autogeno ha tante applicazioni tra le più diverse: smorzamento della risonanza emotiva degli affetti, ipoalgesia e anestesia, utilizzazioni in medicina psicosomatica (sindromi cardiovascolari, respiratorie, endocrine e metaboliche, malattie e disturbi degli apparati gastrointestinale e urogenitale, parto indolore, glaucoma, psoriasi ed eczema), utilizzazioni in neuropsichiatria (affezioni del sistema nervoso come cefalee, rachialgie e traumi cranici, disturbi neuromotori come tremori e balbuzie, insonnia, nevrastenia, nevrosi di angoscia, nevrosi ipocondriaca, nevrosi fobica, nevrosi ossessiva, tossicomanie), utilizzazioni in neuropsichiatria infantile, utilizzazioni in patologia del lavoro (cfr. Durand de Bousingen, pp. 67-107).

Torniamo, ora, alle tecniche di rilassamento come si possono praticare nel training autogeno e in altri metodi che vi si ispirano. Si può osservare: il metodo graduale di rilassamento spiegato finora non è affatto l'unico, ma in questa forma che ha assunto attraverso lo sviluppo del training autogeno è il più universalmente noto.

Il metodo in questione può richiedere anche molti minuti per venir posto in atto. Ce n'è poi, per fortuna, un altro, meno conosciuto, quasi istantaneo. Ne ho avuto notizia da un manuale di R. N. Shrout, dal titolo *Self-Improvement through Self-Hypnosis* (alla lettera: Automiglioramento attraverso l'autoipnosi). L'ho sperimentato personalmente e l'ho trovato efficacissimo.

Questo secondo metodo si basa sul principio che sostanzialmente si ha l'ipnosi allorché si rilassano i muscoli delle palpebre. Sono i muscoli che ci consentono di tenere gli occhi aperti.

Ecco il metodo, in pratica. Per prima cosa, si chiudono gli occhi. Poi si rilassano le palpebre fino al punto in cui si ha come la sensazione che i loro muscoli non riuscirebbero più a riaprirle. A questo punto si verifica se le cose stiano così effettivamente. Infine si lascia che il rilassamento si estenda giù per tutto il corpo, fino alle dita dei piedi.

In che consiste la verifica di cui si è appena detto? cioè il verificare che non si riesce più ad aprire gli occhi? È cosa del tutto diversa dalla sfida che l'ipnotizzatore rivolge a un soggetto, quando gli dice di provare a far questo o quest'altro, sicuro che non vi riuscirà, nella condizione in cui si trova e che lo inibisce totalmente.

All'opposto, il soggetto di cui si parla ora, se volesse aprire gli occhi, potrebbe farlo senz'altro con la massima facilità.

Ma il punto è un altro: se aprisse gli occhi, uscirebbe dal suo attuale stato di rilassamento. L'impossibilità è, dunque: azionare i muscoli delle palpebre per aprire gli occhi, ed effettivamente aprirli, *senza rompere il rilassamento*. Il soggetto deve, appunto, verificare questo fatto: deve sperimentarlo.

A questo punto egli non deve fare altro che indurre il rilassamento giù per tutto il corpo fino alla punta dei piedi: ed ecco, il soggetto è ben rilassato in capo a mezzo minuto dall'inizio dell'operazione.

Allorché il rilassamento del corpo è completo, il soggetto è in uno stato di coscienza del tutto particolare e caratteristico, definibile come "ipnotico" o, meglio, "ipnoide" (per la ragione più sopra accennata). I cultori della sofrologia lo chiamano "stato sofronico".

Per quanto estremamente vigile a suo modo, lo stato sofronico è definibile come uno stato di veglia solo parziale: stato di veglia, sì, ma "ai confini del sonno".

Un tale stato di coscienza si raggiunge, diciamo così, "addormentando" certe funzioni della psiche cosciente. Potremmo anche dire: ponendole "tra parentesi" ovvero "fuori circuito". In altre parole si tratta di sospendere quelle funzioni, di neutralizzarle temporaneamente.

Le funzioni neutralizzate coincidono con le facoltà - per così dire - più periferiche del soggetto che gli consentono di volgersi all'esterno per considerare le cose dal di fuori, per oggettivarle e manipolarle. Torna qui il discorso dell'emisfero sinistro del cervello.

È un tipo di attenzione che abbiamo sospeso. Per il momento non ci serve più. A questo punto noi ci poniamo in grado di concentrare ogni attenzione ad altri livelli della psiche. È a questi livelli che l'attenzione risulterà moltiplicata e potenziata al massimo e diverrà vigile all'estremo.

Per quanto venga a costituirsi "ai confini del sonno", lo stato di cui si parla è tutt'altro che uno sprofondare nell'incoscienza. Ben all'opposto, è definibile come uno stato di coscienza piena.

È una coscienza limitata a certi livelli, ma, proprio per questo, concentrata e potenziata, come l'acqua di un fiume da una diga.

È la limitazione del campo di coscienza che consente la concentrazione e rende la coscienza estremamente vigile e attenta, pienamente "coscienza" alla massima intensità e al più alto grado.

Come giustamente osserva Naomi Humphrey, la trance profonda (che è per sua natura inconscia) non va affatto confusa con la profonda meditazione.

All'opposto della trance profonda, la meditazione mantiene sia il ricordo che la consapevolezza.

Anzi, la mente è attiva e le sue facoltà risultano dilatate. "Trance e coscienza meditativa sono diametralmente opposte pur quando vi sia una superficiale somiglianza, e una certa letteratura fa, su questo punto, un po' di confusione" (Humphrey, p. 27).

In *Autohypnosis* Ronald Shone propone altri metodi con cui un soggetto può indurre e poi approfondire in se medesimo uno stato ipnotico, definibile nei medesimi termini di cui si è appena detto. Ecco, al vivo, alcune suggestioni che egli può darsi, caso per caso. Tali suggestioni vanno ripetute, anche se io qui per brevità mi limito ad enunciarle una volta sola per ciascuna.

Stringendo una moneta tra le dita: "Mi sto rilassando sempre più e a un certo punto la moneta cade. Quando la moneta cade è il segnale per me di chiudere gli occhi per cadere in un sonno profondo, rilassato, piacevole, in un sonno non naturale ma ipnotico..." (Shone, p. 40).

Stringendosi le mani l'una con l'altra: "Le mie mani si stringono l'una con l'altra sempre più; e quanto più si stringono, tanto più io sono rilassato ed entro in un sonno sempre più profondo... Ora io rallento la presa, e come la rallento entro in un sonno sempre più profondo". Viene ripetuta anche qui, come sempre, la suggestione che si tratta di un sonno ipnotico, non naturale. Quando alla fine il soggetto ha allentato del tutto la presa ed è ben

rilassato, dà inizio al rilassamento graduale dei muscoli delle varie parti del corpo, che si è già descritto (Shone, p. 41).

Questi due metodi sono atti a indurre il sonno ipnotico. Il medesimo autore ne propone, poi, altri per approfondirlo.

“Conto all’inverso da cento in giù, a decine: novanta, ottanta, settanta... Ad ogni nuovo numero mi addormento sempre più...”

“Con un ascensore scendo di piano in piano e il sonno via via si approfondisce...”

“Le mie braccia divengono sempre più pesanti e io mi immergo in un sonno sempre più profondo...”

“Sento che il mio braccio destro diviene sempre più leggero; finché comincia ad alzarsi [da solo, automaticamente]. E più si alza, più profondo diviene il mio sonno [ipnotico]. E più profondo diviene il mio sonno, più il braccio diviene leggero e sale sempre di più finché mi tocco la guancia destra con la mano, e questo per me è il segnale di rilassarmi ancor più e completamente e di sprofondarmi in un sonno veramente profondo all’estremo...”

“Le mie palpebre divengono sempre più pesanti. Non riesco più ad aprirle... E via via il sonno diviene sempre più profondo” (Shone, pp. 49-53). Tale induzione ricorda un po’ quella di Shrout.

Rileva il medesimo autore che, quando uno si ipnotizza da solo, gli riesce più difficile di chiudere il proprio emisfero sinistro, che egli continua ad usare come quello che impartisce le suggestioni. Dà, perciò, al soggetto il consiglio di “dissociarsi” da se medesimo.

Chi si autoipnotizza separerà idealmente il proprio “Io” (che dà le suggestioni) da colui che le riceve e che Shone chiama (col suo nome personale) “Ronald”. Localizzato nell’emisfero sinistro “Io” impartisce le suggestioni a “Ronald”, che a propria volta è ben localizzato nel destro. Gli dice: “Ronald, tu ora stai rilassando i tuoi muscoli..., e così entri in un sonno sempre più rilassato e profondo...” (Shone, 57).

Shone consiglia anche di darsi suggestioni postipnotiche al fine di rendere l’induzione sempre più facile e spedita. Trovandosi ancora immerso nello stato ipnotico il soggetto impartirà a sé la suggestione che segue: “Ronald (o altro nome che tu abbia), ogni volta che tu dirai a te stesso (segue una parola o una frase) immediatamente chiuderai gli occhi e cadrai in uno stato ipnotico profondo” (p. 61).

Ci si potrà anche avvalere di una cassetta registrata, con incise tutte le istruzioni. Può sorgere qualche problema, soprattutto per l’eventuale non contemporaneità delle reazioni rispetto alle suggestioni registrate: non sono gravi, non bisogna preoccuparsene più di tanto. Una particolare istruzione registrata suggerirà al soggetto che, in caso di interruzione forzata (per

esempio il suonare improvviso del campanello di casa) egli sarà subito sveglio e pronto senza inconveniente alcuno.

Tutti i metodi che si sono accennati aiutano il soggetto a rilassarsi, per immettersi nello stato che possiamo chiamare ipnotico o sofronico. In tale stato di coscienza l'attività dell'emisfero sinistro del cervello viene ridotta per quanto possibile, viene tendenzialmente annullata, perché l'emisfero destro sia libero di agire nella massima autonomia da ogni condizionamento.

Questa rassegna di suggerimenti di specialisti ed esperti dell'autoipnosi e del training autogeno vorrei concluderla con alcuni rilievi convergenti che, in modo significativo, ci vengono da un maestro della meditazione cristiana, il padre Giovanni Vannucci.

Nell'introduzione al volumetto *Lo Yoga cristiano - La preghiera esicasta*, di cui si dirà appresso, Vannucci raccomanda che nella preghiera il corpo si trovi "in uno stato di vita vegetativa, ridotta ai puri scambi organici" poiché "questo stato libera la mente, permettendole una piena attività spirituale" (p. 9).

Ancora: "Il rilasciamento muscolare, evacuando rapidamente delle tossine, permette di raggiungere una coscienza più acuta del proprio corpo. Esso diventa più presente, più vivo, e persistendo in questa posizione verrà sentito di una leggerezza grande" (p. 11).

Quanto alla respirazione: essa è l'unica funzione organica che la volontà possa controllare. E tali interventi volontari sul processo respiratorio agiscono modificando, nel soggetto, l'economia fisica e psichica. E in tal modo "nel corso dell'esercizio un sangue più ricco e abbondante giunge al cervello, il cui ritmo, diventando sincrono con la respirazione, suscita una straordinaria ricchezza nei processi mentali" (pp. 14-15).

Vannucci consiglia, infine, di trattenere il respiro nel momento in cui i polmoni sono al massimo pieni d'aria. Osserva che "la ritenzione del respiro rende sottile il cuore duro e denso". Quindi "gli elementi umidi del cuore convenientemente compressi, rianimati, diventano più teneri, sensibili, umili, più disposti alla compunzione e più idonei a versare le lacrime". E, d'altronde, il cervello "si fa più sottile e l'attività mentale diventa uniforme, trasparente, atta all'unione che produce l'illuminazione soprannaturale di Dio" (p. 12).

Si potrebbe, qui, ben avviare il discorso della funzionalità dell'autoipnosi e del training autogeno in ordine alla vita religiosa nel senso più stretto del rapporto devozionale col Dio vivente. E un discorso da rinviare più in là, ai capitoli che gli sono stati dedicati: dal diciannovesimo al ventunesimo.

Cfr. J. H. Schultz, *Il training autogeno*, tr. it. di G. Crosa, 9^a ed., Feltrinelli, Milano 1982; B. H. Hoffmann, *Manuale di training autogeno*, ed. it. a cura di R. Weilbacher, tr. it. di B. Honegger, Astrolabio, Roma 1980; R. Durand de Bousingen, *Distensione e training autogeno*, tr. it. di A. Valledro, Edizioni Mediterranee, Roma 1987; W. Dogs, *Rilassamento e training autogeno*, tr. it. di S. Bonarelli, Hermes, Roma 1987; T. Bazzi e R. Giorda, *Il training autogeno*, Città Nuova, Roma 1979; stessi aa., *I nuovi orizzonti del training autogeno*, Città Nuova, Roma 1980; G. Jaeger, *Training autogeno*, tr. it. di S. Bonarelli, Edizioni Mediterranee, Roma 1986; Y. Davrou e J. C. Macquet, *Guida pratica alla sofrologia*, tr. it. di P. Negri, Astrolabio, Roma 1979; R. N. Shrout, *Self-Improvement through Self-Hypnosis*, Thorsons, Wellinborough, Northamptonshire, 1987; N. Humphrey, *Meditation - The Inner Way*, The Aquarian Press, Wellinborough, Northamptonshire, 1987; R. Shone, *Autohypnosis*, Thorsons, Wellingborough, Northamptonshire, 1982; *Lo Yoga cristiano - La preghiera esicasta* di a. anonimo, a cura di G. Vannucci, Libreria Editrice Fiorentina, Firenze 1978.

Parte seconda

LA SCOPERTA DI DIO COME PURO SÈ

- 5. Si tratta, ora, di estendere
la tecnica del rilassamento
alle sensazioni, ai pensieri, ai sentimenti:
a tutto ciò che forma la mente concreta**

**Così il meditante si de-identifica
dal corpo, non più solo, ma dalla mente
e da tutto ciò che non sia il puro Sé**

**Ed ecco egli scopre il Sé:
la sola realtà
con cui finirà per identificarsi**

Ci si attende che la profondità del soggetto agisca sull'io per dargli tutte le sue migliori ispirazioni, non solo, ma anche tutte quelle forze che possano aiutarlo a realizzarsi in pieno.

Perché la profondità possa operare in maniera veramente libera, senza impedimenti, senza condizionamenti, bisogna che i livelli più di superficie della personalità, i suoi strati più esterni siano come assopiti; bisogna che la loro azione sia come sospesa. Per un certo lasso di tempo vanno posti fuori circuito e neutralizzati.

Poi riprenderanno ad agire: sono anch'essi parti integranti ed essenziali della personalità, ma in quel momento conviene che tacciano, perché parli solo il profondo.

I due momenti continueranno, beninteso, ad alternarsi: come le sistole e le diastole del cuore, che sono movimenti essenziali le une e le altre, e se le une o le altre venissero meno il cuore cesserebbe di battere.

Subisce un arresto l'attività raziocinante del cervello. È quella che distingue le realtà e tende a separarle. Separa l'io dagli altri e dall'ambiente. Si afferma come l'io che manipola l'ambiente e lo pone al servizio di sé.

Un uomo tutto cervello raziocinante non si identifica con altri esseri, non simpatizza con essi. Tende a ridurli a realtà brute, ad esseri privi di vita, a pure cose: ostacoli da abbattere, ovvero oggetti di sfruttamento; null'altro che materia da manipolare, per poterla meglio sfruttare. Un individuo che in esclusiva si abbandoni a un tale atteggiamento immergendosi in attività del genere agisce più come un animale da preda che come un uomo spirituale.

Solo una sospensione di questa attività raziocinante, oggettivante, manipolatrice consentirebbe a quel soggetto di riscoprirsi come spirito.

Col neutralizzare il vortice di quei pensieri; il soggetto ferma l'attenzione sul proprio io e realizza che è questo a dare senso d'essere alla vita spirituale in ogni sua espressione.

Realizza che le sensazioni che egli ha del proprio corpo fisico e dell'ambiente esterno non sono l'io, mentre è l'io che dà senso d'essere a quelle sensazioni.

Realizza che i sentimenti non sono l'io, ma è l'io che dà senso anche ad essi.

Realizza che i pensieri non sono l'io, ma è l'io a dar senso agli stessi pensieri.

Quando si parla dell'io, lo si può intendere nella sua concretezza anche empirica, includente il corpo fisico; e lo si può anche intendere nella purezza del suo principio, come atto di coscienza spogliato di ogni fenomeno che va e che viene.

Alla domanda “Che cosa sono io?” si può rispondere in due maniere, ciascuna delle quali mi pare legittima al suo livello.

Si può rispondere: “Io sono questo individuo concreto, con questa realtà psicofisica unitaria, la quale si distingue da quelle degli altri anche e soprattutto perché si caratterizza in questo modo peculiarissimo ed unico.

Alla stessa domanda si può rispondere, in modo parimenti legittimo: “Io sono il puro principio della mia soggettività e come tale mi distingo da tutto quel che non appare essenziale al medesimo grado”. Ossia: “Mi distingo dal corpo, le cui molecole e cellule sono in costante mutamento; mi distingo inoltre dalle sensazioni, dai pensieri, dai sentimenti che vengono e vanno”.

Ci può essere d’aiuto l’immagine di una cipolla, che è costituita da vari strati concentrici, l’uno esterno all’altro.

La buccia più esterna è parte integrante della cipolla, pur essendo relativamente estrinseca rispetto alla prossima.

Con la buccia più esterna simboleggiamo il corpo fisico.

Poi, con quelle prossime, le sensazioni, che si ricevono dal corpo e tuttavia fan già parte della psiche.

Con quelle ancor più interne si potranno simboleggiare i concetti e i ragionamenti, le valutazioni di ordine più intellettuale, che organizzano le sensazioni e danno loro il senso che via via assumono per il soggetto.

Bucce ancor più intime della cipolla possono simboleggiare i sentimenti, la vita emotiva del soggetto.

Il più intimo dei sentimenti pare quello che ciascuno di noi ha della propria identità personale. Ho detto “pare”, poiché corrisponde al senso di sé che il soggetto normalmente ha quando si trova nello stato di coscienza “normale” di veglia, allorché l’emisfero sinistro del cervello è in piena funzione.

Quando, però, l’emisfero sinistro viene assopito dalle tecniche ipnotiche al fine di liberare quello destro e consentirgli di esprimersi in pieno, il senso che l’io ha di sé muta: l’io non si avverte più solidale con i sentimenti e pensieri e sensazioni abituali. Qui l’io si avverte distaccato da quei fenomeni della coscienza e dallo stesso corpo fisico.

Col rilassamento dell’intera muscolatura, il corpo fisico è assopito. E il processo di rilassamento graduale investe, ora, anche la parte diciamo raziocinante e inferiore e più esterna della mente.

Dopo il corpo, alla fine la mente stessa, voglio dire quella parte della mente, è “addormentata”, è “sospesa”, è “neutralizzata”.

Rimane ormai, per così dire, vivo e in funzione solo il senso che il soggetto può avere di sé come di una soggettività al puro stato potenziale, vuota di ogni contenuto di coscienza e trasparente a se medesima. Tale è

l'esperienza che ciascuno può avere di se stesso come puro Io, come puro Sé.

È un'esperienza da compiere in proprio. L'avvio è il rilassamento dei muscoli, di cui si è detto. Ma il rilassamento dei muscoli del corpo dev'essere portato avanti, fino a coinvolgere la mente raziocinante, che di norma è anch'essa in continua attività vorticosa.

Si tratta per noi di sapersi dis-identificare: sia dal corpo fisico; sia dalla mente raziocinante, che ne riceve le sensazioni e le rielabora nei giudizi dell'intelletto; sia, infine, da quella stessa emotività, che ci fa sentire individui ben distinti e in certo modo separati l'uno dall'altro e dall'ambiente e dalla totalità dell'essere.

Nel nostro secolo Sri Aurobindo riformula quella che, nel filone Upanishad-Vedanta-Yoga, rappresenta una metodologia antichissima di ricerca e scoperta e definizione del Sé.

Egli distingue una disciplina positiva e una negativa. Il metodo negativo è ripetere a se medesimi "Io non sono il corpo" e poi "Io non sono la vita" e poi ancora "Io non sono la mente, non i movimenti, né i sensi, né il pensiero".

Ecco, allora: "Creando un abisso costante fra noi e le cose con cui abbiamo la tendenza ad immedesimarci, a poco a poco i veli andranno a cadere dai nostri occhi ed il Sé incomincerà a farsi visibile alla nostra esperienza".

È precisamente a questo punto che potremo dire, in positivo: "Io sono Quello, il puro, l'eterno, il beato". Ed è concentrando su Quello tutto il nostro pensiero e tutto il nostro essere che alla fine "diverremo Quello" (Aurobindo, *La sintesi dello Yoga*, vol. II, p. 55).

Nel nostro Occidente Roberto Assagioli riprende gli stessi motivi per proporre una via psicologica di scoperta del Sé come autocoscienza.

Assagioli ripercorre il processo con cui ciascun uomo si avverte soggetto empirico, personale, distinto dagli altri e in certo modo separato. In quella prima fase ciascuno è portato a definirsi più o meno in questi termini: "Sono convinto ed affermo che Io sono un Centro di pura autoconsapevolezza, di pura auto-coscienza; sono un Centro di volontà, capace di dominare, dirigere, usare tutte le mie funzioni psichiche ed il mio corpo". Ed è in questo senso preciso che il soggetto di una tale esperienza può dire "Io sono" (Assagioli, p. 110).

L'Io che una tale esperienza rivela si riconosce, sì, centro di ogni funzione psichica. Da tali funzioni psichiche si sa, però, distinguere nella maniera più chiara e netta.

Quando e come ha luogo un tale discernimento? Si attua fin dai primi passi di quell'“esercizio di disidentificazione e di auto-identificazione” che Assagioli propone a chi voglia prendere coscienza del Sé.

È una meditazione attraverso cui possiamo renderci conto - non per via puramente logica, ma al vivo, per diretta esperienza - che l'Io è ben distinto dalle sue funzioni (per quanto si espliciti attraverso di esse).

Così il soggetto dirà, per esempio, a se medesimo: “Io ho una vita emotiva ma non sono le mie emozioni, i miei sentimenti” (ibid., p. 108).

Normalmente un uomo può dire: “Io sono irritato”. Egli, però non tiene conto che dire così è un errore di grammatica psicologica: ci si incorre facilmente, ma non è corretto identificare l'Io con stati psicologici i quali appaiono mutevoli e contraddittori. Si dovrebbe dire, invece: “Vi è in me uno stato di irritazione” (ibidem).

Ci si disidentifica, via via, dal corpo, dalle emozioni, dai desideri, dalla stessa mente. E si prepara, così, la strada alla fase finale, ben positiva, della meditazione dove il soggetto si identifica con quel puro Sé che viene a illuminarsi nell'auto-coscienza.

Se il vero centro della personalità è il Sé, la conseguenza è chiara: il soggetto che voglia veramente prendere coscienza di se medesimo dovrà accentrarsi nel Sé, dovrà identificarsi nel Sé.

Cfr. Sri Aurobindo, *La sintesi dello Yoga*, tr. it. di Nata e di G. Cogni, Astrolabio, Roma 1967; R. Assagioli, *Principi e metodi della psicointesi terapeutica*, Astrolabio, Roma 1973.

**6. Tale tecnica ha un riscontro
nelle tecniche mentali
seguite nel filone indiano
delle Upanishad, del Vedanta e dello Voga**

**Qui l'asceta si de-identifica
da tutto ciò che non è il Sé**

**Poiché egli si riconosce solo nel Sé
e solo col Sé mira ad attuare
l'unione piena e perfetta**

Nel corso storico della spiritualità dell'India, la scoperta del Sé ha luogo nella fase che prende il nome dai documenti che ha lasciato: le Upanishad.

L'uomo dei Veda era volto ai beni e ai piaceri terreni con grande entusiasmo e si affidava al rito per ottenere l'adempimento dei propri desideri.

All'opposto, l'uomo delle Upanishad appare sazio e disincantato: per lui i beni di questo mondo sono fugaci e la vita è un'illusione dolorosa, che tanti apprezzano solo per ignoranza. L'unica realtà permanente e immutabile, l'unico bene non effimero è quello che noi possiamo scoprire nella nostra interiorità. L'ignoranza ci fa scambiare l'illusione per la realtà. La vera conoscenza ci permette di realizzare sperimentalmente, nel profondo di noi stessi, l'identità del profondo Sé (l'Atman) con l'Assoluto stesso (il Brahman): il vero io di ciascun uomo è identico all'Io divino.

“Questo [Brahman] tu sei”: traduzione letterale del sanscrito *Tat tvan asi*. In queste tre parole della *Chandogya Upanishad* (6, 8, 7) espressa la grande scoperta spirituale, da cui all'atto pratico deriva il corollario: “Colui che conosce il Brahman lo diventa” (*Mundaka Upanishad*, 3, 2, 9). Egli diviene in atto il Brahman perché già lo era da sempre. Alla fine “si diventa ciò che si pensa” (*Maitry Upanishad*, VI, 34).

La conoscenza che rende questo possibile non è più, beninteso, una mera conoscenza intellettuale: è piuttosto una conoscenza esistenziale, vitale; è una conoscenza che non rimane distaccata dal proprio oggetto per considerarlo dal di fuori, ma lo compenetra, lo vive, lo assimila.

L'asceta delle Upanishad volge tanto l'attenzione al Sé, quanto più si de-identifica dal mondo esterno, dal corpo fisico proprio, dalle sensazioni, dai pensieri, dai sentimenti, dal senso stesso della propria individualità separata. E tale de-identificazione da ogni empiria è motivata da una svalutazione dell'empiria come tale.

Tutto quel che è empirico - il mondo esterno, i dati delle sensazioni, gli oggetti delle passioni - è tutto impermanenza, caducità, sofferenza e illusione. È ragionevole, quindi, volgersi al Sé, che è l'unica autentica realtà, l'unico vero bene. Così conclude l'asceta delle Upanishad.

Il procedimento che fin qui si è descritto è diverso. Si perviene all'esperienza del Sé muovendo dal rilassamento ed estendendolo a sensazioni, pensieri, sentimenti, al sentimento stesso della propria separatezza.

Se il procedimento è dissimile, rimane pur sempre un'analogia. Consiste nel fatto che sia l'uomo delle Upanishad, sia questa nuova figura di meditante che stiamo delineando, pervengono all'esperienza del Sé

attraverso la propria de-identificazione da qualsiasi elemento diverso, da ogni e qualsiasi Non-Sé.

Il meditante storna l'attenzione dal Non Sé, fino a neutralizzarlo, e la concentra invece sul Sé. Come dice Shankara, si tratta di "avere l'occhio interiore rivolto verso l'Atman, suprema Realtà" (*Vivekacudamani*, 336).

"Rimani fermo e soddisfatto nel Brahman", suggerisce ancora il maestro del Vedanta advaita ("non dualista", cioè monista).

È "come un re in mezzo al suo esercito" che "occorre stabilizzarsi fermamente nel proprio Sé e risolvere l'universo nel Brahman" (V., 265).

È col mantenere "la mente ferma sull'Atman" che si può andare molto avanti nella ricerca del Sé. Al contrario, "per colui che persegue la conoscenza del Brahman non v'è morte peggiore della disattenzione" (327).

L'asceta è animato da quel desiderio intenso, irrefrenabile che è "l'anelito a realizzare il Brahman" (318). "Come il bruco, aspirando ad essere vespa, diviene vespa, così lo yogi, contemplando acutamente il reale, realizza il reale. E come il bruco, mettendo da parte ogni altro interesse, aspira intensamente ad essere solo vespa, così lo yogi, contemplando il Paramatman [cioè il Brahman], realizza il Paramatman" (358-359).

Si può assumere il doppio atteggiamento che corrisponde al duplice invito: 1) "contempla l'Atman che è beatitudine e fonte di liberazione"; 2) ad un tempo "rinuncia a tutto ciò che è Non-Sé, generatore di sofferenza" (379).

Ecco la necessità di "distaccarsi da tutti gli oggetti esterni dei sensi e dello stesso io". È l'atteggiamento "spassionato" che renderà possibile questa neutralizzazione del Non Sé (373). "La spassionatezza e il discernimento illuminante sono per l'individuo ciò che le due ali sono per l'uccello" (374).

Ecco un altro ammonimento, strettamente coerente con tutto il discorso: "Spezza, dunque, ogni desiderio per gli oggetti dei sensi, pericolosi veleni forieri di morte; abbandona l'orgoglio di casta, di famiglia e di stato sociale; astieniti dall'agire, non identificarti col corpo, la mente, ecc., cose tutte irreali, e fissa la tua coscienza sull'Atman perché, in verità, tu sei il Testimone, tu sei Brahman, privo di dualità, supremo, non contaminato dalla mente" (179).

Identificarsi col Sé, de-identificarsi dal corpo e dalla mente: concetti ormai ben chiari e ribaditi.

Che cos'è il Testimone? Direi: è l'atto di coscienza, in rapporto a cui tutto esiste. E concepibile che qualcosa esista al di fuori di una coscienza che lo pensi esistente? Se veramente ci si medita sopra, la cosa apparirà

decisamente impensabile. Ecco, allora, la necessità di un atto di coscienza che illuminando tutto il resto gli dia senso d'essere.

I fenomeni della coscienza - sensazioni, pensieri, sentimenti - sono transitori, vengono e vanno. La totalità dei fenomeni della coscienza può sparire e dissolversi: rimarrà la coscienza nella sua purezza, una coscienza senza fenomeni, un pensiero che non pensa a nulla, il senso di una soggettività pura del tutto trasparente a se medesima.

Tutto questo si coglie in un'intima esperienza. Ed ecco, in seno a quell'esperienza particolarissima, lo stupore di scoprire che la coscienza pura, ed essa sola, sussiste al vanire di ogni cosa e fenomeno: "Dove se n'è andato l'universo? Chi l'ha fatto svanire? L'ho appena scorto ed ecco che esso è già sparito. O meraviglia di un miraggio!" (483).

Attesta l'asceta pervenuto a quell'esperienza: "...Non vedo, non conosco e non sento più niente, sono Atman, beatitudine eterna, distinto da tutte le altre forme" (485).

L'Atman-Brahman gli appare "al di là di tutte le differenziazioni create dalla *maya*", dall'illusione e quindi "senza parti; senza forma" (237-238). E anche "senza qualità" (468), "senza attività" (465), "puro", "incontaminato", "supremamente pacificato" (237-238), "al di là di ogni attività" (397).

È "senza inizio né fine" (240), "eterno" e "immutabile" (294).

È "il reale" e "il tutto" (237-238), pur essendo "al di là dell'essere e del non essere" (266, 294).

È il "Sé interiore" (131) ed anche "il Sé di tutti" (240) e "il soggetto di tutto" (466).

È "inafferrabile" (467), "sottile" (468) e pur "grandezza ineguagliabile" (240).

"Immanifesto" (237-238), appare "incomprensibile" e "al di là della mente e della parola" (469), "incomparabile" (464), "incommensurabile" (237-238, 240).

Nella sua "pienezza" (240) è "felice" (237-239); è, anzi, "la costante e piena beatitudine" (131), "è della natura dell'essenza della beatitudine suprema" (237-238).

È chiaro che tutte queste espressioni acquistano un senso nell'ambito di un'esperienza, al di fuori della quale non potrebbero dire nulla.

Personalmente io posso attestare che non solo i concetti mi appaiono chiari, ma che essi ricevono conferma attraverso esperienze come quelle che posso raggiungere mediante l'esercizio di rilassamento e di de-identificazione attuato su di me in concreto e in prima persona.

Non è, beninteso, che io ritenga di paragonare tali esperienze intime a quelle degli autentici, profondi cultori della ricerca del Sé dell'antica India

e anche dei tempi nostri: comparato alle loro conquiste spirituali, il mio può essere un barlume di esperienza, sufficiente però a darmi la sensazione di intendere questo discorso e di trovarmi a pieno agio. Che potrei dire di più?

È il momento di passare, dal Vedanta monista, allo Yoga. Mi riferisco in modo particolarissimo al Raja Yoga o Yoga reale, che all'esperienza del Sé mira nella maniera più diretta, centrata ed esclusiva.

Come quello rimane soprattutto legato al nome di Shankara, questo ha il suo documento essenziale negli Aforismi di Patanjali.

Il Vedanta raccomanda assai la perseveranza nel mirare all'obiettivo del Sé. Come il bruco non mira ad altro che a divenire vespa e desidera divenire vespa con tutte le sue forze, così chi pratica il Vedanta distoglie lo sguardo da tutto quel che non è il Sé e guarda al Sé in maniera esclusiva e ne fa l'oggetto di ogni suo desiderio e di continuo non pensa e non sogna che di realizzare col Sé l'unità piena.

Potremmo dire, in brevi parole un po' schematiche: il Vedanta esorta a mirare, senza tregua, al fine; lo Yoga predispone i mezzi. In che senso?

Vediamo, ora, di chiarire i termini di una grossa questione che si viene a porre.

L'asceta di tradizione indù vuole raggiungere lo stato di coscienza della totale unificazione col Sé e mira ad acquisirlo in maniera stabile, senza più alcun pericolo di ritorni indietro.

Ma, ora, che cosa si oppone a una tale conquista definitiva? L'essenziale ostacolo è dato dai vortici mentali, che tendono a ridare alla mente la sua normale irrequietezza, malgrado ogni tentativo di acquietarli.

Un lungo itinerario spirituale, che richiede un impegno estremo, riesce infine a distruggere ogni tendenza del genere, quale si esprimeva al livello della coscienza. Ma, se non si sono fatti i conti con l'inconscio, c'è pur sempre da temere che nelle sue latebre vengano a prendere forma altri vortici, destinati ad emergere per minacciare sempre di nuovo l'equilibrio conseguito con tanta fatica.

Sì tratta, allora, di porre in atto delle tecniche per agire sull'inconscio e porlo sotto controllo.

Nella classica esposizione di Patanjali, le tecniche dello Yoga si articolano nei famosi otto "membri".

Per prima cosa si invita il discepolo ad osservare i propri doveri morali al fine di darsi un "freno", una "briglia", delle "redini". Tale è il significato di *Yama*, parola che designa il primo membro.

Il secondo è chiamato *Niyama* e consiste nell'adempimento dei precetti religiosi.

Essenziale è la posizione giusta, che elimini gli sforzi e favorisca la concentrazione: è l'*Asana* o "sedile".

C'è, poi, un corretto modo di respirare, il *Pranayama*. A una respirazione irregolare e fluttuante corrisponde una mente dispersa e agitata, mentre la calma e la concentrazione della mente sono favorite da una respirazione regolare, ritmata. Questa nuova maniera di respirare non sarà più tanto naturale: avrà un che di forzato, anche a sottolineare l'idea che tutto va posto sotto controllo con l'esercizio di una volontà forte e ben determinata a vincere ogni forza avversa, a superare ogni ostacolo.

Il *Pratyahara* è la sottrazione dei sensi dagli oggetti esterni e da ogni stimolo, sollecitazione e attrazione che possano esercitare sull'animo del meditante.

"Fissazione del pensiero in un punto solo" (*Yoga Sutra*, III, 1), il *Dharana* è quella concentrazione che richiede un particolare esercizio metodico perché l'unificazione finale sia anche definitiva, senza più ritorni indietro, senza più involuzioni.

Il *Dhyana* è la vera e propria meditazione di chi, essendosi concentrato su un dato oggetto, mira ad assimilarlo. Come spiega Vyasa nel suo commento al Sutra III, 2, si tratta qui di "una continuità di sforzo mentale per assimilare l'oggetto della meditazione, libera da qualsiasi altro sforzo di assimilare altri oggetti".

Al sommo della scala, il *Samadhi* è il "raccolgimento": è lo stato supremo della coscienza unificata. Qui lo yogi realizza l'unione piena e permanente col Sé. È una condizione mentale in cui si ha l'esperienza continua del Sé e in cui gli altri fenomeni si possono richiamare alla mente solo per quel tanto che sia necessario alla sopravvivenza quotidiana dell'asceta, ai suoi rapporti con l'ambiente esterno, al suo insegnamento, alla sua missione terrena.

Delle *Upanishad* (antiche e medie) si propone qui l'ediz. ital. a cura di P. Filippini-Ronconi, Boringhieri, 2^a ed., Torino 1968. Del *Vivekacudamani* di Shankara la trad. e il commento di Raphael, Ashram Vidya, Roma 1981. Degli *Yogasutra*, integrati dal commento classico di Vyasa, il vol. a cura di C. Pensa, Boringhieri, Torino 1978.

Quanto ai Maestri più recenti, si può suggerire, di Sri Aurobindo, oltre a *La sintesi dello Yoga* già menzionata nel cap. VI, il vol. *Guida allo Yoga* pubbl. dalle Edizioni Mediterranee, Roma 1975: contiene le quattro opere *Basi dello Yoga* (tr. it. di Radha), *Luci sullo Yoga* (tr. di Marta), *Nuove luci sullo Yoga* (tr. di Marta), *Elementi dello Yoga* (tr. di Nata).

Si consigliano, poi, *Gli insegnamenti di Ramana Maharshi*, a cura di A. Osborne, tr. it. di G. Sardelli, Ubaldini, Roma 1976; “*Sii ciò che sei*” - *R. M. e il suo insegnamento*, a cura di D. Goodman, tr. it. di S. Peterlini, Il Punto d’Incontro, Vicenza 1987; *L’insegnamento spirituale di R. M.*, sue risposte a quesiti, pref. di C. G. Jung. tr. it. di C. Tarantino, Edizioni Mediterranee, Roma 1992, *Chi sono io? - Quaranta versi sull’esistenza - Sri Ramana Gita*, tr. it. di P. Fallica, Ubaldini, Roma 1977.

A differenza di Sri Aurobindo, Ramana Maharshi pare ricollegarsi più al Vedanta non dualistico che non allo Yoga con le sue tecniche finalizzate a un previo controllo dell’inconscio. È da ricordare che verso i venti anni di età egli lesse e tradusse in tamil il Vivekacudamani di Shankara.

Ecco alcune sue espressioni particolarmente significative: “Rimuovete l’ignoranza. Questo è tutto quello che deve essere fatto” (Goodman, p. 30). “...La vera conoscenza non crea per te un nuovo essere, rimuove soltanto la tua ignoranza” (p. 34). “Udire la verità è il primo stadio. Se la comprensione non è ferma, si deve praticare la riflessione e l’ininterrotta contemplazione” (p. 40).

Nondimeno, come ancora dice Ramana, per realizzare il Sé a certi basta udire, altri devono riflettere per un po’ di tempo e altri ancora, i meno fortunati, “hanno bisogno di molti anni di intensa pratica spirituale per raggiungere la mèta della realizzazione del Sé” (p. 28).

Per Ramana Maharshi la ricerca del Sé può attuarsi o volgendosi a quel Sé che è la sorgente dell’io empirico o abbandonandosi a quel Dio che si risolve nel Sé e vi si identifica. Nessuna trascendenza di Dio, nessuna dualità rispetto al nostro io empirico. Vien meno, qui, l’istanza propriamente religiosa, che presuppone la realtà, in Dio, anche di una dimensione di alterità totale.

Sri Ramakrishna è, invece, anche un devoto. In Ramakrishna la ricerca del Sé è integrata dalla ricerca religiosa del Dio vivente e personale, cui la trattazione presente dedica i capp. 14-20.

Ramakrishna è, fin dall’inizio, un devoto della Madre Divina, cioè del Dio personale e attivo nella creazione del mondo. Ma fu anche iniziato al Vedanta advaita (non dualista) e all’esperienza del puro Sé. Avendo seguito in successione l’insegnamento di parecchi maestri delle scuole più diverse, volle rivivere le più diverse esperienze spirituali e anche propriamente religiose dell’induismo e, in qualche misura, dello stesso monoteismo cristiano e islamico.

Vorrei citare di lui due brani, che ben chiariscono il suo pensiero circa l’impossibilità di ridurre il Dio della devozione religiosa a mero aspetto illusorio del Sé.

Primo: “L’advaitista [cioè chi, come Shankara, professa una visione non dualistica della realtà] non deve dire: ‘Il mio punto di vista è il solo corretto, razionale e sostenibile. Coloro che credono in un Dio personale sono nell’errore’. Le manifestazioni personali di Dio non sono meno reali, ma al contrario infinitamente più reali del corpo, del pensiero e del mondo esterno”.

Secondo: “Pensare a Dio come Essere senza forma è perfettamente giusto. Ma fate attenzione a non credere che questa maniera di vedere sia la sola vera e che tutto il resto sia falso. La meditazione su Dio concepito come un Essere con forma è giusta ugualmente. Attenetevi alla vostra propria credenza finché non avrete ‘realizzato’ Dio; con ciò tutto vi sarà chiaro”.

Sono, rispettivamente, i pensieri n. 1261 e n. 1302 del volume *Alla ricerca di Dio*, parole raccolte e annotate da J. Herbert, tr. it. di G. Cogni, Ubaldini, Roma 1963.

Di particolare importanza in rapporto alla fenomenologia religiosa in generale è lo studio di M. Eliade *Tecniche dello Yoga*, tr. it. di A. Macchioro, 2^a ed., Boringhieri, Torino 1972.

Per una introduzione al vasto panorama della ricerca spirituale nell’India e per un suo confronto con quella che ha luogo attraverso la storia della cristianità, vorrei qui ricordare un libro un po’ dimenticato ma assai chiaro ed utile: *Il misticismo indiano e cristiano* di V. Vezzani, Bocca, Milano 1951.

7. Upanishad, Vedanta e Yoga vedono il Sé come l’unica Realtà e l’unico Fine

**La consistenza della creazione
i valori dell’umanesimo
e lo stesso rapporto religioso
a tu per tu col Dio vivente
ne risultano svalutati**

**Ma a un guardare più attento
e ad una considerazione più integrata
la realtà appare ben più articolata e complessa**

È il momento di svolgere qualche considerazione. Lo Yoga non è una pura ricerca dell’estasi come di un’esperienza che possa gratificare, in

quanto rappresenti anche una sorta di evasione dalla vita. Quello che lo Yoga intende costruire è uomo saldamente ancorato alla realtà, un individuo con ottime basi umane: un uomo che fa il suo dovere, che assolve ai propri impegni nel mondo e anche ai doveri verso la divinità, un uomo religioso.

Vorrei dire, anzitutto, qualcosa del Pranayama. Si ricorderà l'importanza che la respirazione assume anche nel rilassamento del training autogeno e della sofrologia. La respirazione lenta e ritmata induce l'individuo a calmarsi, a rasserenarsi, a darsi una regola e un ritmo, ad approfondire il rilassamento.

Così questo tipo di respirazione aiuta il soggetto sempre meglio ad entrare nello stato sovrnico o autoipnotico. Tale è lo stato alterato di coscienza che, si è visto, favorisce da un lato la sospensione delle esperienze consuete, normali e quotidiane, e dall'altro aiuta l'emersione dell'esperienza del Sé.

La respirazione ritmata è un ausilio prezioso per chi segue la via indicata in queste prime pagine. E la sua grande utilità ed efficacia ricevono conferma autorevolissima dalla tradizione dello Yoga.

L'emancipazione dei sensi dagli oggetti esterni e dalle loro sollecitazioni (*Pratyahara*) è ricollegabile al processo di de-identificazione, che va portato avanti nei confronti non solo delle realtà che formano parte dell'ambiente, ma del corpo fisico e ancora della mente: idee, immagini, sentimenti, che sempre tuttavia ci legano, ci condizionano, si frappongono ostacolando la ricerca del Sé.

Qualcosa, ancora, vorrei dire del *Dharana*, ossia della concentrazione. Il Dharana, "fissazione del pensiero in un punto solo", agisce sull'inconscio educandolo a mantenere ferma l'attenzione su quel che deve rappresentare l'oggetto della nostra considerazione esclusiva. Via via che si fortifica anche al livello subliminale, il soggetto diviene sempre meno vulnerabile, sempre meno suscettibile di ritorni indietro.

Passando, poi, al *Dhyana* (meditazione) vorrei osservare che una considerazione attenta ci aiuta a caratterizzare sempre meglio quella particolare forma di conoscenza che con la meditazione si consegue: non è per nulla una conoscenza intellettualistica, astratta e distaccata, oggettivante; ben all'opposto, è una conoscenza che "assimila" il suo oggetto, come dice Vyasa; è una conoscenza che fa proprio il suo oggetto vivendolo: quindi un conoscere vitale, il conoscere esistenziale per eccellenza.

Passiamo, infine, al *Samadhi*, ottavo stadio conclusivo di questa ascesa spirituale. Quel che lo Yoga attesta del Samadhi riprende e svolge

quel che sia le Upanishad, sia il Vedanta non dualista hanno sempre detto e ripetuto della finale immersione dell'asceta nel *Brahman*.

Nel corso dell'intero filone Upanishad-Vedanta-Yoga il Brahman è considerato l'unica realtà in un vortice di apparenze illusorie.

Un tale discorso ha i suoi aspetti di verità, ma non si può assolutizzare. Va ridimensionato.

In che senso? Lo si può esprimere già in poche parole: il Brahman è il cuore del tutto, non è il tutto; il Brahman è la roccaforte, non è l'intera città; il Brahman è la radice, non è l'albero; il Brahman è la sorgente, non è il fiume.

Il mondo è formato dai pensieri del Brahman, ma nulla ci autorizza a concludere che siano pensieri evanescenti, nuvole che un vento dissolve, castello di sabbia che un'onda più vigorosa travolge e riduce a mucchio di sabbia informe, bolla di sapone pronta a vanire.

E se un Dio, da intendere in senso forte, pensasse pensieri forti? Il Dio della tradizione ebraico-cristiana e islamica è un Dio forte, creatore di un mondo ben consistente e reale.

Dio è uno e sempre lo stesso: ma tra Dio come lo concepisce il cristianesimo e Dio come lo concepisce l'induismo della tradizione Upanishad-Vedanta-Yoga si può notare una grande, fondamentale differenza: questa tradizione considera veramente e pienamente Dio solo il Sé; mentre il Dio cristiano è uno e trino.

Nella visione induistica cui faccio riferimento, Dio può anche esprimersi in un suo modo d'essere inferiore come Divinità che crea e che opera nel mondo creato: ecco il Signore Ishvara, ecco la Sposa o Paredra del Dio assoluto immobile, la quale danzandogli attorno genera le mutevoli forme illusorie del mondo; ecco la Madre Divina.

Questo modo d'essere della Divinità è, rispetto al Sé, decisamente inferiore e subordinato; ed appare, in certo modo, illusorio anch'esso, poiché pienamente reale è solo il Sé.

Anche il Dio della teologia cristiana si esprime in una pluralità di modi d'essere ben distinti e diversi.

Il Padre è assimilabile al Brahman: è atto puro di coscienza che precede ogni determinazione.

Il Figlio, o Logos, o Verbo, o Immagine eterna del Padre, è concreta coscienza assoluta di tutto quel che esiste, è esistito ed esisterà.

Lo Spirito Santo è il concreto operare creativo di Dio, quale si concreta sia all'origine, sia poi attraverso la creazione stessa e la storia degli uomini, per condurre il tutto al compimento perfetto.

Ma si tratta di modi d'essere tutti parimenti assoluti: il Figlio non è meno Dio del Padre, e lo Spirito Santo non è meno Dio del Padre e del Figlio.

Ed è proprio questa non minore realtà delle altre due Persone divine che consente al Dio uno e trino del cristianesimo di porre in essere una realtà fatta, sì, di pensiero, ma di un pensiero forte: quindi una realtà forte, non illusoria, tutt'altro che fantomatica.

Solo una concezione che attribuisca realtà pari e piena ad ogni aspetto di Dio, ad ogni livello della vita divina, può far derivare, da una tale premessa, conseguenze come:

- 1) la piena consistenza ontologica della creazione;
- 2) il pieno valore dell'umanesimo;
- 3) il pieno significato della relazione a tu per tu con Dio, cioè della preghiera e più in genere della vita religiosa.

Penso che alla luce di queste considerazioni si possa concludere:

1) nulla ci autorizza ad affermare che il puro Sé (o Brahman) sia l'unica realtà;

2) nulla ci autorizza ad affermare che ogni altra realtà sia illusoria, compresi i livelli derivati della Divinità stessa: cioè seconda Persona della Trinità (Nous o Logos o Figlio o assoluta Coscienza di tutte le cose) e terza Persona (Spirito Santo in termini cristiani; Anima del mondo in termini neoplatonici; o infine, in termini induistici, Signore Ishvara o Shakti o Madre Divina);

3) nulla ci autorizza ad affermare che la ricerca del Sé ci dia l'unica possibile conoscenza di autentiche realtà, mentre tutte le altre forme di conoscenza avrebbero per oggetto null'altro che forme illusorie;

4) tutto, all'opposto, ci autorizza ad affermare che la ricerca del Sé è una delle possibili espressioni di una ricerca spirituale più vasta e integrata.

Più sopra ho detto che il Sé, il Brahman non è il fiume, bensì la sorgente; non è l'albero, ma la radice; non è la città, ma la roccaforte. Posso completare il pensiero qualificando la ricerca del Sé come, appunto, uno studio che abbia per oggetto la radice, non l'albero, e così via.

È, ovviamente, pur sempre possibile uno studio dell'albero intero. Ma sarebbe completo uno studio dell'albero che non includesse quello della radice?

Ecco, lo studio della radice è necessario, come parte dello studio dell'albero. La ricerca del Sé va concepita non come unica ricerca valida, ma come parte essenzialissima di una ricerca ben più articolata.

Mi è cara un'altra immagine. Quando viaggio in aereo, cerco sempre di farmi assegnare un posto accanto al finestrino, da cui io possa ammirare lo spettacolo stupendo che mi si para dinanzi agli occhi.

Tante volte il cielo è coperto di nuvole, che l'aereo decollando attraversa, per portarci subito ad una altezza da cui si può contemplare il cielo sereno. Ormai le nuvole sono sotto di noi. Ci offrono la visione di un paesaggio fantastico, il quale però ci copre i panorami della terra.

Ebbene, lo spesso velo di nubi che ci occulta la visione della terra ci consente di concentrarci nella contemplazione del cielo. Ecco una visione che si potrà avere finché dura il viaggio, al termine del quale si atterra, per tornare alle esperienze terrene. Anche tali esperienze son parte essenziale di un'esperienza integrata più complessa, che è tutta valida in tutte le sue articolazioni.

Parte terza

LA DIMENSIONE DIVINA DELL'UNO-TUTTO

8. A una visione più attenta gli esseri del mondo appaiono tutt'altro che illusori

**Formano insieme l'Uno-Tutto realtà, diciamo, a quattro dimensioni
ove la totalità degli eventi e degli esseri si dà in blocco
in un eterno presente
e nulla più è illusorio, né vano**

**L'Uno-Tutto è un particolare livello
o modo d'essere dell'Assoluto
che ben si distingue dal puro Sé**

**A questa diversa visione convergono
lo studio parapsicologico delle precognizioni
la fisica relativistica
la filosofia di Parmenide e di Spinoza**

Si è parlato di quel modo d'essere primo, fondamentale, originario della Divinità che è il Sé. Viene percepito nel Samadhi, che è il punto più alto raggiungibile dalla ricerca del Sé.

Le Upanishad, il Vedanta e lo Yoga ne fanno l'unica realtà, di fronte a cui appaiono illusori sia i fenomeni empirici, sia gli esseri del mondo, sia i

modi d'essere meno originari, i modi d'essere, diciamo derivati, della Divinità stessa.

Della Divinità è propriamente reale solo il Sé. E che ne è, allora, del Dio vivente dell'esperienza religiosa? Le tradizioni indu lo identificano con la Sposa o Paredra del Dio, o con la Madre Divina, o anche lo chiamano il Signore Ishvara. I religiosi vedono, in tale Divinità, il termine di ogni adorazione. Gli yogi e simili, dal canto loro, non si sentono proprio di negare tali espressioni del Divino. Li accettano, però finiscono per svuotarli, almeno in qualche misura. Finiscono per considerarli, più che modi d'essere del Sé, modi del suo apparire in una realtà che è anch'essa tutta apparenza e illusione.

A questa maniera di concepire illusorio tutto quel che non coincide col puro Sé, si oppongono diverse correnti di pensiero, che ora passerò in rapida rassegna. Non è che dicano tutte le medesime cose; i loro punti di partenza sono diversi, ma certamente esse convergono a conclusioni equivalenti.

La parapsicologia studia, fra l'altro, i fenomeni di chiaroveggenza nel futuro. Tantissimi eventi futuri sono stati previsti con una tale esattezza e ricchezza di dettagli, che il gioco del caso vi è ridotto in una misura infinitesimale. La probabilità che siano stati indovinati per caso appare talmente esigua, che praticamente la possiamo escludere.

Rimane in piedi la sola ipotesi che quello che noi chiamiamo "futuro" e "domani" sia, in realtà, compresente al nostro "oggi". Lo sia, ovviamente, non nella sfera della successione temporale, ma in una dimensione ulteriore, più comprensiva.

La fisica contemporanea ci viene in aiuto dimostrandoci la relatività non solo dello spazio, ma dello stesso tempo. Essa ci offre modelli per concepire il tempo come una quarta dimensione dello spazio. Considerati da un punto di vista superiore, gli eventi successivi sono concepibili come contemporanei.

L'idea viene graficamente espressa in un disegno geometrico, al quale si dà il nome di "cronotopo" (*cronos*, in greco, è "tempo", *topos* è "spazio").

Il disegno ci mostra uno spazio articolato in vari punti, come noi possiamo vedere in un qualsiasi disegno geometrico ovvero di cose reali, in un quadro, in una fotografia, nella stessa visione che ci si para dinanzi ogni volta che apriamo gli occhi. Fin qui, nulla di più semplice e facile.

Ma il cronotopo ci dà qualcosa di più allorché passa a raffigurare in termini spaziali anche il trascorrere del tempo.

In che modo ce lo rappresenta? È semplice: delle tre dimensioni dello spazio si limita ad esprimerne una di meno, ed ecco che la terza dimensione

spaziale rimane disponibile a raffigurare il tempo. Ecco il tempo ridotto a dimensione spaziale, con un procedimento che ci consente di vederne i momenti diversi, successivi, in assoluta contemporaneità.

Nella formulazione grafica dei cronotopi si danno variazioni, che corrispondono alle diverse teorie: e quindi si ha il cronotopo di Minkowski, quello di De Sitter, quello di Castelnuovo.

Oltre a queste forme schematiche, ci soccorrono rappresentazioni prese più dal vivo, che possiamo utilizzare come simboli. Un romanzo è formato da una serie di pagine, che vanno lette in successione, e pur sono compresenti. Come prendiamo quel libro, noi abbiamo in mano tutta la storia in assoluta contemporaneità.

Immaginiamo un romanzo, il quale racconti la storia dell'umanità e, anzi, dell'intera evoluzione del cosmo. Sarebbe tutta compresente nel volume che è sotto i nostri occhi.

Immaginiamo, ancora, di spaginare il romanzo e di incollare tutte le pagine in bell'ordine su una immensa parete. Se noi avessimo una tale potenza di sguardo e di mente da poter leggere il tutto in un istante medesimo, ecco che l'intera storia, l'intera evoluzione cosmica sarebbero sotto i nostri occhi in assoluta contemporaneità.

Prendo un giornale a fumetti noi vediamo, disegnate sulla medesima pagina, le vignette che illustrano eventi successivi: ed ecco che il "prima" e il "dopo" sono compresenti al nostro sguardo.

Qualcosa di molto simile si ha quando noi apriamo un orario ferroviario. Ci vediamo una serie di stazioni, segnate una appresso all'altra, con le rispettive ore di arrivo e di partenza. In un solo e medesimo istante noi afferriamo il percorso che il treno attua in una successione di momenti diversi.

Conclusioni del genere, cui perveniamo ai nostri giorni, erano state già anticipate ai primordi della filosofia occidentale. Si ricordi la Scuola Eleatica e, in particolare, Parmenide.

Questo filosofo della Magna Grecia muove constatando che, ogni volta che noi pensiamo, pensiamo a qualcosa, cioè ad un essere. Ora ciò che è, non può divenire: il nascere e il perire, o anche il divenire puro e semplice, è un passaggio dal non essere all'essere e dall'essere al non essere, e una tale trasformazione è inconcepibile per la logica.

Ecco, allora, che l'Essere è immutabile per sempre: è eterno. Inoltre l'Essere si dà tutto insieme come realtà chiusa in sé, compatta, continua. Ciò che è, è in maniera assoluta, in maniera totale, indivisibile.

Possiamo rilevare che Parmenide giunge a tali conclusioni muovendo da considerazioni puramente razionali e svolgendole con logica ferrea.

Certo il concetto ha in sé qualcosa di assoluto: un qualsiasi concetto è se stesso in maniera assoluta, senza mezzi termini, senza approssimazioni, senza più e meno. Il triangolo è triangolo, in modo assoluto, e *non* è quadrilatero in modo parimenti assoluto, con la medesima absolutezza con cui non è figura piana a un milione di angoli. Non si danno, qui, un più e un meno. Nessun geometra direbbe che il triangolo *non* è il quadrilatero *un po' meno di quanto non* è il pentagono, e *meno ancora di quanto non sia* l'esagono, e via dicendo. Il triangolo è assolutamente se stesso, *non* è assolutamente il diverso, il non sé: punto e basta!

Parimenti assolute sono le conclusioni che da premesse assolutamente esatte possiamo trarre con stretto rigore di logica.

A intuizioni certo sempre personali e diverse, ma tutto considerato abbastanza simili a quelle di Parmenide, pervengono altri filosofi.

Uno, per esempio, è Plotino. Nella filosofia di Plotino si parla dell'Uno, principio metafisico originario che rassomiglia molto al Sé degli asceti indiani. Ma si passa, poi, a trattare di una prima emanazione dell'Uno: il Nous, o divino Intelletto, assoluta Mente che comprende tutte le idee delle cose in perfetta unità contemporanea, coetema.

Il Nous, che potremmo definire la seconda Persona della Trinità di Plotino, trova una corrispondenza nella seconda Persona della Trinità cristiana. Pure questa è concepita come una Mente universale, assoluta, che pensa tutti gli esseri del mondo creato e anche l'intera successione degli eventi nell'unità di un medesimo eterno istante. È col pensarle, che la divina Coscienza dà alle creature ogni senso d'essere.

È a questo livello che Dante, asceto al vertice del paradiso, vede “che s'interna / legato con amore in un volume / ciò che per l'universo si squaderna” (*Par.* XXXIII, 85-87).

Dopo un lungo salto di secoli il monismo di Parmenide, la sua concezione dell'Uno-Tutto assoluto eterno onnicomprensivo risolvete in sé ogni realtà, riaffiora in Spinoza.

Per questo filosofo, vissuto in Olanda nel Seicento, si dà una sola realtà: Dio. Se “sostanza” è “ciò che si concepisce in sé e per sé”, è Dio l'unica sostanza. “Alla natura della sostanza appartiene l'esistere”, dice ancora Spinoza. E conclude che non può esistere che un solo Essere: Dio, che esiste per virtù propria.

Spinoza passa a svolgere gli attributi di Dio. Ci interessa, qui, ricordare queste sue parole, riportandole dal *Breve trattato su Dio, l'uomo e la sua felicità*: “Dio è causa immanente, non transeunte, perché opera tutto in sé e nulla fuori di sé; perché fuori di Dio non c'è nulla”.

Gli esseri del mondo non hanno alcuna esistenza in se medesimi. Esistono solo in Dio, quali suoi modi. E, se in Dio tutto è bene, tutto è

parimenti bene in un mondo che esiste solo in Dio. Quel che noi chiamiamo il male, è tale solo per gli uomini che hanno conoscenza inadeguata, imperfetta della realtà.

Per Spinoza “l’uomo forte” deve, invece, “considerare che tutte le cose procedono dalla necessità della natura divina e che quindi tutto ciò che egli pensa come molesto e cattivo, anzi come empio, orrendo, ingiusto e turpe nasce da ciò che egli vede in modo turbato, mutilo e confuso” (*Ethica*, IV, 73, Scolio).

Se ora mi posso permettere un rilievo, direi che tutta questa caratterizzazione appare esatta e corretta, senz’altro, ma solo quando venga riferita a quel particolare piano d’essere. Riferita a livelli diversi, appare subito smentita dall’esperienza nella maniera più chiara e palese.

Parmenide e Spinoza ribattono che l’esperienza che pare smentire quanto esse dicono è illusoria. È un’illusione che potrebbe finire per rivelarsi tale, al più presto, al termine della vita terrena del soggetto umano: poniamo, dopo settant’anni. Si tratterebbe, in tal caso, di un’illusione che dura una vita. Ma un’illusione che dura una vita cos’altro è, in definitiva, se non la vita stessa? Dunque, finché dura la vita, quell’illusione è realtà bella e buona.

Parliamo, allora, di piani di realtà diversi. Possiamo distinguere un piano del puro Sé da un piano dell’Uno-Tutto.

Circa il piano del Sé, tutto quel che dicono le Upanishad, il Vedanta monistico, il Raja Yoga va bene e si dimostra ben appropriato.

Circa il piano dell’Uno-Tutto va bene tutto quel che Parmenide e Spinoza e la parapsicologia della precognizione e la fisica relativistica del cronotopo convergono a concludere.

Il discorso della Trinità mi pare molto suggestivo. Se mi si consente di riprenderlo, vorrei, qui, considerare i due piani divini facendoli rispettivamente coincidere con le prime due Persone.

Passiamo, ora, a un terzo livello di essere, dove spazio e tempo e divenire sono di casa e dove largamente, drammaticamente imperversa il male: il male fisico e morale in tutte le sue forme, la sofferenza, la colpa, la malvagità, il peccato.

Si è fatto cenno a due Persone della Trinità divina e viene da chiedersi se si possa, e in che senso, parlare di una terza. Ecco, allora, il quesito preliminare: si può dire che a questo terzo livello di essere, cui si è accennato per ultimo, corrisponda anche un modo d’essere della Divinità?

La risposta pare venirci dall’esperienza religiosa. È proprio a questo livello che si ha l’esperienza del Dio trascendente e creatore, del Dio “totalmente altro” col quale è possibile stabilire un rapporto personale del tipo “io-tu” nella preghiera.

Tornando per un istante al secondo livello, lì Parmenide può veramente dire che “non c’è in alcuna parte un di più di essere... né un di meno” ma solo “un tutto pieno di essere” (frammento 8). E invero certamente si può dire che al secondo livello Dio è tutto in tutte le realtà, e perciò tutto è bene, tutto è perfezione.

Nondimeno al terzo livello vale l’esatto opposto: al terzo livello Dio appare presente in maniera e misura diverse, appare presente di più nei valori e assai di meno nei disvalori.

A questo terzo livello, Dio è presente soprattutto nel bene, nel bello, nella verità, nella santità.

A questo livello suona particolarmente appropriata la terzina con cui Dante dà inizio al Paradiso: “La gloria di Colui che tutto move / per l’universo penetra, e risplende / in una parte più, e meno altrove”.

Ecco allora delineate, ai livelli rispettivi, le tre Persone divine, i tre modi d’essere della Divinità che vi corrispondono:

1) il Dio Padre o Uno plotiniano, puro Sé e Principio originario della Divinità stessa;

2) il Dio Figlio, Verbo, Logos, Nous, Intelletto, Coscienza onnicomprensiva, eterna, assoluta di tutte le realtà e di tutti gli eventi e quindi Uno-Tutto, Pensiero uno e totale, Essere uno e totale;

3) il Dio Spirito Santo o Anima del Mondo, che crea l’universo senza identificarsi con esso, e insieme, operandovi come forza immanente, ne porta la creazione al perfettivo compimento.

Ci troviamo, ora, a sviluppare quanto attiene alla seconda Persona divina, al secondo modo d’essere della Divinità e piano di realtà. Conviene dare svolgimento pieno a questo discorso, però senza mai totalizzarlo, senza mai dimenticare che esso è parte di un tutto più vasto e complesso, nel quale solo può ritrovare il suo senso vero e pieno.

Sull’evoluzione della fisica classica fino alla nascita della nuova fisica relativistica cfr. M. Born, *La sintesi einsteiniana*, tr. it. di G. Soliani ed E. Napolitano, Boringhieri, Torino 1969; A. Einstein, *Come io vedo il mondo*, tr. it. di R. Valori, Newton Compton, Roma 1975; A. Einstein e L. Infeld, *L’evoluzione della fisica*, tr. it. di A. Graziadei, intr. di C. Castagnoli, Boringhieri, Torino 1965; L. Infeld, *Introduzione alla fisica moderna*, tr. it. di B. Vitale, Editori Riuniti, Roma 1965.

Sul rapporto della nuova fisica con la metafisica, la spiritualità e la religione: F. Capra, *Il Tao della fisica*, tr. it. di G. Salio, 4^a ed., Adelphi, Milano 1990; F. Coppola, *Ipotesi sulla realtà*, Lalli, 2^a ed. riv., Poggibonsi 1995; P. Davies, *Dio e la nuova fisica*, tr. it. di M. e D. Paggi, 2^a ed.,

Milano 1986; A. Marocchino, “Spiritualismo scientifico, verso la convergenza tra metafisica e nuova fisica” in *L'altra realtà*, di aa. vv. a cura di P. Giovetti, Edizioni Mediterranee, Roma 1990, pp. 141-148; stesso a., “L'essenza vibratoria della realtà”, in *Verso la scienza dello spirito*, di aa. vv. a cura di P. Giovetti, Edizioni Mediterranee, Roma 1991, pp. 120-128.

In tali prospettive, che richiamano la dimensione assoluta, i nuovi fisici tendono a concludere che gli eventi temporali sono tutti compresenti: si veda L. Fantappiè, “Relatività e concetto di esistenza”, in appendice a *Relatività ed esistenza* di G. Arcidiacono (vedi subito appresso); G. Arcidiacono, *Relatività ed esistenza*, Il Fuoco, 2^a ed., Roma 1981; stesso a., *Oltre la quarta dimensione*, Il Fuoco, Roma 1980. Arcidiacono presenta le concezioni di Minkowski, De Sitter, Castelnuovo, dello stesso Fantappiè e della Gnosi di Princeton.

Su quel che ne può concludere la parapsicologia dei fenomeni di chiaroveggenza nel futuro: E. Bozzano, *Luci nel futuro - I fenomeni premonitori*, 2 voll., Europa, Verona 1947; *Guerre e profezie*, Europa, Verona 1948; A. W. Osborn, *Il futuro è presente - Il significato della precognizione*, tr. it. di F. Cardelli, Astrolabio, Roma 1972. Di particolare interesse è anche *An Experiment with Time*, di J. W. Dunne, Faber, London 1934.

Su quel che ne può concludere una filosofia, o un particolare livello di speculazione filosofico-teologica, che si concentri nella considerazione dell'Assoluto come Uno-Tutto e simultanea Coscienza di tutte le realtà ed eventi, si possono menzionare i seguenti autori classici: Parmenide (se ne propongono le relative testimonianze e frammenti a cura di P. Albertelli, nell'opera coll. I *Presocratici*, con intr. di G. Giannantoni, Laterza, Bari 1969, pp. 248-281; B. Spinoza (della sua *Etica* c'è un'edizione italiana pure di Laterza); Plotino, *Enneadi*, particolarmente la V, con altri riferimenti disseminati per l'opera intera (anche di questa c'è un'edizione italiana Laterza e una francese col testo greco a fronte curata da E. Bréhier, Les Belles Lettres, Paris 1976-81); Tommaso d'Aquino, *La somma teologica*, I, qq. 22-43 (ce n'è un'ediz. latina e italiana a cura dei Domenicani italiani, Salani, Firenze 1952, vol. III intitolato “La SS. Trinità”).

**9. Alla visione di un Uno-Tutto
assoluto ed eterno
converge anche lo Zen
sulla traccia di premesse
già poste nell'ambito
del Buddhismo del Grande Veicolo**

**E lo Zen ci perviene
alla sua peculiare maniera
esperienziale e irrazionale
che nondimeno conferma
l'essenziale della scoperta
di questa nuova e diversa
dimensione della Divinità**

All'affermazione dell'Essere uno, totale, eterno sia Parmenide, sia Spinoza pervengono attraverso puri procedimenti razionali. L'etica e la metafisica stessa di Spinoza è *more geometrico demonstrata*. Come recita il frammento 1 che di lui ci rimane, Parmenide, su un carro trainato da cavalle, giunge alla considerazione dell'Essere per la "via molto celebrata della dea": e tal via, commenta Sesto Empirico, è "la speculazione fondata sul ragionamento filosofico".

Ora stupisce che a conclusioni analoghe pervenga lo Zen: ci approda in un contesto culturale e storico ben diverso, non solo, ma con una metodologia che oltremodo sdegna il pensiero concettuale e si affida in esclusiva a procedimenti irrazionali, esperienziali.

"Lo Zen non vuole essere intelligibile, ossia comprensibile per l'intelletto", osserva Alan Watts. "Lo Zen elude, eccita, sconcerta, esaurisce l'intelletto finché non appaia chiaro che l'atto intellettuale si limita ad indagare *intorno* alla realtà; provoca, irrita e di nuovo esaurisce i sentimenti finché non appaia chiaro ch'essi non sono altro se non impressioni *intorno* alla realtà; e poi, quando il discepolo è giunto ad un punto morto, lo Zen colma l'abisso che esiste tra i concetti che hanno della realtà una conoscenza indiretta e l'esperienza immediata" (cit. da Humphreys, p. 105).

Il pensiero greco e occidentale in genere è ben altrimenti motivato in senso razionalistico. Parmenide e Platone attribuivano piena razionalità alle sole realtà metafisiche e niente affatto (Parmenide) o molto meno (Platone) alle realtà empiriche di questo mondo. Ora, correggendo sia l'uno che l'altro filosofo, il pensiero greco e occidentale muove dal presupposto che ciascuna realtà anche di questo mondo abbia una identità propria: sia cioè

definibile e concettualizzabile. Quindi cerca di spiegare le essenze delle cose, le loro cause, i loro rapporti, procedendo con la ragione.

Invece nella tradizione della spiritualità buddhista acquista peso crescente l'idea che le realtà del mondo sono prive di identità: ciascuna ha vita da altre realtà e vive e si continua e si trasforma in altre ancora.

Così nel Buddhismo le realtà del mondo paiono sempre più sfuggire ad ogni applicazione della logica. E sempre più si dice che il segreto della realtà può essere colto solo da una presa di coscienza intuitiva, in virtù di una illuminazione, di un risveglio interiore.

Bodhidharma, monaco buddhista indiano, ha introdotto lo Zen in Cina nel sesto secolo dopo Cristo. A quel tempo l'attenzione dei buddhisti cinesi era molto concentrata sulle traduzioni dei testi canonici che si stavano diffondendo e incontravano grande successo. In quel fervore di studi ci si interessava molto più a problemi di esegesi e di sistemazione di idee che non a praticare la meditazione.

Come riferisce e spiega un noto monaco buddhista vietnamita, è in quel contesto che Bodhidharma propone lo Zen nei termini che seguono: esso è una "trasmissione separata, fuori dalla dottrina insegnata, che non si basa sui libri, ma mira direttamente allo spirito dell'uomo perché egli possa vedere nella propria natura e diventare un essere illuminato" (Thich Nhat Hanh, p. 16).

E che vuol dire "illuminazione"? È la domanda che a quanto si dice, un filosofo pose al Buddha. Desiderava sapere in che si distinguesse la sua dottrina con la prassi conseguente.

"Di che metodo si tratta?... In altre parole: che cosa fate voi tutti i giorni?"

"Camminiamo, mangiamo, ci laviamo, ci sediamo eccetera".

"Ma che c'è di speciale in questi atti? Tutti camminano, mangiano, si lavano, si siedono..."

"C'è una differenza, signore. Quando camminiamo siamo coscienti del fatto che stiamo camminando, quando mangiamo siamo coscienti del fatto che stiamo mangiando, e così via... Quando gli altri camminano, mangiano, si lavano, si siedono, non si rendono conto di quel che stanno facendo" (ibid., p. 9).

Il praticante Zen è impegnato nel "Processo dei Tre Studi", che si possono rispettivamente esprimere con le tre parole sanscrite: *sila* (disciplina), *samdi* (concentrazione) e *prajna* (saggezza). Si tratta, invero, di "illuminare l'esistenza", di "produrre il potere di concentrazione" e di "far sbocciare la saggezza".

La parola "Disciplina" va qui intesa non come attaccamento a regole, fossero pur morali, ma nel senso di mantenere corpo e spirito nella

coscienza permanente dell'essere. Qui deve agire non il solo intelletto, ma la totalità dell'essere umano.

Col potere di concentrazione si attinge infine la "saggezza", cioè l'illuminazione, la coscienza dell'essere, la percezione della verità dell'essere e della vita. In tal senso lo Zen svolge quello che nel Buddhismo è da sempre il motivo essenziale: il Buddhismo è una dottrina del risveglio, da ottenere non con gli studi e la speculazione intellettuale, bensì con la pratica della "via". È in tale accezione che il risveglio è sapere acquisito per esperienza diretta, è vedere nella propria natura, è ritornare a vivere.

Il risveglio si può avere in una qualsiasi circostanza: non solo mentre si pratica lo *zazen*, cioè la meditazione seduti con le gambe incrociate; non solo nel corso di un dialogo col *roshi*, col maestro; ma mentre si lavora, o nel corso di una operazione qualsiasi della vita quotidiana.

Si può avere al mercato, come nella storia che segue:

"Camminando per un mercato, Banzan colse un dialogo tra un macellaio e un suo cliente.

" 'Dammi il miglior pezzo di carne che hai', disse il cliente.

" 'Nella mia bottega tutto è il migliore', ribatté il macellaio. 'Qui non trovi un pezzo di carne che non sia il migliore'.

"A queste parole Banzan fu illuminato" (*101 Storie Zen*, p. 47, n. 31).

Come, nella prospettiva zen, la risposta del macellaio sia realmente illuminante, lo si vedrà meglio proseguendo la lettura di questo capitolo: nella visione zen non ci sono il bene e il male e neanche il bene e il meno bene, tutto è al meglio, tutto è pienezza di essere. (Qualcosa di analogo si è già rilevato in Parmenide e Spinoza).

Il maestro zen si avvale di "mezzi abili" per indurre il discepolo a perseguire quella conoscenza esperienziale. Bisogna, in primo luogo, spezzare la sua abitudine a pensare per concetti.

Prima ancora che verbale, il mezzo abile può consistere in un gesto commentato poi da parole, o anche senza commento quando questo sia inutile. Nell'aneddoto che segue, un professore ha bisogno di spiegazioni, e il roshi lo accontenta. Ci si augura che il cattedratico ne sia stato illuminato, poiché la storia non lo dice.

"Nan-in, un maestro giapponese dell'era Meiji (1868-1912), ricevette la visita di un professore universitario che era andato da lui per interrogarlo sullo Zen.

"Nan-in servì il tè. Colmò la tazza del suo ospite, e poi continuò a versare.

"Il professore guardò traboccare il tè, poi non riuscì più a contenersi: 'È ricolma. Non ce n'entra più!'

“ ‘Come questa tazza’, disse Nan-in, ‘tu sei ricolmo delle tue opinioni e congetture. Come posso spiegarti lo Zen, se prima non vuoti la tua tazza?’ ”(101 Storie Zen, p. 13, n. 1).

Uno di questi mezzi è un certo tipo di quesito che il maestro può formulare; oppure è la risposta da lui data a un quesito che il discepolo gli proponga in termini intellettualistici. Quesito e risposta sono formulati in termini non logici, ma tali, anzi, da mettere in crisi ogni logica, e da indurre il discepolo a buttar via la logica per far leva sulla sola esperienza nella maniera più diretta.

Ecco esempi di tali quesiti, o *koan*: “Due mani che battono fanno un certo suono; qual è il suono di una?”

“Un’anatra cresciuta nell’interno di una bottiglia come potrà uscirne senza danno né per sé né per la bottiglia?”

“Un uomo sospeso su un precipizio rimane attaccato al ramo di un albero solo con i denti, poiché ha le mani ingombre e i piedi parimenti senza appoggio. Un amico gli chiede ‘Che cos’è lo Zen?’ Che risposta daresti tu al posto di quell’uomo?”

Spiega Humphreys: “Tutti questi problemi sono insolubili e non sono rivolti alla ragione. Servono a purgare la mente, provocandovi un’esplosione che ci sconcerta”. Egli riporta parole del professor Daisetz Suzuki, il quale confronta i *koan* con veleni mortali “che, una volta presi, danno un mal di stomaco, che gli intestini rimangono scossi da ripetute convulsioni, come direbbero i Cinesi” (Humphreys, p. 111).

Che succede al povero discepolo? È sconcertato oltremodo, può essere che a un certo punto rifiuti il cibo e perda il sonno e gli venga la febbre. Ma da quella tensione estrema può infine scoccare la scintilla di quell’illuminazione, che Humphreys definisce: “*Sapere* che il tutto è l’Uno - ecco una conquista che val la pena di ogni sforzo” (Humphreys, p. 113).

Ma il quesito può venire dallo stesso discepolo. Eccone uno, assai famoso: “Qual era l’intenzione di Bodhidharma quando venne in Cina?”

Replica del maestro Tchao Tcheu: “Guarda il cipresso nel cortile”.

Qui il *koan* è tutto nella risposta.

Nel formulare la domanda, il discepolo si muove ancora sul piano dei concetti. Parla, inoltre, di intenzione, in un contesto dove la vita va assaporata e compresa nel presente, senza mai porsi finalità per il futuro.

E qual è, in sostanza, la replica del maestro? È un frustrare e mettere in crisi il procedimento raziocinante dell’allievo. Ed è un richiamo all’esperienza diretta, all’esperienza che questi può compiere in quel momento e luogo stesso guardando il cipresso che è nel cortile, dove i due si trovano. In luogo della spiegazione intellettualistica, il maestro indica la realtà da esperire al vivo.

Quello che potrebbe essere un procedimento esplicativo-raziocinante viene rimpiazzato da un tipo di replica veramente sui generis che si riduce, o quasi, a un cenno ostensivo.

Bisogna imparare a guardare il cipresso: e si finirà, così, per vederlo nella sua vera natura, la quale nel fondo coincide con la verità del soggetto stesso che guarda e con la verità di ogni cosa e dell'intera esistenza. Guardare il cipresso conduce infine a scoprire la verità dell'essere, ad acquisirne coscienza.

Il cipresso non ha una propria identità, che nettamente, rigorosamente lo distingue da tutto il resto del mondo. Qui ha scarsa presa la logica aristotelico-scolastica dell'"A è uguale ad A" e dell'"A non è uguale a Non A". Il cipresso nasce dalla terra e si nutre di acqua, di aria, di sole. Forma un tutt'uno col resto del mondo nel presente e nel passato. Il cipresso è uguale al non-cipresso.

Se mi posso permettere una piccola osservazione in proprio, vorrei notare:

1) la logica aristotelica ha applicazione piena solo nel mondo dei concetti astratti, che sono creati dalla nostra mente;

2) ha, invece, applicazione assai più limitata nel mondo reale, i cui esseri si compenetrano, nascono l'uno dall'altro, vivono l'uno dell'altro, si distinguono tra loro in modo relativo;

3) quindi, a rigore, nulla ci autorizza a dire che la logica sia puramente e semplicemente inapplicabile al mondo reale.

Lo Zen porta le cose molto di più agli estremi, esasperando il divario tra gli esseri del mondo e i concetti.

Perché una tale esasperazione? Penso che derivi dalla diversa maniera con cui gli esseri del mondo vengono concepiti: per noi ciascuno di essi può avere una qualche consistenza in sé, mentre il Buddismo specialmente mahayana e soprattutto zen li vede più monisticamente tutti insieme nell'unità di un unico Essere assoluto.

Si ricordi Parmenide: per lui l'Essere è uno, la molteplicità è apparenza. Si ricordi anche Spinoza: per lui gli esseri del mondo sono modi della Divinità. Né per l'uno, né per l'altro gli esseri del mondo hanno vera consistenza propria.

Qualcosa di simile, sempre *mutatis mutandis*, può dirsi della visione zen. Qui, come in genere nel Buddismo mahayana, gli esseri del mondo sono ciascuno privo del proprio *dharma*, della propria identità, di ogni suo essere e consistere a sé per quanto relativo. Tale è, precisamente, la dottrina del Vuoto.

In questa visione buddhistica, i singoli esseri appaiono privi sia di identità, che di permanenza. Ciò non vuol dire affatto che non esistano.

Esistono nell'unità eterna dell'Essere, che resta l'unica realtà permanente e identica a sé.

Dice Nan Ts'iu'an: "Se si raggiunge lo stato di non-dubbio, vedremo aprirsi davanti a noi un universo illimitato nel quale le cose non sono che una".

Quella natura propria, che lo Zen mira a scoprire e conoscere, Huangpo la chiama "Spirito dell'Unità e del Così-è". La caratterizza con queste parole: "I Buddha e gli esseri viventi partecipano a uno stesso spirito puro e unico. Non c'è separazione in ciò che riguarda questo Spirito.

"Da tempi immemorabili questo Spirito non è mai stato creato o distrutto; non è né verde né giallo; non ha né forma né aspetto; non è né essere né non essere, né vecchio né nuovo, né corto né lungo, né grande né piccolo.

"Trascende tutte le categorie dell'intelletto, tutte le parole e le espressioni, tutti i segni e contrassegni, tutti i confronti e discriminazioni. E ciò che è: se si tenta di comprenderlo, lo si perde.

"Illimitato come lo spazio, non ha confini e non può essere misurato. Questo Spirito dell'Unità e del Così-è è il Buddha".

Si può aggiungere: lo Spirito dell'Unità e del Così-è si manifesta a noi come qualcosa che in noi si trova già. Lo stato di Buddha è cosa parimenti da scoprire in noi. Non da ricercare. Chi cerca non trova, poiché si perde per strada. La Buddhità non si può afferrare, né manipolare coi concetti. Essa costituisce già, in noi, la dimensione dell'assoluto, che noi possiamo conoscere in quanto ci si rivela. Ed ecco l'Illuminazione, il *Satori*, che scocca in noi anche all'improvviso in un momento di grazia.

Ai giorni nostri, il più volte menzionato Thich Nhat Hanh, autore di una sintesi dello Zen veramente preziosa, così commenta la citazione di Huang-po: "Il Vero Spirito è la natura radiante dell'Essere, mentre lo Spirito falso non è che la facoltà di concettualizzare e discriminare. Se si realizza lo Spirito Vero, la realtà dell'essere si rivela interamente: è la via illimitata dello Zen.

"Il mondo dei concetti è diverso dalla realtà vivente. Il mondo dove la nascita e la morte, il bene e il male, l'essere e il non essere si contrappongono, non esiste che per coloro che non vivono nel Risveglio" (Thich Nhat Hanh, p. 50).

Si ricordino, a tal proposito, le parole di Spinoza, già riportate. In sostanza dicono: la presenza del male la scorge solo chi ha delle cose una visione difettosa, inadeguata.

Se noi vediamo la realtà, la quiddità (*tathata*), del mondo naturale proprio com'è, non ci troviamo più nulla di buono né di cattivo.

Nulla è da preferire, nulla è da scegliere. L'inizio della più antica poesia zen, di Seng-Ts'an, dice:

La perfetta via (*Tao*) è priva di difficoltà,
salvo che evita di preferire e di scegliere.
Solo quando siate liberi da odio e da amore
essa si svela in tutta la sua chiarezza.
Una distinzione sottile come un capello
e cielo e terra sono separati!
Se volete raggiungere la perfetta verità,
non preoccupatevi del giusto e dell'ingiusto.
Il dissidio fra giusto e ingiusto
è la malattia della mente.

È un tema già ben presente nel *Tao Te Ching* (II):

Al mondo tutti sanno il bello che è bello
e per contrapposto il brutto
tutti sanno il bene che è bene
e per contrapposto il male
perciò essere o non essere a vicenda si producono
il difficile e il facile tra loro si completano
il lungo e il corto l'un l'altro si caratterizzano
l'alto e il basso l'un dall'altro si differenziano
il suono e il tono si accordano.

Commenta Alan Watts: "Percepire questo equivale a percepire che il bene senza il male è come il sopra senza il sotto, e che proporsi l'ideale di ottenere il bene è come cercare di evitare la sinistra volgendosi costantemente a destra. Si è quindi costretti a girare in cerchio" (Watts, p. 128).

Lo Zen ha le sue premesse storiche nel Taoismo e insieme e soprattutto nel Buddhismo mahayana. Le otto negazioni che Nagarjuna esprime nel *Madhyamika-Sastra* aprono già la strada alla visione zen della realtà una ed eterna, senza molteplicità e senza tempo:

Non c'è produzione,
non c'è distruzione;
non c'è continuazione,
non c'è interruzione;
non c'è unità,

non c'è pluralità;
non c'è arrivo, non c'è partenza.

Il tempo, in una col nascere e perire delle cose, è pura e semplice apparenza. E riferendosi alla dottrina del Buddhismo che, nello Shobogenzo, Dogen scrive: “Quando la legna da ardere diventa cenere, mai questa ritorna ad essere legna da ardere. Ma non dovremmo dedurne che quel che ora è cenere fosse dapprima legna da ardere”. In realtà “la legna da ardere resta alla posizione di legna da ardere”.

Spiega il maestro Shunryu Suzuki (da non confondersi col professor Daisetz Teitaro Suzuki): “Strettamente parlando, non c'è alcuna connessione tra il me stesso di ieri e il me stesso di questo momento; non c'è proprio connessione di alcun genere.

“Dogen ha detto: ‘Il carbone [di legna] non si trasforma in cenere’. La cenere è cenere; non appartiene al carbone. Ciascuno di essi ha il suo proprio passato e futuro. Ciascuno ha esistenza indipendente in quanto è un lampeggio nel vasto mondo fenomenico.

“E, dal canto loro, carbone e fuoco rosso sono esistenze pure del tutto diverse. Anche il carbone nero è un lampeggio nel mondo fenomenico. Dove c'è il carbone nero non c'è il carbone rovente.

“Così il carbone nero è indipendente dal carbone rovente; la cenere è indipendente dalla legna da ardere; ciascuna esistenza è indipendente” (S. Suzuki, pp. 105-106).

Sotto un certo aspetto siamo in un fenomenismo assoluto, alla David Hume, potremmo dire in termini di filosofia occidentale. Qui i fenomeni sono, per così dire, vuoti di realtà, così come sono vuoti di realtà i fenomeni nella visione di un Parmenide, che nega realtà a tutti gli esseri del mondo, che nega realtà a tutto quel che non sia l'assoluto eterno Essere. A puri fenomeni sono ridotti i *dharmas*, le cose: e quindi, sotto un altro aspetto, si conferma qui la dottrina buddhista del Vuoto.

Se posso confidare una mia impressione, la “posizione di legna da ardere”, insieme alla posizione di legna già arsa di cui non resta che cenere, mi fanno un po' pensare alla pagina, più sopra menzionata, dell'orario delle ferrovie. Ci vedo segnate le stazioni in successione temporale, sì, ma come “posizioni” immobili e tutte compresenti allo sguardo, in una dimensione dove il tempo è incluso ma trasceso.

Quanto alla vita e alla morte: “La vita è una posizione temporale. La morte è una posizione temporale. Sono come inverno e primavera, e nel Buddhismo non consideriamo che l'inverno *diventa* primavera, o che la primavera *diventa* inverno” (Watts, p. 135).

Cerchiamo di tradurre questi concetti in termini di esperienza viva, con l'aiuto della testimonianza personale di un moderno maestro zen, Sokei-an Sasaki: "Un giorno cancellai tutte le nozioni dalla mia mente. Rinunciai ad ogni desiderio. Scartai tutte le parole con le quali pensavo e me ne rimasi in pace. Mi sentivo quasi mancare, come se fossi trasportato entro qualcosa, o come se stessi toccando un potere a me ignoto... e sst! Entrai.

"Persi la linea di confine del mio corpo fisico. Conservavo la pelle, s'intende, ma sentivo di essere al centro del cosmo. Parlavo, ma le mie parole avevano perduto il loro significato. Vedevo gente venire verso di me, ma tutti erano lo stesso uomo. Tutti erano me stesso.

"Non avevo mai conosciuto questo mondo. Avevo creduto di essere stato creato, ma ora dovevo cambiare opinione: non ero mai stato creato; io ero il cosmo; nessun individuo sig. Sasaki esisteva" (Watts, p. 133).

C. Humphreys, *Lo Zen*, tr. it. di P. Vivante, Ubaldini, Roma 1963; D. T. Suzuki, *Saggi sul Buddismo Zen*, vol. I tradotto da J. Evola che ne ha curato l'introduzione, voll. II e III tradotti da R. Rambelli, Edizioni Mediterranee, Roma 1975-78; S. Suzuki, *Zen Mind, Beginner's Mind*, Weatherhill, New York e Tokyo, 1970; Thich Nath Hanh, *Introduzione allo Zen*, tr. it. di C. Trimarchi, Sonzogno, Milano 1974; A. Watts, *La via dello Zen*, tr. it. di L. Antonicelli, Feltrinelli, Milano 1971; N. Senzaki e P. Reps (curatori), *101 storie Zen*, Adelphi, Milano 1973; M. Ballister, *Il Cristo, il Contadino e il Bue – Via zen e via cristiana*, Edizioni Appunti di Viaggio, Roma 1997.

**10. Possiamo considerare
la dimensione dell'Uno-Tutto
come un particolare modo d'essere della Divinità
che rimane ben distinto
da quel modo d'essere più originario
in cui Dio si pone come puro Sé**

**In questo secondo suo modo d'essere
Dio si pone come Coscienza assoluta
eterna, onnicomprensiva
di tutti gli esseri dell'universo**

e dell'intera serie degli eventi temporali

Nella visione di un presente che non muta esseri ed eventi si danno tutti insieme in piena e perfetta unità

Nella prospettiva zen, il “cosmo”, in cui Sasaki si avverte fuso in uno, finisce per identificarsi non più in questo universo, colto in questo preciso momento del suo divenire, ma nella totalità degli esistenti visti nella totalità delle loro fasi temporali. E tali fasi appaiono, ora, compresenti nell'unità di un atto di coscienza eterno, assoluto, che ogni cosa e momento pone in essere insieme, in blocco.

Quella che si offre nell'estasi di Sasaki non è più la visione di un mondo empirico, e nemmeno di un mondo creato da un Dio e vivificato dalla sua presenza. È, piuttosto, la visione assoluta di un piano di essere diverso, dove Dio e mondo e uomini sono tutt'uno.

Ruth Fuller Sasaki, che ha diretto un famoso centro di insegnamento zen a Kyoto, ha espresso l'idea nei ‘termini più semplici e diretti: “Solo QUESTO è (QUESTO in tutte maiuscole). Ogni e qualsiasi realtà che ci appaia come una entità individuale, o fenomeno, che si tratti di un pianeta o di un atomo, di un topo o di un uomo, non è altro che il temporaneo manifestarsi, in una data forma, di QUESTO; qualsiasi attività che abbia luogo, che si tratti di nascita o morte, di amare o di far colazione, altro non è che il temporaneo manifestarsi, in una data attività, di QUESTO.

“Nessuno di noi è altro, per così dire, che una cellula nel corpo del Grande Sé, una cellula che nasce, assolve la propria funzione e passa via, per trasformarsi in una manifestazione diversa.

“Per quanto noi abbiamo una individualità temporanea, quella limitata temporanea individualità non è un vero sé, e nemmeno è il vero Sé nostro. Il nostro vero sé è il Grande Sé, il nostro vero corpo è il Corpo di Realtà” (cit. da N. Wilson Ross, p. 145).

Ci troviamo qui, di fronte a un assoluto. Ma non, certo, all'unico assoluto concepibile. Nella storia della spiritualità prendono forma concerti di assoluto ben diversi. Ci troviamo l'assoluto come puro Sé antecedente a ogni pensiero concreto di esseri o di eventi; ci troviamo, ancora, l'assoluto come Dio vivente. Dove vanno a finire queste due così diverse idee di assoluto in una concezione che ammetta solo un assoluto come Uno-Tutto?

Torno a insistere nell'idea che le forme di assoluto cennate si salvano tutte e tre solo quando sia possibile concepirle come tre piani di un medesimo assoluto: tre piani, ciascuno diverso e irriducibile, tuttavia

assumibili tutti e tre in questa visione di un assoluto più articolato, di un assoluto che sia uno e insieme trino.

Si torna, allora, alla visione della Trinità cristiana. Qui l'assoluto come Uno-Tutto appare un modo d'essere del Dio uno: un suo particolare livello d'essere, identificabile con quella che viene chiamata la seconda Persona della Trinità.

Nei capitoli dedicati al filone Upanishad-Vedanta-Yoga si è svolto il tema di Dio nel suo modo d'essere originario, che tuttavia non esaurisce tutte le possibili dimensioni della Divinità: si è parlato di Dio come puro Sé.

A questo punto lo studio parapsicologico delle precognizioni, la fisica relativistica che riduce il tempo a una quarta dimensione dello spazio, la filosofia monistica di un Parmenide e di uno Spinoza convergono a delineare un altro e diverso modo d'essere della Divinità.

A questo livello diverso, diciamo a questo secondo livello, si può parlare di Dio come Coscienza universale, eterna, assoluta, come Visione di tutti gli esistenti in tutti i loro momenti temporali, che appaiono compresenti nell'eternità per quanto successivi nel loro divenire.

Come si è ancora accennato più sopra, si può parlare, infine, di un terzo modo d'essere della Divinità: cioè di Dio in quanto crea il mondo e porta avanti il processo della creazione attraverso l'evoluzione del cosmo e la storia degli uomini fino al "punto omega" del compimento perfetto.

A questo terzo livello il Dio che agisce come Creatore è ben distinto dagli esseri del mondo, gli è "totalmente altro". E anche ciascun essere creato assume una consistenza propria: è tutt' altro che un semplice "modo" di Dio, alla Spinoza; meno ancora è una marionetta nelle mani del Creatore.

A questo terzo livello sono chiaramente legittime le distinzioni tra i singoli esistenti. E ciascuno di essi può ben rivendicare una sua identità, per quanto relativa: un suo *dharma*. È il livello dove si può parlare molto a proposito sia di cause che di fini. È il livello dove appare più che legittima la distinzione tra bene e male.

Questa triplice distinzione ci consente di vedere assai meglio a che livello, su che piano è valido il discorso dello Zen, e prima ancora del Mahayana, allorché nega ogni causa ed effetto, ogni scopo, ogni spazio e divenire, ogni nascita e scomparsa, ogni contaminazione e anche libertà dalla contaminazione, ogni identità e distinzione tra gli esistenti, ogni distinzione tra soggetto e oggetto, ogni distinzione tra bene e male, e infine l'esistenza stessa del male.

Tutto questo, certo, non vige sul piano empirico. Qui, si trattasse pure di illusioni, la molteplicità, il divenire, il male ecc. sarebbero illusioni fin troppo tenaci.

È fin troppo sbrigativo definire “illusoria” una malattia che io mi debba portare per tutta la vita. Il sogno è più fugace, e quindi noi, comparandolo con la continuità coerente della vita di veglia, lo chiamiamo illusione; ma un sogno che durasse tutta la vita che cosa sarebbe mai se non la vita stessa?

Mi scuso per qualche ripetizione di cose già dette, ma sono concetti da riprendere ogni tanto, nelle fasi ulteriori del discorso, per meglio chiarire il senso del discorso nell'insieme.

Tutto quel che ha luogo sul piano empirico ha, comunque, una sua realtà, che assai difficilmente possiamo contestare. Come negare l'esistenza del male, sia del male morale, che del male fisico? E come negare che certe azioni siano riprovevoli e che certi dolori siano tremendi, al limite intollerabili?

Se sul piano empirico si danno le diversità, le scale dei valori, il bene e il male come ben distinti, sul piano dell'Uno-Tutto e della Coscienza divina si contemplano tutte le cose nella loro unità. E tutto è bontà, felicità e bellezza suprema. Qui i mali sono le pure e semplici ombre di un immenso meraviglioso affresco.

Qui lo stesso male è trasfigurato e sublimato. Contribuisce alla bellezza della creazione: così come si ha in un'opera d'arte che, per quanto attinga la sua materia anche ai più tremendi mali, si legge, si ascolta, si contempla, si gusta con grande gioia dello spirito. È il mistero della catarsi: cioè della purificazione degli affetti, di fronte all'arte vera, che trasfigura qualsiasi materia.

Quando il praticante zen attesta che l'Essere è un tutto unico senza tempo e senza più differenziazioni neanche di bene e di male, certamente egli non si riferisce all'esperienza che si può avere del mondo fisico e umano in termini empirici. Si riferisce, bensì, a un'esperienza che si può avere dell'assoluto. E bisogna specificare dell'assoluto in che senso. Si tratta di un particolare modo d'essere dell'assoluto. Si tratta dell'assoluto non come puro Sé, ma come Coscienza eterna di tutte le cose.

Come già si accennava, Plotino parla di tre modi d'essere dell'assoluto: li chiama l'Uno (ovvero il Bene), l'Intelletto (Nous) e l'Anima del Mondo. Si è pure visto che i tre corrispondono, in qualche maniera, alle Persone della Trinità cristiana.

Ebbene, parlando del Nous, Plotino si esprime, fra l'altro, con queste parole: “Ecco una natura unica, che è la totalità degli esseri; essa è, dunque, un grande Dio; o, meglio, non è un dio determinato, ma il dio universale,

poiché giudica buono essere tutte le cose. Questa natura è Dio, ma è un secondo Dio...” (*Enneadi*, V, 5, 3).

Un essere che venga dopo quel “Primo” non è più un essere semplice: “è un’unità multipla” (V, 4, 1).

L’Intelligenza (Nous), è unità multipla nel senso che pensa tutti gli esseri dell’universo. Li pensa come esistenti nell’Intelligenza stessa. Li contiene tutti in se stessa. Quindi l’Intelligenza è tutti gli esseri, forma con essi un tutt’uno (V, 9, 5).

Plotino cita a conferma, pur senza nominarlo, una ben nota frase di Parmenide: *tò gàr autò noèin estin te kài èinai*, “essere e pensare è la stessa cosa” (frammento 3 di Parmenide). La frase è stata anche interpretata nel senso che, se si pensa, sempre si pensa qualcosa che è, l’essere.

Ma Plotino ne dà, a quanto pare, un’interpretazione più letterale, deducendo: “Dunque l’atto dell’intelligenza e l’atto dell’essere sono un atto unico, o, meglio, l’Intelligenza e l’essere non fanno che uno. Essere e intelligenza sono una natura unica; natura unica sono anche gli esseri, l’atto d’essere e l’Intelligenza...” (V, 9, 8).

Mi pare che il piano d’essere cui Plotino si riferisce sia il medesimo che esperisce il meditante zen, pur sempre alla sua propria e diversa maniera.

La ripetizione possa, ancora, “giovar” al lettore (come dice il proverbio) senza infastidirlo più dello stretto necessario. Il piano d’essere di cui ora si parla corrisponde al secondo modo d’essere divino, alla seconda Persona della divina Trinità. E quindi ben si distingue dal terzo modo d’essere, dalla terza Persona: che è Dio in quanto crea il mondo e vi opera e pur lo trascende, e crea esseri ben diversi e autonomi l’uno rispetto all’altro, e crea una realtà molteplice e diveniente dove vigono le scale di valori e la differenza tra bene e male.

Il secondo modo d’essere della Divinità si distingue chiaramente dal terzo, che si è detto, ma anche dal primo. Il Dio come Coscienza eterna assoluta che dà senso d’essere a tutti gli esseri ed eventi dell’universo, questo Dio come Uno-Tutto (seconda Persona, Nous o Intelletto, Logos, Verbo) è ben altra cosa dal Dio trascendente creatore (terza Persona, Anima del Mondo, Spirito Santo, Signore Ishvara, Madre Divina ecc.), ma è anche ben altra cosa dal Dio come puro Sé originario (prima Persona, Uno plotiniano, Brahman, Padre). È sempre il medesimo Dio, ma in tre modi d’essere nettamente diversi.

Di questi tre modi d’essere conviene affermare la pari dignità. Nella prospettiva indù, il Signore Ishvara appare meno Dio del Brahman; nella visione plotiniana, il Nous appare meno Dio rispetto all’Uno, e l’Anima del Mondo appare un Dio ancor più diminuito; ma mi pare più corretta l’idea

cristiana dell'assoluta parità e pienezza di divinità sia del Padre che del Figlio che dello Spirito.

È il momento di fermare l'attenzione sulla differenza tra la seconda Persona e la prima: la tradizione Upanishad-Vedanta-Yoga è tutta operante sul piano del puro Sé, mentre la filosofia di Parmenide e Spinoza, la parapsicologia della chiaroveggenza nel futuro, la fisica della quarta dimensione e dei cronotopi e alla sua maniera anche lo Zen convergono a conclusioni che riguardano il piano dell'Uno-Tutto, il piano della divina eterna Coscienza.

Tale distinzione mi pare abbastanza chiara, e solo rimane da dedicare qualche considerazione sulla differenza dei piani divini su cui operano la ricerca del Sé e lo Zen.

La ricerca del Sé è un apporto squisitamente indiano, mentre lo Zen, originato dall'India, è soprattutto fiorito in Cina e in Giappone.

La tradizione spirituale indiana è più accentuatamente contemplativa e concentra l'attenzione sul Sé dopo aver volto le spalle al mondo, a quella vita empirica che è avvertita come illusione, causa di frustrazione e sofferenza, disvalore, non-essere.

La spiritualità cinese e giapponese ama, all'opposto, la vita, ne apprezza i valori, è più volta all'azione, è più accentuatamente umanistica.

La spiritualità delle Upanishad, del Vedanta monistico, del Raja Yoga ricerca un'esperienza a quel livello più astratto del puro Sé, da cui la vita è del tutto svuotata, emarginata, messa al bando e, insomma, per dirla in termini spiccioli, "fatta fuori".

Invece la spiritualità zen ricerca esperienze di cui sempre e comunque fa parte un pezzo di mondo, una forma di azione umana, un'espressione di vita empirica. Qui un risvegliato è un uomo che vive una vita normalissima, solo che ne vive ciascun momento con la massima intensità.

Allorché un discepolo chiede a Tchao Tcheu di parlargli dello Zen, il maestro per tutta replica domanda:

"Hai fatto colazione?"

"Sì, maestro", è la risposta.

"Allora va' a lavare i piatti".

Che vuol dire, se non che lo Zen va applicato vivendo la propria vita terrena integralmente, fino in fondo (per quanto, s'intende, in un certo modo, in un certo particolare spirito)?

Il discepolo di un altro maestro gli rimproverava di non averlo mai iniziato ai segreti dello Zen, allo studio dello "spirito".

Ed ecco la replica del maestro Tao-wu: "Da quando sei venuto qui, non ho fatto altro che indicarti come si studia lo spirito".

"In che modo lo si studia, signore?"

“Quando mi porti una tazza di tè, forse non l’acetto? Quando mi servi il cibo, non lo prendo? Quando t’inchini dinanzi a me, non ricambio l’inchino? Quando mai ho trascurato di istruirti?”

Ed ecco una preziosa postilla del maestro: “Se vuoi vedere, vedi dentro, direttamente; ma se ti metti a pensare, sei assolutamente sulla falsa strada” (D. T. Suzuki, I, p. 285).

Una risposta non dissimile è riferita al maestro Tinh Khong: “Abbiamo vissuto insieme in questo tempio. Mentre tu accendi il fuoco, io lavo il riso; mentre tu chiedi l’elemosina, io tengo la ciotola per te... Non ti ho mai trascurato”.

Commenta Thich Nhat Hanh: “Si deve imparare a rimanere nello Zen anche quando si coltivano i legumi, si scopa il cortile, si lavano i piatti, si rammendano i vestiti. Molti maestri Zen sono arrivati all’illuminazione mentre sbrigavano il loro lavoro quotidiano. È essenziale che il praticante dello Zen sia capace di vivere lo Zen in ogni momento del giorno. *Non esiste illuminazione al di fuori della vita quotidiana*” (T. N. H., p. 99).

Dice ancora: “Questo mondo di nascita e morte, questo mondo di cedri e di platani, è il mondo della realtà in sé... Il mondo della realtà è quello dei cedri, dei platani, del fiume, della montagna... Se lo si *vede* è là, nella sua completa realtà. Se non si è capaci di vederlo, non è che un mondo di fantasmi, un mondo di concetti della nascita e della morte” (p. 52).

Taisen Deshimaru descrive come si svolge la giornata in un tempio zen giapponese. A una certa ora si interrompe lo *zazen*, la meditazione seduta, per fare colazione. Ora, aggiunge, “durante la colazione è necessario non pensare a nulla, neppure a *zazen*, per poter concentrarsi sull’atto del mangiare, con il corpo e lo spirito unificati in quest’atto. Si può in tal modo raggiungere il *satori* [cioè, come si è già detto, l’illuminazione], perché l’atto stesso di mangiare è *satori*” (D., p. 60).

Anche “dormire, svegliarsi sono *satori*. Ogni istante privo di concentrazione è sprecato” (p. 63).

Deshimaru parla di “*satori* sempre più profondi” (p. 68) da perseguire via via con tutti i mezzi utili che siano a nostra disposizione nei momenti diversi della nostra quotidiana esistenza.

Il praticante zen compie un dato lavoro: per esempio zappa la terra; oppure beve una tazza di tè; o fa una passeggiata godendosi la visione di una montagna, di un lago; o dipinge un quadro; o scrive una lettera, o una poesia; magari scrive un articolo impegnato politicamente, nell’ambito di una iniziativa che porta avanti con altri; o conversa, o dibatte un problema. Ebbene, qualunque cosa faccia, lo zen vive quel momento in tutto il suo significato.

Poiché tutte le realtà sono interdipendenti, ciascuna realtà rinvia a tutto il resto dell'universo, cui è strettamente, intimamente unita. Così ogni momento della nostra vita è inconcepibile se non nel quadro di tutti gli eventi: solo in quell'ambito ha la sua collocazione e scopre il suo senso profondo e vero.

Quindi il vero significato di quella determinata azione che un uomo compie nel mondo va sempre visto nell'Uno-Tutto: è un momento dell'Uno-Tutto, da vivere come tale.

Qualsiasi esperienza egli compia, il vivere quell'esperienza nella massima intensità porta il meditante zen ad approfondire la coscienza dell'essere.

Però non siamo più in quell'essere astratto ed epurato che gli asceti delle Upanishad, del Vedanta, dello Yoga riducevano al puro Sé, escludendone ogni forma di esistenza empirica mondana e umana in quanto illusione e disvalore.

L'Essere cui lo Zen si riferisce è una Realtà ben altrimenti piena e inclusiva della vita cosmica ed umana, che tutta accoglie nell'assoluto.

Lo Zen deriva dal Buddhismo mahayana, che già ne pone le premesse. Ed ecco una premessa che noi già possiamo trovare formulata con grande chiarezza nel *Prajnaparamita*, uno dei primi libri canonici del Buddhismo mahayana tradotti in cinese.

Il Bodhisattva, che nel Mahayana è la figura ideale dell'uomo realizzato, è ben pervenuto alla scoperta del Vuoto, ma si astiene dal realizzarlo fino in fondo. Si astiene dal seguire fino in fondo la via percorsa dall'Arhat (l'asceta buddhista hinayana) ed anche, mutatis mutandis, dall'asceta delle Upanishad, del Vedanta monista e dello Yoga.

L'estinzione assoluta, finale è rinviata sine die. E questo succede perché il Bodhisattva, nel suo empito di amore e di compassione per gli innumerevoli esseri prigionieri dell'ignoranza, non accetta di entrare nel Nirvana prima che tutti gli esseri siano liberati. La suprema quiete di quella che per induisti e buddhisti è la meta ultima della perfezione, la contemplazione unificante del puro Sé per gli indù, ovvero il Nirvana per i buddhisti, tutto questo è rinviato. Non si trova più al centro dell'attenzione.

Per meglio dire: la contemplazione del puro Sé è addirittura esclusa, dal momento che il Buddhismo nega la realtà del Sé, mentre la beatitudine del Nirvana diviene del tutto ininfluenza nel più tardo Buddhismo del Mahayana.

Il Bodhisattva che rinvia il godimento del Nirvana perché prima vuole promuovere ed ottenere la liberazione di tutti gli esseri finisce, nondimeno, per attingere una condizione di "onniscienza" assimilabile a quella che,

secondo lo schema che ho proposto negli ultimi capitoli, può essere attribuita alla Coscienza assoluta dell'Uno-Tutto.

Dice il *Dasabhumika Sutra*: “O figlio del Buddha, se i Buddha non avessero destato in questo Bodhisattva il desiderio della conoscenza dell'onnisciente, egli sarebbe passato nel Paranirvana abbandonando ogni opera che beneficherà gli esseri” (cit. da D. T. Suzuki, II, 314).

Il Bodhisattva non è più tanto un monaco il quale viva isolato e dedito alla pura contemplazione. È, in assai più larga misura, un laico, che vive nel mondo tra gli uomini per aiutarli nella maniera più concreta. C'è, nel Mahayana, una preferenza per il religioso che, anziché mendicare, si mantiene con il proprio lavoro. È un uomo che vive semplicemente, coltiva la terra o esegue lavori di artigianato, e ama gli uomini in una carità attiva, e ama la natura e ha interesse per la vita e la varietà delle sue espressioni.

La vita, sì, è tutta maya, è tutta illusione temporanea: però qual gioia c'è nel rappresentarla in tutta la sua ricchezza!

Tra i testi mahayanici si consideri il *Gandavyuha*. È un *sutra*, composizione ritmata di contenuto filosofico e stile aforistico, la quale racconta il pellegrinaggio del giovane Sudhana. Guidato dal bodhisattva Manjushri, Sudhana visita e interroga, uno dopo l'altro, cinquanta maestri, per sapere in che consista la via di devozione che praticano i Bodhisattva.

Tra i motivi che emergono dal *Gandavyuha* c'è una particolare estasi, che il grande studioso del Buddhismo Daisetz Teitaro Suzuki descrive in questi termini: “Quando il Buddha entra in un certo tipo di Samadhi, il padiglione in cui egli si trova si espande fino a coincidere coi limiti stessi dell'universo: in altre parole, l'universo stesso si dissolve nell'essere del Buddha. L'universo è il Buddha, e il Buddha è l'universo” (D. T. Suzuki, III, p. 66).

Premesso che qui non si tratta di ragionamenti, ma di esperienze, come appare l'universo a chi lo esperisce in tali termini? Esso “non è semplicemente una distesa di vuoto, non è neppure il suo concentrarsi in un atomo, perché il suolo è pavimentato di diamanti, le colonne, le travi, le ringhiere sono incastonate di pietre preziose e gemme d'ogni specie che scintillano splendidamente, rifrangendo l'una il riflesso dall'altra” (ibidem).

Si tratta di un universo spirituale, dove non ci sono più né spazio, né tempo. In un tale universo vien meno la stessa distinzione di presente, passato e futuro: tutto è immerso in un eterno presente. Così, nell'assenza di spazio, le cose non sono più delimitate l'una dall'altra, bensì fuse in una interpenetrazione reciproca.

“Interpenetrazione” vuol dire che il Tutto è un insieme di esseri, ciascuno dei quali rivela, certamente, in sé qualcosa di universale, ma anche esprime la sua individualità (D. T. Suzuki, III, 75).

Nel *Dharmadhatu*, cioè nell’universo spirituale di cui parliamo, dove spazio e tempo sono trascesi, c’è una “interpenetrazione universale” nel senso che ora Suzuki ci spiega: “Le realtà individuali sono immerse in un’unica, grande Realtà, e di questa grande Realtà ogni individualità è partecipe. Non solo, ma ogni esistenza individuale contiene in sé tutte le altre esistenze individuali” (D. T. Suzuki, III, 86).

Il Buddha del Gandavyuha è un essere soprannaturale, mentre il Buddha dello Zen è un essere umano come tutti gli altri, che parla con noi e ci è accessibile e familiare. Su questo punto la differenza appare grande. Ma ascoltiamo ancora Suzuki.

“Superficialmente”, osserva lo studioso giapponese, “vi è un abisso tra lo Zen e il Gandavyuha, nel modo di considerare il Buddha, le sue funzioni ed il suo ambiente sovranaturali. Ma se scendiamo nelle profondità dell’essenza del problema, possiamo riconoscere che nello Zen vi è molto dell’‘Interpenetrazione’ che può essere intelligibile soltanto alla luce del Gandavyuha” (D. T. Suzuki, III, 89).

In questo sutra la “dimora del Bodhisattva”, ossia la dimora di tutte le guide spirituali che hanno veramente seguito le orme del Buddha, viene localizzata in una mitica, favolosa Torre, ampia e spaziosa come il cielo, di cui molto vien detto per consentirci di esplorarne tutte le più varie e incredibili dimensioni.

Per limitarci al discorso che stiamo svolgendo ora, possiamo riportare un brano, il cui contenuto riceve conferma in tanti altri passaggi del sutra.

“Qui dimorano i figli del Buddha, che ben conoscono il numero di tutte le terre del passato, del presente e del futuro, e che pensano istantaneamente alla loro nascita e alla loro scomparsa.

“Qui dimorano coloro che, disciplinandosi nella vita di Bodhisattva, conoscono perfettamente la vita e i voti di tutti i Buddha, e le varie disposizioni di tutti gli esseri.

“In una sola particella di polvere si scorge l’intero oceano delle terre, degli esseri e dei kalpa [grandi epoche del mondo], numerosi quanto tutte le particelle di polvere che esistono, e questa fusione avviene senza alcun ostacolo.

“E ciò è vero anche di tutte le particelle di polvere, di tutte le terre, di tutti gli esseri, di tutti i kalpa, che qui si scorgono fusi con tutta la loro moltitudine di apparenze.

“Qui, in questa dimora, i Bodhisattva riflettono, in armonia con la verità della non-nascita, sulla natura di sé di tutte le cose, su tutte le terre,

sulle divisioni del tempo, sui kalpa, e sugli illuminati, che sono distaccati dall'idea della natura in sé.

“Pur dimorando qui, essi percepiscono che il principio dell'identità prevale in tutti gli esseri, in tutte le cose, in tutti i Buddha, in tutte le terre e in tutti i voti” (Gandavyuha, cit. da D. T. Suzuki, III, p. 112).

Qui i Bodhisattva realizzano quella che i testi mahayanici insistono a chiamare l'“onniscienza” (*sarvajnata*).

Si confronti con un passaggio dell'*Avatamsaka Sutra*, dove è detto che il realizzato, Buddha o Bodhisattva che sia, “dimorando nell'onniscienza, ha penetrato la vera natura di tutte le cose” (cit. da D. T. Suzuki, II, p. 17).

Suzuki rileva che “la conoscenza contenuta nel satori riguarda qualcosa di universale, e nello stesso tempo riguarda l'aspetto individuale dell'esistenza” (II, 29). E ribadisce: “Il satori è la conoscenza di un oggetto individuale ed è anche la conoscenza della Realtà che, se così posso esprimermi, sta alle spalle dell'oggetto” (ibidem).

Suzuki osserva ancora che “l'onniscienza non significa che il Buddha conosca ogni singola cosa individuale, ma che egli ha afferrato il principio fondamentale dell'esistenza e che è penetrato profondamente al centro del proprio essere” (D. T. Suzuki, III, 183).

Non so in che senso vada intesa questa limitazione che Suzuki opera. Comunque noto che il centro dell'attenzione del meditante buddhista non è più distratto dall'esistenza e dalla vita in genere, come da un disvalore da cui ci si debba ritrarre con disgusto; all'opposto l'attenzione pare volta alla vita empirica e a tutta la sua varietà e ricchezza con grande interesse ed amore.

Il *tathata*, lo “stato dell'esser così”, la “questità” è avvertito come l'assoluto Essere, in sé positivo e luminoso, dove gli esistenti si interpenetrano e le differenze e le relatività si annullano a comporre l'assoluto.

Così, conclude Suzuki, questo che è anche chiamato il Dharmadhatu “non è un vuoto riempito di vuote astrazioni, ma è saturo di realtà individuali concrete...” (III, p. 127).

Nel suo libro *Buddha e il Buddhismo* Oscar Botto ricorda la scuola dei Lokottaravadin (“Assertori del Trascendente”, secoli IV a. C. - X d. C.). Costoro parlano di innumerevoli buddha al plurale, di cui il Buddha Sakyamuni sarebbe uno tra i tantissimi che hanno conseguito l'illuminazione e spiritualmente beneficato il genere umano. Questi buddha sono uomini di altissima perfezione spirituale e anche fisica. E, per dirla con le parole con cui lo studioso italiano riassume il concetto, secondo i Lokottaravadin i buddha “sono onniscienti, per via della capacità di pensare tutto, in un solo istante” (B., pp. 98-99).

Una tale onniscienza è anche la perfezione che possono attingere i bodhisattva all'apice della loro ascesa. Questa si svolge per dieci successivi gradi.

Come si esprime il medesimo autore, già al settimo grado il bodhisattva “ottiene la rivelazione dell'incondizionata, indefinibile realtà delle cose” (Botto, p. 147). È una conoscenza che gli serve per poter guidare alla salvezza tutti gli esseri in quei modi e con quei mezzi che sono appropriati alla natura di ciascuno.

Giunto al decimo e sommo grado, “il bodhisattva possiede e applica la perfezione dello *jnana*, della conoscenza”. La “conoscenza assoluta e illimitata” che egli qui infine raggiunge “gli permette di vedere le cose nella loro realtà...” (ibidem).

Questa conoscenza perfetta ha un suo termine: la realtà assoluta, il *tathata*, l'“esser così” di tutte le cose, di tutti gli esseri. Ora questo assoluto è concepito come una pura realtà mentale. Una tale affermazione ha i suoi particolari campioni negli “Assertori del Pensiero” (*Vijnanavadin*). In termini occidentali potremmo definirli come degli “idealisti”. Essi riducono tutto a pensiero, a coscienza. Pio Filippini-Ronconi rileva che vari testi sacri mahayana affermano, in maniera esplicita e concorde, che “tutto ciò che esiste è coscienza” (F.-R., p. 42).

Riprendendo un motivo dei seguaci del Madhyamika (corrente mahayanica fiorita verso il Mille), i *Vijnanavadin* svuotano e riducono ad illusione ogni realtà empirica, relativa, contingente e mutevole. Rimane la Realtà assoluta, ridotta a pura Coscienza onnicomprensiva.

Questa conserva le impressioni latenti di tutte le possibili immagini che stanno all'origine delle nostre sensazioni. Come spiega Botto, “tutte le possibili immagini lasciano le loro proprie impressioni latenti, chiamate anche germi o ‘semi’ (*bija*), nell'*alayavijnana*, ‘coscienza ricettacolo’ o coscienza universale, prima obiettivazione del pensiero e vero fondo dell'essere che, come in un grande deposito (*alaya*), le conserva finché verranno proiettate ulteriormente...” (B., p. 159).

Nel pensiero dei *Vijnanavadin* ci sono le forme di coscienza relative ai cinque sensi. Poi ce n'è una sesta, per cui noi siamo coscienti di pensare. Una settima è quella che ci fa ritrovare in continuità con noi stessi attraverso le interruzioni del sonno, della catalessi, della sincope e così via. Ora, come ci spiega Filippini-Ronconi, questa settima forma di coscienza che garantisce la continuità ininterrotta dell'esistenza empirica dell'“ego” postula un'ottava forma di coscienza, sintesi di soggetto conoscitore e di mondo conosciuto. Se non fosse così, “non vi sarebbe alcun collegamento fra i due poli della conoscenza (colui che conosce e la cosa che viene conosciuta, ossia il mondo)” (F.-R., p. 42).

Si tratta ancora della “coscienza-deposito” o “coscienza-riserva” (*alayavijnana*), la quale, continua il medesimo studioso, “costituisce il fondo invariabile e immacolato, fatto di puro pensiero, della realtà universale” (ibidem).

La consapevolezza di questa particolare dimensione dell’essere si raggiunge non tanto per via di ragionamenti, ma piuttosto attraverso la meditazione. Il sistema *Vijnana-vada* è anche noto col nome di *Yogacara* (“Pratica dello Yoga”) e ciò conferma quanto esso sia legato alla meditazione, nel perseguimento di nuovi stati di coscienza, di più profonde esperienze spirituali. Solo attraverso la meditazione è possibile raggiungere quella che Botto chiama una “suprema intuizione conoscitiva” (B., p. 160).

Si tratta di svolgere ulteriormente conclusioni già raggiunte da Nagarjuna: le essenze o nature (*dharma*) dei singoli esseri del mondo sono relative l’una all’altra nell’unità del Tutto. Un tale svolgimento avviene anch’esso per via, più che di ragionamenti, di esperienza interiore, da acquisire attraverso la meditazione.

È una meditazione di cui Filippini-Ronconi riassume l’essenziale con queste parole: “Quando si sperimenta, a livello intuitivo, la reciproca relatività di tutti i *dharma*... erompe, di là da ogni nozione concettuale, a livello estatico di coscienza, l’intuizione del piano assoluto (*parinispanna*) essenzializzato di puro pensiero (*cit, citta*) immacolato, dato che è soggetto e contemporaneamente oggetto di se stesso” (F.-R., p. 43).

In conclusione di tutto questo discorso, noi possiamo ribadire quel che risalta in comune sia nella visione dello Zen, sia in quelle concezioni che nel vasto ambito del Mahayana ne pongono le premesse.

Ecco il punto essenziale: quell’Essere verso cui l’attenzione si concentra non è più ridotto al puro Sé, come nelle Upanishad, nel Vedanta monistico, nel Raja Yoga.

L’Essere verso cui ora si concentra l’attenzione è una Coscienza non più vuota, ma concreta di contenuti molteplici. È un Uno-Tutto ben concreto e pieno, ben assimilabile a quello che prende forma dal convergere delle ricerche di cui si è dato cenno negli ultimi capitoli, di cui si darà cenno anche nel seguente.

L’Essere cui tanti esponenti del Mahayana e poi in genere quelli dello Zen si riferiscono è assimilabile, se posso ripeterlo ancora senza abusare della pazienza del mio lettore, a quell’Uno-Tutto, a quell’Essere-Coscienza di tutte le cose e di tutti gli eventi che ho identificato col secondo modo d’essere della Divinità.

Come si vede, lo Zen, e prima ancora certe caratteristiche espressioni del Mahayana, si muovono su un piano ben diverso da quello dove ha il suo luogo e il suo termine l’esperienza dello Yoga. E d’altronde sia la cennata

istanza dello Yoga, sia quella del Mahayana e dello Zen risultano parimenti valide, ciascuna al suo diverso livello, ai fini di una conoscenza più integrata, nella prospettiva dell'attuazione totale.

Cfr. ancora Parmenide (v. cap. 8), Plotino, i due Suzuki e Thich Nhat Hanh (v. cap. 9). Poi N. Wilson Ross, *Hinduism, Buddhism, Yoga*, Faber & Faber, London 1973).

**11. La dimensione assoluta dell'Uno-Tutto
è attingibile dagli autentici artisti
i quali nelle loro opere
ne sanno comunicare qualcosa**

**Vissuti analoghi si possono avere
mediante l'assunzione di certe droghe**

**Lo attesta Aldous Huxley
che analizza esperienze
da lui ottenute con la mescalina
confrontandole con quelle degli artisti**

**Egli afferma che l'arte consiste
non solo e non tanto
nell'avere quelle esperienze
ma nel saperle felicemente esprimere**

L'esperienza della droga ha esiti negativi, spesso tragici. E su questo non ci sono dubbi. Ciò, però, non toglie che ci siano droghe "conoscitive", capaci di dare a noi della realtà una visione inedita e liberante di estremo interesse.

Nella spiritualità non ci sono surrogati, né scorciatoie. Questo è un altro punto fermo. Nondimeno certe droghe possono produrre l'effetto di dissolvere questo mondo di pura materia, che la scienza moderna ha assolutizzato intorno a noi, dove noi siamo rinchiusi come in una sorta di prigione. Le mura della prigione materialistica sono cadute e noi ora ci libriamo in un orizzonte spirituale senza più barriere né limitazioni.

Io sono convinto che sia una sete di libertà spirituale che induce tanti giovani alla droga, e in modo particolare a quelle sostanze che promettono certe sconfinite visioni immateriali in qualche modo mistiche.

Poi, purtroppo, da una droga leggera e conoscitiva si passa ad altre che lo sono sempre meno e, al contrario, ottendono e irretiscono fino alla distruzione della personalità.

Intorno alle droghe anche proprio conoscitive o psichedeliche (mescalina, hascisc, lsd o acido lisergico, e via dicendo), c'è tutta una letteratura, sulla quale sarebbe inutile soffermarsi ora: due saggi di Aldous Huxley dicono già tutto quel che mi serve qui di sottolineare in connessione con l'intuizione metafisica dell'Uno-Tutto.

In una mattina del maggio 1953 Aldous Huxley volle compiere su di sé un esperimento con la mescalina e ne assunse quattro decimi di grammo, sciolti in mezzo bicchiere d'acqua. Si trovava nel proprio studio alla presenza di altre due persone.

Nel corso della prima mezzora non percepì nulla di particolare, poi ebbe la visione come di una lenta danza di luci dorate e via via di superfici e strutture di colori diversi, mentre l'ambiente in cui egli si trovava continuava ad apparirgli come sempre. Su un mobile della stanza c'era un vaso con tre fiori che già prima dell'esperimento avevano colpito Huxley per una certa loro dissonanza di colori, un po' fastidiosa. Essi, però, continuavano ad apparirgli come prima.

Fu un'ora e mezza dopo l'ingestione della mescalina che sbocciò l'esperienza nuova, inedita e stupefacente. Così Huxley cerca di caratterizzarla, nel ricordo: "Non guardavo adesso una inconsueta disposizione di fiori. Vedevo ciò che Adamo aveva visto la mattina della creazione: il miracolo, momento per momento, dell'esistenza nuda" (H., p. 16).

Egli continuava a guardare i fiori. Ed ecco, ebbe la sensazione come di un respiro delle cose, che di movimento in movimento lo portava alla scoperta di una bellezza sempre più alta, di un significato sempre più profondo.

Gli venivano spontanee alla mente parole come "grazia" e "trasfigurazione". Poi, mentre egli fissava l'attenzione su uno dei tre fiori, un garofano, ebbe al vivo l'intuizione di quel che veramente significa la triplice espressione buddhista *Sat Chit Ananda* (che rispettivamente vuol dire: Essere, Consapevolezza, Beatitudine).

Ricordò allora la domanda che in un monastero zen uno smarrito novizio aveva posto al maestro: "Che cos'è il Dharma-Body del Buddha?" (Il Dharma-Body del Buddha, annota lo stesso autore, è sinonimo di Mente, Essenza, Vuoto, Divinità).

La pronta replica del maestro era stata: “La siepe in fondo al giardino”. Il novizio perplesso insistette nel chiedere: “E l’uomo che afferra questa verità posso domandare che cos’è?” A questo punto il maestro, non senza un colpetto di bastone sulla spalla del giovane, aveva risposto: “Un leone dalla criniera d’oro” (ib., p. 18).

Aldous Huxley confessa che, allorché aveva letto quel dialogo, gli era parso “solo un nonsense, vagamente significativo”. Ora, però, “tutto era chiaro come il giorno” (ibidem).

I tre fiori illuminavano, con più vivaci colori, un significato più profondo. I libri della biblioteca erano divenuti anch’essi variamente luminosi, come pietre preziose dai colori più diversi, tutti assai intensi.

Huxley spiega che la mescalina inibisce la produzione di certi enzimi, che regolano la fornitura di glucosio alle cellule del cervello. Ne consegue che la capacità di ricordare e “pensare direttamente” si riduce di poco. Poi l’occhio ritrova l’innocenza della percezione dell’infanzia, ossia di quando le sensazioni non erano ancora così subordinate all’attività concettualizzante. Quella che invece viene a ridursi è la volontà: certe cose, per cui prima l’individuo era pronto ad agire e a sacrificarsi, non gli sembrano più così importanti, al limite gli appaiono del tutto prive di interesse: egli prova la sensazione di avere assai di meglio da pensare.

Da soggetto a soggetto si possono avere sensazioni diverse. Huxley attesta le proprie. Allude senza dubbio a se stesso allorché dice che a certe persone “si rivela la gloria e l’infinito valore e significato dell’esistenza nuda, dell’avvenimento dato e non concettizzato”. Aggiunge che “nello stadio finale della condizione di Non-io vi è una ‘conoscenza oscura’ che Tutto è in tutto, che Tutto è effettivamente ciascuno”.

Chi tiene a mente il già detto a proposito dello Zen può constatare la stretta analogia tra i contenuti essenziali del Satori e quanto risulta da queste esperienze personali ottenute da Huxley attraverso la mescalina.

Io non parlo qui, beninteso, delle esperienze di tutti, ma di quelle del nostro autore, il quale vi era certamente predisposto da una preparazione spirituale più remota. Altri potrebbero non averle, col risultato di conseguire esperienze di un genere un po’ diverso, non definibile nei termini precisi usati da Huxley.

Quattro o cinque ore dopo l’esperienza, egli fu accompagnato a fare un giro della città e in un grande supermercato trovò libri d’arte. Prese in mano il primo volume che gli capitò e lo aprì a caso. Era un libro su Van Gogh. Si apriva con una riproduzione de “La Sedia”.

Vale particolarmente la pena di riportare certi commenti di Huxley per esteso. Premetto una nota di nomenclatura: il *Ding an Sich*, ovvero “la cosa in sé”, è, in linguaggio kantiano, la realtà metafisica nella sua absolutezza.

Kant dice che i sensi corporei non possono attingerla. Ma come escludere che si possano dare altre forme di sensibilità più sottili in grado di coglierne qualcosa?

Ma cediamo la parola allo studioso inglese: “*La Sedia*, quello sbalorditivo ritratto del *Ding an Sich*, che il pittore pazzo vide con una specie di terrore e di adorazione e cercò di rendere sulla tela. Ma fu un compito per il quale perfino la potenza di un genio si dimostrò assolutamente inadeguata.

“La sedia vista da Van Gogh era evidentemente la stessa che, in essenza, avevo visto io. Ma, sebbene incomparabilmente più reale della sedia della percezione ordinaria, la sedia, nel suo quadro, non era altro che un insolito simbolo espressivo del fatto. Il fatto era stato Quintessenza manifestata; questo era solo un emblema.

“Tali emblemi sono fonti di vera conoscenza circa la Natura delle cose, e questa vera conoscenza può servire a preparare la mente che l'accetta per l'immediata penetrazione per suo conto. Ma questo è tutto. Per quanto espressivi, i simboli non possono mai essere le cose che rappresentano” (p. 30).

Rimesso al suo posto il libro su Van Gogh, Huxley prese quello accanto, che era su Botticelli. Sfogliandolo via via, gli vennero sotto gli occhi dipinti più famosi, ma la sua attenzione si fermò su uno che è per lui di gran lunga inferiore, *Giuditta*, e venne attratto, infine, in modo particolarissimo dalla set purpurea del corpetto pieghettato e della gonna gonfia dell'eroina ebrea.

“Questo era qualche cosa”, ricorda Huxley, “che avevo visto prima, che avevo visto proprio quella mattina, tra i fiori e i mobili, quando guardai in giù per caso, e continuai a fissare appassionatamente, per determinazione, le mie gambe incrociate. Quelle pieghe dei calzoni, che labirinto di complessità infinitamente significativa! E il tessuto di flanella grigia, com'era ricco, e profondamente e misteriosamente sontuoso! Ed eccoli di nuovo nel quadro di Botticelli” (p. 32).

Huxley traccia, così, una prima conclusione “Ciò che noi altri vediamo solo sotto l'influenza della mescalina, l'artista è congenitamente attrezzato a vedere sempre” (p. 35).

Seconda conclusione: “Fissando la gonna di Giuditta... appresi che Botticelli - e non solo Botticelli, ma anche molti altri - avevano guardato i drappaggi con gli stessi occhi trasfigurati e trasfiguranti dei miei di quella mattina. Essi avevano visto *l'Istigkeit* [ciò che “è”, *ist*, in senso assoluto], il Tutto e l'Infinito nelle pieghe degli abiti e avevano fatto del loro meglio per renderlo in pittura o in pietra. Necessariamente, è fuori dubbio, senza riuscirvi. Poiché la gloria e la meraviglia dell'esistenza pura appartengono

a un altro ordine che anche l'arte più alta non ha il potere di esprimere" (36).

È la ragione per cui il mistico, avendo superato le limitazioni del saper vedere dell'artista, si disinteressa in genere dell'arte, che gli può dare molto di meno di quel che egli già non abbia conseguito con la sua peculiare esperienza mistico-metafisica: "A una persona la cui mente trasfigurata e trasfigurante può vedere il Tutto in ogni *questo*, la migliore o peggiore qualità anche di un quadro religioso sarà questione della più sovrana indifferenza" (31).

Ancor più della sedia di Van Gogh, per quanto meno, forse, di quei tre fiori "assolutamente soprannaturali" del vaso che aveva di fronte, le pieghe dei propri calzoni di flanella grigia apparivano a Huxley "assolutamente sature di essenza" (36). Ma ecco che il saggista inglese precisa: "...Nella gonna di Giuditta potei vedere chiaramente ciò che, se fossi stato un pittore di genio, avrei potuto fare dei miei vecchi calzoni di flanella" (37). È la sua terza conclusione.

Qualche pagina appresso Huxley sottolinea che la poesia e l'arte non consistono, di per sé, nel "vedere" quel che in certe condizioni possono vedere anche altri che non siano né artisti né poeti: "L'unicità del poeta-artista... consiste solo nella sua abilità di rendere, in parole o (con qualche minor successo) in linee e colori, qualche accenno almeno di un'esperienza non eccessivamente rara" (51).

A un certo momento Huxley dice a se medesimo che tutti dovrebbero essere in grado di vedere ogni dettaglio delle cose infinitamente importanti "e gli esseri umani ancora più infinitamente importanti" (38).

Confessa, poi: "Come desideravo essere lasciato solo con l'eternità in un fiore, l'Infinito in quattro gambe di sedia e l'Assoluto nelle pieghe di un paio di calzoni di flanella!" (38).

Nella stanza dell'esperimento c'erano, si è detto, accanto allo scrittore due persone. Una era la moglie, l'altra un uomo da lui molto stimato e benvoluto. L'uno e l'altra, però, aggiunge Huxley, "appartenevano al mondo dal quale, per il momento, la mescalina mi aveva liberato, il mondo degli Io, del tempo, dei giudizi morali e delle considerazioni utilitarie, il mondo (ed era questo aspetto della vita umana che desideravo, più di tutto il resto, dimenticare) delle parole sopravvalutate e delle nozioni adorate idolatricamente" (39).

Ancora una volta non può sfuggire l'analogia tra i contenuti di questa esperienza e quelli dell'esperienza zen.

Ed ecco un altro cenno esplicito alla medesima tematica: "In arte, non meno che in religione, i taoisti e i buddhisti di Zen guardarono oltre le

visioni al Vuoto, e attraverso il Vuoto alle ‘centomila cose’ della realtà obiettiva” (52).

Con la consueta finezza, il nostro autore tratta questioni connesse nel saggio *Le porte della percezione*, da cui ho riportato le citazioni di questo capitolo, e anche nell’altro saggio *Paradiso e Inferno*, che ulteriormente svolge gli stessi temi, ed altri che vi si riallacciano, in maniera più sistematica.

Non sempre le esperienze ottenute con la mescalina o l’acido lisergico sono di contenuto positivo: uno schizofrenico, o un nevrotico, o un malato di fegato, o chiunque assuma quelle sostanze in condizioni sfavorevoli, ci può trovare, appunto, l’inferno anziché il paradiso, con visioni terrificanti.

Non mi pare il caso, qui, di passare in rassegna altri problemi. Ho cercato di chiarire l’essenziale di quello che può essere il contributo di Aldous Huxley al nostro discorso.

Per chiudere, vorrei solo riportare una sua annotazione circa l’arte zen. Nella quinta Appendice a *Paradiso e Inferno*, Huxley afferma che nulla v’è di paragonabile alle “traduzioni cinesi e giapponesi della natura in vicinanza”.

Ecco un esempio: “Un ramo di susino in fiore, uno stelo di bambù lungo diciotto pollici, con le foglie, le allodole o i fringuelli visto a poco più della distanza di un braccio, tra i cespugli, ogni specie di fiori e di fogliame, di uccelli e di pesci e piccoli mammiferi. Ogni piccola vita è rappresentata come il centro del proprio universo, lo scopo, a proprio giudizio, per cui questo mondo e tutto ciò che vi è compreso fu creato... Ognuno ripete tacitamente la divina tautologia: Io sono ciò che sono” (187-188).

Nota, ancora, Huxley che gli effetti dell’isolamento combinati con quelli della prossimità si possono studiare in modo particolarissimo in un dipinto giapponese del XVII secolo. Il suo autore, di cui non viene fatto il nome, fu un famoso spadaccino e studioso di Zen (le due cose andavano bene insieme, com’è noto: una significativa applicazione dello Zen si ebbe anche nell’arte della scherma).

Cediamo, un’ultima volta, la parola allo studioso inglese, per comunicare quel che nessuno potrebbe esprimere meglio di lui: il dipinto di cui ora si parla “rappresenta una gazza marina, appollaiata proprio all’estremità di un ramo spoglio, ‘in attesa, senza scopo, ma in uno stato di alta tensione’. Sotto, sopra e intorno, niente. L’uccello emerge dal vuoto, da questo eterno anonimo e informe, che pure è proprio la sostanza dell’universo multiforme, concreto ed effimero.

“Questa gazza marina, sul suo ramo spoglio, è cugina stretta del tordo invernale di Hardy. Ma, laddove il tordo vittoriano insiste nell’insegnarci

una specie di lezione, la gazza marina orientale si contenta semplicemente di esistere, di essere intensamente e assolutamente là” (189).

Vorrei osservare: l’assoluto stare a sé di certi dettagli è reso meglio nell’isolamento e nella prossimità in cui sanno porli certi pittori soprattutto dell’Estremo Oriente; non va dimenticato, però, che ogni vera opera d’arte, nella misura in cui è tale, sta a sé come un piccolo assoluto ed è, alla sua maniera, un Uno-Tutto.

Se quel che dice Huxley appare più evidente in certe opere e in qualche loro dettaglio isolato o isolabile, egli stesso conviene che va generalmente applicato all’arte come tale. È il divino mistero dell’arte, che almeno presentano tutti quelli che la vivono o comunque vi si accostano con intelligenza d’amore.

Cfr. A. Huxley, *Le porte della percezione - Paradiso e Inferno*, tr. it. di L. Sautto, Mondadori, Milano 1980.

**12. La concezione di un Uno-Tutto
Coscienza assoluta eterna
è condivisa dalla dottrina
del Cerchio Firenze 77**

**In questa visione
gli esseri finiti e divenienti
hanno realtà solo in Dio**

**Ogni loro esistenza separata
e ogni loro divenire è illusione**

**Tale illusione ha fine
allorché al termine
dell’evoluzione di ciascuna
le coscienze separate vanno a confluire
e a identificarsi nella Coscienza divina**

Parlando delle già tante volte menzionate espressioni della filosofia, della parapsicologia, della fisica, e in ultimo dello Zen, credo di avere abbastanza precisato il piano d’essere su cui si muovono questi filoni, pur nella loro diversità, fino a convergere.

Ora penso che, a questo punto, il discorso vada completato: in maniera pur breve, ma precisa, vorrei qui ricordare la tematica del Cerchio Firenze 77.

Si tratta, com'è noto, di un gruppo di ricerca sperimentale, che dal 1946 per più di trent'anni ha operato a Firenze, ricevendo messaggi da varie "entità" attraverso la medianità a incorporazione di Roberto Setti, fino alla morte di lui.

I messaggi rivestono un particolare interesse filosofico. Complesso ne è il contenuto, non riassumibile in poche pagine, che oltre tutto son dedicate a un tema più specifico. Fermerò l'attenzione su quei messaggi che, alla loro maniera, paiono confermare le conclusioni che dalle fonti più diverse ho fin qui raccolte nel merito dell'Uno-Tutto.

I messaggi delle entità del Cerchio Firenze sono stati, via via, pubblicati in diversi libri, ciascuno dei quali appare in sé compiuto. Avendone letti svariati, preferisco citare da *La Fonte Preziosa — Rivelazioni sull'Assoluto*, che svolge in modo particolarissimo la tematica in questione. Il libro raccoglie una serie di 38 comunicazioni dell'entità Kempis. Compilato a cura di Luciana Campani Setti, sorella di Roberto, è stato pubblicato dalle Edizioni Mediterranee di Roma nel 1987 e poi in successive ristampe.

L'insegnamento del Cerchio Firenze ha una chiara impostazione idealistica. Esso riduce le nostre esperienze a serie di fotogrammi, il cui susseguirsi genera l'illusione della realtà esterna e, insieme, del movimento, come in una proiezione cinematografica. Invero nessuna realtà fisica vi corrisponde. Adoperando una terminologia che oggi conosce particolare fortuna, potremmo dire che ogni cosa esterna è ridotta a realtà virtuale.

Quando noi "vediamo", "udiamo", comunque "percepiamo" qualcosa, mai percepiamo un mondo esterno. Le percezioni sono, in tutto, puri fenomeni della coscienza, interni ad essa, immanenti.

La coscienza individuata di ciascuno di noi ha un suo iter, ha un suo sviluppo, "senza necessità di stimoli dei piani grossolani" (*La Fonte Preziosa*, p. 106).

La visione del mondo fisico che ci è noto è data a noi unicamente dalla coscienza. E questa è, sì, coscienza individuata di ciascuno, ma è soprattutto ed essenzialmente Coscienza una, assoluta. La Coscienza è una, eterna, onnicomprensiva, per quanto articolata nella moltitudine delle coscienze dei singoli uomini.

La molteplicità delle cose è illusione. Tempo e spazio sono "illusioni, che scaturiscono dal considerare la realtà in modo frazionato e non, invece,

quale essa è: un sol tutto inscindibile” (p. 205). Scorgo qui, ancor più che altrove, un motivo di stretta analogia col pensiero zen.

Molteplicità e divenire sono apparenza. Illusoria è la sensazione che noi abbiamo di essere individui ciascuno a sé, distinti da Dio: “La Realtà assoluta è solo Lui” (p. 81). Egli è Coscienza: ed esiste “una sola coscienza assoluta” (87). Coscienza ed essere sono una sola cosa: più esattamente, “non è l’essere che ha la coscienza, ma l’essere è la coscienza” (76).

C’è un riferimento esplicito alla dottrina di Parmenide e più in genere della scuola eleatica (29). E, in maniera analoga, viene svolta una deduzione degli attributi della Divinità. Vengono attribuiti a Dio certi precisi caratteri, ognuno dei quali implica strettamente gli altri. Affermarne uno e negare gli altri sarebbe contraddizione.

“Per noi”, dice Kempis, “Dio è il Tutto-Uno-Assoluto che è, e ciò significa appunto fra l’altro che Dio è eterno, infinito ed immutabile. Dio solo è la Realtà totale, la Realtà assoluta, e solo Dio è eguale a Se stesso” (31).

Tempo e spazio appartengono all’emanato. Kempis non dice “al creato”. Egli nega la creazione, da parte di Dio, di un universo che poi sussisterebbe separato. Solo l’emanazione salva l’unità; e, nella sua visione strettamente monistica, Kempis ammette l’emanazione solo in quanto escluda realtà emanate che, una volta poste in essere, se ne stiano a sé (56-57).

La manifestazione non è effetto di Dio, non è la conseguenza di un suo atto di volontà, ma è un suo “aspetto”, una sua “parte”, da Lui “non distinguibile” (95).

Comunque non si dà nemmeno emanazione sul piano dell’assoluto, dove è solo Dio: dove è Dio nella sua “quiete perfetta”, senza attività, né motivazioni, né piani da proporsi, né scopi da raggiungere (58).

Nemmeno può darsi, su questo piano, differenza alcuna tra bene e male (60). Considerati da questo livello tutte le confusioni e le ingiustizie, con la somma dei mali e del dolore del mondo, appaiono “parte di un ordine sommo, di una mirabile perfezione” (50).

Tempo e spazio appartengono all’emanato, si diceva. Noi vediamo che la realtà emanata è in continuo divenire. Ora, “se la mutazione fosse reale, Dio intero muterebbe e non sarebbe più immutabile e non sarebbe più eterno, più assoluto”. Deve, dunque, trattarsi di un divenire apparente (31).

La narrazione contenuta in un libro è una successione di eventi per chi via via lo legge; ma gli eventi sono, ciascuno in sé, realtà stabili: “Ciò che vediamo mutare, in realtà è immutabile, è un insieme di *situazioni* - chiamiamole così - *fisse* nell’eternità del non tempo” (57), dice Kempis. Chi ha scritto l’Introduzione del libro commenta che, per quanto si abbia la

sensazione di una evoluzione attraverso il tempo, “tutti i gradi di evoluzione” in realtà “vibrano all’unisono, simultaneamente” (21).

Ciò che ha mera apparenza di realtà rivela il proprio carattere illusorio nel momento in cui finisce. Il divenire e le individualità separate rivelano la propria illusorietà nel momento in cui vanno a sfociare nell’assoluto, nell’eterno.

“L’uomo che esiste solo nell’illusione della separatività non può comprendere la realtà del Tutto-Uno”, dice Kempis. E si chiede: “Allora, è egli forse destinato a perdersi perpetuamente negli amari labirinti dell’illusione?”

La risposta che si dà mi pare di speciale interesse e vale la pena di riportarla per intero: “Sarebbe beffardo quel Dio che, originando un essere, gli consentisse di conoscere tutta l’illusione ma non la realtà, gli precludesse, in qualche modo la più alta di tutte le conoscenze, gli negasse la conoscenza di Sé.

“È la ragione che impedirebbe ad un simile Dio di fare agli esseri che da Lui traggono esistenza quel dono che, invece, le Sue creature talvolta riescono a fare - il dono di se stessi - sarebbe la Sua volontà di supremazia, o la Sua incapacità creativa?

“Fratelli, se Dio fosse irraggiungibile sarebbe, di fatto, avulso, staccato, diviso dalla manifestazione, e ciò non può essere...

“Allora? Siamo di fronte a due affermazioni contrastanti e pur vere entrambe:

- che l’uomo, come tale, non può raggiungere Dio;
- che Dio deve essere raggiungibile.

“Una sola soluzione le concilia: che l’uomo sia destinato a superare la sua condizione umana e, attraverso il processo di porre attenzione, [a] rendersi consapevole, [a] comprendere, di sentire in sentire sempre più ampio, [finché non] raggiunga il massimo sentire, il sentire assoluto...

“Ma l’essere che giungesse a comprendere Dio, diverrebbe a Lui identico, mentre Dio è pari solo a Se stesso, perché può esistere un solo Dio, una sola Realtà assoluta.

“Allora? Siamo di fronte a due affermazioni contrastanti e pur vere entrambe. Una sola soluzione le concilia: *che ogni essere limitato, ogni creatura della separatività e dell’illusione, superando i propri limiti e quindi il proprio momentaneo essere, sia destinata a riconoscersi nell’Unico Essere, nell’Unica Realtà*” (66).

In altre parole, “ogni essere è parte integrante di Dio, anche se da Lui non è oggettivamente distinguibile; ed anche nel mondo della relatività, ogni essere non è condannato ad una perpetua limitazione, ma la coscienza si amplia sempre più fino a identificarsi in Dio...” (97).

Ecco un pensiero coerente, il quale nella sostanza conferma quanto si diceva dei risultati verso cui convergono Parmenide e Spinoza, la fisica del cronotopo, la parapsicologia della precognizione e - sempre, insisto, alla sua peculiare e diversa maniera - lo Zen.

Per quale via si perviene a tali conclusioni? Si muove certamente dall'esperienza, ma poi ci si ragiona procedendo per deduzioni. Ne è frutto, in modo particolare, la concezione del tempo come quarta dimensione dello spazio, cui pervengono fisica e parapsicologia.

Esito di un forte impegno deduttivo appaiono, soprattutto, le metafisiche di Parmenide e Spinoza.

Lo Zen si affida ad una speciale illuminazione intuitiva, al satori, e quindi a una forma di esperienza sui generis.

Quanto a Parmenide e Spinoza, e ad altre metafisiche razionalistiche parimenti orientate verso Dio, nessuna esperienza ne sarebbe alla base? nessuna esperienza le porrebbe in moto? Dubito che una metafisica dell'assoluto possa avviarsi se non illuminata, in maniera pur inconsapevole, da un qualche senso dell'assoluto, da una qualche forma di esperienza di Dio. Come escludere che lo stesso Parmenide, lo stesso Spinoza possano avere avuto un loro satori?

Quanto, infine, al Cerchio Firenze, non si può non dare credito alle entità Kempis e Dali quando attestano: "Ciò che noi diciamo, lo diciamo per esperienza diretta, non per sentito dire" (28).

Una varia forma di esperienza c'è sempre alla base di queste diverse e pur simili visioni della realtà. Ma esperienza di che cosa? È certamente esperienza della realtà empirica, spazio-temporale, che tutti percepiscono per forza di cose. Però non è solo esperienza di questo piano di essere.

Il soggetto che stiamo considerando - il filosofo eleate, il meditante zen, e così via - inevitabilmente percepiscono un mondo di cose finite e relative, ma, attraverso di esso, percepiscono qualcosa che va oltre. Vedono gli esseri molteplici e divenienti della natura; e ad un tempo, proprio attraverso di essi, per il loro tramite, percepiscono al vivo una realtà assoluta che li trascende. E qui, come si è ben visto, si tratta del secondo piano di essere: attraverso la natura il filosofo eleate o lo zen ecc. scorgono l'Uno-Tutto.

Attraverso la natura lo yogi intravede il Sé, mentre, dal canto suo, l'uomo religioso scorge il Dio vivente, trascendente, creatore e ne avverte la presenza attiva. Ma qui l'attenzione è fermata su quella dimensione dell'essere e della Divinità stessa che sta più a cuore allo yogi o al religioso, rispettivamente.

Nel caso dello zen, dell'eleate e così via l'attenzione è, invece, spostata su una dimensione diversa, su un livello diverso: sul modo

d'essere di Dio come Uno-Tutto. Qui si incentra l'attenzione, questo si vuol vedere e questo si vede.

Col praticare questa via col necessario impegno e fino in fondo, si riuscirà, infine, senza dubbio ad approfondire la conoscenza di questo piano di essere.

L'importante è che si tenga a mente che si tratta di un piano di essere particolare, che non esclude gli altri. Solo una considerazione di tutti i livelli potrà darci una conoscenza integrata, adeguata e piena.

Cfr. *La Fonte Preziosa - Rivelazioni sull'Assoluto*, a cura di L. Campani Setti, Edizioni Mediterranee, Roma 1987.

**13. Si è già visto in quali modi
la presa di coscienza del Sé
possa venire acquisita ed approfondita
attraverso la meditazione yogica**

**Ci si pone, ora, il problema
di una meditazione noetica
attraverso la quale
si possa acquisire ed approfondire
la presa di coscienza dell'Uno-Tutto**

In un capitolo molto più sopra avevo parlato di una ricerca del Sé, mirante a conseguire una presa di coscienza del Sé in termini strettamente esperienziali: mirante, al limite, a realizzare col Sé una totale unificazione. Ho anche fornito qualche esempio dei metodi con cui la ricerca del Sé è stata, ed è, e può essere portata avanti nella pratica.

Giova ripetere che la ricerca del Sé ha luogo al primo livello d'essere della vita divina, su quel piano ove Dio si realizza come puro Sé.

Si viene, ora, a porre il problema del se e come sia possibile fare altrettanto con una ricerca che miri ad una analoga presa di coscienza sul secondo piano d'essere, al livello non più di Dio come puro Sé, ma di Dio come assoluta Coscienza di tutte le cose, di Dio come Uno-Tutto.

Verrà, infine, il momento di parlare in termini analoghi anche di una terza ricerca, da portare avanti al terzo livello divino, sul piano di Dio come Energia creatrice primordiale: cioè, in altre parole, sul piano del Dio

vivente e creatore. Questa terza ricerca sarà finalizzata, in modo particolare, ad una presa di coscienza religiosa.

Come si è visto, si danno tre distinti livelli di presa di coscienza. A ciascuno corrisponderà una distinta forma di meditazione, intesa a porre in atto quella particolare presa di coscienza che si vuol conseguire.

A questo punto può servire un po' di nomenclatura. Vogliamo dare un nome preciso e breve a ciascuna di queste tre prese di coscienza? Con quale aggettivo caratterizzare ciascuna in maniera specifica?

La terza l'ho chiamata *presa di coscienza religiosa*. Uso l'aggettivo *religioso* in quanto ci troviamo, qui, in un ambito definibile come religioso nel senso più stretto e proprio. E l'ambito del classico rapporto religioso con la Divinità, cui si dà del "Tu" e con cui si dialoga attraverso la preghiera.

Ma passiamo, ora, a considerare la presa di coscienza del Sé. È una presa di coscienza che si cerca di approfondire a un livello assai più originario: anzi, su quello che della vita divina appare il piano più originario, il piano originario in senso assoluto. Con quale aggettivo qualificare la ricerca del Sé?

C'è una parola sanscrita in grande uso, *Yoga*, cui si può attribuire una varietà di significati. Vorrei fermare l'attenzione sul significato che essa riceve negli *Yogasutra* di Patanjali.

Nel proporsi come il sistematore del *Raja Yoga*, non certo come il suo iniziatore, Patanjali non ha proprio alcuna difficoltà a riconoscere che lo Yoga Regale da lui ridotto a sistema era già praticato nell'India da tempo immemorabile. Certamente se ne parla già con ampiezza nelle Upanishad. Lo si ritrova, poi, nel Vedanta, specie "non dualista" (*advaita*), dove pare trattato in maniera più rigorosa e coerente.

Ecco, io vorrei qui riferirmi allo Yoga Regale, inteso alla ricerca del puro Sé. È uno Yoga il cui sviluppo seguì, col massimo impegno di attenzione, fin dalle Upanishad attraverso il Vedanta.

Definito il sostantivo, *Yoga*, nel senso in cui intendo farne uso, posso ricavarne un aggettivo, *yogico*. Ed è nella medesima prospettiva che vorrei proporre il termine *presa di coscienza yogica*.

Si pone, ora, il problema di scegliere (o forse coniare) un altro aggettivo ancora, che convenga al piano intermedio della vita divina, cioè al livello di Dio come Uno-Tutto. Non mi sembra cosa facile. Mi è venuto in mente, alla fine, che Plotino designa il secondo modo d'essere della Divinità col nome di *Nous*. Ho, così, pensato che un aggettivo inequivocabile potrebbe essere, in questo caso, *noetico*. Potremmo, allora, parlare di una *presa di coscienza noetica*.

Stabilito un minimo di terminologia, vediamo ora come questa presa di coscienza noetica la si possa portare avanti in concreto.

Alla presa di coscienza yogica è legata una particolare forma di meditazione. Ne abbiamo seguito le tappe essenziali dello sviluppo attraverso il filone Upanishad-Vedanta-Yoga. Dopo avere considerato la *meditazione yogica*, e prima di passare a considerare la *meditazione religiosa*, vedremo ora in quali termini è possibile definire la *meditazione noetica*.

Storicamente vi ha una gran parte la meditazione zen. Questa ci offre un aiuto perché possiamo divenire consapevoli della nostra “buddhità”.

La buddhità è già connaturata in noi: non si tratta, per noi, di conseguirla, ma solo di acquisirne coscienza.

Noi siamo già il Buddha: s'intende il Buddha metafisico, di cui il Buddha Sakyamuni della storia è una particolare manifestazione o, se si vuole, incarnazione. Noi siamo già il Buddha metafisico, cioè l'Essere totale, uno e indiviso, infinito, eterno, assoluto. Noi costituiamo già con Esso un tutt'uno.

Abbiamo visto quanto questo risulti vero sul piano dell'Uno-Tutto, cioè al secondo livello della vita divina, dove Dio si realizza come Uno-Tutto perfettamente unito e identico ad ogni esistente singolo, dove perciò Egli è tutt'uno con ciascuno di noi.

Ebbene, di ciò che noi veramente siamo a quel livello conviene che prendiamo coscienza. È il fine cui tende la stessa meditazione zen.

Della nostra buddhità noi dobbiamo acquisire una consapevolezza non meramente intellettuale, ma profonda, radicata al punto da trasformare la nostra personalità e tutto il modo non solo di concepire la vita ma di viverla.

Zazen vuol dire “meditazione in posizione seduta”. Hugo Enomiya-Lassalle, padre gesuita e maestro zen riconosciuto e assai apprezzato in Giappone, descrive la posizione corretta nei termini che seguono. Ci si siede sulla base costituita da una coperta ripiegata e da un cuscino abbastanza spesso, né troppo duro, né troppo morbido, il cui spessore diminuirà via via col progredire della pratica.

Quanto alla posizione esatta da assumere: “Le gambe si tengano incrociate in modo che il piede destro si trovi sopra la coscia sinistra e il piede sinistro sulla coscia destra: la pianta dei piedi dev'essere volta verso l'alto, il busto dev'essere tenuto perfettamente verticale, così come la testa, nel prolungamento della colonna vertebrale, in modo che la punta del naso sia verticale rispetto all'ombelico”.

Tale “posizione del loto” (*kekka* in giapponese) risulterà scomoda all'inizio. E quindi, se la si trova troppo difficile, si può ricorrere a questa

variante: “Si pone un solo piede su una coscia, e si lascia l’altro sotto la coscia opposta. Il piede dovrà allora essere accostato il più possibile al corpo, ma in modo che non vi si appoggi”. Questa è la posizione del “mezzo loto” (*hanka* in giapponese).

Quanto agli occhi, “restano socchiusi e fissi su di un punto, distante un metro circa, sul suolo o sul muro, nel caso si mediti seduti a poca distanza da una parete” (Enomiya Lassalle, *Meditazione zen e preghiera cristiana*, p. 16).

È una posizione desunta dallo Yoga, dove però gli occhi sono tenuti chiusi. Il respiro, profondo, lento e senza intervalli tra inspirazione ed espirazione, aiuta il soggetto a realizzare l’atteggiamento mentale conveniente.

Taisen Deshimaru nota che nella meditazione zen “una respirazione profonda, lenta, calma, possente spazza via le complicazioni mentali, e lo spirito diviene puro, chiaro come un cielo senza nuvole, luminoso e dolce come un plenilunio” (Deshimaru, p. 35). È la vitale premessa per accedere a *mushin* e a *ku*. Il primo dei due, *mushin*, è “il non mentale”, è “lo spirito senza scopo, senza attività, senza profitto, senza percezione e non-percezione, in concentrazione perfetta”. Il secondo, il *ku*, è “la vacuità, il vuoto” (ibidem).

Nella trattazione breve e concentrata del suo prezioso volumetto, Deshimaru descrive la quotidiana pratica che ha luogo in un tempio zen: parla del *dojo*, ossia del luogo dove si medita; del *zazen*, posizione seduta; della respirazione; del *kin hin*, marcia; della funzione esatta del *kyosaku*, bastone; degli orari; delle differenze tra le scuole *Rinzai* e *Soto*; dello Zen come atteggiamento spirituale. E soprattutto la scuola Soto che valorizza lo *zazen*, mentre la pratica Rinzai è più centrata sul koan.

Nello Zen si tratta di sospendere ogni attività dell’intelletto. L’io deve porsi nell’atteggiamento non di chi parla, ma di chi ascolta.

Affioreranno pensieri, che non bisogna né alimentare, né scacciare. Non gli si darà importanza, ed essi scivoleranno via.

Fin qui è la pratica del puro e semplice stare seduti. Di norma, però non necessariamente, si potranno associare altre due pratiche:

1) la concentrazione sul respiro, ottenuta contando le inspirazioni e le espirazioni, o le une ad esclusione delle altre, oppure limitandosi a seguire la respirazione senza contare;

2) la concentrazione su un koan.

C’è, infine, l’assistenza di un maestro, il quale passa tra le file dei meditanti e ne tocca taluni con un bastone al fine di correggerli. Il *roshi* è un uomo con una sensibilità maturata attraverso una lunga esperienza, che

gli consente di comprendere la situazione e i problemi di un discepolo in brevissimi istanti.

Il koan è personalizzato, ed è il maestro che lo assegna a chi è preparato ad affrontarlo. È, ancora, il maestro che decide quando il discepolo sia preparato ad affrontare un determinato koan senza inconvenienti né pericoli.

Il ricorso ai koan va, dunque, affidato alla discrezionalità del maestro zen, dove ce ne sia uno, con discepoli determinati a seguirlo e da lui accettati.

La pratica dello zazen rimane essenziale, quale che sia la precisa tecnica della respirazione e quale che sia la posizione adottata.

La posizione sarà, in ogni caso, la più adatta al meditante singolo. Nessuno pretenderà che un occidentale non addestrato alla posizione del loto, o incapace di mantenerla, o anche solo di assumerla, non possa sedere in modi per lui più comodi. Può anche sedere, all'occidentale, su una sedia. L'importante è che mantenga la spina dorsale ben dritta; e, per il resto, si raccolga e respiri in maniera lenta e ritmica, in un atteggiamento di calma e recettività crescenti.

Attraverso la pratica dello zazen si possono acquisire, a poco a poco, particolari poteri, anche di natura paranormale. Questi possono emergere di riflesso. Lo Zen è ben poco inteso a promuoverli. È piuttosto interessato ai poteri spirituali, che scaturiscono dalla meditazione in maniera più diretta e conseguente.

Che cosa si può intendere per acquisizione di poteri spirituali? Per esemplificare in concreto, la persona diviene più tranquilla e libera da pregiudizio, rancore, invidia, antipatia.

Apprende a concentrarsi e a meglio controllare i moti dell'animo. Diviene, così, più caritatevole, più morale e, di riflesso, anche più amabile. Se, malgrado tutto, le capiterà ancora di perdere la calma, potrà recuperarla più presto e facilmente di prima.

Maggiore disponibilità non vuol dire né passività, né debolezza di fronte agli altri. Nessuna indifferenza per i problemi e le sofferenze altrui. Nessuna vuotaggine. La maggiore concentrazione renderà il soggetto più efficiente anche nell'attività esteriore e sul piano professionale, nota Enomiya-Lassalle ("La meditazione zen", nel vol. *La m. nelle grandi religioni*, p. 26).

E Deshimaru afferma con decisione: "Non bisogna commettere l'errore di molti eruditi occidentali che considerano *zazen* uno stato di apatia, una sospensione spirituale: è l'esatto contrario, ossia un'attività assoluta, 'una sorgente viva' che dona la libertà interiore" (D., p. 69).

Scrivono Enomiya Lassalle che nel *zazen* non ci si occupa di alcuna idea che possa presentarsi, la si lascia passare così come è venuta e nemmeno si fa alcuno sforzo per liberarsene. Ecco, “in questo consiste il vero *zazen*: restare seduti, restare seduti, nient’altro che seduti, come faceva Dogen e com’è tradizione della scuola giapponese del Soto di cui egli fu il fondatore” e di cui si darà cenno tra breve (E. L., *Meditazione zen...*, pp. 28-29).

Nello *zazen* si realizza il vuoto perfetto della coscienza. E anche attraverso la pratica del *koan*, ossia concentrando la mente su particolari problemi privi di soluzione razionale. Pure qui “la coscienza deve restare ‘completamente vuota’ ”, nota Enomiya Lassalle, “altrimenti l’occasione è perduta. In caso di successo, non occorrerà altro che un lievissimo impulso perché lo spirito si apra a una nuova visione, nella quale si produce l’illuminazione. In genere è una percezione sensibile, un suono che colpisce l’udito o un bell’oggetto colto dallo sguardo, a volte anche una sensazione, a produrre un satori” (p. 31). Ma il satori si può conseguire anche al di fuori del *zazen*, allorché si è impegnati nella soluzione di un *koan* o in una qualsiasi attività.

A questo punto, però, aggiunge il medesimo autore, bisogna che una tale percezione si produca in modo inatteso e indipendente da colui che medita (pp. 31-32).

Del *koan* è bene evidenziare l’importanza e anche la funzione per ottenere il satori. Il satori è l’illuminazione che ci fa cogliere il vero senso della vita. È l’illuminazione che ci dà la giusta presa di coscienza circa la nostra vera natura, circa il fondo del nostro essere, circa l’Uno-Tutto di cui noi facciamo parte e in cui si risolve la nostra stessa individualità, la quale ci appare a sé stante solo per effetto di illusione.

Nello Zen ci sono, come si è accennato, due grandi scuole:

1) c’è il Soto, che si propone un “insegnamento graduale”, da ottenere perseverando nel *zazen*, cioè nella meditazione in posizione seduta, concentrata in genere su un *sutra*;

2) c’è, poi, il Rinzai, che persegue un “insegnamento subitaneo” da ottenersi per quell’illuminazione (satori) che potrà intervenire all’improvviso, e che il praticante sollecita perseverando nella meditazione a oltranza di un *koan* (D. T. Suzuki, vol. II, p. 43).

Il *koan* può consistere nella posizione di un problema, e storicamente deriva dal *mondo*, che è una successione di domande e risposte.

Koan vuol dire “documento giuridico” e, in questo caso, attestazione o prova di un avvenuto risveglio.

Un problema può essere: “Tutte le cose ritornano all’Uno; e l’Uno dove ritorna?” (II, p. 117)

Ci sono domande che il maestro pone al suo discepolo (perlopiù come tema di meditazione), o che il discepolo pone al maestro (per richiedere istruzione, per risolvere un dubbio, per capire quale sia la posizione del maestro, per sondare i risultati ottenuti sotto la sua guida, e così via).

E il maestro come risponde? In una maniera che, certo, in genere appare assai strana al non iniziato. In una maniera che il più sovente non sembra aver nulla a che vedere con la logica.

Quel che si può apprendere nell'esperienza del satori è ben difficilmente comunicabile in termini logici a chi, nel proprio intimo, non abbia già provato un'esperienza analoga.

“Per quanto riguarda l'intelletto”, osserva Suzuki, “vi è una lacuna incolmabile tra il problema antecedente e la sua soluzione conseguente” cioè tra il quesito proposto dal discepolo e il responso del maestro. “I due termini rimangono non connessi logicamente”. Lo stesso Suzuki ricorda una nota serie di domande e risposte (II, p. 62).

Lin-chi chiede a Huang-po quale sia il principio supremo del Buddhismo, e il maestro gli somministra trenta colpi di bastone. Lin-chi ne è illuminato e, una volta raggiunto il satori, dall'alto di questa esperienza interiore acquisita giudica: “Non c'è molto nel Buddhismo di Huang-po”. Ma “noi non possiamo sapere che cosa sia in realtà quel ‘non molto’”, è il commento di Suzuki (ibidem).

Sono, prosegue, gesti e frasi che non offrono ad un estraneo il minimo indizio circa il contenuto dell'esperienza da cui paiono scaturire. C'è una “discontinuità logica”, la quale appare “caratteristica di tutto l'insegnamento Zen” (ibidem).

Quesiti proposti a Ch'ing-ping e repliche ottenute: “Che cos'è il Mahayana?” “La corda del secchio”. “E che cos'è l'Hinayana?” “La funicella per infilarvi il denaro”. “Che cosa sono le impurità morali?” “Il canestro di bambù”. “E le purità morali?” “Il mestolo di legno”.

“Queste risposte”, conclude il grande studioso del Buddhismo, “in apparenza sono prive di senso, ma da un punto di vista zen sono facilmente assimilabili, perché in questo modo viene superata la discontinuità logica. È evidente che l'esperienza zen spalanca una porta chiusa e rivela tutti i tesori che stanno oltre quella porta: balza sulla riva opposta della logica ed avvia una dialettica propria” (ibidem).

È come un “lanciarsi nel precipizio”. È richiesto un particolare abbandono e coraggio morale, una disponibilità ad affrontare il fischio connesso e a pagare di persona. “Questo regno ignoto della discontinuità logica deve essere esplorato personalmente; ed è qui che la logica si

trasforma in psicologia, è qui che il concettualismo deve cedere il passo all'esperienza di vita" (II, p. 63).

Vale, a questo punto, il consiglio di Shoichi Kokushi, fondatore di un noto monastero zen del Giappone: "Pensa di essere sul fondo di un vecchio pozzo profondissimo: allora il tuo unico pensiero sarà quello di uscirne, e ti impegnerai disperatamente nella ricerca d'una via di scampo; dal mattino alla sera questo pensiero occuperà interamente la tua coscienza" (cit. da Suzuki, II p. 64).

Commenta Suzuki: "Quando la mente è impegnata così pienamente in un solo pensiero, stranamente o miracolosamente ha luogo un risveglio improvviso dentro noi stessi" (II, p. 64). La ricerca portata avanti con estremo impegno può essere vissuta con accenti drammatici al punto da generare uno stato d'animo di disperazione o quasi: ed è a quel punto che, come per grazia, scocca improvvisa e inopinata la scintilla del satori.

Tai-hui, grande sostenitore del koan nel secolo XII, dice: "Continuate fermamente con il vostro koan in ogni istante della vostra vita. Se si leva un pensiero, non tentate di sopprimerlo con uno sforzo cosciente; rinnovate soltanto il tentativo di tenere il koan davanti alla mente. Sia che sediate o camminate, tenete ininterrottamente la vostra attenzione fissa su di esso.

"Quando incomincerete a trovarlo completamente privo di sapore, allora si starà avvicinando il momento finale e decisivo; non lasciate che sfugga alla vostra stretta.

"Quando all'improvviso qualcosa esce fiammeggiando dalla vostra mente, la sua luce illuminerà l'intero universo, e voi vedrete la terra spirituale degli Illuminati rivelata sulla punta di un singolo capello, e la grande ruota del Dharma roteante in un singolo granello di polvere" (cit. da Suzuki, II, pp. 93-94).

Si noti che in queste esperienze mai abbiamo la ricerca del vuoto mentale. I pensieri estranei non vengono scacciati o repressi, ma gli si permette di andare e venire, nella certezza che una sempre maggiore concentrazione finirà per indebolirli e lasciarli cadere spontaneamente.

La concentrazione ha per oggetto non il vuoto, non la trasparenza del puro Sé (irreale nel Buddhismo) bensì il koan: ossia un contenuto "pieno", per così dire. E "piena" è pure l'esperienza che si consegue nel satori. Così come "piena" di un suo contenuto concretissimo è l'esperienza suprema che si può conseguire al vertice dell'ascesa spirituale del Bodhisattva.

Da quando lo Zen si è dato una sistemazione, è fuori della sua ortodossia l'idea che il satori si possa perseguire senza l'autorevole controllo di un maestro. È, poi, il maestro che assegna il koan al singolo discepolo e lo segue e controlla i risultati che questi attinge via via.

Allorché, alla fine, interviene l'illuminazione, o pare che intervenga, è il maestro che la valuta per convalidarla o meno.

Il Roshi è un uomo esperto che segue il praticante in modo personale. Nessun manuale potrebbe sostituirlo.

Nel portare avanti il discorso intorno alla meditazione per definirne il contenuto, è bene cercare di definirlo usando un discorso più razionale e accessibile. Lo Zen esaspera la sua critica alla ragione e accentua il proprio irrazionalismo in una maniera che mi pare veramente eccessiva.

Parmenide e Spinoza sono considerati i filosofi razionalisti per eccellenza; e stupisce non poco il fatto che essi pervengano ad esiti non dissimili da quelli dello Zen, che appare per eccellenza irrazionalistico.

Che cosa accomuna le due tendenze? C'è in entrambe una svalutazione dei sensi. Per essere precisi: non tanto dei sensi (i quali non sono né veri né falsi, di per sé), quanto piuttosto delle conclusioni cui perviene il ragionamento, allorché interpreta i dati sensoriali in un certo modo (e sia pure nella maniera che ci possa apparire più naturale e spontanea).

C'è, in entrambe le tendenze, un'attenzione verso l'Uno-Tutto: non verso il puro Sé, vuoto di ogni contenuto; ma verso quell'Uno-Tutto, che appare pieno essere, pieno di ogni realtà e comprensivo di tutti gli esistenti, fatti ed eventi del mondo.

Il Mahayana ha un gusto vivo e particolarissimo per quella concretezza, per quella pienezza che trova nella dimensione dell'Uno-Tutto (secondo livello della classificazione da me proposta) e che non trova più agli altri due livelli di essere: né in quello del puro Sé (primo), né in quello dell'esistenza spazio-temporale (terzo).

Così in seno al Buddhismo vengono sempre più ad apparire “vuote” sia la dimensione dell'esistenza, sia quella del puro Sé. E nel contempo si viene sempre più ad accrescere l'attenzione per una dimensione metafisica diversa da quelle due. Ogni attenzione si viene a concentrare sulla dimensione di un assoluto come Uno-Tutto, come Coscienza universale. Una tale Coscienza avrà per oggetto non più il puro Sé nel suo principio autotrasparente e vuoto, bensì tutti gli esseri, fatti, eventi nella loro concretezza e realtà effettuale, visti però *sub specie aeternitatis*, nella loro dimensione eterna, dove sono tutti insieme e si possono contemplare in una visione immutabile, eterna, onnicomprensiva.

L'angolo visuale è quello dell'unità totale infinita e coeterna, ma il contenuto della visione, il suo oggetto è una molteplicità di realtà divenienti. E queste realtà al plurale sono gli esistenti, sono gli esseri umani, sono gli animali e le piante e le montagne e i boschi e i prati e i laghi e i mari, sono la natura, sono le creazioni dell'arte.

Questo interesse per l'esistenza va posto in rapporto con la compassione che i buddhisti sentono per ogni essere vivente, ma altresì con quell'amore per la natura e per l'arte e per la vita concreta e attiva che soprattutto anima i cinesi e i giapponesi, presso i quali il Buddhismo si viene a diffondere anche e soprattutto come Zen.

Ma, lo si ripeta per non dimenticarlo, Buddhismo mahayana e Zen sono attratti verso la contemplazione dell'esistenza nella luce dell'unità totale, dell'infinità, dell'eternità, dell'assolutezza.

Enomiya Lassalle parla dell'illuminazione zen come di una "esperienza dell'essere". Poi si chiede di quale essere possa trattarsi: "È un essere relativo, un 'essente'?" Conclude che, all'opposto, si tratta dell'"essere assoluto", della "realtà ultima e assoluta" (pp. 99-100).

Precisa il medesimo autore che l'essere è il profondo sé di ciascun uomo (p. 103). Certo, l'essere così concepito è tutt'uno con la profonda natura di ogni cosa, di ogni realtà, di ogni esistente. Ma è, ad un tempo, tutt'uno con l'assoluto, con la Divinità. Con la Divinità, direi, non certo nel suo modo d'essere "personale", bensì in un suo modo d'essere impersonale assai diverso, che mi piace teorizzare nel modo che il lettore ha ben visto.

Ho precisato che per me, per quello che io possa averne capito, lo Zen volge ogni attenzione al secondo livello metafisico, alla dimensione del Nous, mentre la distoglie sia dalla dimensione del Sé che dalla dimensione del rapporto religioso col Dio vivente nell'esperienza del quale tutti gli esseri appaiono sue "creature".

A questo punto il cultore di una meditazione che veramente voglia dirsi integrale può ben avvertire un'esigenza viva di fare qualcosa per colmare queste lacune. Può avvertire l'esigenza di colmarle in se stesso, nella propria vita spirituale personale e poi, certo, anche negli altri: nell'intimo spirito delle persone con cui si troverà a dialogare di questi problemi.

Nel suo desiderio di riconoscere tutti i valori autentici e di perseguirli senza preclusioni, senza paraocchi, senza pregiudizi, il cultore della meditazione integrale cercherà di aprire in sé tutti i canali ad attingere tutte le dimensioni della realtà, tutto quel che appare interessante e valido.

Quel che lo Zen riesce a cogliere della dimensione metafisica dell'Assoluto come Uno-Tutto, cui volge attenzione esclusiva, rimane esperienza accessibile a pochi, espressa in un linguaggio esoterico che solo quei pochi intendono; rimane esperienza difficilmente comunicabile ai più.

Converrà che quei pochi iniziati si aggiustino tra loro. Essi comunicano l'uno con l'altro in una sorta di linguaggio cifrato, difficilmente accessibile agli altri, a noi occidentali in genere. Chi, non

avendo avuto certe esperienze particolarissime, vuol giudicarne dal di fuori, corre il rischio di dir cose stonate.

Ci si può muovere con assai maggiore agio su quel che, invece, lo Zen afferma attraverso un linguaggio più accessibile per noi che abbiamo compiuto, o siamo in grado di compiere, esperienze analoghe nel nostro intimo. Di tutto questo noi ci possiamo servire, senza meno, anche per una analisi comparata.

Raffrontiamo quel che lo Zen dice dell'Uno-Tutto con quel che, ciascuno alla maniera propria, ne dicono la filosofia di Parmenide e Spinoza, il Cerchio Firenze, la parapsicologia della precognizione, la fisica relativistica del cronotopo, confrontando tutti questi dati di origine diversa e pur convergenti. Da una tale comparazione scaturiranno conclusioni, ove la stessa meditazione troverà ampia materia.

Rapportate alle conclusioni che convergono da queste diverse scuole, tutte accomunate dall'uso di procedimenti razionali, le conclusioni più interessanti cui perviene lo Zen appaiono più che ragionevoli. Certo si ricollegano a una razionalità non chiusa in schemi angusti, ma, al contrario, più aperta, meglio accordabile con l'intuizione.

Si tratta, qui, di una ragionevolezza che si ispira a una profonda sensibilità metafisica. Può apprezzarla solo chi condivide una tale sensibilità.

A una razionalità aperta di questo tipo, così atta a comprendere la dimensione metafisica, si contrappone la razionalità rigida, chiusa, refrattaria di chi all'istanza metafisica rimane decisamente sordo e impermeabile. Facendo leva su una razionalità aperta, noi possiamo certamente enucleare una serie di conclusioni. Non dobbiamo, però, mai dimenticare che le conclusioni vanno raggiunte soprattutto ed essenzialmente con la facoltà intuitiva e con l'esperienza spirituale, e che poi la razionalità è da impiegare solo per dare alle intuizioni una qualche espressione, una qualche formulazione concettuale, per definirle nei limiti del possibile e per collegarle in un tutto coerente.

Ho, tutto considerato, buoni argomenti per ritenere che l'intuizione contrasti solo con una razionalità chiusa e refrattaria alla dimensione metafisica che ci interessa. Ed è precisamente questa la razionalità da far saltare con la terapia violenta dei koan. All'opposto una razionalità del tipo auspicabile verrà a costituire non più un ostacolo, ma un valido supporto.

Mi scuso per le ripetizioni, ma il concetto va chiarito bene; e, per meglio ribadirlo, vorrei qui riesprimerlo con parole un po' diverse delineando, in termini generali, due possibili casi.

Caso numero uno: chi ha una sensibilità per la dimensione dell'Uno-Tutto tende più facilmente a vedere la realtà con gli occhi del Mahayana e dello Zen.

Caso numero due: chi tale sensibilità non condivide vedrà la realtà con gli occhi fisici e la sua razionalità "chiusa" convaliderà una tal maniera di vedere definibile come "positiva". Siamo, qui, nel quadro di una mentalità positivistico-scientistica tendente al materialismo, diciamo pure. In questo secondo caso ci saranno buone ragioni per cercare di mettere in crisi questo tipo di razionalità.

Nel caso numero uno, invece, la razionalità del tipo corrispondente appare piuttosto un'alleata e un mezzo utile da rendere sempre più adatto.

Gioverà, nel caso numero due, rimettersi a tecniche di rottura come quella di un'applicazione continua, serrata, incalzante del koan.

Ma nel caso numero uno gioverà meglio affidarsi a una meditazione più tranquilla, a uno zazen da concepire in senso lato, da praticare in qualsiasi posizione e momento della vita quotidiana, non importa, ma, quel che è più essenziale, in maniera serena e tranquilla, senza forzature, senza contrastare l'intelletto ma educandolo e rendendolo a poco a poco strumento sempre più idoneo a un continuo approfondimento dell'esperienza metafisica.

Ecco perché, a questo punto, preferisco svolgere una serie di proposizioni, che scaturiscano da intuizioni e ad un tempo le colleghino in una concezione d'insieme coerente. Posto in atto con tutto il possibile *esprit de finesse*, questo procedimento razionale cercherà di far vedere che le proposizioni ricavate sono coerenti tra loro, non solo, ma in qualche misura anche deducibili l'una dall'altra.

Chiaramente quella che io qui propongo non è una meditazione zen. Fa a meno del koan e si può realizzare in qualsiasi posizione, purché in uno stato d'animo sereno e tranquillo. Si affida all'esperienza spirituale e all'intuizione senza rinnegare la razionalità. L'adotta, anzi, in maniera esplicita. E la vuole solo ridimensionare e riadattare, perché sempre meglio collabori alla convalida e all'approfondimento dell'intuizione stessa.

Ecco, allora, quelli che di una *meditazione noetica* possono essere, in concreto, i contenuti, esprimibili in una successione di punti da meditare.

La meditazione può essere collettiva e guidata, ma di norma è personale. I contenuti possono venire formulati, convenientemente, in prima persona.

Vorrei iniziare constatando quel che tanti pensatori dicono: cioè che le nostre esperienze sono illusorie.

Concedo che le mie esperienze possano essere illusorie. Si tratterebbe, tuttavia, di un'illusione che io mi porto avanti da tutta una vita.

Ma un'illusione che dura tutta una vita cos'altro è se non la vita stessa?

Il sogno si rivela sogno al momento del risveglio.

L'illusione mi si rivelerà tale allorché approderò alla verità.

L'illusione della mia vita si distingue dalla verità perché la mia personale esistenza è una successione temporale che avrà fine.

Posso ben intuire che la realtà vera sia immutabile, eterna. Filosofia di ispirazione parmenidea, fisica relativistica, parapsicologia, esperienza spirituale del Buddhismo mahayana e zen, e infine una certa messaggistica medianica convergono ad affermare questo.

È qualcosa che si può intuire, o anche dedurre. Ma ben altro sarebbe sperimentare tutto questo nella maniera più adeguata e piena.

È possibile raggiungere una tale esperienza nella sua pienezza assoluta? La potrei conseguire se e nel momento in cui il fluire della mia coscienza personale, finita, relativa, imperfetta, inadeguata andasse a sfociare nell'assoluto. E andasse a confluirmi insieme a tutte le altre coscienze umane.

È quanto afferma la messaggistica del Cerchio Firenze. Ma è anche un'esigenza della spiritualità come tale, se è vero che lo spirito è coscienza ed è, a un tempo, unità.

Bisogna, allora, che la molteplicità degli itinerari spirituali si risolva nell'unità, e non vedo come vi si possa risolvere se non confluendovi.

Ammesso tutto questo, è nel momento del mio sfociare nella Coscienza assoluta che verrà meno l'illusorietà della mia esistenza personale.

Cesserà, in me e in ciascun altro, lo stesso mutamento nell'istante supremo ed ultimo in cui le nostre esistenze andranno a confluire nell'assoluto.

Ed è in quel momento supremo ed ultimo che vien meno l'illusione della separatezza, della finitudine, del divenire.

Ed ecco, noi tutti insieme entriamo nell'eternità.

La Coscienza eterna è onnicomprensiva, ed è lì che ciascuna realtà riceve il suo senso d'essere.

Nell'eternità riceve consistenza d'essere anche la mia vita personale separata.

Ogni momento della mia vita, compreso quello che pare il più insignificante ed effimero, riceve essere nella Coscienza eterna: vi è inciso e vive in essa per sempre.

Nell'eternità io rimango me stesso.

E chi sono io nell'eternità?

Io sono la mia storia individuale.

Io sono il film della mia personale esistenza, che rimane per sempre, che è sempre in atto e rappresentato.

Tra uomini che tendono a confluire in uno, ciò che distingue l'uno dall'altro per sempre è il suo individuale passato.

È un passato che anch'io rivivo per sempre nel ricordo, ma nella rievocazione più intensa e viva, in una memoria che è riattualizzazione.

In un ricordo vivo, ma trasfigurato: come nell'arte di un'opera narrativa, dove anche le sofferenze e i mali perdono il loro peso per venire trasfigurati nella bellezza: sono ormai arte, sono godimento dello spirito.

Apprendere in cronaca certe cose terribili e, ben peggio, viverle in prima persona ci sconvolge; e nulla tempera, in noi, lo sgomento e l'orrore. Ora come mai il leggere i medesimi eventi narrati in una sublime opera letteraria, o il vederli dipinti in un meraviglioso affresco, o il vederli egregiamente rappresentati in un'opera teatrale o cinematografica di alto livello artistico, mi domando: come mai il leggere, l'udire, il vedere, il gustare una tale trasfigurazione in bellezza ci dà tanta e così pura gioia spirituale?

Sul piano d'essere dell'Uno-Tutto pare che il male non si dia più crudamente come qualcosa a sé, ma all'opposto, assunto in quel grandioso orizzonte, vi sia elevato e sublimato alla funzione di ombra che fa risaltare la luce.

In un momento particolarmente brutto Enea rivolge parole 'di incoraggiamento ai compagni di così lunga e dolorosa odissea, e infine dice: *Forsan et haec olim meminisse iuvabit*, "Forse un giorno ci farà piacere ricordare anche queste cose".

Può essere un piacere dello spirito ricordare anche le peggiori disavventure e perfino le sofferenze più atroci. È il passatempo preferito degli eroi, quando, ormai pensionati, trovano qualcuno disposto ad ascoltare il racconto delle loro avventure e gesta nel più crudo realismo di tutti i possibili dettagli.

Siamo giunti in cima alla montagna e da lassù contempliamo i sentieri percorsi: e scorgiamo come ciascuno si snodi attraverso i luoghi che ci ricordano le avventure e disavventure del nostro errare.

Ciascun sentiero è l'itinerario di un singolo; e noi tutti insieme contempliamo i cammini percorsi e li riattualizziamo nel ricordo che li rivive.

Ecco, la singolarità mia resta nella mia esistenza personale, che potrà sempre rivivere, ed è per sempre.

Dall'alto vedo il mio cammino incontrarsi e accompagnarsi, per breve o lungo tratto, con gli itinerari percorsi da altri.

Ed ecco, posso rivivere amicizie e amori, estasi e lotte, momenti magici e squallidi, sereni e drammatici e convulsi.

Tutto questo pareva effimero, e ora vedo che lo stesso effimero è eternato dalla Coscienza che tutto assume in pienezza d'essere.

Io rimango me stesso nei ricordi riattualizzati della mia esistenza personale. Ma sono ricordi che ciascun altro rivivrà come se fossero i propri, con la medesima vivacità e immediatezza e comprensione piena.

Io rimango me stesso nei miei ricordi riattualizzati; ma per il resto, essendo confluito nella Coscienza eterna insieme a tutti gli altri, io *sono* anche tutti gli altri.

Nell'Uno-Tutto io *sono* tutti.

Nell'Uno-Tutto io sono il Tutto, sono Dio stesso. Dio non è stato avaro di sé: nel suo infinito amore mi ha dato se stesso interamente, senza limiti; ed ora io sono tutt'uno con Dio.

Sono me stesso nella mia storia di individuo separato, finito, imperfetto, diveniente, approdante infine all'Assoluto; e sono l'Assoluto stesso, al quale approdo, col quale mi trovo ormai fuso in uno.

O felicità eterna infinita che mi attende, che attende ciascuno di noi!

O riconoscenza senza limiti a Chi ci dà tutto!

Il discorso concerne quel che, secondo la prospettiva che facciamo nostra, potrà avvenire alla fine dei tempi, allo sfociare del divenire nell'eterno. È perciò un discorso che riguarda il nostro futuro ultimo, escatologico.

Nella Coscienza eterna quelli che noi ora chiamiamo il presente, il passato e il futuro appaiono contemporanei.

Il futuro è presente. Tutto il futuro. Dunque già da ora io posso inviare un messaggio al futuro di ciascuno. Anche al suo futuro ultimo.

È un discorso che trova certamente un ascolto: trova, anzi, chi l'ascolta nelle condizioni ottimali per potergli accordare la comprensione totale e perfetta.

Nella sfera dell'eterno presente è tutto compresente; Quindi se lo stato di coscienza presente di ciascuno è una realtà, lo è anche la serie dei suoi stati di coscienza futuri. Ciascuno di questi è, invero, già presente, per quanto in una sfera diversa.

Perciò, se io rivolgo il mio discorso a quello che il mio interlocutore sarà domani, o tra un anno, o tra un secolo, sono certo che egli già mi ascolta anche in questo momento. Ripeto: la sua coscienza non appartiene a questa sfera temporale, tuttavia nella dimensione dell'eterno è presentissima.

Già da ora io posso parlare non solo con quelli che mi amano, ma con quelli che mi avversano, mi odiano, mi fraintendono.

Pur nella sua sfera specifica e diversa, il domani è compresente all'oggi. Dal nostro oggi noi possiamo parlare al domani. Al domani sia nostro, sia di ciascun altro.

Oggi tanti vedono le cose in una maniera fortemente limitata quando non gravemente erronea. Parlare all'oggi di tante persone può essere la cosa più difficile. Ma il domani le vedrà sempre più consapevoli. Il domani ultimo le vedrà onniscienti. Chi parla al domani di una persona avrà un interlocutore ben altrimenti aperto a comprendere.

Io già da ora mi posso riconciliare con ciascuno ed essere in pace con Dio e insieme con tutti gli uomini.

Siamo rami dispersi, così spesso ignari della radice comune, così spesso in lotta.

Ma il ramo prende coscienza del suo essere vero solo quando prende coscienza della radice.

Nella radice comune i rami si ritrovano pienamente: si riconoscono rami di un medesimo albero.

Perché scorgere solo degli estranei in quegli uomini nei quali inevitabilmente scopriremo, prima o poi, degli altri noi stessi?

Perché non cominciamo già da ora a considerarli in questa visuale diversa?

Avvicinarci alla verità fin da ora ci spiana già la strada per il momento della scoperta decisiva; e sarà bene per noi che quel momento non ci trovi del tutto impreparati.

È bene imparare già da ora a simpatizzare con gli altri, a interessarci di loro.

Quanti appaiono solo preoccupati di informare gli altri dei fatti loro, rovesciandoglieli addosso come si vuota un sacco!

L'interlocutore gli interessa solo come pubblico attento, non mai come personalità autonoma.

O come qualcuno sul quale scaricare i suoi personali problemi senza mai chiedersi se costui non abbia problemi propri e, a sua volta, bisogno del conforto di altri, del loro ascolto.

Se per caso l'interlocutore si riscuote dalla sua funzione passiva di cariatide perché vuol dire qualcosa che gli sta a cuore, il nostro dirotta il discorso appena può, magari bruscamente, per farlo rientrare nel favorito binario dei fatti propri.

Se è più timido, subisce l'iniziativa dell'altro, ma senza partecipazione; e può essere che i suoi occhi, sempre più distratti e svagati, infine si chiudano per un sonnellino estemporaneo.

Quella di negare qualsiasi ascolto agli altri è una maniera sottile di ucciderli: non, beninteso, di morte fisica; piuttosto, diciamo così, di morte civile.

Non ascoltare gli altri, non interessarsi a loro, non prendere parte alle loro esperienze liete e tristi, non sentire come proprie le loro istanze, le loro aspirazioni ci ribadisce nella chiusura in noi stessi.

Una corazza di egoismo ci avvolge sempre più fino a soffocarci. L'ego empirico non è il vero io. In definitiva, può crescere, si può inflazionare solo ai danni del vero io, che è l'io profondo.

L'egotismo è il ramo che disconosce la radice, disconosce l'albero intero di cui fa parte, non se ne alimenta, vuol vivere a sé illudendosi di esistere per virtù propria, si condanna a vita arida e misera simile alla morte.

Chi sa uscire da se medesimo si apre alla vita universale e, a tutti i livelli, se ne alimenta. Attinge alle falde di acqua viva. In caso diverso è una cisterna screpolata di acqua ristagnante che a poco a poco si esaurisce.

Uscire dal proprio sé empirico è prendere coscienza. Un sapere vivo, che sia presa di coscienza via via più profonda, approda, come termine ultimo, alla conoscenza assoluta, all'onniscienza.

Approdare all'assoluto è l'infinita gioia di conoscere il vero. Tutto sapremo. Tutto quel che ci avrà incuriositi nel corso della vita individuale dovrà infine rivelarsi.

C'è la curiosità volgare e c'è la curiosità dello scienziato e dello storico.

La curiosità dello storico è attenta agli stessi fatti di cronaca, di cui la storia fornisce la chiave e svela il significato.

La storia, invero, consta dall'insieme di tutti gli eventi. E nessun evento, pur minimo, è trascurabile. Così come il minimo atomo dell'universo contribuisce al suo equilibrio, alla sua compiutezza.

La curiosità nobile e benevola dello scienziato e dello storico ci apre alla conoscenza dell'Uno-Tutto, che ogni realtà comprende, ogni fatto, ogni accaduto.

Parimenti vi contribuisce l'interesse del filosofo e dello scienziato, l'amore del religioso per la creazione di Dio, il gusto dell'artista per ogni forma di bellezza, la sollecitudine dell'uomo per i suoi simili.

Sentire gli altri come parte di sé, partecipare alle speranze e ai problemi loro con la medesima intensità con cui si avvertono i propri: ecco la carità vissuta fino in fondo. Ecco la carità praticata non più per senso del dovere, ma in maniera assolutamente naturale e spontanea.

Quando siamo immersi negli altri sentiamo nostro il loro, e ne desideriamo il bene fino a fantasticarne.

Aprendoci a tutto l'universo avvertiamo l'impulso di far nostra la causa della creazione intera.

Desideriamo, così, il bene dei singoli e del tutto.

Facciamo nostra la speranza delle nazioni.

Sentiamo nostro il benessere delle città, la bellezza della natura e delle opere d'arte, la creatività dell'ingegno e delle iniziative sociali, economiche, politiche.

Tutto quel che altri fanno, sentiamo che lo fanno per noi e con noi: qualcosa di noi vi prende parte attiva.

Chiunque altro è un altro me stesso. Anch'io vivo e agisco in lui. Le sue opere sono anche mie opere.

Mi sento, in qualche modo, solidale e corresponsabile delle sue stesse malefatte.

Anch'io ho le mie debolezze, e posso comprendere quelle degli altri. Ciascuno di noi ha la sua "spina nella carne".

Se, a volte, non mi sono lasciato andare a commettere le peggiori sciocchezze lo devo a una dose di equilibrio che io sono convinto di possedere, ma, a quanto sembra, non tutti possiedono in pari misura.

Un mio simile più labile di me o senza le mie difese non ha saputo frenarsi, o si è lasciato irretire, o ha ceduto ad un impulso di viltà, o ha lasciato che la cattiveria, la malvagità, la crudeltà, la depravazione allignassero e mettessero in lui profonde radici.

Ed eccolo condannato a morte o all'ergastolo, per azioni che forse avrei commesso anch'io se mi fossi trovato nei suoi panni, o in situazioni analoghe, se fossi cresciuto nella stretta dei suoi condizionamenti.

Ecco perché non mi sento di sedere a giudice di altri, non mi sento di condannarli, e tanto meno mi sento di dichiararli irrecuperabili.

Ecco perché, malgrado tutto, continuo a sperare in me e negli altri. Ecco perché, malgrado tutto, avverto in me e scorgo negli altri la presenza divina come germe che attende il suo sviluppo e infine la sua attuazione piena.

Invero i frutti appaiono, finora, ben modesti quando non miserevoli. E malgrado tutto io percepisco la presenza divina, il germe divino, la potenziale "buddhità" nell'intimo di ciascuno.

Che la natura vera e profonda di ciascuno di noi sia la buddhità - cioè quella che in termini nostri possiamo chiamare l'assolutezza, la perfezione, l'infinità, la divinità - è affermazione chiara e condivisa sia nel Mahayana, sia nello Zen.

Tutto questo ci riporta a considerare la profonda verità di intuizioni che in seno a quella tradizione sono maturate.

Sono intuizioni che vitalmente affermano la presenza dell'Assoluto, come Uno-Tutto, in ciascuno di noi.

Sono intuizioni che di un tale assoluto ci rivelano qualcosa e un po' ci permettono di caratterizzarlo, per quanto esso appaia indefinibile e inesprimibile con linguaggio umano.

Le intuizioni del Mahayana, dello Zen, dello stesso Taoismo ci dicono che nella dimensione divina dell'Uno-Tutto sono tutt'uno il soggetto e l'oggetto, la Coscienza e i suoi vissuti, il molteplice e la sua unità, il divenire e la sua compresenza.

Nella dimensione divina dell'Uno-Tutto non ci sono differenze, non c'è un più e meno, non ci sono gradi di essere, ma tutto è nella pienezza.

Ricordiamo dalle pagine che precedono: nella simbolica bottega del macellaio dove Banzan si imbatte al mercato, non c'è un meglio e un peggio, non c'è un più bene e un meno bene, ma "tutto è il migliore" e "non trovi un pezzo di carne che non sia il migliore".

Lo "Spirito dell'Unità e del Così-è" di cui parla Huang-po "non è mai stato creato o distrutto; non è né verde né giallo; non ha forma né aspetto; non è essere né non essere, né vecchio né nuovo, né corto né lungo, né grande né piccolo". Esso invero "trascende tutte le categorie dell'intelletto, tutte le parole e le espressioni, tutti i segni e contrassegni, tutti i confronti e discriminazioni". Insomma esso "è ciò che è", quindi "se si tenta di comprenderlo, lo si perde".

Nell'assoluto Uno-Tutto non c'è nulla che si possa discriminare e distinguere e perciò definire separatamente e contrapporre ad altro. Non c'è nulla che, propriamente, si possa concettualizzare.

Non c'è nulla che possa esser detto migliore o preferibile: "La perfetta via (*Tao*)... evita di preferire e di scegliere". In questa dimensione non c'è più "giusto e ingiusto".

E, come recita il *Madhyamika-Sastra* di Nagasena, "non c'è produzione né distruzione, non c'è continuazione né interruzione, non c'è unità né pluralità, non c'è arrivo né partenza".

Qui tutto è uno, uguale e immutabile. Nulla diviene. Nulla rappresenta una meta da perseguire, né un male da fuggire.

Qui nulla viene creato e tutto è.

Qui, nella sfera dell'Uno-Tutto, non ci sono più, come tali, le parti, le divisioni, le determinazioni; ma tutto si pone, diciamo, in blocco monolitico.

Qui non ci sono più *dharma* al plurale, cioè esistenti ciascuno con la sua propria natura particolare, con la sua propria ed autonoma densità ontologica. La Coscienza assoluta è del tutto "vuota" di tali *dharma*.

Vorrei anche ricordare quello che Deshimaru definisce il sutra principale del Buddhismo e dello Zen, il *Maka Hannya Haramita Shingyo*, dove il bodhisattva Avalokiteswara dice a un discepolo: “O Sariputra! Tutti i fenomeni hanno il carattere del vuoto. Non nascono né muoiono, Non sono puri né impuri. Non crescono né decrescono.

“O Sariputra! Là dove si trova il vuoto non v'è apparenza, né sensazioni, né percezione, né immaginazione, né coscienza. [Penso che qui si intenda escludere una coscienza nel senso umano, limitata e imperfetta come tutte le altre qualità e funzioni e determinazioni relative che in queste righe parimenti si escludono].

“Nel vuoto non v'è occhio, né orecchio, né naso, né lingua, né corpo, né mente. Non v'è forma, né gusto, né suono, né colore, né sensazione, né oggetto, né sapere, né ignoranza. Non v'è illusione né vittoria sull'illusione, non v'è desiderio né estinzione del desiderio, non v'è legame né annullamento del legame, non v'è essere né cessazione dell'essere, non v'è né età né morte, né cessazione della vecchiezza e della morte. Nel vuoto non v'è sofferenza, né vittoria sulla sofferenza” (Deshimaru, pp. 20-21).

Tutte queste negazioni richiamano, per contrasto, quella che nell'ambito cristiano viene chiamata la teologia positiva. Vi vengono affermate, di Dio, tutte le perfezioni: conoscenza infinita, bontà infinita eccetera, e questa è chiamata la *via eminentiae*, consistente nell'attribuire a Dio tutte le qualità positive (conoscenza, bontà, eccetera) in grado eminente.

C'è poi la teologia negativa, la *via negationis*, consistente nel negare a Dio ogni attributo umano: nemmeno in grado eminente Dio ha le qualità positive attribuibili all'uomo, poiché, malgrado tutto, rimangono qualità umane, e Dio non può avere quel che noi siamo capaci di definire solo in termini umani.

Fatte salve le differenze tra la teologia cristiana e le esperienze spirituali del Buddhismo mahayana, mi pare che le negazioni formulate qui sopra vadano intese in un senso che rimane abbastanza vicino a quello della teologia negativa.

È importante ricordare quel che, fra l'altro, dice un famoso libro taoista, il *Chuang-tzu*, in merito alla “uguaglianza di tutte le cose” (cap. II): “...Se prendiamo l'orizzontale e il verticale, il brutto e il bello, l'enorme, il sospettoso, l'ingannevole e lo strano - la Via [*Tao*] li comprende tutti in un'unità. Quando c'è divisione, c'è definizione; ma ciò che è definito è disintegrato. Quando non c'è definizione, né disintegrazione, tutte le cose sono di nuovo un'unità”. E “soltanto l'illuminato sa come comprendere tutto come un'unità”. Ed è vano “affaticarsi intellettualmente sull'unità

delle cose senza sapere che sono tutte la stessa cosa”. Mentre “lo scopo dei saggi è lo splendore diffuso: essi non lo impiegano per fare affermazioni, ma si affidano a ciò che è costante” o, in altre parole, “si ispirano alla totalità della natura” (Cleary, pp. 78-81).

Altrove nella medesima opera (cap. VI), è detto di un saggio che “quando si fu distaccato dalla vita, riuscì a penetrare le cose con chiarezza. Quando ebbe penetrato le cose con chiarezza, fu in grado di vedere che tutto è uno. Dopo che ebbe visto che tutto è uno, poté trascendere il tempo. Dopo che ebbe trasceso il tempo, fu in grado di penetrare in ciò che non ha né nascita né morte” (ib., p. 123).

Un altro saggio dichiara a Confucio: “Ho fatto progressi”. E, subito appresso, alla domanda “Che cosa vuoi dire?” per risposta spiega: “Sto seduto e dimentico tutto”. “Che cosa significa che dimentichi tutto?” “Ignoro il corpo e abbandono l’intelligenza; distaccandomi dalla forma fisica e accantonando la conoscenza, mi assimilo all’Universale” (stesso cap., p. 130).

Ecco una bella pratica di *zazen*, che favorisce quel tipo di contemplazione, attraverso cui il soggetto, più che comprendere razionalmente la dimensione dell’Uno-Tutto, la assapora intuitivamente e a poco a poco vi entra, la penetra vitalmente: appunto, “si assimila all’Universale”.

È quanto cerchiamo anche noi di ottenere attraverso una meditazione di questa sorta. Le considerazioni razionali che abbiamo svolte sono confortate dalle verità intuitive proposte dai maestri del Mahayana, del Taoismo, dello Zen per mezzo dei loro aforismi e anche dei loro koan.

Sono convinto che il raziocinio vada non mortificato, in noi, ma all’opposto guidato a giudicarsi in maniera corretta. L’intelletto deve, così, apprendere a percepire i propri limiti, a confidare in se stesso ma anche a “burlarsi” di sé nel senso pascaliano.

La razionalità assolve una funzione importante, ma complementare nei confronti dell’intuizione. È soprattutto ed essenzialmente con le facoltà intuitive che l’uomo penetra le dimensioni della vita divina.

Si è ben visto come la speculazione filosofica e, insieme, la considerazione scientifica (sia deduttiva, sia induttiva) convergono ad affermare la dimensione divina dell’Uno-Tutto. Giova, però, a un certo punto, entrare in questa dimensione per viverla fino in fondo.

Lo si può ottenere solo attraverso una particolare illuminazione, da perseguire attraverso un particolare tipo di meditazione. Tale è il tipo di meditazione cui ho dedicato questo capitolo, per cercare, in qualche maniera, di connotarne sia i possibili contenuti, sia la metodologia più conveniente.

Cfr. H. M. Enomiya Lassalle, *Meditazione zen e preghiera cristiana*, tr. it. di A. Gonella, Edizioni Paoline, Roma 1979; stesso a., “La meditazione zen” nel vol. *La meditazione nelle grandi religioni* di aa. vv. a cura di M. Dhavamony, Cittadella Editrice, Assisi 1989; e ancora D. T. Suzuki, *Saggi sul Buddismo Zen* (v. cap. 9); T. Deshimaru, *Il vero Zen*, tr. it. di G. Alberti, Mondadori, Milano 1993; T. Cleary (curatore), *L'essenza del Tao – Tao Te Ching e Chuang-tzu*, tr. it. di C. Lamparelli, Mondadori, Milano 1994; Y. Raguin, *La meditazione orientale e l'esperienza mistica cristiana*, tr. it. di A. Ascoli Balzanelli, Edizioni Paoline, Cinisello Balsamo 1990.

Di quest'ultimo autore noto che egli considera, in modo particolare, lo Zen come una meditazione imperfetta che il Cristianesimo supera pervenendo a un'esperienza spirituale più adeguata e approfondita. Io vedo piuttosto, nello Zen, un'esperienza spirituale diciamo parallela, che può rivelarci una dimensione diversa dell'assoluto, diversa ma non meno importante. Dello Zen sono, quindi, portato a sottolineare non tanto il carattere propedeutico e superato, quanto piuttosto il carattere complementare.

Parte quarta

IL DIO PERSONALE DEGLI UOMINI RELIGIOSI

14. Dal canto suo, la ricerca di Dio persegue l'esperienza religiosa di un Dio trascendente e totalmente altro

**L'esperienza religiosa è una presa di coscienza
ben distinta e specifica
irriducibile a quelle altre
che conseguono
dalla ricerca del Sé
e dalla pratica dello Zen**

**E il Dio trascendente degli uomini religiosi
possiamo considerarlo
come un terzo livello della Divinità:
come Dio nel suo modo d'essere creatore**

Giova, qui, riprendere alcuni concetti già svolti, riassumendoli.

Tradizioni religiose anche di epoche e paesi lontani l'uno dall'altro distinguono in Dio piani diversi, modi d'essere diversi:

- 1) il Dio puro Sé, immerso nella contemplazione di se medesimo;
- 2) il Dio che vede tutte le cose, Coscienza eterna assoluta di tutto quel che per noi è presente, passato, futuro;
- 3) il Dio che crea; e nella creazione, attraverso lo spazio e il tempo, interviene.

Si tratta sempre del medesimo Dio: nel suo articolarsi, ripeto, in modi d'essere diversi su piani diversi.

Certo il primo di questi tre modi d'essere divini, il Sé, sembra porsi come quello originario. Come quello che precede gli altri: non nel senso che ci fosse già prima nel tempo, ma nel senso che da esso gli altri derivano metafisicamente.

Nulla, però, ci autorizza a concludere che, dei modi d'essere divini, il Sé sia il solo veramente e pienamente reale.

Tale è per certe tradizioni di spiritualità indù, che concepiscono il Sé come l'unica realtà, fuori di cui tutto è illusorio. In quella prospettiva perfino certi aspetti o modi d'essere della Divinità stessa finiscono per essere considerati illusori.

Quegli asceti indiani, aderenti al filone Upanishad-Vedanta-Yoga, han tutta l'aria di dire: "I devoti adorano il Signore Ishvara o la Sposa del Dio, o la Madre Divina, cioè la Divinità in quanto attiva nel mondo. Però quel tipo di culto è ancora qualcosa di illusorio e inadeguato. È una sorta di anticamera, di propedeutica; è una specie di scuola elementare, rispetto a cui la scuola superiore è la ricerca del Sé".

Come si è già detto più volte, il Sé, il Brahman è identificabile, in qualche modo, con la prima Persona della Trinità cristiana, detta il Padre.

Ma la differenza col cristianesimo è questa: nella visione cristiana le tre Persone sono tutte di pari dignità e consistenza metafisica; mentre invece nella visione indù il Signore Ishvara (o la Paredra del Dio o la Madre Divina, se si preferiscono questi altri nomi) è modo d'essere della Divinità nettamente inferiore: è, diciamo, un Sotto-Dio.

In questa visione indù, il Dio totale è mera immagine illusoria del vero Dio, che propriamente si riduce al suo principio o nucleo originario, il Sé. Rispetto al Sé, tutto il resto è puro e semplice rivestimento, è pura e semplice apparenza.

Solo chi consideri il Dio vivente, il Dio creatore, il Dio totale quale mera immagine illusoria del Sé può identificare la ricerca di Dio con la ricerca del Sé.

Nel suo ridurre quella a questa, egli finirà per vedere nella ricerca religiosa di Dio un primo sforzo ingenuo di perseguire quel che in definitiva solamente nella ricerca del Sé potrà attingere appieno in una consapevolezza più illuminata.

All'opposto si può considerare Dio nella totalità dei suoi modi d'essere: e ci si vedrà una Realtà ben più complessa e consistente, una Realtà assolutamente non riducibile al Sé.

Questa diversa maniera di vedere Dio lo avverte e considera "Dio vivente". E l'uomo religioso che ha esperienza del Dio vivente scorge in Dio una dimensione anche "personale": lo scopre "Persona".

Si pone, così, certamente assai più in grado di avere con la Divinità stessa un rapporto io-tu, da consumare nella devozione, nel dialogo d'amore, nella preghiera, nella comunione.

Comunione non è più unificazione: i soggetti vi permangono distinti, per quanto uniti da un rapporto strettissimo.

La via religiosa della ricerca di Dio è il perseguimento di questa comunione. L'anima religiosa può unirsi a Dio in tal senso. Può, infine, celebrare il suo "matrimonio spirituale" con la Divinità stessa, allorché, spogliata di ogni egoismo ed egocentrismo, si sia donata e resa disponibile in tutto alla volontà divina.

È l'ideale della santificazione o anche "deificazione" (*théosis*). Quest'ultima parola va, qui, intesa in un senso strettamente religioso, non più in quello della tradizione Upanishad-Vedanta-Yoga di cui si diceva.

L'esperienza religiosa, l'esperienza del sacro, l'esperienza del Dio vivente va distinta con la massima chiarezza dall'esperienza del puro Sé. E va distinta in maniera altrettanto netta da quell'esperienza dell'Uno-Tutto di cui si è parlato nel corso di vari capitoli precedenti con riferimento alla parapsicologia delle precognizioni, alla fisica della quarta dimensione, a Parmenide e Spinoza, al Cerchio Firenze ed anche alla particolare illuminazione che si consegue nello Zen.

Quella religiosa è una forma di esperienza *sui generis*. Ha una sua sfera e dimensione autonoma. È, nondimeno, complementare alle altre forme di esperienza. Insieme ad esse coopera a una presa di coscienza generale e globale: coopera a quella presa di coscienza che noi perseguiamo del nostro essere, come dell'essere di tutte le cose e del significato della vita.

**15. La presa di coscienza religiosa evolve
attraverso una successione di fasi:
dal primitivo animismo
alla rivelazione-rivoluzione monoteistica**

**Ed è per eccellenza nel monoteismo
che Dio si rivela il Creatore:
Colui che dal nulla ci crea per il tutto**

È impresa ben ardua formulare, in poche pagine, una definizione adeguata dell'esperienza religiosa e della relativa presa di coscienza e del loro evolvere attraverso i tempi. Cercherò di darne un'idea approssimativa e sommaria, necessariamente schematica, attraverso una successione di flashes.

È opportuno, qui, muovere dalla coscienza religiosa dei primitivi. L'uomo primitivo tende a vedere tutte le realtà:

1) *non* inerti, come nel meccanicismo di un Galileo e di un Cartesio, *bensì* animate, ciascuna caratterizzata da qualcosa che rassomiglia a una personalità;

2) *non* distinte ed esterne l'una all'altra, tali che possano interagire solo meccanicamente, *bensì* compenstrate l'una dell'altra, vitalmente legate l'una all'altra da vincoli partecipativi;

3) *non* esistenti in sé e per sé in autonomia assoluta, *bensì* tutte variamente partecipi del divino, ciascuna realtà espressione del divino, ciascuna in qualche modo "sacra".

E "sacre" appaiono soprattutto le realtà "potenti". Il primitivo ha il vivo senso di dipendere da esse e ne invoca la benevolenza, la protezione e l'aiuto.

Per esempio deve pescare nelle acque di un fiume, che scorre nel territorio della tribù. Così ne invoca lo spirito, la potenza: "O Fiume, a te chiedo il permesso di prendere del pesce, come facevano i nostri antenati prima di me... O Fiume, sollevati, rinchiudi i tuoi cani, permetti che i nostri giovani entrino nell'acqua, si divertano con i pesci senza che ne venga loro niente di male".

E, così come fa coi propri simili, l'uomo primitivo si propizia la benevolenza del Fiume con un dono: "Se acconsenti, accetta questo pulcino" (Di Nola, p. 53; ci si riferisce alle tribù Lobi dell'Africa centro-occidentale).

Prima dello scontro coi nemici, il guerriero Giur del Fiume delle Gazzelle si rivolge alla propria arma con queste parole: "O Lancia del mio vecchio nonno, io vado ora alla pugna. Che i miei giovani non inciampino,

che le frecce vadano a vuoto, non colpiscano i miei giovanotti. Noi non andiamo alla lotta per capriccio. Tu hai ucciso una volta mio fratello, tu hai ucciso mio cugino, tu hai ucciso anche mio nonno; oggi che la mia lancia ti colpisca nella schiena. Noi andiamo a vendicare il nostro sangue” (Di Nola, p. 50).

In un tale contesto di lotta per la sopravvivenza il primitivo può rivolgere un’azione di culto e un’invocazione a un qualsiasi essere di questo mondo, cui sia attribuibile un particolare potere.

Il libro da cui ho citato due brani un momento fa è intitolato *La preghiera dell’uomo*. È un’“antologia delle preghiere di tutti i tempi e di tutti i popoli”, dove Alfonso Di Nola raccoglie non solo invocazioni che sono rivolte al Dio monoteistico o all’Essere supremo o a quelli che vengono chiamati “dèi” nel senso più stretto e proprio, ma anche tantissime altre invocazioni ai defunti e ad esseri della natura cui venga riconosciuta una particolare potenza.

E chi sono questi esseri della natura divinizzati? Montagne, paludi, terra di qui, terra di là (presso i Mangio dell’Altopiano Etiopico), l’arcobaleno (Pigmei), lo Spirito dell’Energia virile (Fang del Congo), il baobab sacro (Bobo del Sudan), la Madre della Pioggia (Beduini Rwala), la lancia magica (presso i Giur del Sudan meridionale, che abbiamo visto appena sopra), l’anima del riso e lo spirito dell’incenso (che viene apostrofato “O Incenso”, Malesia), lo spirito della tale montagna, della tale foresta, della tale sorgente (Lolo, Cina), il fuoco o Fuoco Madre o Madre Sovrana del Fuoco (Teleuti, Siberia, Tatars dell’Abakan; Mongoli), l’Uccello del Tuono (Navaho dell’America settentrionale), la radice del girasole (Indiani Thompson), la lonza caduta in trappola (Indiani del Brasile), il Gran Castore invocato prima della caccia ai castori (Indiani del Canada). E tanti altri esempi si possono incontrare sotto ogni latitudine.

Ciascuna di queste entità ha una sua psicologia quasi umana. Al pari dell’uomo, può venire legata magicamente, ipnotizzata e quindi ridotta al servizio di chi sa esercitare tali arti. Questi otterrà la tale prestazione limitandosi a impartire un comando, senza doversi dare la pena di chiedere, di pregare.

L’ideale sarebbe di ridurre tutte le entità sacre al proprio potere. Dove le potenze sacre si sottraggano, bisogna invocarle. E allora, così come si fa con gli uomini, il primitivo rivolge preghiere alle potenze, cerca di propiziarsele, magari di comprarle, o almeno di invogliarle, con la promessa di un dono e con altri argomenti pure molto umani.

“Conservatemi in vita e accordatemi salute”, dice il Djagga agli Spiriti. “O che altro devo io fare, a vostro avviso? Abbiate pazienza: voglio tagliare dell’erba, fino a quando avrò guadagnato una capra, per offrirvela.

Se voi mi opprimerete in tal modo, riceverete forse qualche cosa? Giammai. E i vostri simili si faranno beffa di voi. Perciò vegliate su di me e riceverete quello che vi appartiene” (p. 63).

Tutte queste potenze popolano l’ambiente naturale, sul cui sfondo campeggia il cielo. Il cielo è alto e suscita spontanee le idee di infinità e di eternità. L’idea di un Essere Supremo Celeste ricorre in quasi tutte le religioni primitive. Identificato in genere col cielo o col sole, è concepito come onnisciente, eterno, creatore e legislatore del mondo.

Ecco alcune espressioni che si possono trarre dalle tradizioni primitivo-arcaiche più diverse e distanti nello spazio e nel tempo.

Gli antichi egiziani adoravano tra i loro dèi “Hor il vecchissimo”, simboleggiato da un falco che ad ali spiegate trasvola gli spazi superni.

L’Essere supremo delle isole Wetar dell’Indonesia, che ha sede nel cielo e può essere identificato col sole, è chiamato “il Vecchio”.

Si ricordi che Jahvè, Dio degli ebrei, è “l’Eterno”.

Per passare a un altro distinto attributo della Divinità celeste: il dio lunare egiziano, Thot, è “colui che vede tutto”, “il cui cuore non ignora”.

A Samas, dio mesopotamico del sole, vien detto: “I popoli di tutti i paesi tu sorvegli; in tutti i paesi, anche di lingue diverse, tu conosci i loro disegni, tu sorvegli la loro condotta”.

Passando all’India dei Veda, di Varuna dio del cielo si dice: “Chi riuscisse a passare oltre il cielo dall’altra parte, non sarebbe libero dal re Varuna. Dal cielo le sue spie vengono quaggiù, con mille occhi guardano da una parte all’altra della terra” (*Atharva Veda*, IV, 16, 5). Gli esempi si possono davvero moltiplicare.

Più se ne approfondisce il concetto, più quella del Dio celeste appare un’onniscienza creatrice. L’idea viene espressa con la massima chiarezza nella Bibbia: “Dio con la sua sapienza fondò la terra, con l’intelligenza consolidò i cieli; per la sua scienza erompono le scaturigini e stilla dalle nubi la pioggia” (Prov. 3, 19-20). Quando Dio creò il mondo, la sapienza era “accanto a Lui come architetto” (8, 27-30).

Che l’Essere supremo celeste sia creatore dell’universo è ribadito con particolare insistenza nelle tradizioni più remote l’una dell’altra.

Si deve precisare che l’Essere supremo celeste della religiosità primitivo-arcaica è, in genere, un Dio che crea non dal nulla, bensì da una materia preesistente. Inoltre in genere Egli non porta la creazione a compimento, ma la lascia a metà, affidandola a divinità minori.

Valga l’esempio del dio celeste Olorun, il quale dà inizio alla creazione del mondo ma poi l’affida a un dio inferiore, Obatala, perché la governi e la conduca a termine.

Anche Ndyambi, degli Herero, bantù dell’Africa del Sud-Ovest, si è allontanato dalla sua creazione abbandonandola a divinità inferiori.

L’Essere supremo celeste finisce per connotarsi come un *deus otiosus* ed è sempre tenuto in alto onore, ma il culto viene a concentrarsi su potenze più vicine a questa terra e più a contatto con gli uomini.

Ecco una invocazione diffusa nel Madagascar: “O Zanar, non a te rivolgiamo le nostre preghiere. Perché si pregherebbe il buon Dio? Dobbiamo, invece placare la collera di Niang. Niang, cattivo e potente dio, non lasciar rotolare il tuono sopra i nostri capi; non ordinare al mare di rompere le rive; risparmia i frutti crescenti; non inaridire il riso nella sua fioritura; non aprire il seno delle nostre donne in giorni nefasti; e non costringere nessuna madre a seppellire nel mare la speranza della sua vecchiaia. O Niang, non distruggere tutti i benefici di Zanar. Tu regni sui cattivi. Il loro numero è grande abbastanza. Non tormentare i buoni” (Di Nola, p. 33).

A un certo punto dell’evoluzione religiosa del genere umano erompe quella che possiamo chiamare la rivelazione-rivoluzione monoteistica. Non si tratta di un gioco di parole. L’Essere supremo celeste, cioè trascendente, si rivela come il Dio unico, si rivela come quello che noi chiamiamo Dio in modo esclusivo.

È il Dio trascendente, totalmente Altro. Egli crea il mondo in maniera originaria, non da una materia preesistente, bensì dal nulla. E come lo pone in essere dal nulla, lo crea per il tutto. Egli non lascia la creazione a metà, ma la porta al suo compimento perfetto.

Di fronte a Dio, non ci sono più dèi, poiché la divinità va attribuita solo al Creatore dell’universo, l’unico Dio, l’unico assoluto.

Tali sono le parole di Dio a Mosè: “Sono io Jahvè tuo Dio che ti ho fatto uscire dalla terra d’Egitto, dalla casa di schiavitù. Tu non avrai altri dèi all’infuori di me. Non ti farai immagini scolpite né alcuna figura di quanto è in basso sulla terra né di quanto è sotto terra, nelle acque. Non ti prostrerai davanti ad essi né renderai loro un culto, poiché io, Jahvè tuo Dio, sono un Dio geloso” (Esodo 20, 2-5).

Si raffronti col famoso motto islamico: “Non c’è che un Dio ed è Dio, e Maometto è il profeta di Dio”.

Di fronte al Dio unico non ci sono “dèi”, si diceva. Ci possono essere “angeli”, ossia messaggeri e veicoli, che lo annunciano; e in questo senso ogni uomo o donna può essere angelo di Dio.

All’opposto, chiunque si proclama “dio” è un essere peccatore. Proprio per il loro contrapporsi al vero Dio arrogandosene il nome e gli attributi, sant’Agostino chiama demòni tutti gli dèi dei gentili, cioè dei pagani: *Omnes dii gentium daemonia* (cfr. Pettazzoni, p. 160).

Dio è tutto per noi. È Causa prima e Fine ultimo ed unico vero Bene. È il nostro Tutto. In prospettiva ci dà tutto.

La creazione è ancora in atto. È incompiuta, imperfetta. Vi imperversano le forze del male e della morte. Non in sé nella sua absolutezza, ma nel suo incarnarsi nel mondo, lo stesso Dio è limitato dal male, ne è crocifisso. E noi stessi con Lui. Dio è crocifisso in tutti gli umani che soffrono. Al limite il male e il peccato hanno il potere perfino di uccidere, in noi stessi, la manifestazione di Dio.

Noi sappiamo, però, che, grazie alla sua onnipotenza, Dio alla fine risorge e trionfa, così come Gesù, risorgendo, ha trionfato sulla morte.

In ultimo, allorché le forze dal male e della morte saranno debellate e il bene potrà attuarsi in tutte le sue possibilità in misura infinita, noi saremo perfetti e felici per sempre. Immenso è il bene che ci viene promesso.

Cfr. La preghiera dell'uomo - Antologia delle preghiere di tutti i tempi e di tutti i popoli, a cura di A. Di Nola, Guanda, Parma 1957; M. Eliade, Trattato di storia delle religioni, tr. it. di V. Vacca, Boringhieri, Torino 1954; R. Pettazzoni, L'essere supremo nelle religioni primitive (L'onniscienza di Dio), Einaudi, Torino 1957.

**16. La meditazione religiosa
si svolge nell'ambito dell'esperienza
del rapporto io-tu
col Dio vivente trascendente creatore**

**Ha perciò un suo contenuto specifico
ben distinguibile da quello della meditazione yogica
che si svolge nell'ambito
dell'esperienza di Dio come puro Sé**

**e ancora ben distinguibile
dal contenuto della meditazione noetica
la quale si svolge nell'ambito
dell'esperienza di Dio come Uno-Tutto**

**Ciò premesso
si cerca di delineare
in una serie di punti**

**il contenuto possibile
di una meditazione religiosa
di impronta monoteistica**

Ci troviamo, qui, in un contesto religioso, dove si attua un rapporto iotù con la Divinità a quello che si è definito il suo terzo livello. A questo livello Dio ci si rivela vivente, trascendente e creatore. E noi stabiliamo con Lui una sorta di relazione personale.

Tale considerazione ci induce a tracciare subito una distinzione abbastanza chiara tra la meditazione religiosa e gli altri due tipi di meditazione fin qui considerati: quella yogica e quella noetica.

La prima spazia al livello originario dell'essere e della stessa vita divina: qui noi siamo coinvolti nell'esperienza di Dio come puro Sé.

La seconda ha il suo terreno al secondo livello, dove Dio si pone come Uno-Tutto, Coscienza assoluta eterna onnicomprensiva di tutte le realtà, di tutti gli eventi.

Del primo e del secondo tipo di meditazione si è già parlato più sopra nella maniera il più possibile concreta, per darne un'idea viva. È il momento di parlare del terzo tipo.

Nell'Introduzione di un libro di autori vari intitolato *La meditazione nelle grandi religioni*, da lui curato, Mariasusai Dhavamony definisce la meditazione in una maniera che la coglie nei suoi termini generali, per poi passare a definirla, in un senso più stretto, nei termini della meditazione religiosa.

Scrive: "La meditazione è un particolare processo mentale cosciente che consiste in una profonda, costante riflessione su qualche tema religioso" (p. 8).

Qui l'aggettivo "religioso" è certamente da assumere nel senso più lato che possa avere. Esso acquisisce un significato più ristretto e proprio, quando il gesuita indiano passa poi a parlare della meditazione in seno al cristianesimo.

Per il cristiano essa ha un carattere non solo intellettuale, ma eminentemente pratico. È il riflettere su un soggetto religioso "al fine di stimolare la volontà a santi affetti e salutari risoluzioni" (p. 12).

La meditazione, dice ancora il padre Dhavamony, si distingue sia dal pensiero, in genere, che dallo studio. Pensiero e studio mirano alla conoscenza come tale, mentre la meditazione è più finalizzata a farci progredire nella virtù e nell'amore di Dio.

"Non ogni pensiero è meditazione", continua lo studioso indiano, "ma ogni forma di meditazione è pensiero. Quando io penso alle cose divine con

l'intento non di imparare, ma di essere toccato e attratto da esse, allora si chiama meditazione" (ibidem).

Dhavamony conclude che "la meditazione è il mezzo più diretto per giungere all'unione con Dio". Sua funzione è, invero, "di alimentare il contatto interiore, intellettuale e volontario con le verità divine" (pp. 12-13).

Nelle espressioni citate e anche nel loro contesto vedo un'accentuazione dell'aspetto pragmatico della meditazione, cioè della sua funzione pratica, al fine sia di intensificare la vita spirituale in noi che del promuoverla intorno a noi, nel nostro ambiente, nel mondo (attraverso quello che viene chiamato l'apostolato).

Io mi permetterei di dire che la meditazione è soprattutto finalizzata a una presa di coscienza. Promuove in noi una consapevolezza, non però solo intellettuale. L'obiettivo è una consapevolezza profonda, che deve impegnare tutto il nostro essere e trasformarlo.

Trasformata nel profondo, la nostra personalità irradierà la vita divina anche nell'ambiente, sugli altri uomini, sulle cose. Contribuirà, così, efficacemente alla santificazione dell'universo. Contribuirà a quella deificazione di tutto l'universo ad ogni livello, che "la stessa creazione intera anela in ansiosa attesa" e "fino al momento presente geme e soffre i dolori del parto" (Rom. 8, 19 e 22).

Una meditazione così concepita mira a una presa di coscienza che coinvolga non la sola intelligenza, ma l'intero essere nostro con tale intensità e in tale misura, da consentirci di rimodellare la personalità a tutti i livelli per trasformare la realtà anche esterna.

Il punto di arrivo è la condizione che tanti santi attingono già in questa vita terrena. La loro spiritualità si concreta in una profonda conoscenza intuitiva delle cose sacre e in una pari penetrazione dei cuori delle persone con cui vengono in rapporto, non solo, ma tende a trasformare la loro stessa natura fisica in una corporeità spiritualizzata.

Ed ecco l'emergere dei fenomeni paramistici e dei relativi poteri. Ne tratterò nel capitolo conclusivo.

Qui cerco solo di caratterizzare la meditazione religiosa nel suo specifico. Vorrei cercare, ora, di definirne il possibile contenuto: un contenuto che sia, insieme, plausibile e coerente.

Giova tornare a quello che della rivelazione monoteistica rappresenta il nucleo: il monoteismo si fonda sull'esperienza creaturale.

La Divinità che nel monoteismo si rivela è Dio nel suo modo d'essere creatore. Dio è creatore di ogni realtà, che pone in essere dal nulla per il tutto. Egli non lascia la creazione a metà strada, ma la compie: attraverso il

tempo la porta al suo compimento perfetto, cioè a quella pienezza che ne è la perfezione totale e ultima.

Il monoteismo si esprime in maniera frammentaria nelle tradizioni religiose più diverse, ma la sua strada maestra, la sua linea centrale di svolgimento consiste certamente nel filone ebraico-cristiano-islamico.

La somma creatività di Dio ben risalta in contrasto alla pochezza degli “dèi”: invero tutti gli dèi delle genti sono un nulla, ma Jahvè ha fatto il cielo”, canta Davide nel primo libro delle Cronache (16, 26; cfr. più in gen. 8-36 e il Salmo 115).

Dio è potente creatore dell’intero universo: “Con la parola di Jahvè i cieli furono creati / e con il soffio della sua bocca tutto il loro apparato. / Aduna come in un otre l’acqua del mare, / riduce nei ricetti gli abissi. / Tema di fronte a Jahvè tutta la terra; / Lui paventate voi tutti, abitanti dell’orbe. / Poiché Egli disse e fu, / diede un comando e là stette” (Sal. 33, 6-9).

Così il salmo 33. E il 19: “I cieli narrano la gloria di Dio / e l’opera delle sue mani dichiara il firmamento” (Sal. 19, 2).

Così le creature sono spinte a rendere grazie, lode e adorazione a Chi dà loro essere e vita: “Venite, esultiamo in Jahvè”, canta il salmo 95, “acclamiamo alla rupe della nostra salvezza. / Presentiamoci alla sua presenza con inni di grazie. / acclamiamo con salmi a Lui. / Perché Dio grande è Jahvè / e re grande su tutti gli déi. / Egli ha in mano i penetranti della terra / e i vertici dei monti sono suoi. / A Lui appartiene il mare ed Egli lo fece / e le sue mani plasmarono l’arida terra. / Venite, cadiamo in adorazione e prostriamoci, / pieghiamo il ginocchio davanti a Jahvè nostro creatore. / Perché Egli è il nostro Dio / e noi siamo popolo del suo pascolo e gregge della sua mano” (Sal. 95, 1-7).

A coronamento della creazione, Dio pone in essere il genere umano. “Le tue mani mi hanno fatto e preparato...”, dice il Salmista (Sal. 119, 73). “...O Jahvè, Tu sei nostro padre”, esclama Isaia, “noi siamo argilla, Tu ci hai plasmato, / tutti noi siamo opera delle tue mani” (Is. 64, 7). È così che un uomo può esprimere con efficacia proprio il senso vivo dell’essere creato.

Gli uomini ebrei si sentono creati anche come popolo attraverso la storia. Creati, si può dire, dal nulla. È contro ogni possibilità e umana speranza che Dio suscita ad Abramo e Sara, vecchi coniugi senza figli e ormai incapaci di procreare, una discendenza più numerosa delle stelle del cielo.

Ha, così, origine il popolo di Israele. Liberato dalla schiavitù in terra d’Egitto, il popolo ebreo viene ricondotto nella terra promessa di Canaan, e

anche tutto questo avviene come per miracolo, per una sorta di creazione dal nulla.

“I nostri padri”, rammenta il salmo 44, “non con la spada ereditarono la terra / né fu il loro braccio a salvarli, / ma la tua destra e il tuo braccio / e la luce del tuo volto, perché li hai favoriti” (Sal. 44, 4).

Si può dire che la creazione divina prosegue attraverso l’evoluzione della natura e la storia degli uomini. E la storia tende a un futuro ultimo di perfezione, che dell’opera creativa sarà il compimento felice e glorioso.

Alla fine tutti i popoli converranno a Gerusalemme e si stabilirà sulla terra una condizione di giustizia e di pace. Il Cristianesimo parla di una rigenerazione dell’umanità e del mondo intero, della stessa natura. La prospettiva cristiana delle cose ultime arricchisce il concetto ebraico della resurrezione universale finale con la visione di una umanità dotata di corpi trasformati e resi veicoli della vita spirituale più alta.

Nell’orizzonte ebraico-cristiano gli uomini sono creati dal nulla per il tutto: per conseguire, infine, la perfezione e la massima felicità, una condizione ottimale definitiva, intramontabile, senza più ritorni indietro.

Di fronte a un Dio creatore così concepito, e, prima ancora, percepito al vivo in tali termini, che cosa possiamo fare noi uomini? La risposta la si può ricapitolare in queste parole, che posso qui ridurre a cinque: fede, riconoscenza, amore, partecipazione, cooperazione.

Fede è affidamento, è affidarsi a Dio, è mettersi nelle mani di Dio, per essere in tutto suoi, per farsi da Lui guidare e sovvenire in ogni necessità.

Riconoscenza è un sentimento che erompe spontaneo di fronte a tanti benefici e che ci induce a benedire Dio, a rendergli grazie, a lodarlo senza fine.

Amore è l’innamorarsi di un Essere così amabile, compendio e fonte inesauribile di ogni verità, di ogni bellezza, di ogni bene, di tutto quel che nella vita ci possa essere di più appassionante, attraente, interessante, esaltante.

Partecipazione è voler condividere, di Dio, ogni cosa: conoscenza della verità, azione di bene, creazione di bellezza. E volere, nel proprio piccolo, imitare ad ogni livello il Dio onnisciente; il Dio benefattore, attivo datore di ogni bene; il Dio sommo artista della creazione.

Cooperazione è collaborare con Dio a quel che, diciamo, gli sta più a cuore: la creazione dell’universo fino al suo compimento perfetto.

Ho fin qui riassunto questi concetti in uno schema più sintetico, per farne risultare la connessione con maggiore chiarezza. Giova, ora, di nuovo entrare in qualche dettaglio, riprendendo l’esemplificazione.

I concetti elencati finora possono costituire altrettanti punti di una meditazione religiosa fondata e coerente, che scaturisca, in modo particolarmente forte, dall'esperienza monoteistica.

Sia quelli che si sono visti fin qui in breve, sia gli altri da svolgere in seguito con maggiore ampiezza, sono punti da meditare. Sono punti da non limitarsi a considerare con l'intelletto, ma da saggiare e gustare e assaporare impegnando tutte le facoltà dell'anima: razionali, intuitive, affettive. Come recita il Salmo 34 (v. 9): "Gustate e vedete che buono è Jahvè..."

Alla serie di questi punti proposti alla meditazione corrisponde tutta una gamma di esperienze, che ciascuno dovrebbe cercare di rivivere in sé in piena immersione. Il divino aiuto è, qui, più che mai necessario.

I pensieri che vengono, così, a proporsi alla nostra meditazione esprimono verità che altri uomini prima di noi hanno attinto e si sono, quindi, sentiti ispirati a formulare proprio in quella forma letteraria.

Tali pensieri sono espressi in una forma di meditazione più impersonale, ovvero in un discorso personalmente rivolto alla Divinità stessa. Ci sono preghiere che esprimono, più che altro, sentimenti; e ci sono preghiere che, pur in forma di messaggi rivolti a un Dio cui si dà del "tu", esprimono pensieri. Si tratta, in questo caso, di meditazioni espresse in forma di preghiera.

Per non limitarmi all'Ebraismo e al Cristianesimo, vorrei notare che lo stesso Islam concentra la sua meditazione soprattutto sulla creazione divina dell'universo.

Nell'ottica islamica, meditare sul Creatore è tentativo vano, quanto deplorabile; però è possibile meditare sulla creazione. Ne abbiamo spunti in svariate sure del Corano.

"Forse Colui che creò i cieli e la terra e fa scendere, su voi, dal cielo pioggia, con cui facciamo crescere giardini splendidi, gli alberi che voi non avreste la capacità di far crescere, sarebbe mai un dio qualsiasi, assieme a Dio? Ma essi [gli infedeli] sono una gente che eguaglia a Dio altre divinità". Così recita la Sura della Formica (Corano, XXVII, 61).

La Sura dell'Ape (XVI) è un vero inno al Creatore. Enumera i benefici della creazione: benefici che Dio eroga agli uomini. Vi è costantemente ribadita l'idea che tutto viene posto in essere per noi umani.

Tutto questo, dice la medesima sura, è certamente "un segno per gente che riflette" (vv. 11 e 13), ci sono "segni per gente che comprende" (v. 12). C'è, qui, un esplicito invito alla meditazione, cui la sura appare chiaramente finalizzata.

Altre sure tornano sui medesimi concetti, insistono sui benefici che ridondano agli uomini e li orientano alla lode di Allah per la sua potenza e saggezza.

Sono motivi già presenti nell'Ebraismo, come per esempio nel Salmo 8: "Quando contemplo i tuoi cieli, / opera delle tue dita, / la luna e le stelle che Tu hai fissato, / che cosa mai è l'uomo, mi dico, perché ti ricordi di lui / e il figlio dell'uomo perché ti interessi di lui? / Anzi, lo hai reso poco da meno di Dio; di gloria e splendore lo hai coronato. / Lo hai fatto signore delle opere delle tue mani, / tutto hai posto sotto i suoi piedi..." (Sal. 8, 4-7).

Charles de Foucauld, ufficiale francese di cavalleria ed esploratore del Sahara, rimase a tal punto impressionato dalla religiosità dei musulmani che si convertì, non all'Islam, bensì al Cristianesimo, religione dei propri avi. Si fece eremita del deserto e la sua rimane una testimonianza di alta santità.

Ebbene, così Charles de Foucauld si esprime ricordando quel che avvenne in lui al momento della sua conversione: "Non appena io credetti che c'era un Dio, compresi che non potevo fare altrimenti che di non vivere che per lui" (cfr. Carrouges, p. 88).

E così commenta un biografo: "Di quel che sarà questa vocazione in concreto, non ne sa ancora un gran che. Gli ci vorranno anni per scoprirlo. Ma la sua decisione è immediata: Dio è tutto. Lui gli darà tutto" (ibidem).

E, qui, opportuno un riferimento al Vangelo. Allorché Gesù chiama Simone e Andrea, Giacomo e Giovanni a seguirlo, costoro "lasciano la barca" e "le reti", ricorda Matteo nel suo vangelo (4, 19-22); ma dello stesso Matteo, che prima era stato esattore delle imposte, l'evangelista Luca precisa che, alla divina chiamata, "lasciato tutto, si alzò e lo seguì" (5, 18). Si tratta, appunto, di lasciare tutto per seguire Colui che dà e darà tutto.

Di fronte a Colui che dà tutto, la reazione più naturale e conveniente e giusta dell'uomo religioso è la gratitudine, insieme a quella preghiera di lode che verrà a scaturire per un moto dell'animo assolutamente spontaneo.

Ecco un'espressione di gratitudine e benedizione che l'ebreo osservante rivolge al Signore nella preghiera del mattino: "Benedetto tu, o Eterno, che in virtù della sua pietà destinò il suo ritorno a Sion. / Noi ti rendiamo omaggio, o eterno nostro Dio e Dio dei nostri Padri, / per la vita che ci hai dato e che noi abbiamo affidato alle tue mani / per le nostre anime che sono in tuo potere, / per i miracoli che ogni giorno fai per noi / e per i prodigi e la benignità che da te riceviamo in ogni tempo. / Di tutto ciò noi ti ringraziamo alla sera, / al mattino e al mezzogiorno..." (Amidà, cit. da Di Nola, p. 419).

È nel medesimo spirito che aveva esclamato il Salmista: “Ti esalto, mio Dio, o Re, e voglio benedire il tuo nome in eterno e sempre. Ti voglio benedire da mattina a sera e lodare il tuo nome in eterno e sempre” (Sal. 145, 1-2).

Gli fa eco il profeta Isaia: “Nominare Te, pensare a Te desidera l’anima nostra. L’anima mia anela a Te di notte, il mio spirito nel mattino ricerca Te” (Is. 26, 8-9).

Ribadisce l’idea un altro Salmo, il 92 (vv. 2-4): “Buona cosa è lodare Jahvè / e inneggiare al tuo nome, o Altissimo; / annunciare al mattino la tua bontà / e la tua fedeltà nella notte fonda, / sul decacordo, sull’arpa / con melodia sonora, sulla cetra”.

E il 104 (vv. 33-34): “Canterò a Jahvè per tutta la vita, / inneggerò al mio Dio finché sarò. / Dolce gli sia il mio carne; / io mi allierò in Jahvè”.

Dio diviene così, per l’uomo religioso, il centro della sua vita e di ogni attenzione. L’autentico religioso è un innamorato di Dio. Vuole essere per sempre con Lui, di Lui e per Lui vivere. In Lui confida. Lo ama per gratitudine dei benefici che ogni giorno riceve da Lui che è fonte di ogni bene, ed è affascinato dalla sua grandezza.

Recita una preghiera islamica della notte: “Dio mio, / Te solo adoriamo, / Te solo preghiamo, / e a Te ci prosterniamo; / verso di Te corriamo, / Tu sei il nostro precipizio” (Crespi, p. 65).

Dai Salmi: “Ti amo, Jahvè, mia forza, / Jahvè mia roccia, mia fortezza e mio scampo, / mio Dio, mia rupe, in cui mi rifugio, mio scudo e corno della mia salvezza, mia torre” (Sal. 18, 2-3).

“Felice l’uomo che pose / in Jahvè la sua fiducia...” (Sal. 40, 5).

“...In Dio confido, non temerò” (Sal. 56, 5).

“Dio è per noi rifugio e presidio, / aiuto grande si mostrò nelle strette. / Perciò non temeremo se si stravolge la terra / se crollano i monti nel cuore dei mari” (Sal. 46, 2-3).

“Ecco, Dio mi aiuta, / il Signore è valido sostenitore della mia anima” (Sal. 54, 6).

“Jahvè è mio pastore, nulla mi potrà mancare! / In verdi pascoli mi fa riposare, / sopra acque tranquille mi guida / la mia anima ristora” (Sal. 23, 1-3).

“Una sola cosa ho chiesto a Jahvè / e quella ricerco: / che possa sedere nella casa di Jahvè / tutti i giorni della mia vita, / contemplando la grazia di Jahvè / e rimirando il suo santuario!” (Sal. 27, 7, 4).

Dal Corano (60, 129): “Se volgono le spalle di: / Dio mi basta. / Non vi è altro Dio all’infuori di Lui. / A Lui mi affido completamente. / È il Signore del Trono immenso”.

Una preghiera sciita così inizia, continuando poi a enumerare a lungo i benefici di Allah: “Dio mio, solo il tuo aiuto e la tua tenerezza possono guarire la mia ferita. / Solo la tua benevolenza e la tua generosità possono arricchire la mia povertà. / Solo il tuo favore placa la mia paura. / Solo il tuo potere riscatta la mia miseria. / Solo la tua larghezza soddisfa il mio desiderio. / Solo la tua ricchezza copre la mia nudità. / Solo Tu colmi il bisogno che ho di Te...” (Crespi, p. 77).

Allahu akbar, “Dio è grande”, esclama l’imam dal pulpito della moschea nel corso della Festa del Sacrificio, “Dio è grande e degno di lode. / Egli è santo. / Dovremmo giorno e notte lodarlo. / A Lui socio non è, non è l’eguale. / Sia a Lui ogni lode. / Santo è Lui che fa il ricco generoso, che provvede col sacrificio per il saggio. / Egli è grande, senza eguale. / A Lui sia ogni lode. / Ascoltate! / Io testimonio che non vi è dio oltre Dio. / Egli è solo, senza socio. / Questa testimonianza è chiara, come la prima alba, / brillante come il glorioso giorno di festa” (Di Nola, p. 652).

Di fronte alla grandezza di Dio, l’uomo religioso è, ad un tempo, sbigottito e affascinato. Una coltre di mistero gli occulta il totalmente Altro, che nondimeno gli si rivela, in qualche modo, accessibile, e supremamente amabile. Così l’uomo religioso finisce per amare il suo Dio, “tremendo su tutti gli dèi” (Sal. 95, 4) così come si può amare un personaggio che, per amore di noi, a noi venga, da una sublime altezza: l’uomo religioso adora un tal Dio con timore e venerazione, e pur con desiderio struggente.

“O Dio, il mio Dio Tu sei, ti cerco con ardore, / ha sete dite la mia anima! / A Te spasima il mio essere, / in una terra riarsa, languente, senz’acqua! / Così nel santuario bramo di vederti, / per contemplare la tua forza e la tua gloria. / Poiché buona è la tua misericordia più della vita; / le mie labbra ti lodano. / Così ti benedirò finché vivo; / nel tuo nome levo le palme! / Come di adipe e di grasso si sazia la mia anima: / con labbra esultanti ti loda la mia bocca. / Oh! ti penso sul mio giaciglio; / nelle ore notturne ripenso a Te, / poiché fosti un aiuto per me; / all’ombra delle tue ali esulto. / Si stringe la mia anima a Te; / mi sorregge la tua destra” (Sal. 63, 2-9).

Ancora: “Come la cerva anela / ai rivi delle acque, / così la mia anima anela / a Te, o Dio! / Ha sete di Dio l’anima mia, / del Dio vivente. / ‘Quando verrò e vedrò / il volto di Dio?’ ” (Sal. 42, 2-3).

Dio ci ha creati, quindi ci ama e ci protegge, ci libera e salva, ci dà ogni nutrimento e ogni bene: “Giubilate a Jahvè tutta la terra / servite a Jahvè in letizia, / venite al suo cospetto in giubilo. / Sappiate che Jahvè è Dio; / Egli ci ha creato e noi siamo suoi, / popolo e gregge del suo pascolo” (Sal. 100, 1-3).

Dio è grande nella sua bontà e misericordia: “Pietoso e misericordioso è Jahvè / tardo all’ira e pieno di bontà. / Buono è Jahvè per tutti / e le sue misericordie sovrastano tutte le sue opere... / Fedele è Jahvè in tutti i suoi detti / e santo in tutte le sue opere” (Sal. 145, 8-13).

Dio è grande nella sua onniscienza: “Jahvè, mi hai scrutato e sai! / Tu sai quando siedo e quando mi alzo, / intendi il mio pensiero da lungi. / Il mio cammino e la mia sosta ti sono noti / e ti sono familiari tutte le mie vie. / Invero non ancora una parola mi sta sulla lingua: / ecco, Jahvè, la conosci già tutta. / Di dietro e davanti mi stringi / e hai posto su di me la tua mano. / Troppo mirabile è la tua scienza per me, / troppo alta e non posso arrivarci... / Ti lodo perché tu sei mirabile in modo tremendo... / I tuoi occhi videro le mie azioni, / nel tuo libro si trovano tutte. / Furono scritti i miei giorni e raccolti / quando neppure uno di essi esisteva ancora” (Sal. 139, 1-16).

Ecco un riscontro nella Sura della Vacca (II, 256): “...Non vi è alcun Dio all’infuori di Lui, il Vivente, l’Esistente per virtù propria; non hanno presa su di Lui nè assopimento, nè sonno... Egli conosce ciò che è stato prima di loro e ciò che sarà dopo di loro. Gli uomini non abbracciano della sua scienza se non ciò che Egli vuole”.

Parole che completano il concetto sono all’inizio di una delle preghiere del pellegrinaggio alla Mecca: “Dio mio, / Tu vedi quello che sono / e senti quello che dico. / Tu sai ciò che in me è segreto / o manifesto. / Nulla ti è nascosto del mio destino” (Crespi, p. 45).

Il Salmo che si è citato per ultimo prosegue: “Ma, per me, quanto sono difficili i tuoi pensieri, / o Dio, quanto è grande la loro somma. / Se li conto, sono più numerosi della sabbia; / giungo alla fine, sono ancora con Te” (Sal. 139, 17-18).

Amore è desiderio di essere il più possibile unito e vicino e accanto all’essere amato: quindi, se si vuole svolgere questa logica fino in fondo in tutte le sue implicazioni, amore è anche desiderio di partecipare alla vita dell’essere amato; è desiderio di condividere tutto quel che gli sta a cuore, di pensare i suoi stessi pensieri, di seguire quel che egli fa e di cooperarvi.

Tante volte noi diciamo di amare qualcuno, ma poi di quel che egli nutre nella mente e nel cuore non ce ne importa un bel nulla; così le persone che egli ama noi le disprezziamo; le sue aspirazioni sono vane; quel che egli pensa e fa è tutto sbagliato; quando egli parla per dire qualcosa, noi ci annoiamo a morte, lo interrompiamo, oppure lo subiamo e lasciamo dire e intanto pensiamo ad altro e la noia si converte in sonnolenza e per poco non dormiamo in faccia al nostro amatissimo. È vero, sì, che lo amiamo ardentemente, ma solo per quel che può

rappresentare per noi. È un amore che più di tanto non si attua, non si concreta: come potremmo definirlo?

Penso che questo paragone umano sia valido anche a definire quello che potrebbe e dovrebbe essere il nostro amore per la Divinità. Amare Dio in profondità dovrebbe tradursi nell'estendere un tale amore a ciò che Dio ama e a quelli che Dio ama.

Nel Salmo 119 ci sono passaggi che, non fosse che per rapido cenno, esprimono tale coerenza: "Io gioisco nella tua legge" (v. 70); "Amo la tua legge" (v. 113); "Quanto amo la tua legge! Tutto il giorno la medito" (v. 97).

In altre parole: io amo quel che Tu stesso, Dio, ami e hai tanto a cuore.

Esclama, è vero, il Salmista: "Quanto grandi sono le tue opere, o Jahvè; abissali i tuoi piani!" (Sal. 92, 6). Comunque, un attimo prima, aveva detto: "Esulto per l'opera delle tue mani" (v. 5).

In altre parole, ancora: io amo la creazione, l'ammiro, ne ho intimo compiacimento, partecipo alle sue sorti; la tua creazione mi sta a cuore e voglio cooperarvi. Tale è il mio sentimento e atteggiamento di fronte alla creazione, per quanto io non riesca a penetrarne i segreti.

E infine: sì, nella loro immensità anche i tuoi pensieri, mio Dio, son difficili per me; e tuttavia desidero averne parte, in qualche modo, nei miei limiti. A Te chiedo di volermi ben ispirare qualcosa dei tuoi pensieri: sarà per me, nel mio piccolo, un progredire verso quella Verità che sei Tu stesso.

E sarà, ancora, una maniera di esserti più vicino. Sarà una maniera di imitarti, per quanto possibile. È una maniera, pur abissalmente lontana, di perseguire la tua onniscienza. Così come nell'agire io perseguo, al limite, la tua stessa bontà e santità. Così come nelle tecnologie perseguo, al limite, la tua onnipotenza. Così come nell'arte perseguo, al limite, la tua stessa creatività di supremo Artista della creazione.

Amare la legge è non solo vagheggiarla, ma osservarla. Partecipazione deve tradursi in cooperazione. L'autenticità di un amore, che non voglia essere infatuazione vana, ha la sua testimonianza e la sua prova del nove nelle opere.

Lo stesso Gesù ammonisce: "Non chiunque mi dice 'Signore, Signore!' entrerà nel regno dei cieli, ma chi fa la volontà di Dio che è nei cieli" (Mt. 7, 21).

E talvolta rimprovera: "Perché mi chiamate: Signore, Signore! e poi non fate quello che dico?" (Lc. 6, 46).

Se amare il Signore è fare la sua volontà, quel che soprattutto il Signore vuole da noi è che gli diamo il massimo aiuto a portare avanti

l'opera della creazione. Di questa noi siamo invero il coronamento e, insieme, i collaboratori.

Nel libro della Genesi è ricordato un particolare momento, o fase, della creazione in cui la terra era ancora affatto priva di vegetazione “perché Jahvè Dio non aveva fatto piovere sulla terra e non c'era alcun uomo che lavorasse il suolo e che facesse salire dalla terra l'acqua dei canali e irrigasse tutta la superficie del suolo” (Gen. 2, 5-6).

Una volta creato l'uomo, Dio lo pose nel giardino dell'Eden “perché lo coltivasse e lo custodisse”, è detto in un altro punto del medesimo testo (v. 15).

Più sopra è detto che Dio, creati a sua propria immagine l'uomo e la donna, gli disse fra l'altro: “Siate fecondi e moltiplicatevi, riempite la terra e soggiogatela e abbiate dominio sui pesci del mare e sui volatili del cielo, sul bestiame e su tutte le fiere che strisciano sulla terra e nelle quali è l'alito di vita...” (1, 28-29)

Creati gli animali, Dio “li condusse dall'uomo, per vedere come li avrebbe chiamati: in qualunque modo l'uomo avesse chiamato gli esseri viventi, quello doveva essere il loro nome” (2, 19).

Dio assegna agli uomini un ruolo particolarissimo di suoi collaboratori nella creazione. E dà loro, in prospettiva, ogni bene, per essere infine “tutto in tutti” (1 Cor. 15, 28).

Dio ama gli uomini, e ciascun uomo, in misura infinita. Chi veramente ama Dio ama ciascun uomo senza limiti. Il grande comandamento è “Amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore e con tutta l'anima tua con tutta la tua mente” (Mt. 22, 38; cfr. Deut. 6, 5); e da questo deriva un secondo comandamento: “Amerai il prossimo tuo come te stesso” (Mt. 22, 39; Lev. 19, 18).

Si noti: è detto “come te stesso”, non “più di te stesso”. Nella misura in cui amiamo gli altri siamo tenuti ad amare noi medesimi. I teologi parlano di un amore “ordinato” di se stessi, che ci sollecita non a soddisfare le nostre “voglie”, come tali, quali che siano, ma a volerci migliori.

Si tratta, in primo luogo, di far decollare la nostra vita spirituale. Il resto ne è conseguenza. Pensieri di buona qualità generano azioni degne.

Amare l'uomo in sé e negli altri vuol dire promuovere l'umanità, in ciascuno, al massimo grado.

Dio ama ciascun singolo uomo infinitamente; così chi veramente ama Dio ama ciascun uomo, e anche se stesso, in misura infinita.

Chi veramente ama Dio ne scorge la presenza in tutti i valori; ama i valori e li promuove, in se medesimo e negli altri, nella comunità di cui fa parte e nell'intero universo e in ogni forma di vita e di azione.

Chi veramente ama Dio persegue il vero, il bene, il bello in tutte le loro espressioni.

Chi veramente ama Dio è un umanista nel senso migliore e più alto.

Vorrei aggiungere: chi ama Dio fino in fondo è un rivoluzionario nel senso più vero, poiché è spinto a cooperare con la Divinità per la trasformazione totale della propria esistenza non solo, ma della comunità e della vita universale.

Di M. Dhavamony cfr. l'Introduzione a *La meditazione nelle grandi religioni*, di aa. vv., Cittadella Editrice, Assisi 1989. Vedi, poi, M. Carrouges, *Charles de Foucauld explorateur mystique*, Cerf, Paris 1958. *Lo Yoga cristiano - La preghiera esicasta* è il titolo del libretto di autore anonimo che G. Vannucci ha curato per la Libreria Editrice Fiorentina, Firenze 1978. Infine si rinvia più sopra alla bibliografia del cap. 2.

Contenuti essenziali per una meditazione cristiana e importanti indicazioni sul suo metodo più conveniente sono offerti da *La nube dell'inconoscenza* (se ne suggerisce la tr. it. di A. Pisani pubbl. da Gribaudi, Torino 1988), dall'*Imitazione di Cristo*, dagli *Esercizi spirituali* di sant'Ignazio di Loyola, dalle opere di santa Teresa d'Avila e san Giovanni della Croce, da quelle di san Francesco di Sales e di innumerevoli altri autori spirituali. Una vasta antologia è nella serie dei volumi *I mistici dell'Occidente*, a cura di E. Zolla, Rizzoli, Milano.

Tanti autori spirituali possono esprimere le istanze di una religiosità eccessivamente disincarnata. La teologia più recente ha, invece, evidenziato le istanze umanistiche di forte impegno nel mondo che sono implicite nel cristianesimo. È un vasto movimento di pensiero e di azione. Tra i filosofi e teologi che lo hanno ispirato vanno particolarmente ricordati J. Maritain e P. Teilhard de Chardin. Del primo si legga *Umanesimo integrale*, presentaz. di P. Viotto, tr. it. di G. Dore, Borla, Torino 1962; del secondo le opere in genere dove espone il suo pensiero, cui bene introduce il vol. *La visione di Teilhard de Chardin* di P. Smulders, tr. it. di G. Auletta, Borla, Torino 1965. Si consiglia anche la lettura dei voll. *Teologia delle realtà terrene* di O. Thils, tr. it. di O. Mantali e delle Benedettine di Empoli, Edizioni Paoline, Alba 1968, e *Teologia delle realtà terrestri* di G. Frosini, Marietti, Torino 1971.

Nell'America latina la teologia della liberazione è diffusa e operante anche sul piano politico (v. *Mysterium liberationis - I concetti fondamentali della teologia della liberazione* di aa. vv. a cura di I. Ellacuria e J. Sobrino, tr. it. di P. Brugnoli e B. Pistocchi, Borla e Cittadella, Roma 1992).

In Italia uno stuolo di sacerdoti ha portato avanti, nelle più varie forme, un'opera di forte impegno sociale. Tra questi vanno ricordati E. Buonaiuti, P. Mazzolari, Z. Saltini, L. Milani, E. Mazzi, O. Franzoni, E. Balducci, A. Valsecchi, G. Girardi (cfr. di M. Pancera *I nuovi preti*, Sperling & Kupfer, Milano 1977).

Documento fondamentale del magistero ecclesiastico sull'umanesimo cristiano rimane la costituzione pastorale *Gaudium et spes* del Concilio Vaticano II. Il magistero ha svolto un'azione moderatrice, invero anche con qualche intervento un po' pesante, che però in nulla infirma la riconosciuta validità delle istanze umanistiche nel cristianesimo. Il principio rimane questo: l'umanesimo integra il regno di Dio, e gli uomini son chiamati a promuoverlo cooperando con Dio stesso a compiere la creazione dell'universo.

Qui, purtroppo, quelli che risultano carenti sono i testi di preghiera e di meditazione. Un raro esempio è offerto da omelie di cui è stata pubblicata una scelta nel vol. *La comunità dell'abate Franzoni* a cura di R. Mocciaro con pref. di L. Bettazzi vescovo di Ivrea, Napoleone, Roma 1973. L'azione e anche la speculazione intellettuale paiono prendere la mano a questi uomini fortemente radicati nella nostra epoca, in qualche misura inibendo quella profonda vita interiore che è pur necessaria, poiché dà senso alla stessa azione che si voglia compiere in quello spirito. Auguriamoci di avere quanto prima una fioritura di spiritualità - nel senso anche più stretto, mistico - pure in quella direzione.

Varie citazioni di questo cap. 15 sono attinte dal Corano e da altri testi islamici. Del *Corano* si è utilizzata la traduzione di G. Bonelli, Hoepli, Milano 1972. Per una maggiore comprensione dell'Islam gioveranno anche altre letture come le seguenti che si consigliano: *Il giardino dei devoti - Detti e fatti del Profeta*, di Muhyi ad-Din Abu Zakariya Yahya ben Sarafan-Nawawi as-Safi'i, a cura di A. Scarabei, Soc. Ital. Testi Islamici, Trieste 1990; *Vite e detti di santi musulmani*, a cura di V. Vacca, Tea, Milano-Firenze 1988; Salman Ghaffari, *La preghiera nell'islam*, pref. e tr. it. di P. Abdu'l-Hadi, Centro Culturale Islamico Europeo, Roma 1987; G. Crespi, *Nel nome di Dio - Preghiere, cantici e meditazioni islamiche*, Edizioni Paoline, Milano-Torino 1985; Al-Ghazali, *Il libro della meditazione*, Soc. Ital. Testi Islamici, Trieste 1988; Abd Al-Karim Al-Jili *L'uomo universale - Antologia dall'opera Al-Insan Al-Kamil*, tr. it. di G. Jannaccone, Edizioni Mediterranee, Roma 1975.

**17. Si è, fin qui, caratterizzato
il possibile contenuto
di una meditazione religiosa monoteistica
in senso stretto, quale può aversi
nell'Ebraismo, nel Cristianesimo e nell'Islam**

**Giova, ora, passare in rassegna
i contenuti che ci offre
nel suo monoteismo imperfetto e tendenziale
la meditazione religiosa induistica**

Nel capitolo che precede, parlando dei contenuti della meditazione rivolta all'assoluto come Dio vivente e creatore, si è privilegiata la tradizione monoteistica ebraico-cristiana e islamica. La ragione è che in quella forma di monoteismo la figura di Dio si connota veramente come Dio unico senza limitazioni.

Anche in tradizioni diverse noi ci troviamo di fronte a un Dio supremo: però in una cornice metafisica dove intervengono fattori limitanti di vario genere. E tuttavia si delinea una tendenza abbastanza marcata al monoteismo. Lo stesso culto può presentare strette analogie con quello che si rivolge al Dio del monoteismo. Anche la meditazione tende ad assumere i medesimi contenuti.

Non posso, qui, passare in rassegna tutte le forme religiose che tendono al monoteismo. Non vorrei, però, tacere di quelle che fioriscono in particolare nell'India. Mi auguro che tali cenni siano sufficienti a dare l'idea che ci possono essere altre forme di preghiera e di meditazione simili a quelle del filone monoteistico ebraico-cristiano ed islamico, pur nella carenza di una cornice teologica adeguata.

L'Induismo è politeista, con un pantheon estremamente ricco. C'è, tuttavia, nel suo seno una diffusa tendenza a ridurre quella molteplicità ad unità.

“Colui che è Uno, il saggio lo invoca sotto diversi nomi, recita un passaggio del *Rig-Veda* (1.164.46). E un altro del medesimo testo: “Al bell'alato che è Uno in natura, i saggi cantori danno diverse figure” (10.114.5).

Commenta Dhavamony in un altro suo libro, *La luce di Dio nell'Induismo*: “Questa tendenza, detta enoteista, esalta la posizione suprema di qualunque dio quando è lodato. L'Induismo più sviluppato completa l'idea ammettendo che questo era anche un modo per unire gli dèi delle sette principali sotto un solo Grande Dio...

“La maggioranza degli indù è monoteista: tra i numerosi dèi, uno supera tutti, poiché egli solo è eterno e onnipotente; tutti gli altri sono basati sulla dipendenza dal Dio Supremo” (Dhavamony, p. 9).

Così i Vishnuiti venerano Vishnù come Dio Supremo Signore, mentre i Sivaiti adorano come Unico Signore del mondo il dio Siva. Questo non vuol dire affatto che un sivaita neghi l'esistenza di Vishnù o un vishnuita quella di Siva. Che quell'altro dio esista, è pronto a riconoscerlo, solo gli attribuisce una posizione subordinata.

Una divinità percepita e concepita in tali termini è più un Dio supremo che un Dio unico.

Circa l'attività creativa di un tal Dio è da osservare che Egli crea un universo per poi dissolverlo e crearne un altro, e altri ancora in serie illimitata. Quindi non dimostra per la sua creazione un amore infinito. Non crea un universo che alla fine possa dirsi perfetto.

Quello che è destinato a ritornare al nulla è, senza dubbio, un universo imperfetto. Dire che un universo perfetto sia destinato alla dissoluzione è come dire che vi sia destinato Dio stesso.

All'opposto il Dio del monoteismo è tale in un senso incomparabilmente più forte. Crea dal nulla per il tutto. L'universo che Egli crea è destinato, in ultimo, alla perfezione, “affinché Dio sia tutto in tutti” (1 Cor. 15, 28). Quindi la creazione mira a un “punto omega” irreversibile.

Il discorso può essere sviluppato molto di più con tanti riferimenti dottrinali, ma anche qui è opportuno limitarsi a definire certi contenuti della meditazione come sono offerti al vivo da testi sacri e spirituali. Tali testi riporto dal medesimo volume di Dhavamony, che costituisce un'ampia raccolta di preghiere, inni, cantici e meditazioni degli Indù.

Il dio celeste Varuna è concepito come creatore universale, in questo passo del *Rig-Veda* (7.86): qui Egli è “colui che fondò / i due mondi separati, / lanciò in alto i cieli, / spinse il grande astro / nel doppio corso / e distese la terra”.

Agli occhi del suo devoto, Varuna è onnipresente e onnisciente, come attesta l'*Atharva Veda* (4.16): “Questa terra è del re Varuna, / e anche questo vasto cielo dai lontani confini, / e i due oceani sono i due ventri di Varuna, / ma Egli è pure rimpiazzato / in questa goccia d'acqua.

“E chi anche riuscisse a fuggire / oltre i confini del cielo, / non certo si sottrarrebbe a Varuna, / il Signore: / partendo dal cielo / i suoi informatori percorrono questo mondo, / e con mille occhi scrutano la terra”.

Alla domanda “Chi è questo dio che dobbiamo onorare coi nostri sacrifici?” un altro inno del *Rig-Veda* (10.121) nomina una divinità diversa, Prajapati, che così caratterizza: “È Lui, / quel germe d'oro, /

sorgente di tutte le cose; / appena nato / fu l'unico signore / di ciò che esiste...

“Egli dà il respiro / la potenza, il vigore; / dà il comando / che tutti gli dèi seguono...

“È Lui che per la sua grandezza / domina e regge / tutto ciò che respira / e chiude gli occhi nel mondo; / che è padrone del bipede / e del quadrupede...

“È Lui che dà luce agli spazi, / e saldezza alla terra; / da Lui sono distesi i cieli / ed il più alto firmamento. / Alle vaste regioni dell'etere / traccia i confini...”

Così *l'Atharva Veda* (14.4) unifica le più varie figure divine in una Divinità suprema che qui si connota come unica: “Egli sale al cielo come Savitar / e manda giù la sua luce / stando sul dorso del firmamento. / Sotto le sembianze del grande Indra / Egli si volge alle nubi / attratte dai suoi raggi. / Egli è il creatore, l'ordinatore, è Vayu / con le nubi addensate, Egli è Aryaman, è Varuna, / è Rudra, è Mahadeva (il grande Dio). / È l'unico, il solo, / tutti questi dèi sono un tutto unico in Lui”.

Ancora il *Rig-Veda* (3.62.10) muove l'anima del devoto alla meditazione: “Ci sia concesso di meditare / questa meravigliosa luce del dio Savitar [che sparge la sua luce dietro l'aurora] / perché possa risvegliare / i nostri pensieri”.

E altrove (6.51.8) esalta la preghiera di lode: “Potente / è la preghiera di lode... / Di lode / la preghiera / contiene il cielo e la terra. / Di lode / la preghiera / è la loro dominatrice.

“Anche i peccati commessi / io li espio / recitando preghiere / di lode”.

Prende forma la devozione al Dio supremo, o al dio che il devoto adora come il Supremo.

Nel *Bhagavata Purana* (9.4.68) il dio Vishnu, che qui appare tutt'uno con Krishna, si rivolge ai suoi devoti, ai *bhakta*, con queste amoroze espressioni: “I bhakta sono il mio cuore / e io sono il cuore dei bhakta, / essi non conoscono altro che me / e io non conosco altro che loro”.

E “niente io desidero, o Dio / che possa separarmi da Te” è la replica del devoto” (B. P., 6, 11, 25).

E ancora: “Non c'è nessuno uguale a Te in signoria / nessuno uguale a me in piccolezza; / Tu sei nostro e noi siamo tuoi. / Questo è il solo bene da noi desiderato: / possiamo vivere cento autunni, / guardando Te, / l'amato di Uma, / il signore dell'assemblea, / mentre danzi”.

Di Siva il mistico Manikkavacakar dice: “Egli solo è il Re del mio essere” (*Tiruvacakam*, 10.49.51).

E, rivolto a Lui: “...Se non a Te, o Re, / a cosa il tuo servo dovrebbe pensare? / Servire Te è per me / pienezza di felicità” (T., 33.9).

E ancora: “Io, cane schiavo, / non desidero che la tua bellezza! / Grido a Te, Maestro: / mostrasti a me la tua divina forma corrusca, / e il mio servizio lo hai accettato. / Tu la mia gloria di un tempo, / la mia augusta dimora; / perché mai ora mi hai abbandonato? / ...Mio Re, Tu hai gravemente ferito / il mio povero cuore” (T., 33.10).

Un devoto di Vishnù (Narayana) esorta: “Non astenerti dal cibo, / non nasconderti nell’eremo, / ma in ogni gioia e tristezza ricordati di Narayana. / Un bambino nelle mani di sua madre / non si preoccupa di nulla. / Così anche tu dimentica tutte le altre cose, pensando solo a Lui. / Non aderire alle cose del mondo, non fuggirle; / ma qualunque cosa fai, tutto dedica a Dio / senza più preoccuparti. / Dice Tuka: non mi interrogate ripetutamente, / perché oltre questo non ho altro da insegnare” (Tukaram, Coll. I *Abhang* 1368).

Siamo qui, come si vede, in una particolare espressione della spiritualità indiana che ben differisce dalla ricerca del Sé. Qui la Divinità è perseguita non come puro Sé, Brahman, ma come Dio vivente. Non siamo più al primo livello della nostra classificazione, bensì chiaramente al terzo. Siamo al rapporto devozionale a tu per tu, al rapporto di amore, di colloquio e di preghiera. Siamo al medesimo livello al quale opera la religiosità monoteistica ebraico-cristiana e islamica.

Il mistico Tukaram non cerca il Samadhi, non persegue l’unificazione nel senso delle Upanishad, del Vedanta non dualista, del Raja Yoga. Egli vuole essere, sì, unito al suo Dio, ma in un rapporto di amore dove la distinzione io-tu permanga. Per questo gli dice: “Tu sarai il mio Signore e io il tuo servo. Il tuo posto sarà alto e il mio basso... / Che felicità ci può essere / quando si incontra se stessi? / Io sono felice, dice Tuka, / al pensiero che non sono liberato”. E ancora: “La tua natura supera la capacità / della nostra mente e delle nostre parole; ma nell’amore trovai un regolo per misurarla...” (Tukaram, Coll. I *Abhang* 1368; Coll. II *Abh.* 1411).

I brani che ho riportato sono, certo, insufficienti per dare un’idea compiuta della spiritualità devozionale dell’India. Uno studio più esteso mostra assai meglio i limiti dell’orizzonte metafisico di questa religiosità rispetto a quelli del monoteismo ebraico-cristiano e islamico. Varrebbe, comunque, a confermarci della profondità dell’amore che unisce il devoto indù alla Divinità e potrebbe disvelare dimensioni ancora scarsamente esplorate dallo stesso misticismo occidentale.

Ecco, allora, che noi stessi cristiani potremmo studiare con frutto la spiritualità devozionale induista, il Bhakti Yoga, proprio al fine di

intensificare e approfondire la spiritualità nostra per divenire cristiani migliori e più completi.

Cfr. M. Dhavamony, *La luce di Dio nell'Induismo*, Edizioni Paoline, Milano 1987.

**18. Sempre nel medesimo sfondo
religioso monoteistico
si cerca, ora, di vedere
quale possa essere
per la meditazione orante
un conveniente metodo**

Nella tradizione ebraico-cristiana ed islamica l'attenzione di coloro che pregano e meditano è concentrata, assai più che sui metodi, sui contenuti.

Un discepolo chiede a Gesù: “Signore, insegnaci a pregare, come Giovanni l'ha insegnato ai suoi discepoli”. E Gesù risponde non insegnando un nuovo metodo o tecnica, ma proponendo dei contenuti: “Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome... dacci oggi il nostro pane quotidiano...” e così via, come dice la più diffusa e nota delle preghiere, dove a Dio chiediamo di promuovere la sua gloria anche su questa terra e di sovvenire alle nostre necessità (Mt. 6, 9-13).

Certo, Gesù ci esorta a pregare con insistenza e fiducia (Mt. 7, 7-11; Lc. 11, 5-13; 18, 1-8; 21, 36), con fede (Mt. 21, 20-22; Mc. 11, 20-25), senza ostentazione e con poche parole e intenzione retta (Mt. 6, 5-15), in pace col prossimo (Mt. 5, 23-24), pur sempre con rassegnazione alla volontà divina (Mt. 26, 42; Mc. 14, 36; Lc. 22, 42). Ma è chiaro che il Signore ci parla dello spirito in cui si deve pregare. Nessun cenno ci dà intorno al metodo. Delle posizioni nessuna è privilegiata.

Nella tradizione religiosa monoteistica, in genere i contenuti sono attinti dalle sacre scritture, cioè dalla Bibbia e dal Corano.

Io stesso mi sono attenuto a quel criterio, nel mio tentativo di definire un possibile contenuto per una meditazione religiosa che uomini d'oggi possano fare propria.

Il Corano viene letto e recitato di continuo, e a forza di ascoltarlo i fedeli ne assimilano i contenuti facilmente. Ci sono passaggi dove si attribuisce grande valore alla meditazione della parola divina e si esorta a

praticarla. Di fatto si medita nella maniera più spontanea ogni volta che si torna a considerare la grandezza di Dio e i suoi benefici, la creazione e il destino ultimo degli uomini.

Così la tradizione ebraico-cristiana medita sui medesimi temi, che le scritture propongono in una prospettiva d'insieme che è quella dell'intera storia della salvezza.

Chi ascolta e ascolta di nuovo la parola ispirata delle scritture, e se ne nutre, e ogni tanto la considera per esplicitarne le conseguenze, finisce per assimilarla.

Che cos'è, in tal senso, la meditazione? In latino, *meditatio* vuol dire "esercizio", rileva Charles-André Bernard, professore di teologia spirituale alla Gregoriana. E spiega: "La meditazione, nel senso etimologico della parola, è una riflessione dello spirito che corrisponde agli esercizi con i quali i soldati o i musicisti si addestrano e si perfezionano.

"È un lavoro di assimilazione di ciò che l'occhio ha letto, di ciò che l'orecchio ha udito e di ciò che la memoria ha trattenuto, una 'masticazione' e una 'ruminazione' delle idee allo scopo di assorbirle pienamente" (Bernard, pp. 207-208).

I padri della Chiesa meditano sulla sacra scrittura senza farsi problemi circa il metodo. La loro esegesi ne ricerca, al di là del significato letterale, un senso morale e infine un senso mistico. Neanche si pongono problemi di dare un metodo alla preghiera.

Metodi propriamente detti appariranno solo alla fine del medioevo. Un inizio di sistematizzazione lo troviamo nelle parole del monaco certosino Guigo II, che svolge e commenta una precisa elencazione già proposta da Guigo I: "La lettura ('Lectio divina') è lo studio assiduo delle Scritture, fatto con spirito attento.

"La meditazione è una diligente attività della mente, che cerca la conoscenza di verità nascoste, mediante l'aiuto della propria ragione.

"La preghiera è un fervoroso anelito del cuore verso Dio per allontanare il male e ottenere il bene.

"La contemplazione è una certa elevazione della mente al di sopra di sé verso Dio, gustando le gioie dell'eterna dolcezza".

Guigo II riassume ancora i rispettivi apporti come segue: "La lettura cerca la dolcezza della vita beata, la meditazione la trova, la preghiera la chiede, la contemplazione la gusta".

Infine: "La lettura porta, in certo qual modo, cibo solido alla bocca, la meditazione lo mastica e frantuma, la preghiera lo assapora, la contemplazione è la stessa dolcezza che dà gioia e ricrea" (riportato da Bernard, pp. 213-214).

Commenta Bernard: “La meditazione deve permettere alla lettura di diventare alimento interiore”.

E di nuovo cede la parola a Guigo II il quale si chiede: “A che giova infatti occupare il tempo in una continua lettura... se non ne traiamo il succo masticando e ruminando queste cose e se, inghiottendole, non le facciamo entrare fino alla parte più intima del cuore?” (pp. 214-215).

Nell’opuscolo spirituale *De triplici via* San Bonaventura prospetta la necessità di un metodo, perché ci si possa applicare totalmente “in quella meditazione che si fa con tutta l’anima e impiegandovi tutte le facoltà”.

Nei secoli XIV e XV si afferma l’istanza di iniziare alla meditazione anche i laici e le persone estranee agli studi scolastici e i metodi si moltiplicano.

“Storicamente”, osserva ancora Bernard, “la ricerca dei metodi di orazione ha risposto alla diffusione della pratica dell’orazione mentale al di fuori dei quadri monastici. Infatti la vita monastica, dato il suo quadro di vita costruito in funzione della preghiera, non sentiva affatto la necessità di codificare un’esperienza orante che si inserisse nella vita liturgica e comunitaria. La vita secolare era invece costretta ad inventare una disciplina personale in cui entrasse l’orazione mentale. Ben presto questa è apparsa come un mezzo privilegiato dell’assimilazione personale del mistero di fede; e questa convinzione ha ricevuto un appoggio decisivo dall’insegnamento e dalla pratica degli Esercizi ignaziani” (pp. 236-237).

Gli *Esercizi Spirituali* di sant’Ignazio di Loyola sono improntati a un grande rigore logico. Ciascuna meditazione ha una parte introduttiva e preparatoria, dove si precisa il riferimento al tale o tal altro passaggio della Sacra Scrittura; segue il corpo centrale, la meditazione vera e propria; infine una conclusione, dove il meditante si darà una risposta circa le conseguenze precise e i concreti frutti che deve trarre.

Il metodo ignaziano delle “tre potenze” consiste nel fatto che alla materia di ciascuna meditazione vengono applicate successivamente la memoria, l’intelligenza e la volontà.

Nell’intendimento di Ignazio il rigore del metodo non deve mai soffocare la spontaneità e la sincera partecipazione affettiva.

Negli Esercizi ignaziani si esprime una conoscenza psicologica più che notevole. La stessa facoltà immaginativa è utilizzata a preparare la meditazione, aiutando il praticante a raffigurarsi la scena evangelica nella maniera più evidente e vivace, come se vi fosse presente. Ignazio appare ben consapevole della singolare presa che l’immaginazione può avere nel profondo dell’uomo.

Particolare interesse offre altresì quel che sant’Ignazio dice di una preghiera scandita, combinata col ritmo stesso della respirazione.

Il santo fondatore dei Gesuiti annovera e consiglia tre maniere di pregare. Ma qui è la terza che in modo speciale ci interessa: “Il terzo modo di pregare è che con ogni anelito o respiro si preghi mentalmente dicendo una parola del *Pater noster* o altra orazione, che si reciti in modo che una sola parola si dica tra un anelito e l’altro e mentre duri il tempo da un anelito all’altro si guardi soprattutto al significato della tal parola, o alla persona cui si prega, o alla bassezza di se stesso, o alla differenza fra tanta altezza e tanta bassezza nostra e con la stessa forma e regola si procederà nelle altre parole del *Pater noster*” (*Esercizi spirituali*, Seconda settimana).

È da notare come qui sant’Ignazio finisca, inconsapevolmente, per ricollegarsi ad istanze della spiritualità indiana e orientale in genere. Ed è pur sempre possibile un riferimento ai metodi del training autogeno, che di varie tecniche ascetiche dell’antico Oriente forniscono una versione più occidentale e secolarizzata, essenzialmente terapeutica.

Oltre ad applicare alla preghiera il ritmo respiratorio, Ignazio di Loyola adotta il metodo della “composizione”. Ecco un esempio di “composizione visiva del luogo”: “Va notato qui che nella contemplazione o meditazione visibile, come contemplare Cristo Nostro Signore il quale è visibile, la composizione sarà il vedere con la vista dell’immaginazione il luogo corporeo dove si trova la cosa che voglio contemplare. Dico il luogo corporeo, come sarebbe un tempio od un monte, dove si trova Gesù Cristo o Nostra Signora, a seconda di ciò che voglio contemplare”.

Anche il peccato va contemplato nei suoi effetti negativi, e lo stesso inferno va immaginato al vivo. Si tratta di vedere con la vista dell’immaginazione le anime avvolte di fuoco, di udire con le orecchie i pianti dei dannati, di sentire il fumo con l’olfatto, di gustare col sapore quanto c’è di amaro, e infine di procurarsi del fuoco anche una percezione tattile.

A parte la mia personale repellenza per tutto questo, e per la stessa idea di una dannazione eterna senza possibilità alcuna di recupero, devo osservare che qui Ignazio dimostra un intuito profondo della capacità che ha la nostra immaginazione di incidersi nel nostro inconscio incomparabilmente meglio dei concetti e dei ragionamenti. Si tratta, in sintesi, di utilizzare l’immaginazione per coinvolgere non il solo intelletto ma la personalità intera anche ai livelli più profondi. E anche questa è un’antica tecnica psichica, che oggi viene riscoperta, come si è già visto nel terzo capitolo.

Bernard si dimostra abbastanza aperto a una integrazione della spiritualità cristiana con tecniche mutuare da tradizioni diverse. Comunque giustamente mette in guardia da ogni tendenza ad assimilare alla visione cristiana una metafisica orientale che ne sia letteralmente agli antipodi.

È un'idea che condividono quegli stessi religiosi cattolici che, per esempio, hanno proposto uno yoga cristiano, come il padre Jean Dechanet, e uno zen cristiano, come il padre Hugo Enomiya-Lassalle.

Penso che le metafisiche si possano bene integrare, quando si voglia riferirle a piani diversi dell'essere. Il discorso fin qui svolto vuole precisamente affrontare questo problema.

Le metafisiche potrebbero risultare tutte vere, quando si riconoscesse che l'una (per esempio quella classica dello Yoga) è applicabile al piano del puro Sé, un'altra (per esempio quella dello Zen) è applicabile al piano dell'Uno-Tutto e una terza (quella desumibile dalla rivelazione ebraico-cristiana e islamica) è applicabile a sua volta al piano del Dio vivente trascendente creatore.

Senza una tale distinzione di piani, la verità di un certo tipo di metafisica potrebbe comportare la falsità di un altro.

Quindi uno Yoga cristiano potrebbe avere due funzioni distinte. Da un lato potrebbe rendere più facile e più efficace una meditazione su contenuti cristiani specifici e tradizionali: il Dio vivente e il nostro rapporto con Lui. Potrebbe poi, d'altro lato, approfondire la ricerca del Sé e i contenuti connessi, verso cui è proteso da sempre lo Yoga classico dell'India.

Questo lo Yoga farebbe tenendo ben distinte le due dimensioni divine che vi corrispondono. Identificando, perciò, il Sé come il livello originario della Divinità. Identificando, invece, il Dio vivente come il Dio che si esprime in quanto Spirito Santo, in quanto Creatore, a quello che si è definito il terzo livello o modo d'essere della Divinità, la terza Persona.

Dechanet prende in considerazione soprattutto lo Hatha Yoga, che può considerarsi un insieme di tecniche preparatorie e meno compromesse con la metafisica indù dell'Atman e del Brahman. E poi, passando al Raja-Yoga, lo considera con assai maggiore diffidenza e riserve. Lo considera adottabile come esclusivo supporto a una meditazione religiosa in senso stretto (anche a una meditazione orante e alla stessa preghiera).

Per questo autore una pura ricerca del Sé rimane priva di interesse. Io mi permetterei, al contrario, di concludere che anche una ricerca del Sé è importante in una visione, che sia insieme articolata e integrata, della presa di coscienza e della complessiva attuazione cui l'uomo per sua vocazione anela.

Il padre Giovanni Vannucci sottolinea il valore dei mantra. Costituito da una serie di vocaboli-suono comunicata da un maestro spirituale al suo discepolo, "trasmette la volontà e il pensiero del divino a una singola coscienza".

E aggiunge: “I vocaboli-suono costituiscono il supporto della volontà divina; ripetendoli, con la coscienza di conoscerne l’efficacia e la portata, introducono la coscienza del divino che essi esprimono” (Vannucci, p. 66).

Viene, così, ripetuto un nome, o una formula sacra. La ripetizione (*japa*) può avvenire ad alta voce, mentre quella mentale è riservata a chi è più avanzato nella via dello yoga. La sillaba più frequentemente ripetuta è “Om”. Si medita su di essa ascoltandone mentalmente il suono o anche visualizzandone la grafia.

Pure Dechanet parla della ripetizione e l’applica a contenuti cristiani suggerendo parole e frasi brevi e incisive da ripetere mentalmente ritmandole col battito cardiaco e con la respirazione: “Padre nostro verso il quale noi andiamo”, “Dio salvatore, Dio nostro amore”, “Dio del mio cuore e mio retaggio”, “sanctus, sanctus, sanctus”, “Dio, pace, shanti, felicità”. Ma, aggiunge, è bene che ciascuno si scelga il mantra personalmente più adatto (D., pp. 165-166).

È noto che la ripetizione di formule e nomi sacri si ha in tanti ambiti religiosi non solo buddhisti, induisti, islamici, ma anche cristiani.

Il padre Vannucci svolge un parallelo con quel che si pratica nella tradizione dominante nei nostri paesi: “Nell’occidente cristiano questo metodo è conosciuto, sia nella forma di recitazione di formule sacre, le ‘preghiere giaculatorie’, sia in quella dalla ripetizione del nome di Gesù con tecniche abbastanza simili a quelle indù” (Vannucci, p. 75). Anche il libro di Dechanet si richiama (soprattutto nell’Appendice, curata da altro autore) a quell’orazione ritmata col respiro e col cuore che è nota come la Preghiera di Gesù, di cui tra poco parleremo.

Specifica il padre Vannucci che a tal metodo si ricollega la *lectio divina*, dove “i testi sacri venivano ruminati senza requie perché conducessero alla contemplazione” (ibidem). Nella medesima connessione il padre Vannucci annovera la recitazione dei Pater e delle Ave Maria nel Rosario e infine il già ricordato metodo di orazione degli esercizi di sant’Ignazio di Loyola.

Viene alla mente, al medesimo proposito, il movimento alternato, pendolare, di tanti versetti dell’Antico Testamento, soprattutto nelle sue parti più poetiche. E anche l’accentuato partecipare del corpo alla preghiera sia ebraica, sia islamica.

Vorrei, a questo punto, ricordare un testo particolarmente prezioso: una guida alla meditazione e alla contemplazione di autore inglese anonimo del XIV secolo intitolata *La nube dell’inconoscenza*.

L’autore definisce la preghiera come “un riverente e consapevole aprirsi a Dio, con un immenso desiderio di crescere nella bontà e di sconfiggere il male” (cap. 39). Egli nota che “i contemplativi si servono

raramente di parole nelle loro preghiere, ma se lo fanno ne usano il meno possibile. E una parola di una sola sillaba è meglio di altre più lunghe ed è più conforme all'opera della contemplazione. Infatti il contemplativo dovrebbe sempre essere nel punto più alto dello spirito" (c. 37).

Chi è in pericolo grave grida "Aiuto!" e questa sola parola esprime tutta la sua angoscia e assicura l'attenzione e l'assistenza di chi è vicino. Così, come vuole un certo detto, "una preghiera breve penetra il cielo" (c. 37).

Perché mai? "Perché è la preghiera di tutto l'essere. Chi prega in questo modo prega con tutta l'altezza, la profondità, la lunghezza, la larghezza del suo spirito. La sua è una preghiera alta perché egli l'ha fatta con tutta la potenza dello spirito; è profonda perché ha raccolto tutto quello che sente in una sola parola; è lunga perché se potesse continuare con la stessa intensità griderebbe continuamente a Dio, come fa ora; è larga perché, con amore universale, desidera per tutti gli altri quello che chiede per sé" (c. 38).

E quale parola usare a preferenza di altre? Verso l'inizio, l'autore della Nube propone "Dio" o "Amore". Si tratta, comunque, di parola monosillabica nella lingua inglese com'è pronunciata (*God, Love*). La sua brevità consente di ricordarla meglio e di imprimerla nel cuore "così che vi rimanga abbarbicata, qualunque cosa possa accadere" (c. 7).

In un altro luogo del libro, le parole proposte sono "Dio" e "peccato". Così l'autore le motiva: "Noi sappiamo che tutto il male, sia in pensieri che in azioni, si può riassumere in una sola parola: 'peccato' (*sin*). Quando allora vogliamo pregare con tutto l'ardore per la distruzione del peccato, non dobbiamo dire, né pensare, né intendere altro che questa breve parola: 'peccato'... E quando vogliamo pregare per crescere nella bontà concentriamo ogni nostro pensiero e desiderio nella breve parola 'Dio'" (c. 39).

Chi medita e contempla può sostituire parole diverse, che gli siano più congeniali, a quelle qui consigliate. "Ma", gli dice l'autore, "se non ti senti attratto dalla preghiera orale, scordati anche queste due parole" (*ibidem*).

La preghiera qui suggerita è, di per sé, "una preghiera incessante, che continua finché non è stata esaudita" (*ibidem*).

Nel capitolo che segue si parlerà dell'esperienza del Pellegrino russo: di come egli abbia scoperto e imparato a praticare fino in fondo la preghiera continua. È una preghiera che egli accorda al ritmo del battito cardiaco e della respirazione, partecipandovi mentalmente ma anche fisicamente, con l'anima e il corpo insieme.

Possiamo, qui, anticipare che la preghiera continua del Pellegrino è quella chiamata "preghiera di Gesù" o "preghiera del cuore". Si tratta

dell'invocazione del nome di Gesù Cristo: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me". La formula più completa è "Signore Gesù Cristo Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore". C'è chi al "me" sostituisce - credo molto opportunamente - il "noi".

Il contenuto sia espresso che sottinteso di questa preghiera è una sintesi del cristianesimo quale si può, nel tempo medesimo, professare e vivere. È una invocazione al Dio incarnato perché ci salvi. Perché ci salvi da quel peccato da cui, in sostanza, deriva ogni male. È un metterci nelle mani di Dio e della sua Incarnazione tra noi. È l'atto dell'invocare, è la fondamentale preghiera. È un affermare la nostra condizione di peccatori bisognosi di aiuto, mendicanti della Grazia, senza di cui nulla è possibile. Ed è, per contrasto, un affermare la divinità e signoria universale di Gesù Cristo.

La Preghiera di Gesù ha un contenuto teologico preciso, su cui l'orante è indotto a meditare di continuo. E una preghiera che incessantemente rumina il contenuto della rivelazione cristiana, perché il soggetto lo comprenda, non solo, ma profondamente lo assimili con tutto il proprio essere.

Questa preghiera, o una qualsiasi preghiera vissuta in questi termini, è essenzialmente un rimanere davanti a Dio con la mente nel cuore, incessantemente.

Si prega con le labbra, poi la preghiera si interiorizza sempre più e quel movimento è superato.

La preghiera non deve rimanere nella testa, non deve essere puramente intellettuale, ma deve scendere nel cuore, deve essere preghiera di tutto l'uomo, anche del corpo.

Rileva l'archimandrita Callisto che "in teoria la Preghiera di Gesù è solo uno dei molti modi per giungere alla preghiera interiore, ma in pratica ha acquisito una tale influenza e popolarità nella Chiesa ortodossa che ha finito per essere identificata con la preghiera interiore in quanto tale". Così "ogni autorità spirituale raccomanda in modo particolare la Preghiera di Gesù come la 'via rapida' verso la preghiera incessante, come il modo migliore e più facile di concentrare l'attenzione e fissare la mente nel cuore" (Presentazione de *L'arte della preghiera* dell'igumeno Caritone, p. 29).

La Preghiera di Gesù è "ricordo di Dio" e "meditazione nascosta": preghiera-meditazione o meditazione orante per eccellenza.

C'è chi da tempo memorabile pratica e consiglia un "metodo fisico": capo chino, testa reclinata sul petto, occhi fissati sul cuore, respirazione ritmata sulla preghiera e anche tanti battiti del cuore accordati all'inspirazione e tanti all'espiazione. Comunque la Preghiera di Gesù è

fatta per essere ripetuta incessantemente in ogni momento della giornata, qualsiasi cosa si stia facendo, qualsiasi posizione il corpo assuma, fino a divenire il respiro stesso dell'anima.

Dice Esichio: "...Lascia che la Preghiera di Gesù si attacchi al tuo respiro..." (Caritone, p. 104).

E Teofane il Recluso: "Ti ricordo solo una cosa: bisogna scendere con la mente nel cuore e lì rimanere davanti al volto del Signore, che è sempre presente e che vede tutto dentro di te. La preghiera assume un carattere saldo e incrollabile quando un piccolo fuoco inizia a bruciare nel cuore. Non cercare di spegnere questo fuoco e vedrai che diventerà così stabile che la preghiera si ripeterà da sola: allora sentirai dentro di te un piccolo ruscello che mormora..." (p. 110).

"L'aspetto essenziale nella preghiera è l'unione della mente con il cuore", nota il vescovo Ignazio (Brianchaninov), "la quale viene realizzata dalla grazia di Dio al momento fissato da Lui. Tutte le nostre tecniche vengono completamente rimpiazzate da una ripetizione non affrettata della Preghiera... I metodi tecnici di carattere fisico vengono proposti dai Padri unicamente come mezzi per giungere con velocità e facilità all'attenzione della preghiera, ma non come qualcosa di essenziale" (p. 199).

Della preghiera in genere si può affermare, con san Massimo il Confessore: "Ciascuna virtù aiuta ad amare Dio, nessuna però quanto la preghiera pura" (p. 113).

Pare, invero, soggiungere sant'Isacco di Siria: "La preghiera svela i motivi di amare Dio" (p. 260).

Se la preghiera ci rivela l'essenziale, di certo essa è, tra le possibili forme di meditazione, la più alta. Essa ci rende possibili i pensieri più alti e, insieme, la coerenza dell'agire, un agire nell'abbandono a Dio che si faccia anch'esso preghiera.

E se Gesù è il Dio incarnato che ci salva, la preghiera che ci consente di aderire a Gesù in continuazione e per sempre non può essere che la migliore.

Per avviarmi alla conclusione riporto, dalla Filocalia, due aneddoti. Ecco il primo.

Tormentato dai pensieri e dalle passioni del corpo, abba Evagrio va a trovare san Macario e gli chiede: "Dimmi, Padre, una parola che mi dia vita".

Risponde san Macario: "Attacca alla pietra la corda dell'ancora e con la grazia di Dio la barchetta attraverserà i marosi diabolici, i flutti di questo mare seducente e il turbine delle tenebre di questo mondo effimero".

Domanda Evagrio: "Cos'è, la barca, la corda, la pietra?"

Risposta: “La barca è il tuo cuore: custodiscilo. La corda è la tua mente: attaccala al Signore Gesù Cristo. Egli è la pietra che ha il potere su tutti i flutti e le onde demoniache che combattono contro i santi. Non è cosa facile dire ad ogni respiro: ‘Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me; ti benedico Signore Gesù, aiutami?’” (*Filocalia*, p. 305).

Ed ecco il secondo aneddoto.

San Macario visita un malato e lo trova che ripetutamente invoca il nome di Gesù. Gli chiede notizie della sua salute.

L’infermo risponde con gioia: “Da quando son fedele a prendere questo dolce alimento di vita, il nome del Signore nostro Gesù, mi è stata tolta la dolcezza del sonno, ho visto in visione il Re nostro, Cristo, e per tre volte mi ha detto: ‘Vedi, son io e nessun altro che io stesso’. E mi sono risvegliato pieno di gioia, tanto che ho dimenticato il dolore” (p. 306).

Sotto il titolo *Lo Yoga cristiano* e il sottotitolo *La preghiera esicasta* il padre Giovanni Vannucci ha curato l’edizione italiana di un piccolo libro di autore anonimo, che era “un monaco della Chiesa Orientale” e di cui non sappiamo altro. L’operetta è dedicata all’invocazione del nome di Gesù, in merito alla quale dà consigli che paiono fondati su una grande esperienza. L’autore suggerisce varianti della formula, tra cui quella di limitarsi a ripetere “Gesù”. Un’altra è la spontanea espressione che ebbe l’apostolo incredulo, Tommaso, quando si trovò di fronte a Gesù risorto: “Mio Signore e mio Dio”.

Scrivendo l’autore testualmente: “Troppo spesso le nostre preghiere si limitano alla supplica, alla intercessione e al pentimento: il Nome di Gesù può essere usato anche per questa finalità; ma la preghiera disinteressata, la lode offerta a Dio a motivo della sua gloria, l’ossequio a Dio fatto di rispetto e d’amore, il grido di Tommaso ‘Mio Signore e mio Dio’ devono avere la priorità su tutto” (Vannucci, curatore, *Lo Yoga cristiano*, p. 39).

Confido all’ amico lettore che questa è la mia versione preferita della preghiera di Gesù, che in cuor mio mi sento indotto a ripetere di fronte al Cristo presente non solo nell’eucaristia, o nell’immagine che ne ho nel momento in cui mi rivolgo a Lui, ma anche di fronte a qualsiasi segno della presenza di Lui in ogni espressione di verità e di bellezza e di bene, e poi nella Chiesa, e ancora nella nostra umanità, soprattutto nell’essere umano bisognoso e sofferente.

Conviene, qui, dare la parola di nuovo all’autore anonimo: “...Il nome di Gesù è un concreto ed efficace mezzo di trasfigurare gli uomini nella loro nascosta, intima, estrema realtà. Dovremmo riuscire ad avvicinare tutti gli uomini e le donne nella strada, negozio, ufficio, fabbrica, nell’autobus, e specialmente quelli che sembrano noiosi e repellenti, col Nome di Gesù nel cuore e sulle labbra. Dovremmo pronunciare il suo Nome sopra di loro,

essendo il Nome di Gesù il loro vero nome. Chiamali col suo Nome, nel suo Nome, con spirito di adorazione, dedizione e amore. Adora Cristo in essi, servi Cristo in essi: in molti di questi uomini e donne, nel perverso, nel criminale, Gesù è imprigionato. Liberalo col riconoscerlo silenziosamente e adoralo in essi. Se andrai nel mondo con questa nuova visione, pronunciando ‘Gesù’ sopra ogni uomo, ognuno sarà trasfigurato in se stesso e davanti ai tuoi occhi” (p. 49).

Si può concludere in bellezza con un pensiero ancora di Teofane il Recluso: “La Preghiera di Gesù è composta solo da poche parole, ma in esse c’è tutto” (Caritone, p. 111).

Cfr. C.-A. Bemard, “La meditazione metodica in Occidente”, in *La meditazione nelle grandi religioni*, di aa. vv., a cura di M. Dhavamony, tr. it. di V. Ristori e O. Merola Algranati, Cittadella Editrice, Assisi 1989; J. Dechanet, *Yoga per i cristiani*, tr. it. di P. Belletti Zagni, Edizioni Paoline, Modena 1976; e ancora H. Enomiya Lassalle, *Meditazione zen e preghiera cristiana* (vedi cap. 13) e G. Vannucci, *Invito alla preghiera* (v. cap. 2) e *Lo Yoga cristiano - La preghiera esicasta* (v. cap. 16).

Quanto alla “preghiera del cuore”, che comporta una tecnica meditativa basata sul ritmo cardiaco e su quello della respirazione, se ne può leggere una introduzione e un’antologia di testi spirituali ne *L’arte della preghiera* dell’igumeno Caritone di Valamo, tr. it. di G. Dotti, Gribaudi, Torino 1980. Cfr. anche *La Filocalia*, raccolta di testi di santi monaci della Chiesa orientale sulla preghiera del cuore, la meditazione e l’ascesi, selezione e tr. it. di G. Vannucci, Libreria Editrice Fiorentina, Firenze 1963. Cfr. infine *L’esicasmò russo* di R. D’Antiga, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo 1966.

Parte quinta

VITA RELIGIOSA E TECNICHE PSICHICHE

19. La presa di coscienza religiosa è meglio favorita da una immersione immediata e totale nel vivo di un impegno religioso

Si è proposto uno schema, pur sommario, dell'evoluzione della coscienza religiosa. A questo punto si pone il problema di come sollecitare una tal presa di coscienza in chi ne è ancora al di fuori.

Quel che gli uomini possono dire della Divinità è pur sempre un balbettamento. Ma, se tra le varie forme di consapevolezza religiosa quella che ha più colto nel segno è il monoteismo, il problema è formulabile nelle parole: come promuovere il senso di Dio?

La filosofia ha cercato, nei secoli, di “dimostrare l'esistenza di Dio”. Il tipo di argomentazione che ha riscosso maggiore successo è quella che muove dalle realtà del cosmo. Sono le famose “cinque vie” di san Tommaso d'Aquino.

La sostanza del ragionamento è questa: il cosmo non può essersi creato da sé, perciò chi volge lo sguardo al cosmo è costretto a concludere che deve essere stato posto in essere da un Dio dalle caratteristiche ben diverse da quelle degli esseri del cosmo: finitezza, contingenza, divenire, imperfezione e così via.

Ai nostri giorni, in seno sia all'esistenzialismo che al neopositivismo logico e correnti derivate, prende forma una grande obiezione: si dice che chi considera il cosmo ci vede il cosmo e nient'altro, non ci vede alcun Dio.

La Divinità rimane fuori da ogni possibile esperienza: e qualsiasi affermazione di realtà che rimanga priva di verifica è priva di senso. Rimane priva di senso la stessa idea di Dio, con tutto l'insieme delle istanze e del linguaggio della metafisica e della religione.

A simili contestazioni si può replicare, a mio parere, solo attestando che un'esperienza di Dio è ben possibile: è quella che ne hanno i religiosi, i mistici, i santi.

Nelle stesse “cinque vie” di san Tommaso, se si fa bene attenzione, ci si trova implicita l'idea che l'esperienza da cui si muove non è affatto una

semplice esperienza del cosmo e nulla più di questo; è, bensì, un'esperienza del cosmo in cui si scorge la presenza di Dio.

È quel che ebbi occasione di rilevare in una nota intitolata "Esperienzialità delle 'cinque vie'" che nel 1979 dedicai al libro *Aspetti del tomismo* di Giorgio Giannini, illustre filosofo tomista decano di una facoltà pontificia di Roma.

Consideriamo un uomo il quale esperisca la natura, il mondo, il cosmo, comunque si voglia chiamarlo, e ad un tempo vi scorga la presenza divina. Per chiarire a sé il senso di Dio, per esplicitarlo e definirlo in qualche modo, gli basterà, per così dire, astrarre l'esperienza di Dio da un'esperienza più complessa che già la contiene.

È un concetto esprimibile anche con queste parole: un'esperienza di Dio si può astrarre da un'esperienza del mondo, quando questa sia non una pura e semplice esperienza del mondo, ma un'esperienza del mondo in cui Dio è presente. Cioè, in un giro di frase diverso: quando sia un'esperienza di Dio nel mondo. O ancora: quando sia un'esperienza del mondo non come esistente in sé e da sé, ma come creazione di Dio.

Il romanzo *Lo straniero* di Albert Camus è la storia di Meursault, un uomo che si sente straniero agli uomini e, in fondo, a tutto. Senza ragione alcuna, per una decisione improvvisa puramente gratuita, Meursault uccide un arabo sparandogli contro cinque colpi di rivoltella. È processato e condannato a morte.

Il cappellano del carcere viene a visitarlo nella sua cella e cerca di indurlo a morire, diciamo così, da buon cristiano. Dio è presente, si tratta di saperlo vedere, è la sostanza del discorso del prete.

"Ti potrebbe esser chiesto di vedere", dice il cappellano. "Vedere cosa?" chiede Meursault.

Così egli stesso riferisce, nella sua narrazione in prima persona: "Il prete ha girato lo sguardo tutt'intorno e ha risposto con una voce che d'improvviso ho trovato molto stanca: 'Tutte queste pietre sudano il dolore, lo so. Non l'ho mai guardate senza angoscia. Ma dal fondo del mio cuore so che i più miserabili di voi hanno visto sorgere dalla loro oscurità un volto divino. E questo volto che vi si chiede di vedere'.

"Mi sono animato un po'. Ho detto che erano mesi che guardavo quei muri. Non c'era nulla né alcuna persona al mondo che conoscessi meglio. Forse, già molto tempo prima, vi avevo cercato un volto. Ma quel volto aveva il colore del sole e la fiamma del desiderio: era quello di Maria [la sua amante]. L'avevo cercato invano e adesso era una cosa finita. E in ogni modo non avevo visto sorgere nulla dal sudore di quelle pietre" (*Lo straniero*, II, v).

Con un Meursault sarebbe stata impresa ben difficile tentare una dimostrazione dell'esistenza di Dio! Almeno in quel momento, in quella fase della sua evoluzione spirituale.

“Dio! Dio! Dio! Se lo vedessi, se lo sentissi! Dov'è questo Dio?” chiede, con tutto lo slancio dell'anima, l'innominato manzoniano al cardinal Federigo.

E il cardinale replica: “Voi me lo domandate? voi? E chi più di voi l'ha vicino? Non ve lo sentite in cuore, che v'opprime, che v'agita, e nello stesso tempo v'attira, vi fa presentire una speranza di quiete, di consolazione che sarà piena, immensa, subito che voi lo riconosciate, lo confessiate, l'imploriate?” (*I promessi sposi*, cap. XXIII).

A poco a poco le parole di Federigo fan sempre più presa nell'animo del suo interlocutore, che si trova in piena crisi spirituale. Per quanto l'innominato abbia ancora le idee confuse, potenzialmente ci sono già in lui le migliori disposizioni.

Sono stati d'animo che possono cambiare da momento a momento. Nicolai Berdiaev racconta di aver conosciuto un contadino dall'anima semplice, profondamente religiosa. Il suo nome era Akimushka. Di lui riferisce: “...Mi diceva di non aver nulla in comune con gli altri contadini, del tutto immersi nelle questioni della vita materiale: era contento di stare vicino a me, con lui potevo parlare di quel che riguarda questioni spirituali.

“Una volta Akimushka mi raccontò di un caso straordinario che gli era accaduto quando era ragazzo. Allora faceva il pastore: stava appunto pascolando il gregge, ed ecco che ad un tratto gli passò per la mente che Dio non c'è; allora il sole cominciò ad offuscarsi ed egli si trovò immerso nella tenebra. Akimushka s'accorse che, se Dio non c'è, allora non c'è nulla; esiste soltanto 'nulla' e tenebra.

“E ad un tratto il sole tornò ad accendersi ed egli di nuovo credette che Dio c'è: il 'nulla' tornò ad essere il mondo.

“Akimushka forse non aveva mai sentito parlare di Mastro Eckart, di J. Boehme; egli parlava di una sua esperienza, d'una sua molto originale esperienza del genere di quelle che hanno descritto i grandi mistici” (Berdiaev, p. 228).

Akimushka esce da una crisi di ateismo vissuta in pochi attimi con una intensità estrema. Ed ecco, all'improvviso egli vede il mondo non come puro e semplice mondo, ma come mondo creato, come mondo pieno della presenza divina, da cui solo riceve essere e senso.

Molti anni fa ho pubblicato un libro dal titolo *L'eclissi del Dio vivente*. Vi parlo del problema dell'ateismo, soprattutto dell'epoca nostra. In termini non tanto dottrinali, quanto piuttosto vitali esistenziali, l'ateismo

vi è trattato come il venir meno dell'esperienza del sacro, e in modo particolare come il venir meno dell'esperienza del Dio vivente.

Tanti atei sono, in realtà, più credenti di tanti credenti: il loro ateismo è a parole; è una semplice dottrina, che ne persuade l'intelletto senza toccarli nell'intimo in profondità. Ma l'ateismo può anche essere un'esperienza vissuta fino in fondo con tutto il proprio essere. Si tratta, allora, di una sorta di esperienza mistica all'inverso: esperienza non più di Dio, della pienezza dell'essere, ma del nulla.

Un uomo che a tal punto perde il senso di Dio perde anche il senso dell'essere; e la vita non ha, per lui, più scopo né significato. Per lui perde ogni senso la stessa morale. C'è, su questo punto, la testimonianza coerente di tutta una letteratura, che va da Dostoevski a Nietzsche, a Sartre e Camus, alla De Beauvoir, ad André Gide, a Samuel Beckett, includendo il primo Heidegger.

È una letteratura singolarmente profetica. In epoche ancora di fede in Dio o nei valori dell'uomo, nella loro solitudine i cennati scrittori hanno vissuto fino in fondo quella che oggi è una vastissima crisi, che coinvolge le grandi masse degli uomini e delle donne della nostra civiltà.

C'è, oggi, un ateismo che ci irretisce in tutta la nostra maniera di vivere. Dopo secoli di attenzione esclusiva al mondo, la scienza ce ne offre una visione priva di qualsiasi segno del divino.

Così tutta la nostra maniera di vivere il lavoro, e anche quello che dovrebbe essere il riposo, la vacanza, si riduce a una frenesia consumistica senza respiro.

L'individuo tipico della nostra civiltà scientifico-tecnologica è divenuto un "uomo a una dimensione", proprio alla Marcuse, senza interiorità e senza trascendenza.

Siamo divenuti incapaci di colloquiare con Dio, ma pure con la natura, con gli esseri del mondo e tra noi. Siamo sempre più in un mondo di pure cose. L'uomo stesso è reificato dai suoi simili, usato e gettato senza complimenti, senza nemmeno più quelle infioresciture e delicate ipocrisie che una volta addolcivano certi aspetti più crudi della vita.

L'uomo si scopre cosa: macchina per lavorare e consumare, macchina tra le tante macchine che affollano il suo mondo. I rapporti tra gli uomini sono come tra ingranaggi che per un istante si incontrano e poi vanno avanti ciascuno per conto proprio. Macchinale è il linguaggio, ma lo sono anche un po' tutti i nostri rapporti e comportamenti.

Viene meno il rapporto personale, di colloquio e di preghiera, con la Divinità. Si vive come se Dio non esistesse. Dio tra noi è come morto: e non certo impropriamente filosofi e anche teologi parlano della "morte di

Dio". Quello del nostro tempo appare un ateismo non più solo dottrinale, ma esistenziale, profondamente vissuto.

Questa digressione era necessaria e ci permette assai meglio di tornare a porci il quesito iniziale del presente capitolo: come sollecitare una presa di coscienza religiosa in chi ne è privo?

Possiamo dire che, per coinvolgere qualcuno in qualcosa che per lui sia nuovo si danno, grosso modo, due metodi.

Il primo è andar piano piano per gradi, muovendo da lui, dalle sue convinzioni, tendenze, gusti attuali. Lo si invita ad approfondire il senso di quel che egli è, di quel che egli fa attualmente: ed è proprio in seno a quel che egli di sé aveva scoperto finora che si cerca di indurlo a scoprire qualcosa di più. Questo qualcosa di più - è inutile dirlo, poi - nel fondo si rivelerà un tutt'uno con quel che noi abbiamo da offrire.

Il secondo metodo è coinvolgere subito il nostro interlocutore attraverso una piena immersione.

Tu, che sei animale di terraferma, vuoi imparare a nuotare? Presupposto che il nuotare sia necessario, io posso avvicinarti mentre tu stai sulla riva e argomentare per ore la verità, la bontà e la bellezza di quell'esperienza, che in fondo non è che un continuare a camminare come tu fai già ora, una maniera di camminare un po' diversa e più conveniente.

Quando ti deciderai a entrare in acqua? Probabilmente mai. Tu ami lo *status quo* e vuoi mantenerlo. Io cerco di convincerti che nuotare è una maniera migliore di continuare a fare le stesse cose che facevi già prima. Ma il punto è che tu non ami l'acqua e vuoi rimanere all'asciutto. Quando io ti voglio contrabbandare per asciutto il bagnato, tu ci senti odore di turlupinatura, e non hai torto.

Vediamo un'altra soluzione. Provo, intanto, a buttarti in acqua. Ti faccio sentire un brivido iniziale, ma subito va meglio: ti trovi bene, riconosci che buttarti in acqua è stata una buona idea, se no chissà quanti secoli saresti rimasto sulla riva a palleggiare i pro e i contro senza nulla concludere. Ora sì che avverti la bellezza, la bontà, la verità di quel che ti proponevo, e ti senti realizzato e felice.

Si sono citati, poc'anzi, i Promessi Sposi. Si è, anzi, ricordato un particolare episodio, il dialogo dell'innominato col cardinale Federigo. A distanza di cinquanta-sessanta pagine questo ne precede un altro: il dialogo del medesimo cardinale con don Abbondio.

L'arcivescovo di Milano rimprovera il piccolo prete, pavido e chiuso nel suo gretto egoismo, e cerca di fargli capire che, nelle circostanze del veto posto da don Rodrigo alle nozze di Renzo e Lucia, avrebbe dovuto reagire ben diversamente, in maniera ben più degna di un sacerdote, e quindi ben più santa ed eroica.

Il cardinal Federigo ricorda a don Abbondio la sua vocazione: e gli parla della sua missione in una maniera che il vecchio curato, tutto inserrato nelle sue abitudini anche proprio mentali, trova, in certo modo, nuova e inedita.

Mentre il cardinale continuava a parlare, a svolgere tutte le implicazioni di quella che dovrebbe essere la testimonianza cristiana su questa terra, “don Abbondio stava a capo basso: il suo spirito si trovava tra quegli argomenti, come un pulcino negli artigli del falco, che lo tengono sollevato in una regione sconosciuta, in un’aria che non ha mai respirata” (*I promessi sposi*, cap. XXV).

Certo, don Abbondio è un tipo assai difficile da plasmare. Refrattario com’è, se ne resta incorreggibilmente nei propri angusti limiti. È la situazione di tanti, forse dei più. E soprattutto degli anziani, mentre i giovani, i ragazzi, i bambini sono di gran lunga più disponibili.

Chi è portato a rimanere dove sta, ci rimane. Bisogna far leva su chi è disposto a cambiare per divenire migliore. Sono convinto per esperienza che il metodo migliore è sempre quello di coinvolgere subito e totalmente.

Chi vuole imparare a nuotare, impara a nuotare nuotando. La stessa teoria va orientata alla pratica: è dalla pratica che riceve senso e vita.

Così io sono convinto che si debba imparare a pregare pregando: è parlando a Dio che si stabilisce (o ristabilisce) con Lui il rapporto personale.

Giova ricordare la storia che è narrata in un vecchio libro particolarmente bello, di autore anonimo. Il titolo della traduzione italiana è *Racconti di un pellegrino russo*. Se ne è dato cenno al capitolo che precede.

Nessuna parola val meglio a caratterizzare il protagonista di quelle semplici ed umili con cui egli si presenta da sé alla prima pagina: “Per grazia di Dio sono uomo e cristiano, per azioni grande peccatore, per vocazione pellegrino della specie più misera, errante di luogo in luogo. I miei beni terrestri sono una bisaccia sul dorso con un po’ di pan secco e, nella tasca interna del camiciotto, la sacra Bibbia. Null’altro”.

Il Pellegrino russo è già un uomo di fede abituato a pregare con frequenza e intensità. Il suo problema non è di imparare a credere in Dio, o di recuperare un rapporto con Lui. Egli si chiede come sia possibile pregare sempre, di continuo, senza intermissione, come ci esorta l’apostolo Paolo (1 Tess. 5, 17; Ef. 6, 18).

Anche qui si tratta di imparare a pregare pregando. Poi di imparare a pregare a lungo pregando a lungo. Ma come verificare i progressi ottenuti in questo senso? E come allenarsi? Come attuare la preghiera continua?

Potrà venire in mente a qualcuno di obiettare che Gesù contestava le preghiere lunghe. Si rammenti il brano di Matteo: “Quando pregate, non

blaterate come fanno i pagani, che credono di essere esauditi per la moltitudine delle parole” (6, 7).

Chi argomenta così, non tiene conto che lo stesso Gesù aveva l’abitudine di ritirarsi in luoghi solitari per pregare veramente a lungo, per ore e giorni. Così attestano Marco (1, 35) e Luca (5, 16). “E avvenne che, in quei giorni”, scrive Luca altrove, “egli se ne andò sulla montagna a pregare e passò la notte a pregare Dio” (6, 12). Nessun dubbio che i quaranta giorni del deserto Gesù li trascorresse in preghiera, oltre che in digiuno (Mt. 4, 1-11; Mc. 1, 12-13; Lc. 4, 1-13). L’insistenza, la perseveranza, il lungo impegno di Gesù nel pregare trovano cenni in altri passi evangelici.

La preghiera continua diviene respiro dell’anima e l’uomo religioso diviene preghiera vivente. Tale è l’obiettivo, che nulla ha a che vedere con la pretesa di venire esauditi dalla Divinità in base al numero delle preghiere dette. Questo, sì, sarebbe un ridurre la preghiera a fatto meccanico, suscettibile di ottenere i suoi effetti automaticamente, come in una produzione di tipo industriale.

Se il Pellegrino russo, opportunamente consigliato da un santo monaco, pone in atto certe tecniche, è solo perché vi vede un mezzo per porsi nelle disposizioni migliori ad accogliere i liberi doni della grazia divina.

Le premesse di questo discorso si sono già poste nel capitolo precedente. Le tecniche alle quali già si è fatto cenno consistono nel recitare in un certo modo, anche mentalmente, quella brevissima invocazione che nella cristianità orientale è chiamata la Preghiera di Gesù: “Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me”. Si è pure detto che una formula un tantino meno breve è “Signore Gesù Cristo Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore”.

Si tratta, qui, come si è visto, della invocazione di uno dei nomi sacri della Divinità. L’invocazione viene ripetuta in maniera analoga, in fondo, a come il nome divino, che varia da tradizione a tradizione, è replicato nell’ambito dell’Islam, dell’Induismo, del Buddhismo.

Bisogna far combinare la recita dell’invocazione coi battiti del cuore, seguendone il ritmo. Bisogna soprattutto combinarla col ritmo del respirare: “Signore Gesù Cristo” va recitato durante l’inspirazione; “abbi pietà di me” nella fase espirativa.

Vien dato, infine, il consiglio di servirsi di un rosario: un grano per ogni invocazione. Non solo nel Cristianesimo occidentale e orientale il rosario è presente, ma altresì nelle religioni che sopra si sono accennate.

La corona serve a contare il numero delle invocazioni che si è stabilito di recitare nel corso di quel dato giorno: non una di più, non una di meno.

Si comincia da tremila, ci si sofferma per qualche giorno su quel numero e poi si aumenta via via, fino a un tetto di dodicimila.

E il momento di considerare gli effetti che si possono ottenere, così come il Pellegrino li attesta.

“Un mattino”, racconta, “fui, per così dire, svegliato dalla Preghiera. Cominciai a dire le solite orazioni del mattino, ma la lingua non si muoveva con scioltezza. Avevo un solo desiderio intensissimo: recitare la Preghiera di Gesù.

“E appena la cominciai ne ebbi sollievo e gioia, mentre la lingua e le labbra si muovevano da sole e senza alcuno sforzo da parte mia.

“Passai tutta la giornata in grande letizia. Ero come distaccato da tutto, come se mi trovassi in un altro mondo”.

Il Pellegrino termina con facilità le dodicimila invocazioni prima che venga la sera, determinato come sempre a non superare quel limite. Nei giorni che seguono, la Preghiera sgorga dal suo cuore con immediatezza ed estrema spontaneità.

Finalmente egli torna dallo *starets* e lo mette al corrente. Il vecchio monaco gli dice: “Ringrazia Dio che ti ha dato il desiderio e la facilità di recitare la Preghiera. E un effetto naturale, che proviene dal frequente e attivo esercizio.

“La stessa cosa succede a una macchina alla cui ruota motrice si imprima una spinta: essa corre a lungo da sé; ma per prolungare il suo moto occorre lubrificare quella stessa ruota e imprimerle una nuova spinta di tanto in tanto.

“Vedi quali straordinarie facoltà Dio ha concesso, per amore dell’uomo, anche alla sensuale natura umana; quali sensazioni possono nascere non solo al di fuori della grazia ma addirittura nella sensualità non ancora purificata e nell’anima guastata dal peccato: lo hai potuto sperimentare tu stesso.

“Ma quale meraviglia, quale beatitudine, quale consolazione quando il Signore si degna di farci il dono dell’orazione spirituale spontanea e di mondare l’animo dalla sensualità! E una condizione inesprimibile, e la scoperta di questo mistero è un anticipo in terra delle dolcezze celesti. La raggiungono coloro che cercano Iddio nella semplicità di un cuore traboccante d’amore.

“Ora ti permetto di recitare la Preghiera quanto vuoi e puoi. Cerca di dedicarle ogni attimo nel quale non dormi, invoca il Nome di Gesù Cristo senza più contare, rimettendoti umilmente alla volontà di Dio e aspettando da Lui l’aiuto. Egli non ti abbandonerà e guiderà il tuo cammino”.

Il Pellegrino passa l’estate intera a recitare la Preghiera di Gesù. Anche nel sonno gli capita, ogni tanto, di sognare di recitarla.

Ed ecco la trasformazione che avviene in lui, ad ogni livello: il suo cuore prova, a tratti, un senso di calore e di gioia; le funzioni religiose non gli sembrano più lunghe, non lo stancano più come in passato; nella sua capanna gli sembra di abitare come in uno splendido palazzo; la sua capanna gli pare splendida.

Ed ecco, infine, la testimonianza con cui si chiude il Primo Racconto:

“Ora cammino e incessantemente ripeto la Preghiera di Gesù, che mi è più preziosa e più dolce di ogni cosa al mondo. A volte percorro più di sessanta verste in un giorno e non me ne accorgo nemmeno. La sola cosa che avverto è la Preghiera.

“Quando il freddo intenso mi attanaglia, la recito con più attenzione e subito mi sento riscaldare. Se la fame comincia a farsi sentire mi metto a invocare più spesso il Nome di Gesù Cristo e dimentico il pungolo della fame.

“Quando mi ammalò e le gambe e la schiena cominciano a dolermi, concentro il pensiero sulla Preghiera e non sento più il dolore.

“Se qualcuno mi offende, non ho che da ricordare la dolcezza della Preghiera di Gesù: umiliazione e collera scompaiono, dimentico tutto.

“Sono semi-cosciente. Non ho preoccupazioni, non interessi. Alle cure del mondo non concederei uno sguardo. Vorrei solo restare nella mia solitudine, un unico desiderio mi abita, recitare incessantemente la Preghiera; e mentre prego mi sento colmare di gioia. Dio sa che cosa mi sta succedendo!

“Naturalmente tutto ciò è legato ai sensi o, come diceva il mio defunto *starets*, è un fatto naturale prodotto dall'abitudine. Ma ancora non oso procedere nello studio dell'orazione spirituale nell'intimo del cuore, a causa della mia indegnità ed insipienza. Aspetto l'ora di Dio e nel frattempo confido nelle preghiere del mio defunto *starets*”.

“Così, sebbene io non sia ancora pervenuto all'ininterrotta e spontanea orazione del cuore, per grazia di Dio ho capito chiaramente il significato dell'insegnamento di san Paolo: ‘Pregate senza intermissione’”.

Di F. Liverziani cfr. “Esperienzialità delle ‘cinque vie’” in *Aquinas*, a. XXII, 1979, pp. 414-427. Poi G. Giannini, *Aspetti del tomismo*, Città Nuova Editrice, Roma 1975; A. Camus, *Lo straniero*, tr. it. di A. Zevi, Bompiani, Milano 1967; N. Berdiaev, *Autobiografia spirituale*, tr. it. di G. Donnini, Vallecchi, Firenze 1953. Ancora di F. Liverziani *L'eclissi del Dio vivente*, Pàtron, Bologna 1969, dove sono trattati vari aspetti dell'ateismo contemporaneo e vengono passate in rassegna opere letterarie particolarmente significative come espressione di un tale ateismo,

riconducibile a un venir meno del senso del sacro nella nostra società e civiltà e cultura dominante scientifico-tecnologica. Esaurito, il volume è riproposto in questo sito internet anche nella traduzione inglese.

Circa i problemi dell'esperienza religiosa, del suo venir meno nel mondo contemporaneo, di come riproporla e educare ad essa i bambini e i giovani cfr. i volumi *Come suscitare e sviluppare il senso di Dio* di aa. vv. a cura di G. Nosengo, tr. it. di S. Baratti, La Scuola, Brescia 1959, e *L'esperienza di Dio oggi* di aa. vv., a cura di C. Tessore, Cittadella Editrice, Assisi 1975.

Cfr. poi di H. Marcuse *L'uomo a una dimensione*, tr. it. di L. Gallino e T. Giani Gallino, Einaudi, Torino 1967.

Di a. anonimo i *Racconti di un pellegrino russo*, tr. it. di M. Martinelli, 11^a ed., Rusconi, Milano 1977.

**20. La presa di coscienza religiosa
e più in generale
ogni forma di attuazione religiosa
possono ricevere grande aiuto
dalle tecniche mentali**

**Una tale utilizzazione giova non solo
a promuovere in noi l'atteggiamento della fede
ma altresì a intensificarlo, a rafforzarlo
finché questo in noi
divenga una seconda natura**

Nel lasciare la parola il più possibile al Pellegrino russo e al suo starets ho cercato anch'io di coinvolgere il mio lettore in una piena immersione, in una *full immersion* in questa esperienza, facendogliela rivivere in prima persona, per quanto sia possibile in una breve esposizione narrativa.

Indubbiamente il Pellegrino pone in atto precise tecniche mentali. Queste sono attinte da una lunga tradizione fiorita nell'Oriente cristiano col nome di "esicasmo".

Tale tecnica ha notevoli punti in comune con quello che oggi viene chiamato il training autogeno: si fonda, al pari di questo, sulla ripetizione di frasi ritmate, accordate ai ritmi della respirazione e, quando possibile, anche del battito cardiaco.

Nulla, invero, si oppone ad una applicazione piena del training autogeno alla vita religiosa. E il medesimo può dirsi - perché no? - di altre consimili tecniche mentali finalizzate ad incidere nell'inconscio.

Per motivare meglio tali applicazioni giova prendere un giro più largo. Si può anzitutto osservare che, in linea di massima, non basta la conoscenza quando si trascuri di educare la volontà, il carattere, il dominio di sé.

Immaginiamo un soggetto che avesse la capacità di dominare ogni cosa e il mondo intero, fuorché se stesso. Tanto potere sarebbe davvero affidato in pessime mani. Non sarebbe concepibile situazione potenzialmente più disastrosa.

È fin troppo chiara la necessità di educare la volontà, il carattere, gli aspetti emotivo-affettivi della vita psichica.

Ma veniamo più al tema che ci interessa. Per l'uomo che si affidi all'ispirazione interiore e voglia interamente donarsi a Dio si pone il problema di educare la volontà e di rafforzarla al massimo perché egli possa farsi strumento e veicolo sempre più efficace della divina manifestazione.

Si tratta di rinunciare ad ogni egoismo, sì che la parte più superficiale del nostro essere sia posta al servizio della parte più profonda e delle ispirazioni che ne provengono.

Da qui scaturisce la necessità di ridurre al silenzio quelle esigenze della nostra natura sensibile che contrastino con le esigenze della nostra natura più profonda, più autentica.

Da qui, ancora, prende forma l'esigenza di quella che, con termini che si equivalgono, possiamo chiamare mortificazione, ascesi, purificazione, finalizzata a che il dono totale di noi stessi a Dio non rimanga nelle intenzioni, ma veramente si traduca nella disponibilità più totale.

Un totale affidamento alla Divinità, un'esperienza di fede che si voglia vivere integralmente comporta una piena donazione di sé, un grande coraggio, una generosità illimitata.

L'agiografia cristiana ci offre esempi insuperati di un tale amore e dono di sé a Dio. Quel che soprattutto si evidenzia nella santità cristiana è l'atteggiamento ascetico, è l'animo col quale si persegue il fine.

Se poi si vuole svolgere con l'ampiezza maggiore possibile un discorso sui *mezzi*, è d'obbligo un riferimento alle altre varie tradizioni, soprattutto orientali.

Quello che regola in maniera continuativa la vita del nostro intero composto biopsichico è essenzialmente un meccanismo inconscio. Trasformazione profonda può essere, in noi, solo quella che coinvolga l'intera nostra personalità al livello anche subliminale.

È in particolare lo Yoga che persegue il controllo della personalità anche al livello subliminale, inconscio. È qui che le tecniche suggestive incidono più a fondo: operando sull'inconscio, realmente possono rimodellare la personalità.

Le tecniche autosuggestive moltiplicano l'efficacia degli atti di volontà che il soggetto formula sul piano sopraliminale della consapevolezza, allorché egli per amore di Dio persegue la santità secondo i modelli tradizionali della spiritualità cristiana.

Tanti filosofi e asceti, e gli stessi meditanti dell'India prima della sistemazione dello Yoga ad opera di Patanjali, hanno sottolineato la grande importanza che ha soprattutto la coscienza, la presa di coscienza.

Ci si può chiedere: importanza della coscienza in ordine a che? Direi: in ordine alla conversione di noi uomini a quello che è il nostro sommo e unico vero bene.

Tanti dicono che basta conoscere il bene per convertirci, per farci buoni. Il motivo ricorre anche nel nostro Occidente, da Socrate ai razionalisti, agli idealisti, in linea generale. È quello che nella terminologia dei filosofi viene chiamato "intellettualismo etico".

È un principio altamente apprezzabile. Credo che vada interpretato nel senso di concepire la conoscenza non come pura conoscenza razionale, che coinvolga il mero intelletto, sibbene come conoscenza esistenziale che coinvolga il nostro essere anche a livelli più profondi.

Sappiamo per esperienza quanto sia vero un po' per tutti quel che il poeta latino Ovidio dice di sé, quando confessa: *Video meliora proboque, deteriora sequor*. Cioè "quelle cose che per me sono le migliori le vedo" con chiarezza, nondimeno "seguo le peggiori".

Convincere al bene non è cosa facile; ma, quand'anche ne sia persuasa la mente ai livello razionale, rimangono pur sempre da superare le formidabili resistenze che provengono dai livelli emotivi, istintuali, biologici della personalità.

Tali resistenze rendono difficile la conversione, o almeno il perseverare nella conversione. Si generano spesso conflitti. Il soggetto non li sopporta, vuole farli cessare a ogni costo: perciò non di rado sono le sue stesse convinzioni che si arrendono e si adattano.

Noi possiamo avere convinzioni ben precise, e alimentare, nel nostro intimo, un ideale; ma, poiché non riusciamo a vivere in maniera conforme, o non riusciamo a reggere a lungo all'impegno di una vita rinnovata, torniamo alla vecchia consueta maniera di vivere.

Poi, per non avvertire troppo il disagio della sconfitta subita, magari finiamo col rimodellare la convinzione. Oppure finiamo per "rimuoverla",

come si dice nel gergo psicoanalitico: cioè per ricacciarla nelle ombre dell'inconscio.

Poiché io non riesco a modificare il mio essere di fatto, è la realtà intera che dovrà rimodellarsi per adattarsi a quello che a me fa comodo di essere. Pare una amenità, una sorta di barzelletta, ma è purtroppo un fenomeno psicologico di assai larga diffusione.

Ecco perché ci vogliono tecniche, le quali via via, con poca fatica e sforzo limitato, ma con molta perseveranza, per un lungo cammino da compiere a piccoli passi ci consentano di rimodellare il nostro inconscio e, con esso, le nostre abitudini e la nostra stessa esistenza fisica.

Si tratta di impartire suggestioni all'inconscio, perché rimodelli il nostro essere intero.

Non solo, ma bisogna anche disporre l'inconscio a che, in una con l'intero nostro essere personale, si apra all'azione creativa del Divino che nel fondo vi inabita, donde opera incessantemente.

Il nostro essere individuale non deve semplicemente affidarsi a Dio, ma deve *permanere* affidato a Lui: deve mantenersi in una attitudine di affidamento che divenga infine qualcosa di connaturato.

Per approfondire, in noi, l'abbandono della fede, per ribadirci sempre più nell'affidamento, bisogna rinnovare l'atto di fede di continuo, con una riflessione che, come si è visto, non solo persuada l'intelletto ma incida sullo stesso inconscio.

È necessaria, per tutto questo, una forma di meditazione che non sia una semplice riflessione razionale, ma consenta proprio all'inconscio stesso di assorbirne il contenuto, di assimilarlo, di farlo proprio.

Così le idee proposte si tradurranno in forze vitali, che continueranno ad agire nel nostro più intimo essere per trasformarlo.

Si tratta di imprimere, di ribadire nel profondo idee che a noi affiorano da un ambito più profondo ancora. Al livello cosciente noi ci limitiamo a fare, di queste idee, oggetto di una mediazione razionale.

Una verità emerge a noi dalla nostra interiorità, che è il riflesso della Verità assoluta che vi inabita. Ad essa noi ci affidiamo come a verità che non soltanto ci illumina, ma ci salva. Ad essa ci abbandoniamo come a verità efficace, operante, trasformante, come a verità che è vita.

Questo particolare tipo di meditazione che andiamo qui definendo e proponendo è un rinnovo quotidiano dell'atto di fede. Per distinguerlo da altri tipi, possiamo senz'altro chiamarla "meditazione di fede".

La fede, invero, è un atteggiamento che noi dobbiamo assumere in permanenza. Ogni momento della giornata è da vivere nell'abbandono della fede. Si tratta di rinnovare di continuo l'atto di fede e l'abbandono totale nella fede, finché questa non divenga in noi una seconda natura.

Fede è affidamento. E, se vogliamo essere più precisi, fede è affidarsi a un Altro, che è totalmente altro dalla mia personalità empirica, proprio perché è il vero me stesso: è totalmente altro da quello che io sono di fatto, qui ed ora, empiricamente, superficialmente, in maniera abissalmente imperfetta, proprio perché è quello che io debbo essere per attuare me stesso fino in fondo.

Il mio vero essere è il mio dover essere.

In questo senso, Dio, totalmente altro da me, non è mai per me un estraneo.

Nel mio modo di essere superficiale mi sono io, casomai, fatto estraneo a me stesso: a quel vero profondo assoluto me stesso che è Dio.

Dio si dà sempre a noi senza limiti. Ricevere Dio, alimentarsi a Lui, alle sue illuminazioni, ispirazioni, energie dipende dalla nostra recettività. Bisogna farci il più recettivi possibile: intensificando, approfondendo in noi sempre più l'atteggiamento della fede.

Se questo può dirsi giusto in linea di principio, nello stato di fatto entrano, però, altri elementi a rendere la situazione più complessa.

Ciascuna creatura può veicolare Dio. Anche ciascuna forza che agisce in noi, nel nostro intimo.

Che il divino Spirito possa venire veicolato adeguatamente per tutte le sue vie, per l'intero percorso di ciascuna sua via, dipende non solo dalla nostra capacità di farci veicoli, ma dal fatto che altre forze possano agire prima di noi a mediare l'Energia divina per farla arrivare a noi.

“Angelo” viene dal greco *ànghelos*, che letteralmente vuol dire “messaggero”. In tal senso quelle forze medianti, che ci annunciano Dio e lo veicolano fino a noi, possiamo chiamarle energie angeliche.

Anche una persona umana può svolgere una funzione angelica, allorché si faccia annunziatrice e veicolo della Divinità fino a noi. A nostra volta, anche noi possiamo agire da angeli per annunziare e veicolare la Divinità in un ambito ulteriore.

Dove queste forze medianti, angeliche, non siano presenti o non agiscano a dovere, l'aiuto divino ci verrebbe meno in termini effettuali; o magari giungerebbe, sì, a noi in qualche modo, ma non mai col preciso e potente impatto che sarebbe richiesto.

Tale considerazione ci chiarisce come ciascuna creatura abbia un suo ruolo insostituibile nel portare il regno di Dio alle altre creature.

Dio ha specialmente bisogno di noi uomini, di ciascuno di noi. Si tratta, per ciascuno, di agire secondo la sua vocazione, che è sempre e in ogni caso di aprirsi a Dio, di incarnarlo, di manifestarlo, di portarlo ai nostri simili e al mondo. Ecco, allora, che noi siamo chiamati a rinnovare il più spesso, e il più intensamente possibile, l'atto di affidamento a Dio.

È il nostro stesso affidamento che evocherà quelle forze medianti, che debbono portare Dio a noi, manifestandosi potentemente nella nostra interiorità.

L'atto di fede, come atto dell'affidarsi a un Altro che in tutto ci trascende, già include in sé l'invocazione a quest'Altro.

La include nel senso che, di per sé, l'atto dell'affidarsi compie l'atto dell'invocare, sia che si tratti di una invocazione formulata esplicitamente, sia che si possa parlare di una invocazione implicita.

Invocare è pregare; è chiedere a un altro qualcosa, che non è possibile ottenere con le forze proprie. L'atto di affidamento è mettersi nelle mani di quest'altro. In termini religiosi, è mettersi nelle mani del totalmente Altro, che ci darà tutto quel che in maniera esplicita invochiamo da Lui. Invero nessuna forza umana ce lo può ottenere: Lui solo ce lo può elargire col dono di sé.

Quotidiano rinnovo dell'atto di fede ovvero di affidamento a Dio, questa meditazione è anche sempre, implicitamente, una preghiera. Può tuttavia precederla una preghiera esplicita.

Ma prima ancora è necessario un esercizio di raccoglimento e di rilassamento. Al suo livello più superficiale ed esterno la personalità deve rilassarsi, per farsi trasparente alla manifestazione del profondo, sicché il profondo possa esprimersi attraverso di essa senza incontrare ostacolo alcuno.

E anche il profondo deve tacere a sua volta, di livello in livello, a profondità sempre maggiori: fino a che dal fondo del fondo non si riveli, con sempre maggiore evidenza, Dio stesso.

Perché Dio parli in me, debbo far tacere tutto quel che nel mio intimo si esprime come qualcosa di cui io mantengo il controllo: debbo far tacere tutto quel che nel mio intimo si manifesta come mia proprietà.

Solo quando alla fine metto piede nel dominio di quell'Altro, solo allora sento che cammino come nel vuoto, sospeso, affidato all'abisso della sua grazia; solo allora entro nella dimensione propriamente religiosa.

21. Come, in pratica, è possibile e altresì consigliabile un'applicazione del training autogeno alla vita religiosa

Si è formulata una premessa di ordine più generale, volta a giustificare l'adozione del training autogeno, e di consimili tecniche mentali, ai fini dell'ascesi religiosa. A questo punto si può passare alle applicazioni.

Thomas giustamente sottolinea che il training autogeno, nel suo stesso grado superiore, per quanto possa pervenire al limite dell'esperienza religiosa, non lo valica mai. Il training può portare il soggetto religioso - o potenzialmente tale - a sperimentare valori religiosi anche con grande chiarezza; tuttavia promuovere l'esperienza religiosa non è compito specifico del training autogeno: "Anche nel grado superiore, esso rimane un metodo medico-psicologico di autorilassamento e autoanalisi" (Thomas, p. 96).

Personalmente io cerco, però, di giustificare l'adozione delle tecniche autoipnotiche non solo per quel che si riferisce ai loro impieghi normali, ma anche per il loro possibile impiego nella meditazione religiosa.

Questo, ovviamente, non perché tali tecniche siano assimilabili alla pratica religiosa, ma unicamente per il fatto che possono aiutarla.

Si possono fare tanti esempi di arti e tecnologie che l'uomo pone al servizio della religione: musica, pittura, architettura, arti minori, tecnologie connesse o meno. Sono, di per sé, forme d'arte non necessariamente impegnate per la religione; e tuttavia possono venire poste al suo servizio, quando si voglia utilizzarle in tal senso. Possono, anzi, costituire ausili assai efficaci e validi.

L'atteggiamento della fede, ribadito attraverso l'esercizio dell'affidamento, deve incidere, si è detto, il più possibile sull'inconscio. Questo si può ottenere nella misura in cui l'inconscio offra una presa.

Con le tecniche del rilassamento si persegue un duplice obiettivo.

Da un lato si fa tacere, si neutralizza quanto nella parte conscia della psiche può essere di ostacolo all'emersione della parte sepolta nell'inconscio. E quindi si neutralizza quanto può ostacolare l'emersione del Divino, che nell'inconscio ha il luogo privilegiato del proprio inabitare nell'uomo.

D'altro lato si fa emergere, in qualche misura, l'elemento inconscio. Per il fatto stesso di emergere, questo offrirà una presa incomparabilmente maggiore a qualsiasi possibile influenzamento che possa venire operato sulla parte cosciente della psiche.

Tutto ciò consente al soggetto di esercitare una suggestione sull'inconscio: una forma anche proprio di ipnosi.

Una tale operazione ha luogo al livello della coscienza, sia pure in uno stato di coscienza particolare come può essere quella del sonno autoipnotico.

Va ribadito ancora che in tale stato il soggetto è ben consapevole, per quanto con le facoltà mentali non più impegnate in un'azione oggettivante, manipolante, ma rilassato, passivo, in certo modo assopito al confine del sonno.

Al livello di relativa consapevolezza di questo particolarissimo stato di coscienza il soggetto può, anzi, mediare certe ispirazioni che provengono dall'inconscio con una certa azione da esercitare sull'inconscio stesso per renderlo più "obbediente", per renderlo sempre più atto a veicolare quelle ispirazioni e a modellare l'intera personalità secondo i loro suggerimenti.

Tra le tecniche autosuggestive che si attuano attraverso il rilassamento incontra, oggi, grande meritato successo quella conosciuta col nome di training autogeno. Ne ho già dato cenno. E vorrei, qui, riferirmi a tale tecnica in modo particolarissimo, per ipotizzare, la possibilità di farne uso al fine di rimodellare la personalità rafforzando in essa l'atteggiamento della fede.

Va chiarito che il training autogeno "per espressa volontà di I. H. Schultz non vuole né può sostituire l'autentica fede, né dare un contenuto alla vita; può eliminare disturbi e correggere difetti del carattere che impediscono l'accesso alle esperienze religiose. Grazie alla tranquillità che conferisce, può preparare il paziente alle esperienze della fede; queste però hanno sede in un'altra dimensione, quella religiosa" (Thomas, p. 140).

In sostanza, possiamo dire, il training autogeno è una scienza e, insieme, una tecnica. Ora la scienza si distingue dalla filosofia perché a differenza di questa non dà propriamente valutazioni, mentre qualsiasi tecnica può essere posta al servizio di un valore oppure di un disvalore, indifferentemente.

Poniamo il caso che un uomo si autoipnotizzi in maniera sistematica al fine di raggiungere uno stato di calma del tutto indifferente ai problemi degli altri, della comunità cui appartiene, del mondo in genere.

Per un certo tempo almeno, egli potrebbe sentirsi del tutto appagato e - diciamo - felice dello stato raggiunto. Ma chi non definirebbe egoistica e immorale quella condizione che il training gli ha consentito di realizzare con tanta efficacia? Che non dire, poi, di uno che si autoipnotizzasse col training, o con altri consimili mezzi, al fine di acquisire maggiore sicurezza in azioni criminali?

L'autoipnosi e le relative ricerche e tecniche sono essenzialmente autonome da ogni scelta di valori. All'opposto, l'esperienza religiosa si esprime proprio in questa scelta e nel vivere i valori in maniera esperienziale profonda.

Il problema sta, qui, nel vedere se il training autogeno debba venire impiegato fino a un momento prima che il soggetto attui una tale opzione e si abbandoni all'esperienza religiosa; o se non convenga che il soggetto continui a utilizzare le tecniche autoipnotiche per rafforzare quella scelta, per consolidarla, per approfondirla, per renderla più coinvolgente, e poi per approfondire e consolidare e rendere via via più fruttuosa quella stessa esperienza religiosa.

In altre parole: così come già viene utilizzata in una fase non ancora propriamente religiosa ma preparatoria a quella di un impegno religioso in senso proprio, non potrebbe l'autoipnosi continuare ad essere utilizzata anche nel corso dell'esperienza religiosa?

Possiamo tornare un momento a quel che si diceva poco più sopra. La religione utilizza molte cose, molte tecniche, molte pratiche, molti mezzi di espressione che nessuno definirebbe "religiosi" come tali nel loro specifico.

Per limitarci alle chiese cristiane, l'espressione dell'esperienza religiosa è affidata alla lingua latina o italiana o inglese o russa ecclesiastica e via dicendo, alla musica realizzata dalle voci umane, dal suono dell'organo o del violino e oggi anche della chitarra elettrica. Tali mezzi, presi di per sé, non sono religiosi né non religiosi.

Altri esempi, di cui si è dato cenno, si possono moltiplicare: architettura, scultura, pittura, arti minori, uso di registratori o di altoparlanti, uso dell'incenso o del pane e del vino e così via. Sono tutti mezzi umani di cui si avvale, o può avvalersi, ogni religione che voglia realmente dimostrarsi incarnata e veramente capace di trasformare il cuore dell'uomo e l'intero suo essere e lo stesso ambiente in termini non solo retorici, ma vissuti, in termini non di sole parole ma di fatti concreti.

Nulla vieta alla religione di avvalersi anche del training autogeno, e non solo come semplice ausilio propedeutico, bensì come aiuto nell'ambito dell'esperienza stessa. Tutto dipende dal fatto se quell'adozione si rivelerà utile: se si rivelerà funzionale a dare a certe intime esperienze maggiore capacità di presa, maggiore incisività ed efficacia trasformatrice.

Chi scrive può attestare di avere tratto, personalmente, grande beneficio dall'applicazione del training autogeno a certe forme di meditazione religiosa. E questo è sufficiente motivo perché si senta incoraggiato a perseverare in tali applicazioni e a raccomandarle vivamente.

Cfr. K. Thomas, *Autoipnosi e training autogeno*, tr. it. di S. Bonarelli, Edizioni Mediterranee, Roma 1976.

Parte sesta

UMANESIMO, ARTI E SCIENZE

22. A loro volta, le attività umanistiche si propongono come irriducibili

**sia alla ricerca del Sé
che alla ricerca religiosa del Dio vivente**

**Ciascuna di esse persegue
una sua specifica forma
di sensibilità e presa di coscienza**

Si è visto che la religione devozionale (quella che può definirsi “religione” *tout court* e in senso proprio) è irriducibile alla pura ricerca del Sé. Si danno, però, tante forme diverse di vita umana che possiamo definire, a loro volta, irriducibili sia l’una rispetto all’altra, sia tutte in blocco alla ricerca del Sé e alla stessa religione.

Sono quelle che, con termine comprensivo, possiamo chiamare “attività umanistiche”, Nel loro insieme costituiscono, appunto, l’“umanesimo.

Sono le scienze sia naturali, sia logico-matematiche, sia morali e storiche (o “scienze dello spirito”).

Sono le varie arti figurative e decorative, l’architettura, la musica, la poesia, la narrativa, il teatro, il cinematografo e via dicendo.

Sono le più diverse forme e settori della tecnologia. Tesa ad acquisire il dominio della realtà materiale, esteriore, ma altresì interiore, psichica, una tecnologia concepita in termini così globali abbraccia anche le tecniche mentali o psichiche.

Le tecniche mentali si propongono di curare il soggetto, non solo, ma di formarne la personalità integralmente. Vogliono, al limite, anche sviluppare in lui le facoltà paranormali, per consentirgli di dominare la propria natura psichica e, per il tramite di questa, la stessa natura fisica.

Finché il soggetto possiede un corpo fisico ci saranno, poi, anche scienze e tecniche intese a curarne la salute e lo sviluppo sul piano strettamente fisico: medicina, ginnastica, attività sportive e così via.

Non solo il puro Sé in maniera esclusiva, ma ciascun altro aspetto della personalità ha una sua propria consistenza d'essere e di valore. Quindi il medesimo può dirsi di ciascuna attività e forma di impegno che possa corrispondere a quei singoli aspetti e modi d'essere dell'uomo.

Si è detto che ogni attività e forma dello spirito umano si svolge a un livello suo peculiare, irriducibile a quello che invece è il dominio peculiare di ciascun'altra. Questo vuol dire che ciascuna forma di umanesimo avrà un suo sviluppo autonomo, per quanto integrato allo sviluppo delle altre forme.

L'umanità non è costituita da individui isolati. I singoli sono un po' come le cellule di un organismo assai più vasto. Ciascuna cellula vive delle altre e per l'organismo intero.

E ciascun singolo contribuisce alla vita dell'insieme non solo col suo operare individuale, ma associandosi con altri singoli. Da tutte queste forme di cooperazione risulta la vita sociale e politica, nonché la vita economica di un paese e dell'intero genere umano, con la fitta e complessa rete di rapporti morali e altresì giuridici che le regolano in tutte le loro articolazioni.

Anche nella vita associata si delineano livelli diversi, ciascuno dei quali appare, rispetto agli altri, diverso e parimenti irriducibile.

Così la politica, l'economia, il diritto non sono affatto pure e semplici branche della morale. Vanno, sì, finalizzati alla morale, ma non possono venire giudicati con criteri etici in esclusiva. Diritto, politica, economia hanno ciascuno un suo specifico dominio autonomo.

E chi, nel formulare valutazioni in questi rispettivi campi, si attenesse esclusivamente alla morale, farebbe del moralismo ingenuo. Non altro dimostrerebbe che mancanza di sensibilità politica, o giuridica, o economica.

Sono forme di sensibilità, ciascuna diversa, ciascuna indispensabile a chi voglia muoversi in quel certo ambito rispettivo in maniera non goffa, con un minimo di speditezza e di cognizione di causa.

Vediamo un esempio di riduzionismo moralistico. Tante persone dicono: "Tutti i problemi sarebbero risolti se noi fossimo tutti buoni cristiani o anche semplicemente persone per bene".

Siamo d'accordo che la base è quella, e quello è il punto di partenza. È una condizione necessaria, ma non per questo sufficiente. È il buon avvio per risolvere i problemi, ma non ne è, per questo, la soluzione automatica.

Esprimersi così può essere uno sfogo dell'animo. Ma, se vogliamo fare un discorso serio, e non semplicemente quel che si dice una battuta, dobbiamo porci il problema di studiare le possibilità concrete con la debita accuratezza. Diversamente siamo nel diletterismo.

Quando non si tratti di puri e semplici sfoghi dell'animo, chi formula giudizi come quello sopra indicato sembra ignorare una cosa elementarissima: nessuna iniziativa politica, economica ecc. può rimanere affidata alle pure buone intenzioni, se vuole incidere con efficacia.

Il politico, l'imprenditore, chiunque organizzi qualcosa deve sapere quel che fa, deve sapersi calare nello specifico settore in cui opera, se non vuol fare la figura dell'inetto benintenzionato, se vuole salvarsi dal fallimento o da quella che potrebbe essere, al limite, la catastrofe.

Il moralista del tipo ora delineato è, forse, convinto che risolvere problemi sociali gravissimi su scala nazionale, e lo stesso problema della fame nel mondo, richieda più o meno il medesimo tipo di impegno organizzativo che promuovere una colletta per aiutare amici che si trovino in cattive acque.

Al moralista puro, e corazzato, di quella specie sfugge il vero senso di qualsiasi discorso intorno alla convenienza economica, all'opportunità politica, ai rapporti di forza, alla commisurazione dei mezzi al fine. Si tratta, invero, di realtà e relazioni di cui egli non ha il senso, nei cui confronti si dimostra più o meno impermeabile e ottuso.

A ciascun livello abbiamo esperienza di valori diversi. Bisogna saperli cogliere anche nella loro diversità. Ciascuno va captato nel suo specifico. Non ci si può limitare a ragionarci sopra, se il ragionamento non è sostenuto da una intuizione. Bisogna, per prima cosa, capire, *intelligere*, *intus legere*, penetrare per cogliere, guardar dentro, intuire le cose al vivo. Si tratta di maturare una specifica sensibilità per ciascuna di queste dimensioni.

Come si viene a maturare una qualsiasi forma di sensibilità? La risposta che va sempre bene è: calandosi nell'esperienza che vi corrisponde.

La maturazione di una sensibilità per i valori di ciascun livello si ottiene calandosi via via nell'esperienza dei contesti diversi, dove si attua variamente la molteplicità delle forme dell'impegno umano individuale e collettivo.

Ciascun individuo è impegnato in un quotidiano esercizio di umanesimo; e la somma di forme di sensibilità così varie e diverse consente all'uomo di orientare e coordinare, in un insieme integrato, il perseguimento della umana pienezza.

**23. Dall'esperienza morale deriva
una specifica sensibilità morale
e tutto ciò costituisce
una presa di coscienza etica**

Si è detto che l'umanesimo si articola in un vario insieme di attività di ricerca, di creazione, di prassi. Ciascuna di queste attività richiede un impegno, che solo una consapevolezza molto viva di quei valori può sostenere. Opera con tutta la necessaria forza solo chi, nel proprio intimo, sente quei valori profondamente: solo chi ne ha un'esperienza forte.

Si è detto ancora che la sensibilità umanistica si articola in tutta una vasta gamma di forme specifiche di sensibilità. Cerchiamo di definirne qualcuna.

Finora si è posto l'accento su quanto può esser definito materia di sensibilità metafisico-religiosa. E il senso di Dio; ed è il senso della divina presenza anche nella nostra dimensione empirica, mondana, umana e storica.

Ma si può ancora parlare di un senso di Dio che si avverta, e poi si consideri anche razionalmente, in quanto puro Sé, in quanto puro Principio di se stesso.

Come già si diceva molto più sopra, qui Dio è Principio primo, originario di ogni forma di coscienza.

Possiamo, qui, parlare di un'esperienza del Sé, di un senso del Sé: di una corrispondente sensibilità da approfondire attraverso la ricerca del Sé. Siamo, qui, al livello originario della vita stessa di Dio: livello che pare attingibile attraverso quella che si è chiamata una *esperienza yogica*, mirante a una *presa di coscienza yogica*.

Possiamo poi parlare, a un livello diverso, di un senso di Dio come Uno-Tutto e Coscienza assoluta onnicomprensiva di tutti gli esistenti e di tutti gli eventi. Siamo, qui, a un secondo livello della vita divina, nell'ambito di quella che si è chiamata *l'esperienza noetica*, mirante a una *presa di coscienza noetica*.

Passando al terzo livello della vita divina, vi troviamo l'Assoluto come Dio vivente e creatore. È l'ambito dell'*esperienza religiosa* e della *presa di coscienza religiosa*.

Queste tre diverse prese di coscienza sono rese possibili dalle corrispondenti sensibilità, che a loro volta ne risultano, via via, sempre più affinate e approfondite. Possiamo, in tal senso, distinguere una *sensibilità yogica*, una *sensibilità noetica*, una *sensibilità religiosa*.

Qui possiamo allargare il discorso ad includere *l'esperienza morale*. È un'altra particolarissima esperienza dello spirito, la quale promuove la

presa di coscienza morale e affina la *sensibilità morale*, che vi corrisponde. Tale specifica sensibilità si sviluppa in correlazione alle questioni propriamente morali, che noi ci poniamo ogni volta che ci interroghiamo su che cosa “dobbiamo” fare, su quale sia il nostro “dovere”.

L’esperienza morale è certo, a suo modo, un’esperienza dell’Assoluto.

Questo, però, non vuol dire affatto che l’esperienza morale sia identificabile con l’esperienza religiosa. Si può dare, ovviamente, una moralità di tutto rispetto in un contesto secolare e laico.

Nondimeno sono convinto che alla base della moralità ci sia pur sempre un’esperienza religiosa, almeno implicita. C’è, comunque, un senso di Dio, anche se inconsapevole e misconosciuto.

Via via che sviluppiamo un senso morale, noi avvertiamo sempre più che il perseguimento di certi fini, di certi valori non è rinunciabile. Tendere a certi valori è cosa che *dobbiamo* fare, che non possiamo non fare.

Così inteso, il “tu devi”, l’imperativo etico, è per noi un imperativo categorico”, incondizionato, assoluto. Si distingue dagli imperativi della tecnica, sempre “ipotetici”.

Gli imperativi ipotetici sono condizionati all’ipotesi che si voglia perseguire quel determinato fine, che si può anche non volere.

Se, passeggiando a piedi per Roma, da piazza del Popolo vuoi raggiungere piazza Venezia per la via più breve, devi fare il Corso. E se invece voglio andare a piazza di Spagna? L’ipotesi è diversa, e il consiglio tecnico è di percorrere via del Babuino.

L’andare a piedi è la cosa più semplice, mentre l’andare in automobile comporta tecniche molto più elaborate, dove il chiarire i passaggi non è il rompicapo minore.

La tecnica non discute le finalità. Ci sono tecniche migliori di altre per rapinare una banca. Quello che viene chiamato la “mente” della banda le escogita facendo leva su una specifica sensibilità, che si può affinare attraverso il ripetersi di questa particolare esperienza.

Anche il rapinatore di banche provetto è guidato da un suo “fiuto”, così come un “fiuto poliziesco” guiderà il detective che ne va alla caccia.

A proposito di fiuto poliziesco: tutto sembra “elementare” a uno Sherlock Holmes, mentre il povero dottor Watson si riserba la parte di chi resta fuori e capisce sempre per ultimo, per carenza di quella sensibilità specifica di cui l’amico Holmes è particolarmente provvisto.

Nulla, comunque, impedirà a Watson di essere un bravo medico, guidato da una sensibilità clinica magari finissima: un’altra forma di “fiuto”!

Ma torniamo alla morale. Se la tecnica non si pone alcun problema dei fini, discutere le finalità - le finalità supreme, quelle di principio - è invece

dominio dell'etica. La sensibilità etica ci fa percepire al vivo l'obbligatorietà dell'imperativo morale, la sua assolutezza.

Un barlume di senso morale ce l'hanno tutti, per quanto l'idea che nella mente ci si forma di ciò che è buono, di ciò che è bene fare, possa variare grandemente da un soggetto all'altro, da una società a un'altra, e ancora di epoca in epoca.

Un barlume di senso morale ce l'hanno tutti, ma tanti preferiscono lasciare che rimanga un fioco barlume. Perfino il più efferato dei criminali può nutrire qualche buon sentimento, anche assai delicato: può venerare la vecchia madre, amare moglie e figli con tenerezza, piangere alla morte del canarino che gli faceva compagnia nella cella del penitenziario.

Nell'intimo di innumerevoli persone il senso etico rimane allo stato di germe che non cresce. L'interessato non vuole coltivarlo, non si cura di annaffiarlo a giorno a giorno, di alimentarlo per farlo svilupparsi.

Lasciato crescere più di tanto, il senso morale finirebbe per contestare i comportamenti della persona e, più in genere, tutto il suo atteggiamento di fronte alla vita. Quindi molti problemi si accantonano lasciando languire la piantina.

Il discorso etico verte su quel che è doveroso, lecito, morale, o meno, e sui criteri che possono informare tali giudizi. In tal senso il discorso etico si configura come autonomo rispetto al discorso religioso. Anche se scaturisce da questo; anche se è da questo che riceve il proprio significato fondamentale, originario.

La sensibilità morale si genera dalla sensibilità metafisico-religiosa; e tuttavia assume forma autonoma. Ci soccorre un simbolo. Una tale autonomia è comparabile a quella di un ramo. Il ramo deriva dall'albero, e tuttavia, relativamente, consiste in sé.

Non è detto che l'uomo agisca moralmente solo in quanto motivi le sue azioni col rispetto per la legge morale, come vuole Kant. Non è detto che l'uomo agisca moralmente solo in quanto, nel suo scrupolo di agire per il puro rispetto della legge morale, si inibisca di fare spazio, nel proprio intimo, alle "inclinazioni sensibili" dell'amore di Dio, dell'amore per il prossimo, dell'amore per la comunità cui appartiene, dell'amore per l'arte e per la scienza, dell'amore ordinato anche per se stesso nel suo volersi migliore.

Penso che l'etica come ricerca nasca nel momento medesimo in cui per la prima volta ciascuno si viene a porre il problema morale, chiedendosi quale sia l'imperativo (non ipotetico, tecnico, sibbene etico, assoluto, categorico) di quella situazione. Ed ecco la domanda: "Che debbo fare?" E all'inverso: "Che cosa debbo evitare?"

In termini generali, e diciamo pure generici, la risposta è: “Devi fare il bene”. Ma ora prende forma, nel nostro spirito, un interrogativo più preciso: “Che cosa è bene, per noi, qui ed ora?”

Se concepiamo l’uomo come finalizzato allo sviluppo integrale di tutte le sue potenzialità positive, di tutto quel che avverte in sé come valido, è chiaro che, in concreto, il suo bene è tutto questo.

Per noi uomini il bene essenziale è Dio, quindi l’approfondimento del nostro rapporto con Dio. Così la scienza è bene, l’arte è bene: la prima tende, al limite, all’ideale della divina onniscienza; la seconda, pur nel suo piccolo, imita il divino Artista della creazione.

Impegnarsi per una società più giusta, per un mondo migliore è pure cosa molto buona; e appassionarsi per queste cause è anch’esso un modo, particolare ma essenziale, della passione per il bene.

Ma promuovere un mondo migliore è, in una prospettiva religiosa, contribuire a “preparare la via del Signore”, è un lavorare per il “regno di Dio”. Qui la passione sociale e politica rettamente intesa, l’ambizione di fare e di creare qualcosa di valido è una maniera di amare Dio, è una maniera di partecipare della vita di Dio cooperando con Lui a compiere la creazione dell’universo.

Tutto questo amore del bene, di quel bene che è espressione di Dio e da Dio deriva e conduce a Dio, è certamente passione morale.

Parimenti lo è, nel senso più genuino, qualsiasi forma di amore per la vita e per quanto la vita presenti via via di più complesso ed evoluto, di più interessante, di più valido.

Passione morale è anche ogni forma di amore per la ricerca, per la creazione artistica, per l’attuazione tecnica, economica, sociale, politica nel senso via via migliore.

Come del resto si è accennato già un poco più sopra, c’è una forma di amore che va ricollegata, il più strettamente possibile, da un lato all’amore religioso, cioè all’amore di Dio, dall’altro alla passione morale: è l’amore del prossimo.

L’amore del prossimo si volge non solo all’umanità nel suo insieme di cinque miliardi e rotti di abitanti della terra, ma prima ancora, e più in concreto, all’uomo singolo.

In questo senso l’amore del prossimo dovrebbe volgersi, al limite, a ciascun singolo essere umano. È un problema! Bisognerebbe avere una mente e un cuore dilatati all’infinito. Li avremo, un giorno? Ci dovrebbe essere, nell’uomo, una evoluzione ben difficile anche solo a concepirsi con i parametri di cui disponiamo in atto.

Come conoscere i fatti di ciascuno? Come riuscire a sopportare il carico delle sofferenze di tutto il mondo, senza rimanerne schiacciati?

Confidiamo in una evoluzione futura, per ora quasi impensabile, nondimeno possibile se è vero che Dio ci vuole perfetti. È una evoluzione che dovrà molto elevarci, ma anche trovarci molto più corazzati.

Un amore appassionato per ogni forma di vita, per ogni vestigio della divina Presenza ci sollecita a impegnarci nella ricerca, nello studio, nella contemplazione, nell'azione, nella creazione.

Prima ancora, l'amore per qualsiasi cosa, l'appassionato interesse per qualsiasi cosa sviluppa in noi, nei confronti di essa, una particolare sensibilità.

Così l'amore per una persona, nella misura in cui sia autentico e portato alle ultime conseguenze, ci rende sensibili ai suoi desideri, affetti, progetti e ambizioni, problemi, ai suoi motivi di gioia e di sofferenza, alle sue ancora inesprese potenzialità.

L'amore per il prossimo sviluppa, in noi, doti di sensibilità umana: non solo la discrezione e il tatto, ma la capacità di ascoltare gli altri e di interessarci a loro, la capacità di partecipare alla vita altrui e di avvertire le altrui istanze come se fossero le nostre.

Pare facile a dirsi, ma quante difficoltà psicologiche a porlo in atto! Lo si vede nel comportamento di quelle stesse persone che ricercano la nostra amicizia e ci dimostrano ogni amabilità, ci fanno segno a tutte le possibili attenzioni.

Tutti vogliono parlarci dei fatti loro, caricarci dei loro dolori se si trovano in crisi, o se no, meglio così, parteciparci le loro gioie, sbatterci in faccia i loro successi e i loro beni mobili, immobili, automobili e via dicendo. Ma, una volta che ci hanno rintonato la testa dei fatti loro, se poi a nostra volta desideriamo, timidamente, confidargli qualcosa di noi stessi, quanti ci danno ascolto?

L'amore del prossimo trova, in noi, la sua concreta dimostrazione - trova, diciamo, la sua prova del nove - non solo nell'ascolto, ma nell'interessamento concreto: nella generosità, nella disponibilità a darci da fare per gli altri, a fargli dono delle nostre cose e del nostro tempo, a far nostra la loro causa, a batterci e a patire per loro fino a dare, al limite, la vita.

Cfr. I. Kant, *Critica della ragion pratica*. Se ne propone la tr. it. di F. Capra, Laterza, Bari 1947. Della distinzione tra imperativi ipotetici e imperativi categorici si parla al libro I, cap. I, § 1.

24. In maniera specifica si possono dare un'esperienza, una sensibilità e una presa di coscienza sociale e politica

L'impegno umano diviene efficace nella misura in cui si possa tradurre in atto, con adeguatezza di mezzi, in forme organizzate: sono, così, poste in essere le più varie e diverse strutture associative, le intraprese economiche, le iniziative sociali e politiche, la città, lo stato, la cooperazione internazionale e mondiale.

Per potere far funzionare tutto questo al meglio, col necessario impegno, bisogna crederci: e quindi si richiede lo sviluppo non solo di un adeguato interesse per queste realtà e iniziative di così varia natura, ma delle rispettive forme di sensibilità.

Ecco, allora, la sensibilità sociale, che ci sprona a impegnarci per la società, per lo studio e la soluzione dei suoi problemi, con la medesima sollecitudine che possiamo avere per le nostre famiglie e affari privati.

Certe cose si possono, forse, spiegare meglio raffrontandole ai loro contrari. C'è chi cura in maniera esclusiva il suo "particolare", limitandone la visione a quella che è la sua proprietà privata nel senso stretto.

Quanto può definirsi proprietà comune lo sente talmente poco, che già il condominio non lo interessa più. Casa sua è l'appartamento dov'egli abita. E già scale e pianerottoli non lo riguardano. E come se appartenessero all'Asburgo o al re di Spagna. Che siano sporchi o addirittura in pieno degrado, è cosa che lo lascia del tutto indifferente.

Ci sono, ben all'opposto, altri tipi di individui che si sentono portati con tutta spontaneità a interessarsi dei problemi comuni, da quelli del fabbricato a quelli della città, della nazione e del mondo, senza più limiti.

Può un individuo di tale *forma mentis* "convertire" uno di stampo così diverso e opposto a mezzo di puri e semplici argomenti razionali? Riuscirà a coinvolgerlo limitandosi a "dimostrargli" (in puri termini logici) che in una società meglio ordinata ciascuno vive meglio e perciò conviene a ciascuno interessarsi della società?

Mi vieni a dire che, se la società funziona bene, sto bene anch'io? E, quindi, che se io sono onesto, la cosa va a mio vantaggio, oltre che degli altri? Io ho l'occasione di appropriarmi di cento milioni non miei, senza nulla rischiare; se rinuncio a rubarli, quanto me ne viene? Dunque sarò onesto fino a che l'occasione non mi farà ladro.

Ci sono gli onesti per mentalità e convinzione radicata, ci sono i ladri per audacia e spirito di avventura, ci possono essere gli onesti per ignavia e mancanza di iniziativa e di coraggio. Ci sono, così, i probi cittadini per spirito civico e i probi cittadini per puro conformismo. Non saranno

certamente questi i più dinamici, i più disponibili alle iniziative “dal basso” per il pubblico bene.

Una somma di egoismi genera l'amore? L'amore sia per l'altra persona che per la comunità è un sentimento spontaneo, per il quale, magari all'improvviso, ci si immedesima in quell'altro, ci si avverte identificati con quella comunità. Quando si muova dall'egoismo nudo e crudo, l'amore è un salto di qualità, è quasi un miracolo.

Nondimeno può essere che, nelle latenze dell'inconscio, il miracolo abbia avuto la sua preparazione e sia pronto a scattare. Si tratta di aprirgli una via, perché venga fuori. Oppure si tratta di sollecitarlo, di avviarlo, di metterlo in moto.

Ora tutto porta a concludere che il problema non è tanto di convincere l'intelletto di un tale interlocutore, quanto piuttosto di risvegliare in lui un certo tipo di sensibilità e di affinarla.

Strettamente relate alla sensibilità sociale sono quella civica, quella politica, il senso dello stato, il senso del diritto.

Il senso civico ispira nei cittadini non solo i comportamenti corretti, ma la collaborazione sia individuale, sia collettiva, e questa vuoi spontanea, vuoi organizzata in quei gruppi che promuovono quelle iniziative dal basso cui si accennava.

La sensibilità politica è indispensabile a chi in politica voglia muoversi in maniera non impropria e non goffa e maldestra: gli consente di intuire con facilità quali siano i rapporti di forza, gli ostacoli, le possibilità concrete di realizzare un certo obiettivo.

Il senso dello stato, che caratterizza l'autentico “statista”, potrebbe invece far difetto nel più consumato “politico”, ispirato fin troppo da interessi di parte o anche solo di carriera personale.

Il senso del diritto è un'altra forma di sensibilità che, pur complementare, va accuratamente distinta.

Si può avere uno straordinario fiuto politico e mancare del tutto di sensibilità giuridica. Ed ecco i tanti animali politici che si muovono scaltramente e vivono di sopraffazione. Politici decisamente non giuristi; e nemmeno statisti, per assoluta carenza del più elementare senso dello stato.

Si può, inversamente, essere giuristi nell'animo con un cospicuo bagaglio di preparazione specifica e avere tuttavia scarsissimo senso dei problemi che vanno affrontati in un contesto politico, quando pur si voglia affermare in concreto l'impero della legge, le garanzie costituzionali, il rispetto dei diritti.

Si può avere una sensibilità etica e giuridica finissima e ardere di sete di giustizia, e nondimeno essere privi di ogni senso della concretezza storica.

Si finisce, allora, per fare del moralismo e del legalismo puri e semplici, disancorati da una visione dei modi concreti in cui tale istanza di bene e di giustizia si può incarnare nella complessità di ciascuna situazione storica.

Il nostro senso della moralità e della giustizia potrebbero rivelarsi astratti, se non temperati da una sensibilità politico-sociale. E questa che ci educa alla concretezza e quindi ci pone in grado di incarnare i nostri ideali nella concretezza delle situazioni umane e storiche.

Ci aiuterà, ci illuminerà ulteriormente il senso della storia. Conviene che ora ne parliamo.

25. Vanno, poi, considerate una esperienza, sensibilità e presa di coscienza storica

Chi difetta di senso della storia può giudicare epoche passate con metri che decisamente non sono i meglio appropriati a valutarle nel loro specifico.

Perverrà, al limite, a fare una colpa ai medievali di non essere moderni. Finirà per accusarli di essere pure e semplici canaglie, mentre quelli non sono altro che uomini di mentalità medievale. Non cattivi moderni, non moderni mancati, ma buoni medievali: medievali, per esser tali, di tutto rispetto, se pur non ci piacciono in tutto!

Ben sappiamo quante sacche di medioevo esistano ancor oggi nel mondo. Bisogna saperle apprezzare per quel che sono, per quel che possono dare, per quel che se ne può cavare di buono e di valido.

Rimproverare l'uomo arcaico di non essere moderno equivarrebbe a rimproverare il bambino di non essere adulto.

Di fronte a un proprio alunno che è ancora nell'infanzia, o nella pubertà, o nell'adolescenza, l'educatore non può limitarsi a giudicarlo dall'alta cattedra della propria età adulta e matura. Deve sapere scendere al suo livello, deve cercare il più possibile di mettersi nei suoi panni, di riviverne esperienze e stati d'animo.

Altrettanto farà chi vuole comprendere la mentalità che vige in quelle società sostanzialmente rimaste arcaiche, le quali ancora sopravvivono all'epoca presente. È quanto, da parte sua, deve fare lo storico.

Assolutizzatori della ragione, gli uomini dell'età illuministica guardavano in genere ai medievali come a gente ancora immersa appieno nelle tenebre della superstizione e dell'ignoranza. Certamente la loro

visione del passato era antistorica, era del tutto carente di comprensione per i modi di vita dei loro simili vissuti in epoche anteriori.

Solo il Romanticismo riabiliterà il Medioevo e dimostrerà comprensione per le epoche storiche del passato e un senso della storia incomparabilmente più vivo, più affinato, più attento.

Che cos'è il senso della storia? È avvertire che ciascuna epoca ha un suo diverso e peculiare "spirito": spirito che può comprendere solo chi vi si sappia immergere per riviverlo intimamente.

È, poi, il senso che nel passato ci sono i germi del presente; e che nondimeno il presente costituisce, nei confronti del passato, qualcosa di nuovo e irriducibilmente diverso.

Il senso della storia ci aiuta a meglio capire il presente attraverso l'intelligenza delle sue radici.

Senso della storia è senso dello sviluppo, è senso del tempo. È comprendere che, per quanto le premesse di un qualsiasi evento siano in quelli che nel tempo lo precedono, ciascun evento nuovo è, nondimeno, creazione originale.

Questa idea dello sviluppo contraddice l'opposta concezione, secondo cui avvengono in sostanza sempre le stesse cose e tutto si ripete ciclicamente, e nulla mai si dà di veramente nuovo.

A questa visione più arcaica si contrappone l'idea di una evoluzione attraverso il tempo come creazione continua di realtà sempre in qualche modo originali, inedite, irriducibili a quel che c'era prima.

Questa idea della storia come svolgimento e progresso teso a una meta finale irreversibile ci deriva dall'ebraismo. Il Dio biblico è creatore nel senso forte. Egli pone in essere creature, ciascuna delle quali consiste fortemente in sé, non solo, ma in misura sempre maggiore trova in sé la capacità di autocrearsi.

È in forza di questo suo ulteriore autocrearsi che ciascuna realtà è se stessa e mai può ricondursi in tutto a quelle realtà preesistenti, che pur la generano.

Senso della storia è anche senso della realtà concreta. È senso di quelle che, in una certa epoca del passato che noi studiamo, erano le forze in gioco e le reali possibilità e difficoltà. È senso degli effettivi ostacoli che si frapponivano a chi volesse portare avanti certe iniziative, e dei potenziali mezzi su cui potesse far leva. Il senso della storia include una sensibilità politica proiettata nel passato.

Proiettato, invece, nella situazione presente, il senso della realtà storica concreta è anche visione corretta di quelle forze in gioco che noi possiamo utilizzare in modo razionale, funzionale, economico.

Non c'è campo di iniziativa dove il senso storico non favorisca quel richiamo alla realtà, che è così importante perché l'idea sia concepita correttamente fin dall'inizio e perché sia attuata fino in fondo nella maniera più efficace.

Che tipo di conoscenza è quella storica? Come e fino a che punto ci è possibile valutare personaggi ed eventi passati, soprattutto quelli delle età da noi più lontane?

Diciamo, anzitutto: altra cosa è avere i dati, altra cosa è saperli valutare nella maniera giusta. Nelle scienze naturali noi rileviamo i dati in maniera oggettiva, li misuriamo, e, poiché sappiamo che agiscono sempre secondo leggi ormai formulate, siamo in grado di prevederne i comportamenti futuri, con sufficiente esattezza, per mezzo del calcolo.

Ben altro succede allorché passiamo a studiare i comportamenti degli uomini. Qui c'è sempre qualcosa di imprevedibile, di creativo, di irriducibilmente nuovo.

Come trovare la chiave, che ci consenta di comprendere i fatti nel loro significato più profondo? Che ci permetta, insomma, di capirci qualcosa; e quindi, altresì, di prevedere i comportamenti futuri, almeno in qualche maniera, per quel che realmente abbiano di prevedibile?

C'è, sicuramente, anche nella storia un aspetto scientifico. C'è un materiale che possiamo classificare e fare oggetto di misurazione e di calcolo. C'è poi, però, anche molta contingenza, casualità e libertà. “La storia è quindi scienza, ma lo è solo parzialmente”, conclude Paul Veyne (p. 27).

Al di là di questi “nuclei di scientificità”, come li chiama Veyne (p. 25), c'è nella storia qualcosa di più specifico, che la accomuna alle altre scienze umane.

Tra i filosofi tedeschi che hanno operato dalla fine del secolo scorso all'inizio del nostro vanno soprattutto ricordati Wilhelm Windelband e Wilhelm Dilthey per il loro tentativo di distinguere, dalle scienze della natura, le scienze dello spirito e di precisarne lo specifico status.

La natura resta, per noi, muta. Possiamo, sì, rilevare l'esistenza di certi rapporti tra i suoi fenomeni, però in nessun modo ne possiamo penetrare l'essenza. Questo l'aveva già detto Galilei con la massima chiarezza.

Le scienze dello spirito hanno per oggetto il mondo storico-sociale. Siamo noi uomini che abbiamo creato e creiamo quel mondo. Ecco perché, a differenza della natura il cui profondo mistero ci rimane insondabile, noi possiamo comprendere i fatti umani, sociali, storici dal di dentro: son tutte esperienze vissute da uomini come noi, che noi stessi possiamo rivivere nel nostro intimo. Sono concetti già presenti nel pensiero di Giambattista Vico, cui daranno sviluppo gli storicisti tedeschi e poi, in Italia, Benedetto Croce.

Di quella corrente filosofica rimane la distinzione tra scienze naturali e scienze umane. Forse da temperare in qualche sua rigidità, la distinzione risulta sempre valida.

Vi si è ispirato, in linea di massima, il filosofo della storia e storico inglese Robin George Collingwood. Ha precisato che, mentre le scienze naturali si limitano a descrivere le correlazioni tra gli oggetti, la storia, facendo parte delle scienze umane, opera scrutando nel contesto, comprende una visione nell'“interno” degli eventi e cerca di capire lo scopo e il pensiero.

Invero, spiega Collingwood, “ciò che è erroneamente chiamato ‘evento’ è in realtà un’azione ed esprime un qualche pensiero (intento, scopo) del suo agente” (cit. da Hodder, p. 116).

Per il medesimo autore l’azione non è pura reazione a uno stimolo. In quanto azione, è libera e creativa. Così la stessa cultura è creativa: è causa, non effetto, come invece la definirebbe una concezione più materialistica.

Sempre per Collingwood “la conoscenza storica è la conoscenza di ciò che la mente ha fatto nel passato e allo stesso tempo è la sua riproduzione...” (p. 118).

Siamo sulla scia del *verum ipsum factum* di vichiana memoria. Per Giambattista Vico noi conosciamo, propriamente, solo quel che facciamo: la storia è la verità accessibile agli umani.

Sviluppando questo discorso, di un passato come esperienza da rivivere nella mente, Ian Hodder afferma che “l’analogia con il presente è chiaramente importante per l’ampliamento e lo stimolo all’immaginazione storica” (p. 119).

Torna qui la mente a Benedetto Croce, quando diceva che sono interessi del presente a indurre uno storico a studiare certi fatti del passato, che in qualche modo appaiano rapportabili a quelli. È in tal senso, concludeva Croce, che “ogni vera storia è storia contemporanea” (Croce, *Teoria e storia della storiografia*, I, I).

Certo il presente contesto culturale è diverso da quello dell’epoca passata che studiamo; possiamo, nondimeno, avere con quello un’identità o comunità di sentire, dice Collingwood. E conclude che, per quanto sia unico, ciascun evento possiede una significazione che può essere compresa da tutti in qualunque momento (Hodder, p. 119).

Vorrei precisare: attingere una tale comprensione può essere arduo e difficile; ma è pur sempre qualcosa che, come cultori e appassionati di storia, dobbiamo proporci con buona speranza di riuscita, se vogliamo dare un senso alla nostra ricerca.

Contribuisce alla comprensione storica la rassegna dei dati, la narrazione degli eventi. Ma la storia non è semplice cronaca. I fatti vanno

interpretati. Il puro e semplice fatto, non illuminato da un'idea che lo significhi, è... "stupido come un fatto"!

"La storia è analisi piuttosto che narrazione", precisa ancora Veyne. "Sono i concetti a distinguerla dal romanzo storico e dai propri documenti; se essa fosse risurrezione e non analisi, non bisognerebbe più scriverla: basterebbero *Guerra e pace* o i cinegiornali. La realtà esiste senza essere concepita distintamente, il romanziere la crea o la ricrea; lo storico ne dà l'equivalente concettuale: non è soltanto un erudito" (p. 34).

Lungi dal perdersi in un giro di astrazioni, i concetti dovranno scaturire dall'esperienza umana. Si tratta non solo di rilevare i fatti, ma di spiegare le motivazioni dell'agire umano rivivendo le stesse mentalità degli uomini del passato. Bisogna "prolungare la storia economica con quella delle mentalità", dice Georges Duby (cit. da Le Goff, p. 240).

Spiega Max Weber che, per intendere la stessa storia dell'economia capitalistica, bisogna comprendere quel che è anche stato, in una moltitudine di imprenditori grandi e piccoli, un nuovo atteggiamento di fronte al lavoro e al denaro, che va ricollegato all'etica protestante, secondo la tesi notissima dello studioso tedesco (ibidem).

Nel corso dell'opera collettiva *Fare storia* a cura di Le Goff e Nora, autori diversi parlano di un "prendere coscienza" di realtà che fanno parte della storia (Veyne, p. 31) e di una "coscienza storica" (Moniot, p. 80) ovvero "storiografica" (Furet, p. 15). Sono espressioni che confermano la proprietà della terminologia che io stesso uso, quando parlo di una "presa di coscienza storica" intendendola come articolazione particolare di una presa di coscienza più globale e integrata.

Il sociologo Franco Ferrarotti rileva che non solo nella storia, ma in ogni forma di scienza si danno "atteggiamenti pre-scientifici che precedono la teorizzazione scientifica vera e propria, la condizionano nel senso che la indirizzano su certi temi a preferenza di altri, la limitano nel senso che la racchiudono all'interno di una data 'consapevolezza problematica'" (Ferrarotti, p. 35).

Il filosofo Giulio Preti chiama tali atteggiamenti "momenti di verità". Nel ricordarlo, Ferrarotti precisa ancora: "Ogni 'momento' di verità non è mai dunque solo un atto conoscitivo puro; è determinato, ma anche nutrito, da tutto un mondo di sentimenti, atteggiamenti, gusti e principi di preferenza non riducibili a conoscenza intersoggettiva, rigorosamente 'stipulata', a procedura pubblica. È ciò che [l'economista] Schumpeter chiamava, un poco pomposamente, la 'original vision'" (ibidem).

"Atteggiamento pre-scientifico", "momento di verità", "visione originale", "consapevolezza problematica" son tutte espressioni che convergono a designare quella presa di coscienza che opera sia nella storia

che in ogni forma di scienza come momento di conoscenza esistenziale. Si parte da una data presa di coscienza e si tende a una presa di coscienza più adeguata. La conoscenza fondamentale è sempre di questo tipo. La stessa conoscenza scientifica non fa che tematizzare una più fondamentale conoscenza esistenziale, vitale, umana: una presa di coscienza, appunto, da cui si parte e cui si tende al meglio.

La presa di coscienza storica si fa strada, a poco a poco, nel corso dei secoli col contributo di sempre nuove forme di ricerca scientifica. Queste vanno, però, coordinate da una forte attitudine a concettualizzare. Ed è essenziale che il lavoro di concettualizzazione sia guidato dalle facoltà intuitive, sia sorretto dall'esperienza umana, tragga ispirazione da quel particolare fiuto che è la sensibilità dello storico.

Progressi ce ne sono di continui. Come constata Paul Veyne, è un "fatto evidente che, in uno storico del secolo XX, ci sono molte più idee, e più sottili, che in un cronista dell'anno Mille, che sa vedere soltanto re, battaglie, pestilenze e miracoli.

"Ai nostri giorni un libro di storia che conta è un libro che trova parole che permettono di 'prendere coscienza' di realtà che si intuivano vagamente senza riuscire a tematizzarle; di decennio in decennio, il progresso dell'astrazione si fa più tangibile: da una pagina di Marc Bloch, che analizza in una forma ancora impressionistica la temporalità medioevale, a una pagina di Georges Duby, sottesa da una rete di universali che si prestano a entrare in altre combinazioni e a essere disposti in una topica.

"Nel secolo scorso, non si sapeva ancora parlare di classi, di stile di vita, di razionalismo economico, di ricchezza inattiva, di mentalità, di *conspicuous consumption*, di attrazione esercitata dalla classe immediatamente superiore, di mobilità sociale, di dinamica di gruppo, di ascesa per corto circuito" (P. Veyne, p. 30).

Non vorrei che andasse in "corto circuito" la testa del mio lettore, cui non posso, ora, spiegare ogni termine! Mi basta che si faccia l'idea di come, col progredire della coscienza storica, la visione divenga sempre più complessa.

Ci troviamo di fronte a uno sviluppo impressionante, che Veyne così qualifica in brevi parole: "E un progresso dell'analisi sull'immediatezza confusa" (ibidem).

Attenzione, però: l'analisi riesce utile e valida solo se si pone al servizio di una sintesi, che dia senso a nuove intuizioni, più vaste e profonde. Il maturare della presa di coscienza non è altro che questo. E la stessa migliore tematizzazione, in una rete di concetti più adeguati, non è altro che mezzo per attingere un'intuizione migliore.

Lo studioso, o anche il dilettante, che si interessi comunque di storia è un uomo, il quale stabilisce una comunicazione con altri uomini, vissuti in epoche diverse e pur vicini, legati dal sentire della comune umanità.

Penso che soprattutto questo interesse umano debba guidare lo storico. Al di là delle statistiche, delle rilevazioni, dei calcoli, delle considerazioni razionali, lo storico deve cercare il più possibile di immedesimarsi nel vissuto di quegli uomini.

“Come mai [si potrebbe comporre] la storia di un sentimento o di un costume”, si chiede Croce, “per esempio dell’umiltà cristiana o dell’onore cavalleresco, senza la capacità di rivivere, o, meglio, senza un effettivo rivivere questi stati d’animo particolari?” (B. C., *Teoria e storia della storiografia*, I, I, I).

Il fenomeno delle migrazioni in paesi più sviluppati, che perviene oggi ad assumere gli aspetti più drammatici, va non solo studiato nei suoi dati oggettivabili, ma soprattutto compreso.

Prima di qualsiasi tematizzazione scientifica, la questione può essere posta in termini di esperienza vissuta e resa oggetto di testimonianza.

E proprio in questo senso mi sono parse rivelatrici le pagine che, nel libro *Esperienze pastorali*, don Lorenzo Milani dedica al fenomeno dell’esodo di tanta gente dalla montagna ai centri abitati di pianura, che sovente sono una tappa intermedia al loro inurbarsi nelle città più grandi.

Verso l’inizio degli anni cinquanta, don Milani era cappellano di San Donato. Appartenente alla diocesi di Firenze, “la parrocchia di San Donato è posta tra le ultime pendici dei monti e la pianura” e perciò costituisce il migliore “osservatorio” del fenomeno.

Tra le varie inchieste ce n’è una promossa nella vicina parrocchia di Barbiana, nella scuola popolare frequentata allora da una ventina di giovani dai 14 ai 29 anni. Tra le motivazioni che potessero indurre i giovani ad abbandonare la montagna, ridotte a schema di quindici, venne stabilita una graduatoria di gravità.

Risultarono ai primi posti la mancanza di proprietà della terra e della casa, poi la rendita minore che in pianura, seguita da acqua, luce, strada, scuola, mentre il settimo posto venne assegnato all’arretratezza, il nono al fidanzamento (cioè mancanza di occasioni), l’undicesimo al matrimonio (cioè difficoltà a “farle venire quassù”).

Don Milani intuì che, al di là delle risposte date, la “graduatoria segreta che ognuno aveva in cuore” attribuiva all’arretratezza e poi al matrimonio i primissimi posti.

Ma come ce ne possiamo fare un’idea al vivo, al di là degli stessi numeri? Almeno leggendo certe risposte. Eccone alcune. Se conoscete e amate la parlata toscana, vi parrà quasi di udirle.

“Anche le donne che vivono in montagna con noi si rifiutano di prendere uno di sua pari categoria, vogliono scendere al piano anche loro. Si sentono più belle se si sono fidanzate con qualcuno a Firenze anche se è un facchino o uno che fa servizio alla nettezza, basta che possin dire fanno all’amore con uno che sta in città o anche in paese”.

Così, anche se qualcuno prova a fermarne una, questa “gli fa delle spalluciate gli dice sempre di no”.

“Non è che in montagna non ci siano dei giovani con discrete doti fisiche, ma la donna non cede a questo, forse perché si vergognerebbe nei confronti delle sue amiche a dirle che è fidanzata con un montagnolo”.

Nemmeno è questione di quattrini: “Preferiscono un pigionaluccio che vive giorno per giorno in una casa anche ristretta, ma vicino al comodo [ossia al gabinetto] piuttosto che un contadino di monte Giovi che ha due o tre milioni nella stalla”.

“Il giovane di montagna è un po’ rustico nel suo fare, non sa bene gli avvenimenti sportivi e cinematografici”. “Lei la sta al domestico lui vien dal salvatico e sicchè porta il suo andamento il suo modo di parlare di vestire la struzione. E troppo più addetrato”. “Fa il discorso a materiale”. “Se apre bocca in due parole l’ha ben riconosciuto e ricoperto”. “Per modo di parlare, di agire, che spesse volte rimane più fregato di tutti perciò una donna di pianura che si deve sottomettere a stare con uno simile non ci va” (Milani, pp. 318-319).

Ecco testimonianze vive, che, al di là della scienza sociologica e statistica, noi possiamo comprendere per un moto spontaneo di simpatia e di immedesimazione, reso possibile dalla comune umanità.

Per dare un altro esempio, ricordo un film di Elia Kazan, conosciuto col titolo “Il ribelle dell’Anatolia” o anche “America America”. È la storia di un giovane greco, il quale, vivendo sotto il dominio turco nei primissimi decenni del Novecento, nutre l’aspirazione suprema di emigrare negli Stati Uniti. La sceneggiatura e la regia di questo film danno veramente l’idea più viva del perché il giovane, che tutti chiamano col soprannome “America America”, tanto sogni di emigrare e tanto vi si adoperi in tutti i possibili modi, attraverso difficoltà, patimenti, umiliazioni, fatiche incredibili, non senza qualche mala azione in proprio, al fine di guadagnare la somma necessaria all’acquisto del biglietto.

Le ultime sequenze sono l’arrivo del transatlantico a New York e l’accostarsi della barca a motore dei doganieri e ufficiali sanitari, che segna l’inizio delle procedure di accettazione controllata ad Ellis Island.

Finalmente il giovane corona un sogno, le cui motivazioni umane son fatte vivere, da questo film dal pathos così intenso, cento volte meglio che

da tutte le statistiche e da tutta la documentazione scientifica che si possa raccogliere e mettere assieme.

Penso che la presa di coscienza storica sia soprattutto il rivivere quel che altri uomini han vissuto: il trasferirsi idealmente in loro. Sono convinto che senza un tale contatto di anime in presa diretta, senza una tale “presa di coscienza” in termini umani, in termini esistenziali-vitali, una storiografia risulterebbe fin troppo astratta, fin troppo arida, e verrebbe meno alla sua prima essenziale funzione.

Autori classici: G. B. Vico (*La scienza nuova*), W. Dilthey (*Introduzione alle scienze dello spirito, L'essenza della filosofia, La costruzione del mondo storico*), W. Windelband (*Storia e scienza naturale*), M. Weber (*Il metodo delle scienze storico-sociali*), e B. Croce (*Teoria e storia della storiografia e La storia come pensiero e come azione*).

Autori più recenti menzionati in questo capitolo: I. Hodder, *Leggere il passato*, tr. it. di F. Pinnock, Einaudi, Torino 1992; J. Le Goff e P. Nora (curatori), *Fare storia* di aa. vv., tr. it. di I. Mariani, Einaudi, Torino 1981; in particolare P. Veyne, “La storia concettualizzante”, nel predetto vol. *Fare storia*; L. Milani, *Esperienze pastorali*, Libreria Editrice Fiorentina, Firenze 1967; F. Ferrarotti, *La sociologia alla riscoperta della qualità*, Laterza, Bari 1989.

26. Si danno ancora una esperienza, sensibilità e presa di coscienza estetica

Ciascuna opera d' arte ha, come tale, un suo valore autonomo, che va colto con l'affinamento di una particolare sensibilità.

Parlare di sensibilità artistica può essere generico: questa, in effetti, si articola in tante forme di sensibilità particolari a ciascuna branca di creazione artistica, e ancora al particolare gusto diffuso nel tale ambiente della tale epoca, al particolare genio di ciascun autore.

L'affinamento del gusto artistico è opera di maturazione personale. È un lavoro che impegna ciascuno in proprio. Nessuno può sostituirsi ad alcun altro.

Nessuno può proporre a nessun altro dati che lo possano convincere in modo oggettivo. La verifica oggettiva si può applicare alla ricerca scientifica; non può, certo, costituire un metro di valutazione dell' arte.

La valutazione di un'opera d'arte è forma di conoscenza ben diversa da quella scientifica: non il solo intelletto impegna, ma la dimensione affettiva della personalità; esige dal soggetto una trasformazione interiore anche ai livelli più profondi.

Non ci sono, qui, strumenti di verifica oggettiva: non ci sono quadranti con lancette che possano segnare il valore di quell'opera d'arte, così come si segna il peso (tanti grammi, con la bilancia) o la velocità (tanti chilometri all'ora, col tachimetro).

La verifica può essere solo soggettiva, affidata a quella maturazione che ciascun soggetto compierà da sé nel proprio intimo.

Se in tema di conoscenza artistica nessuno può "dimostrare" alcunché di convincente in modo oggettivo, nondimeno un soggetto può sollecitare un secondo soggetto mediante un'azione maieutica.

Possono, in questo senso, rivelarsi valide certe opere che vengono sovente proposte con titoli come "Saper vedere" o "Sapere ascoltare la musica".

Due libri che riguardano la musica verranno menzionati più sotto. Alle arti figurative è dedicato il *Saper vedere* di Matteo Marangoni che in giovane età mi fu particolarmente prezioso.

Vorrei dar subito un'idea di quella che, almeno in termini generali, può essere l'impostazione di un Marangoni. Si chiede questo autore come si possa insegnare alla gente a vedere e a valutare un'opera d'arte in maniera meno empirica e più critica.

La risposta che si dà è la seguente: "Per lunga esperienza ho potuto ormai convincermi che ciò si può raggiungere col mostrare, anzi col *rivelare* agli inesperti gli infiniti elementi figurativi che costituiscono una pittura o una scultura: la *linea* che ne disegna i profili, i *piani* plastici che ne modellano le superfici, gli effetti *chiaroscurali* oppure *tonali* di luce ed ombra, le svariate apparenze del *colore*; tutti insomma i diversi elementi che costituiscono il cosiddetto *linguaggio*, e che, nel nostro caso, interessano il problema della cosiddetta *visibilità*.

"Questo linguaggio, ovvero *forma* o *espressione* che dir si voglia, è l'arte stessa. Quelle linee, quei piani, quelle luci che il pittore traccia non sono già - fissatevelo bene in testa - dei simboli di ciò che egli vuole esprimere (come tanti ancora credono) ma divengono invece, per prodigio dell'arte, l'espressione immediata di tutto il suo animo, sono la sua arte stessa. 'L'arte è immediato linguaggio' " (Marangoni, pp. 14-15).

Il discorso del "saper vedere" va allargato, dall'ambito delle arti, a quello di ogni forma di bellezza. Diamo di nuovo la parola a Marangoni: "Si potrebbe persino supporre che siano stati proprio gli artisti a farci

vedere e apprezzare la natura; per esempio il rifrangersi della luce dentro un bicchier d'acqua, motivo caro a tutti i pittori di natura morta.

“La gente comune e incolta non s'accorge, infatti, della bellezza di tali cose. Essa non solo non *vede* l'arte ma neppure la natura, altro che dal lato utilitario (ho sempre notato, viaggiando, quanti pochi si interessino al paesaggio) e non sospetta nemmeno della bellezza che ci può essere, per esempio, in un albero o in una foglia. Per la gente comune tutta la bellezza naturale... si riduce ai soliti fiori da salotto, come la musica ai soliti cantanti!” (p. 66).

La gente comune non sa vedere perché non sa guardare. Tutto questo gli andrebbe insegnato sia relativamente alle opere d'arte che in ordine alle bellezze di cui è ricca la natura.

Penso che si tratti, essenzialmente, di mostrare. Prima di qualsiasi ragionamento, il procedimento è ostensivo: “Guarda questo, guardalo così, in questa maniera, da questo punto di vista. Guardalo coi tuoi occhi e vedrai da te”.

Ovviamente si tratta di vedere le cose giuste, le cose come stanno, non quello che abbiamo in testa noi. Se no, in luogo di mostrare, indottriniamo e facciamo vedere quel che non è, da maghi dell'illusione. Queste ultime sono le tecniche della retorica nel senso più negativo.

Vorrei dare almeno un esempio vivo della maniera con cui Marangoni presenta un quadro, suggerendo al lettore quel che c'è in esso da notare, da guardare, per poterlo vedere bene, per poterne fare un apprezzamento sicuro. È il ritratto del capitano Alessandro Dal Borro, attribuito a Velasquez. Marangoni ne fornisce la riproduzione, di cui faccio a meno, avendo scelto un quadro il cui soggetto risulta bene dalle parole che seguono. Il capitano Dal Borro si presenta come una sorta di Falstaff italiano.

“Son certo, caro lettore, che per prima cosa gli riderai bravamente sul muso, come ho sempre visto fare in questo caso”, commenta, per prima cosa, l'illustre critico d'arte. Ma poi aggiunge: “Ridere alla vista di questo ritratto vuol dire lasciarsi sopraffare dal *soggetto*; vuol dire essere inesperti a cogliere subito gli elementi stilistici di un'opera d'arte - qui evidentissimi - come ogni buon intenditore deve saper fare, prima ancora... di vedere il soggetto.

“Che cos'è quello che colpisce subito di ammirazione in questo ritratto? È, anche qui, la sua perfetta unità stilistica. Alla tronfia spavalderia del soggetto... corrisponde questo romboide incastrato, quasi a bella posta, tra una colonna e un pilastro, a far vieppiù risaltare, dal contrasto, la goffaggine di così malsicura mole.

“Lo stesso spadino, così opportuno a raccordare la figura al suolo, pare nella sua sottigliezza una nuova punta ironica a tanta vulnerabile corpulenza.

“Allo stesso tempo le squisite gradazioni di neri e di bianchi argentini riescono a dar concisione e stile alla goffaggine del soggetto, troppo altrimenti insidiata dal pericolo del caricaturale”. È così che “la figura abbandona i suoi grotteschi caratteri individuali per quelli universali di umanità e di stile” (p. 136).

Da pittura e scultura passando all’architettura e alle arti decorative, sempre in giovane età ho apprezzato e amato in modo particolare un volume di enormi dimensioni di Roberto Papini, intitolato *Le arti d’oggi*. Consiste di innumerevoli illustrazioni, ciascuna commentata in maniera da far guidare il lettore a un apprezzamento corretto della bellezza (o anche della bruttezza) di ciascuna opera proposta, che si tratti di un edificio, o dell’arredamento di una stanza, o di un mobile singolo, o di un servizio di bicchieri, o di un gioiello, e così via.

Per una bibliografia è troppo poco, ma io qui mi propongo solo di indicare qualche libro che mi ha aiutato a realizzare una certa presa di coscienza. S’intende che questo vale anche per gli altri capitoli, e rispettivi settori che vi sono trattati.

Insomma ci sono libri che commentano opere di architettura, pittura, scultura, arti cosiddette minori, o anche opere cinematografiche, dall’angolo visuale specificamente estetico.

C’è la critica d’arte, c’è quella musicale, ma anche la critica letteraria. Storia dell’arte e storia della letteratura non si limitano a darci notizie, ma si propongono di dare, anche proprio delle singole opere, una valutazione estetica.

Pure i componimenti poetici di particolare interesse vengono corredati spesso di commenti estetici che ne valutano la bellezza poetica, il valore estetico anche proprio verso per verso. Vorrei, qui, fare un solo esempio, indicando un’edizione della Divina Commedia curata da Guido Vitali.

Di ciascun canto del poema c’è il testo. Poi, in calce ad ogni pagina, ci sono le relative note, che spiegano il significato di certe parole e danno notizie storiche e via dicendo. Infine c’è un commento estetico, che via via qualifica e pone in risalto la varia intensità dell’ispirazione poetica presente in ciascuna parte del testo di Dante e, al limite, nel singolo verso.

L’intendimento dell’arte ci è necessario non solo perché meglio possiamo apprezzare le opere d’arte altrui, ma perché possiamo formarci le idee più chiare a meglio orientare la nostra stessa creazione artistica.

Tra i vari libri che possono orientare il nostro gusto nel campo musicale vorrei ricordarne uno, abbastanza noto, dell'argentino Jorge D'Urbano, che si intitola *Come ascoltare un concerto*.

L'autore contesta un'opinione abbastanza diffusa, per lui errata: che la musica sia oggetto di semplice ricezione, e che basti assumere un atteggiamento passivo senza farsi coinvolgere.

Al contrario egli è dell'idea che, “mentre ascoltiamo, anche noi partecipiamo alla rivelazione estetica e assumiamo per certi aspetti il ruolo di protagonisti, al pari della composizione e dell'esecutore” (D'Urbano, p. 13).

D'Urbano confronta questo atteggiamento di partecipazione ad una esecuzione musicale con l'analogo atteggiamento che giova tenere allorché si guarda un'opera d'arte figurativa.

Nel guardare un quadro di un certo valore artistico, rileva D'Urbano, un impulso spontaneo “ci spinge a comprendere non solo l'oggetto che è stato materia di rappresentazione, ma altresì le intenzioni proiettate dall'artista” (ibidem). È quel che si dice “l'interesse”: ed è, in gran parte, all'interesse che noi dobbiamo la comprensione del bello.

Guardare senza interesse è un “guardare senza vedere”. Possiamo seguire, con lo sguardo, le scorribande di due bambini senza comprenderne il senso. A un certo momento “ci rendiamo conto” che entrambi vogliono impedire a un terzo bambino di unirsi ai loro giochi.

Vorrei aggiungere: l'interesse che abbiamo preso per i tre bambini ci ha aiutati a comprendere; questa comprensione, a sua volta, ci stimola a un interesse maggiore, e così via, fino all'ideale punto limite di una comprensione totale e perfetta.

Tornando alla musica, per prima cosa l'analogo problema che si viene a porre è questo: “...Concentrare l'attenzione nella misura necessaria a consentire alla mente di intervenire ‘attivamente’ nel fatto musicale, evitando qualsiasi forma di ricezione passiva dei suoni” (p. 14).

Vorrei, a questo punto, rievocare un fatto di cronaca e poi un ricordo personale. Comincio dal fatto di cronaca, di cui però non potrei fornire gli estremi.

Una volta ho letto su un quotidiano che in una cittadina degli Stati Uniti un numeroso gruppo di ragazzi avevano preso l'abitudine di stazionare con le motociclette davanti a un supermercato, dove la loro presenza era sgradita e faceva diminuire l'accesso dei clienti e perciò le vendite.

La direzione del supermercato aveva cercato in tutte le maniere di mandar via quei giovani, i quali, però, si ostinavano a riunirsi in quel luogo.

Alla fine qualcuno ebbe una bella pensata: con altoparlanti installati per l'occasione, fece erogare cospicue dosi di musica classica.

Si ha motivo di ritenere che fosse ottimamente eseguita e incisa su dischi ad alta fedeltà. Avrebbe fatto la gioia di qualsiasi persona dall'orecchio esercitato a quel tipo di musica; ma, al contrario, produsse l'immediato effetto di indurre quei ragazzi a lasciar libero il campo per trasferirsi altrove.

Passiamo al ricordo personale. Io ho avuto occasione di insegnare non solo in facoltà teologiche, ma in scuole di ogni ordine e grado, o quasi. Nel 1966 ero insegnante di "cultura generale" (bel nome per una materia: come dire "di tutto un poco") presso l'Istituto di Stato per la Cinematografia.

Al primo anno, propedeutico, dove gli alunni non erano ancora assegnati alle varie specializzazioni, i sessi erano divisi. Quindi mi affidarono tre classi maschili, formate ciascuna di una ventina di ragazzi dell'età dai quindici ai vent'anni, in grande maggioranza provenienti dalle borgate di Roma, attratti dal mito del cinema. Se si vuole, come dire, un po' "ruspanti", comunque simpaticissimi.

Avevo dato un'occhiata al materiale disponibile, trovando pure un corso di storia della musica edito dai fratelli Fabbri, con tanti dischi. Pensai di proporli ai miei nuovi scolari. Non essendo un musicologo neanche un tantino, certamente non ero affatto in grado di fare di quelle musiche alcuna presentazione adeguata. Decisi di limitarmi a dare poche notizie su ciascun autore, facendole seguire dalla relativa musica al vivo.

Quali furono le reazioni degli alunni? Quasi del tutto negative, all'inizio: "A professò, ma ched'è...?" e simili. Allora dissi: "Ragazzi, non pretendo di convertirvi alla musica che piace a me. Mentre faccio sentire il disco, ognuno di voi è libero di distrarsi, di pensare e fare quel che vuole. Mi basta che rimanga seduto senza dare fastidio".

Così ogni tanto gli facevo udire un disco. Dopo alcuni giorni di indifferenza, furono i ragazzi stessi a chiedermi di fargli sentire quei dischi, con una certa insistenza. Le musiche gli erano tutte gradite: non solo quelle operistiche degli ultimi due secoli, con le quali avevo iniziato, ma via via quelle del settecento, del seicento, del cinquecento, di secoli anteriori, di epoche sempre più lontane dalla nostra sensibilità musicale.

Al termine della lezione, la domanda era sempre quella: "A professò, che ce fa sentì un disco?" "Magari, se me lo chiedi in italiano... Bene, quali sono le preferenze?" L'esperimento diede le medesime risultanze, iniziali e finali, in tutte e tre le classi.

In entrambi i casi, all'inizio abbiamo un rifiuto: non solo davanti al centro commerciale americano, ma, in una forma più disciplinata e rassegnata, anche dopo la mia proposta iniziale.

Ed ecco la diversità: a differenza dei ragazzi americani che erano liberi allo stato brado, gli alunni delle prime C, D, E della Cinematografia erano miei prigionieri, per regolamento scolastico, fino alla tale ora, quindi impossibilitati di scappar via.

Veniamo all'esito finale, che possiamo rilevare solo nel caso dei miei ragazzi, poiché gli americani si erano messi al sicuro da sé. Negli studenti della Cinematografia, dopo alcuni giorni di lezione e di audizione dei dischi proposti, forse non c'era ancora l'interesse; c'era, comunque, un gradimento.

In tutta franchezza il ragazzo poteva dire: "Questa musica mi piace", senza riuscire a spiegarne il perché, senza averla sottoposta ad alcuna analisi, di cui non sarei stato certo io in grado di offrir loro gli strumenti.

A questo punto avrebbe potuto entrare in campo un vero musicologo, naturalmente fornito delle qualità didattiche necessarie per potersi rivolgere con successo a quel determinato uditorio. A poco a poco sarebbe riuscito ad attrarre l'attenzione dei giovani su quei vari punti che avrebbero potuto, via via, studiare con frutto per un possibile approfondimento in termini di presa di coscienza musicale.

Un discorso analogo si può portare avanti per ogni forma di presa di coscienza estetica, sia nell'architettura e nelle arti figurative e decorative, sia nella poesia, sia nella prosa narrativa, nel teatro, nel cinematografo e via dicendo.

Certo, mancando il metro oggettivo, la valutazione rimane affidata al gusto del singolo. E i gusti son diversi, rimangono diversi anche nei soggetti che li hanno affinati al massimo grado. Parimenti diverse rimangono le interpretazioni.

Nel suo libro *Lettura della Nona Sinfonia* Massimo Mila annota le varie interpretazioni concernenti lo "svolgimento" dell' "allegro ma non troppo, un poco maestoso": "Con la consueta ingenuità, che gli attira le beffe dello Schenker, ma non affatto a sproposito", il Kretzschmar parla di quello che egli stesso chiama un "quadro faustiano". Ci vede un "cercare e non raggiungere" e infine "la realtà riempita d'un dolore che improvvisamente fa valere i suoi diritti".

Romain Rolland ci vede "un cammino faticoso dell'anima, quasi una salita al Calvario, interrotta da cadute, ed ogni volta ripresa".

Il Tovey ci scorge "un episodio di conversazione quasi felice", per dirla con sue parole. E, osserva l'autore del libro, "forse sorvola un poco sul carattere misterioso dei due primi episodi e sul senso di fatica, di travaglio..."

Infine "per il Nef, il carattere dello Svolgimento non è propriamente appassionato come nell'*Eroica* e nella *Quinta*, 'ma piuttosto un serio

processo spirituale, altrimenti potente, e capace di ascendere fino al misterioso' ” (Mila, pp. 67-68).

Circa il “finale” della Nona, il medesimo Schenker di cui sopra formula giudizi negativi, che Massimo Mila contesta, concludendo: “Bisogna perciò pensare che lo Schenker e i brahmsiani in ritardo fossero feroci nemici non solo del poema sinfonico liszt-straussiano, ma anche della ‘sonata ciclica’ messa di moda da César Franck e dai suoi continuatori nella parigina ‘Schola cantorum’, Vincent d’Indy e compagni (p. 126).

Sono piccoli saggi di come non solo musicologi diversi possano dare interpretazioni assai diverse, ma di come un esperto musicologo possa nutrire pregiudizi e gusti così radicati da impedirgli di prendere atto di valori, magari autentici, in maniera serena e approfondita.

Ricordiamo quel che accadde, per esempio, alle “prime” di tante opere liriche, le quali oggi vanno per la maggiore: quelle opere vennero non solo fischiate dal pubblico, ma stroncate dai critici.

La patente di musicologo riconosciuto non garantirebbe, come tale, una comprensione adeguata degli autentici valori. Il medesimo vale in tutti i rami della critica d’arte o letteraria.

“Vorrei domandare”, si chiede Benedetto Croce, “se siano stati i critici a stabilire la grandezza di Dante o di Shakespeare o di Michelangelo, o non piuttosto le legioni dei lettori e dei contemplatori. Che se a tali legioni, che hanno acclamato e acclamano questi grandi, si uniscono, com’è ben naturale, anche letterati e critici di mestiere, la loro acclamazione non differisce per tale riguardo da quella degli altri tutti, e fin dei fanciulli e del popolo, tutti egualmente pronti ad aprire il cuore al bello, che parla a tutti, salvoché qualche volta non taccia per dispetto, - scorgendo la faccia arcigna di un critico-giudice” (Croce, *Breviario di estetica*, IV).

Riferendosi in modo particolare alle arti figurative, Vittorio Sgarbi osserva: “Si può... ritenere che, mentre per il passato, salvo imprevedibili scoperte, siamo da tempo avviati sulla strada di un supremo equilibrio storicistico (per cui ogni epoca e ogni artista appaiono rettamente compresi), una grande confusione regna sul presente, dove i valori più autentici vengono ancora misconosciuti e, mancando ogni freno di menti libere, si parla moltissimo dei peggiori e pochissimo dei migliori...” (S., p. 18).

Di fronte a tali incertezze negli addetti ai lavori, e ai contrasti che li dividono, tante volte appare più sicuro il giudizio delle persone semplici. Nella fiaba di Andersen, non fu, forse, un bambino ad accorgersi che l’imperatore era nudo? Perché, poi, Gesù insiste tanto che per potere

entrare nel regno dei cieli bisogna farsi come i bambini? Un eccesso di cultura non è, tante volte, un ostacolo?

Si ricordi la già menzionata storia del maestro di Zen e del professore d'università con la sua tazza che non si poteva riempire di nuovo tè perché già piena fino all'orlo di "opinioni e congetture"!

Così come manca il metro oggettivo per misurare i valori, manca pure l'analogo metro per misurare, nelle persone, la capacità di recepirli e riconoscerli.

De gustibus non est disputandum, dei gusti non si discute, dicevano i latini. Ma è parimenti certo che c'è il buon gusto e c'è il cattivo gusto; così come c'è il valore e c'è il disvalore.

Manca, sì, il metro oggettivo per poterli quotare. Un buon metro è il giudizio concorde di quelli che, a sentimento comune, appaiono gli intenditori.

Però non è un metro assoluto, lo si tenga bene in mente. I dotti di Salamanca si fecero, in coro, una bella risata alle argomentazioni di Cristoforo Colombo; ma alla prova dei fatti (quelli, sì, determinabili oggettivamente) fecero una delle figuracce più memorabili della storia universale.

Questo non vuol dire che il concorde giudizio dei competenti non faccia autorità e che la scoperta pur geniale dell'ultimo arrivato possa metterlo in crisi, da un momento all'altro, dall'A alla Z. Penso che l'esperienza e presa di coscienza anche estetica del genere umano possa trarre conforto da valutazioni abbastanza sicure, nel loro insieme, per quanto sempre in qualche modo rivedibili.

Poiché l'esempio della musica vale per qualsiasi altra forma d'arte, posso tornare a quel che Jorge D'Urbano dice dell'evoluzione del proprio gusto personale. Fin da bambino si accostò alla musica attraverso spettacoli d'opera italiana. Stravedeva per quelli a tal punto, che tutto il resto gli rimaneva assai ostico e difficile da comprendere. La prima volta che ebbe ad ascoltare Wagner uscì dalla sala prima della fine.

In seguito le circostanze e gli studi gli permisero di approfondire la conoscenza di altri generi, di altri autori. Si convertì a quelli con entusiasmo ripudiando l'opera italiana.

Oggi egli ritiene di avere acquisito una capacità di giudizio molto più comprensiva ed equanime, dove i poveri Bellini, Rossini, Verdi, Puccini, Mascagni, rigettati ma poi riscoperti e ridimensionati, hanno ritrovato ospitalità.

D'Urbano ritiene che "la differenza fra un appassionato di musica e un individuo che non la capisce sia solo una questione di maggiore o minore frequentazione del mondo dei suoni".

Non che egli disconosca che ci siano individui più dotati e altri meno. Comunque nega che ci siano individui refrattari in modo assoluto, tranne i sordi dalla nascita per la musica e i nati ciechi per le arti figurative e comunque affidate alla capacità di vedere. E ad ogni modo sottolinea l'importanza dell'educazione all'ascolto e, rispettivamente, alla giusta maniera di guardare per poter sempre meglio vedere.

Conclude con sicurezza che, "se gli ascoltatori moderni frequentassero le sale da concerto con la preparazione tecnica, l'interesse e l'entusiasmo dei tifosi del calcio o del tennis, gli auditorii sarebbero gremiti di musicologi insigni" (D'U., p. 180).

Nessun "razzismo" musicale, insomma, bensì una parola incoraggiante per tutti. E non solo per i simpatizzanti della musica, ma per quelli di tutte le possibili forme di arte, di poesia, di letteratura, poiché il discorso di Jorge D'Urbano vale per tutti i più diversi campi della creazione e della presa di coscienza estetica.

È un'esperienza, è una sensibilità che va ovunque affinata. L'affinamento del senso estetico in tutte le sue forme coopera con tutte le altre forme di affinamento spirituale per una presa di coscienza veramente globale e integrata.

Cfr. Marangoni, *Saper vedere*, Garzanti, Milano 1945; R. Papini, *Le arti oggi*, Bestetti e Tumminelli, Milano-Roma 1930; J. D'Urbano, *Come ascoltare un concerto*, tr. it. di B. e A. D'Angelo, Mondadori, Milano 1981; M. Mila, *Lettura della Nona Sinfonia*, Einaudi, Torino 1977; V. Sgarbi, *Davanti all'immagine*, Rizzoli, Milano 1989; B. Croce, *Estetica*, Laterza, Bari 1948 e *Breviario di estetica*, Laterza, Bari 1947.

**27. La stessa scienza
comporta una presa di coscienza
e una esperienza, da approfondire
con una particolare sensibilità**

**Tutto questo vale
sia nel caso che per "scienza"
intendiamo la filosofia
nel senso più tradizionale
che ci deriva dai greci**

sia, ancora, che intendiamo parlare

della “scienza moderna” inaugurata da Galileo

sia, infine, che ci riferiamo alle “scienze umane” o “dello spirito”

In latino *scire* vuol dire “conoscere”. Quindi in origine “scienza” è sinonimo di “conoscenza”. Solo in seguito viene a significare sempre più l’idea di una conoscenza in quanto espressa e formulata in un discorso coerente, rigoroso.

Così all’inizio, nell’antichità e nello stesso medioevo, scienza e filosofia sono considerate un tutt’uno: scienza è filosofia. Ed è con l’età moderna che le scienze passano a fondarsi, in maniera sistematica, sulla sperimentazione. Vengono perciò a distinguersi e a prendere forma autonoma, compiendo un processo che era già iniziato negli ultimi secoli dell’età di mezzo. Galileo è la pietra miliare del mutamento. Tuttavia anche dopo di lui è rimasto per molto tempo l’uso non continuo ma nemmeno infrequente di designare la filosofia col nome di “scienza” e la scienza fisica col termine “filosofia naturale”.

Ma torniamo a quel discorso globale che antecede le distinzioni. Noi abbiamo un’esperienza. Di che? Quale ne è il contenuto? Ecco un problema, per risolvere il quale siamo indotti ad esprimere il contenuto dell’esperienza in un insieme di concetti.

Così noi non ci limitiamo a dar voce ai nostri sentimenti e sensazioni mediante smorfie di dolore e mugolii di piacere o interiezioni o immagini poetiche, ma affermiamo in linguaggio preciso che le cose stanno in un certo modo. Cioè formuliamo dei giudizi. Li mettiamo assieme. Li riduciamo a un giudizio complessivo, unitario.

Ma il giudizio complessivo che dà unità a quella somma di giudizi è veramente unitario, cioè coerente con se medesimo e quindi realmente consistente? Oppure si annulla da sé, perché contraddittorio?

Per prima cosa avvertiamo il bisogno di saggiare la coerenza dei nostri asserti. Tutto quel che affermiamo lo ridurremo ad un insieme di giudizi formulati in maniera precisa. Questo non è possibile se ad un tempo non diamo forma a dei concetti, formulando ciascuna nozione in modo esatto.

Confrontando i concetti tra loro, potremo vedere se siano coerenti l’uno con l’altro, cioè compatibili: se diciamo che la tale persona è buona, non possiamo, ad un tempo, affermare che è cattiva.

È vero che può trattarsi di un vero delinquente, per il resto amante della famiglia e ottimo marito e padre e amico fedele e generoso. Si

dovrebbero, allora, distinguere i punti di vista, per concludere che egli è buono secondo il tale aspetto, cattivo per il tale altro.

Ma ora, da un secolo a questa parte, la psicologia non ci ha forse convinti più che abbastanza della complessità della psiche, non solo, ma del fatto che essa, più che consistere in una entità monolitica, risulta da un equilibrio instabile di tante forze, di tante personalità secondarie, si potrebbe dire di tante diverse anime, ciascuna sfuggente ad una esatta definizione?

E un Dostoevskij non ci ha forse dato sufficienti barlumi a farci almeno intravedere l'abisso di certe anime, ove possono coabitare aspirazioni magnanime e abiette miserie, volgarità e finezza di sentire, alte virtù e vizi nefandi? Chi potrebbe mai ridurle al rigore di un concetto?

I concetti la nostra mente li ha creati, e senza dubbio un certo uso ce l'hanno. Ma come è difficile applicarli via via che da certi campi di studio passiamo ad altri, dove la materia appare sempre più complessa e indefinibile!

I concetti sono precisi, e ciascuno può rigorosamente implicarne altri. Giovanni è nome di uomo: Giovanni implica uomo. Fin qui possiamo mantenerci nella sfera della logica più astratta, e procedere nella pura deduzione di un concetto dall'altro.

Ma se, poi, Giovanni Bianchi, nato a Foligno il tale giorno del tale anno, residente a Roma nella tale via, al tale numero e interno, coniugato con tre figli, di professione ingegnere, dichiara che nel decorso anno ha percepito il tale reddito, come controllare la verità dell'affermazione se non riscontrandola nella realtà dei fatti? se non verificandola?

Che dire di Giovanni? È alto o basso? Che sia alto, o molto alto, è una qualificazione che dice assai meno che non quella che ne dia la statura esatta, espressa da cifre: un metro e 83 centimetri.

Se la sinistra volesse proprio sapere quel che fa la destra, Giovanni potrebbe quantificare l'ammontare totale del denaro dato in elemosina o speso per nobili cause nel corso dell'anno precedente. Ma possiamo noi quantificare la sua bontà, la sua generosità, la sua sensibilità umana, il valore estetico delle sue poesie, il suo coraggio, il suo amore per i figli...?

Certe cose possiamo solo qualificarle. Ove, però, una quantificazione fosse possibile, il dato certamente risulterebbe assai più preciso.

Mentre l'antica logica aristotelica si limitava a qualificare, la scienza moderna di impronta galileiana quantifica: misura i fenomeni, li esprime in cifre; e tali cifre assoggetta, poi, al calcolo per prevedere fenomeni futuri.

Non tutti i soggetti avvertono questa esigenza di verificare quel che si dice. Si danno poeti e sognatori, che tali sono in tutto il loro modo di vivere ventiquattro ore su ventiquattro. Chi, al contrario, avverta l'esigenza di una

ricerca rigorosa, si può dire che abbia una sensibilità scientifica e una coscienza scientifica.

Astraendo dalle vecchie teorie metafisiche, la scienza moderna si concentra nell'osservazione dei fatti e ne rileva soprattutto, e per quanto possibile, i dati quantitativi, scaturenti dalle misurazioni e suscettibili di calcolo.

Le rilevazioni quantitative e i relativi calcoli e previsioni hanno successo in modo particolare nella fisica, nella chimica, nell'astronomia. In questi settori i fenomeni si possono quantificare e calcolare molto bene, almeno in un ambito macroscopico: almeno, cioè, in quell'ambito che la ricerca riesce a evidenziare per primo.

In un primo momento la scienza si abbandona alla gioia, invero illusoria, che ogni fenomeno sia perfettamente quantificabile e, nel suo accadere a norma di un'assoluta necessità meccanica, sia quindi suscettibile di calcolo e di previsione perfetta.

Questa riduzione di ogni fenomeno a fenomeno fisico e, in ultima analisi, a fenomeno meccanico è la prospettiva di un Galileo, ma altresì di un Cartesio e di un Newton.

Ma forse è Laplace che meglio ha saputo esprimere, in sintesi felice, l'ideale del meccanicismo: “Un intelletto che, a un certo momento, conoscesse tutte le forze che animano la natura e la rispettiva situazione degli esseri che la compongono e fosse del pari abbastanza vasto per sottoporre questi dati all'analisi, comprenderebbe nella medesima formula i moti dei massimi corpi dell'universo e quello del più leggero fra gli atomi: nulla gli rimarrebbe incerto e l'avvenire sarebbe, come il passato, presente al suo sguardo” (*Saggio filosofico sulle probabilità*).

Il sogno meccanicistico si viene a riesprimere, verso l'inizio del nostro secolo, nelle parole di un Poincaré, che davvero non lasciano più dubbi: “Conoscendo il presente stato di ciascuna parte dell'universo, lo scienziato ideale che conoscesse tutte le leggi della natura possederebbe regole fisse per dedurre lo stato in cui queste medesime parti si troveranno domani... Se esiste un nesso costante tra lo stato del mondo di lunedì e quello di martedì, si potrà dedurre il secondo dal primo, ma si potrà anche fare il contrario: cioè, se si conosce lo stato del mondo di martedì, sarà possibile inferire quello di lunedì; e da quello di lunedì inferiremo quello di domenica; e via dicendo. Si può in tal modo ricostruire la successione degli eventi sia nella direzione del passato che in quella del futuro” (*Ultimi pensieri*, I, I).

Astraendo da queste illusioni che paiono invero un po' fantascientifiche, diremo che ai pionieri della scienza moderna il meccanicismo pare suggerito, quasi imposto dai fenomeni. Si rivelerà,

invece, una dottrina filosofica assunta aprioristicamente: una dottrina discutibile come tante altre, destinata prima o poi ad entrare in crisi.

Tale dottrina, altamente suggestiva nella sua semplicità, nella sua intelligibilità chiarissima ed elementare, sarà precisamente messa in crisi dall'emergere di una fenomenologia sempre più complessa e sfuggente a quegli schemi.

Il meccanicismo puro, cartesiano, si risolve nell'urto tra più corpi o corpuscoli. Si vedrà, poi, che questo vale per i solidi e magari per i gas (teoria cinetica dei gas), ma non più tanto per i liquidi, che esigono l'aggiunta di altri fattori esplicativi (coesione, adesione, attrazione da parte di forze centrali agenti a distanza). Siamo al meccanicismo di Newton, più complesso, arricchito dalla teoria della gravitazione universale.

La riforma newtoniana trova conferme in campo astronomico e nella meccanica terrestre e applicazioni alla termodinamica, però le sfuggono in maniera crescente altri fenomeni, soprattutto quelli elettromagnetici.

Nondimeno Newton continua a concepire la materia come formata, fin dalla creazione, da "particelle solide, compatte, dure, impenetrabili e mobili" (*Studi di ottica*, III, I, 31).

Una materia così concepita è destinata, col progresso della fisica moderna, a sgretolarsi sempre più, fino a dissolversi in pura energia. Nella concezione di Maxwell le onde elettromagnetiche, il cui irradiare a velocità incredibili genera ad un tempo i fenomeni elettrici e quelli magnetici, non hanno bisogno di alcun supporto materiale su cui vibrare e propagarsi. Vien meno la necessità di ipotizzare l'etere: le onde magnetiche viaggiano attraverso lo spazio vuoto.

Nell'ambito dello stesso atomo, relativamente immenso appare lo spazio che divide il nucleo da ciascun elettrone. Il diametro di un atomo (calcolabile sull'orbita dell'elettrone che gira più lontano dal nucleo) è, in media, di un centomillesimo di centimetro, mentre il diametro del nucleo occupa un decimillesimo di milionesimo di centimetro. Se lo spazio occupato da un atomo lo paragoniamo a quello di uno stadio, possiamo dire che il nucleo occupa, al centro, quello di una pulce. Insomma lo stesso atomo occupa, nella quasi totalità, uno spazio vuoto.

Si dissolvono corpi e corpuscoli. La natura non appare più una sorta di immenso orologio, ma piuttosto il risultato di interazioni dinamiche tra campi di energia.

Il colpo di grazia al meccanicismo è dato dalla teoria dei quanti di energia, formulata da Planck. Qui ogni particella di materia viene a consistere in un'onda di energia, in una emissione discontinua di energia, che, nel momento in cui si concentra su se medesima, in qualche modo prende corpo. Qui non si può più parlare di corpi o corpuscoli, che

consistano come tali, quali elementi primi. È qui, allora, che il meccanicismo decisamente non regge più come spiegazione universale e fondamentale di quel che accade in natura.

Beninteso, nell'ambito macroscopico la fisica newtoniana si dimostra ampiamente applicabile, mentre nell'ambito microscopico, fondamentale, il meccanicismo entra in piena crisi e nasce la fisica moderna.

Uscendo dallo stretto ambito della fisica, si scopre, poi, che i reali fenomeni della natura appaiono invero sempre meno riducibili a quel meccanismo, via via che l'evoluzione dà luogo a forme di esistenza sempre più complesse.

Ci si rende conto che soprattutto i fenomeni della vita, campo di studio della biologia, sono caratterizzati da un fattore di contingenza e di imprevedibilità, il quale rende assai meno facile qualsiasi calcolo di previsione.

Si scopre, infine, che l'imprevedibilità delle reazioni e dei comportamenti si accresce via via che si passa ai viventi superiori e agli uomini, ove la contingenza diviene infine libertà del volere.

In un momento ancora ulteriore ci si avvede che gli stessi fenomeni fisici, considerati su una scala ultra-microscopica al livello delle molecole, degli atomi, degli elettroni, rivelano sempre meglio un fondo che la rete delle misurazioni e dei calcoli non riesce più a cogliere appieno.

Si riconosce, allora, che tutte quelle cifre non venivano a formare altro che un vestito di idee: un vestito tutt'altro che attillato! Ci si rende sempre più conto che l'analisi gira intorno alla realtà, non la penetra.

La scienza moderna si era basata sull'affermazione (in qualche modo arbitraria) che in ultima analisi tutti i fenomeni di questo mondo son riducibili a fenomeni fisici e meccanici, facili a quantificare e a calcolare e a prevedere con esattezza. E in una tale prospettiva ci si poteva illudere di avere abbastanza in mano le chiavi per comprendere, se non i segreti metafisici della realtà, almeno la connessione tra i fenomeni.

Questa illusione aveva generato un'illusione ulteriore: che il passaggio da una teoria scientifica a una più adeguata potesse avvenire come per un progressivo disvelarsi della realtà in ragione dell'intensificarsi della sperimentazione.

È quel che la storia delle rivoluzioni scientifiche, rivisitata con assai migliore attenzione dagli ultimi filosofi della scienza, clamorosamente sconfessa.

Tali epistemologi hanno mostrato che le scoperte più significative han luogo non solo e non tanto per via di esperimenti, "provando e riprovando", ma anche, e in primo luogo, in forza di un lavoro teorico eminentemente

creativo, ove l'immaginazione dello scienziato pone in essere costruzioni mentali, aprioristiche, una più spericolata dell'altra.

Quelle costruzioni sono ipotesi geniali, ma appese a un filo: almeno in un primo momento, esse mancano quasi del tutto di convalida. La verifica sperimentale verrà dopo. Prima di passare a una verifica puntuale articolata in una serie di rilevazioni, lo scienziato dovrà stabilire quali siano le verifiche e gli esperimenti significativi e dovrà concepirli e organizzarli in tutte le loro modalità.

Si tratta non tanto di scoprire, quanto piuttosto, diciamo così, di... *inventare quel che va scoperto* perché la verifica sia risolutiva del problema che ci siamo posti. In questa nuova luce lo scienziato appare non più tanto uno che ricerca a tappeto, o che filtra ogni cosa indiscriminatamente finché trovi il famoso ago nel pagliaio, quanto piuttosto un inventore: un creatore di strumenti atti a cogliere immediatamente i dati che ci interessano. Sono quei dati che noi poniamo al centro dell'attenzione perché, diversamente da altri, appaiono significativi nel merito di quel che ci preme di sapere.

Lo scienziato inventa sempre nuovi strumenti facendo largo uso della propria immaginazione. Questo non vuol dire per nulla che egli possa immaginare qualsiasi cosa a proprio arbitrio e che tutto gli vada bene. Uno strumento è valido in quanto bene opera sulla realtà, sulla materia.

I prigionieri desiderosi di evadere fanno miracoli, ma nessun uomo libero si accingerebbe a perforare un muro con un coltellino. Così nessun agricoltore si metterebbe a scavare il terreno con un bastone di legno.

È necessaria almeno una zappa: la quale, per funzionare, deve avere una parte metallica ed essere formata in un certo modo. Dalle età preistoriche ai nostri tempi, chi lavora la terra si è avvalso di una serie di zappe sempre più atte alla loro funzione.

Ed ora, per lavori di escavazione di maggiore ampiezza e difficoltà, ci sono le scavatrici meccaniche. Fanno risparmiare tanta fatica e anche, tutto sommato, tanto denaro. Ma nessun privato le userebbe nel curare un'aiuola del proprio giardino, così come nessun archeologo si sognerebbe di adoperarle negli scavi di una città antica, dove bisogna procedere con un po' più di delicatezza...

Leggi, formule, verifiche son tutte e soltanto schemi utili, cioè strumenti. Strumenti non quali che siano, è bene ripetere. Strumenti atti alle rispettive funzioni. Strumenti ciascuno dei quali è da inventare con grande sforzo d'immaginazione e tormento del pensiero.

Le ipotesi scientifiche non sono la natura che si rivela quasi da sé, come se allo scienziato non rimanesse che rastrellare il mondo della natura per imbattersi in leggi ansiose di farsi scoprire. Il quadro di uno scienziato

che procede di scoperta in scoperta come andando in carrozza si è rivelato il più illusorio.

Torniamo, allora, all'esperienza e sensibilità scientifica, alla presa di coscienza scientifica. Certamente la logica di Aristotele segna una gran pietra miliare di questo tipo di presa di coscienza.

Mutatis mutandis, il medesimo può dirsi, a distanza di molti secoli, della scienza moderna di Galileo. C'è poi Newton, c'è l'Illuminismo, c'è il Positivismo, con la lunga serie degli scienziati sperimentatori, dei teorici, dei matematici, dei filosofi della scienza di ogni epoca. È una successione di pietre miliari grandi e piccole, tutte variamente significative di un cammino che negli ultimi secoli procede a passi di gigante, in maniera sempre più incredibilmente prodigiosa.

Ora si può dire che un approfondimento della coscienza scientifica e della relativa sensibilità si ha pure nei momenti di critica della scienza. Si pensi a un Boutroux, che rileva la sempre minore necessità e, per converso, la sempre maggiore contingenza dei fenomeni via via che l'evoluzione genera esseri viventi sempre più complessi ed autonomi.

Si pensi a un Bergson, il quale sottolinea che l'analisi scientifica gira intorno alle cose moltiplicando i suoi schemi e concetti, rilevando rapporti, dando espressione a quelli che rimangono punti di vista esterni senza mai tuffarsi nel cuore delle cose (come solo l'intuizione sa fare).

Si ricordi il principio di indeterminazione di Heisenberg. Tale principio si applica non nell'ambito macroscopico, dove un margine minimo di imprecisione è tollerabile, quanto piuttosto nell'ambito ultramicroscopico. Ebbene in questo mondo microscopico gli strumenti con cui si misurano le grandezze fisiche alterano tali grandezze, deformano i fenomeni col loro inevitabile interagirvi. Quindi una misurazione (o determinazione) perfetta dei fenomeni microscopici non è possibile. Per rimanere nell'esempio classico di Heisenberg, non è possibile misurare simultaneamente la posizione e la velocità iniziale di un corpuscolo. Anche perché il corpuscolo è, nel medesimo tempo, un'onda, priva come tale sia di posizione che di velocità.

Le leggi rigorose vengono meno e si possono formulare solo leggi statistiche. Il principio di indeterminazione di Heisenberg è una bella picconata inferta alla pretesa, avanzata dalla scienza moderna, di poter misurare ogni fenomeno su qualsiasi scala di grandezza: di poter quindi misurare i fenomeni presenti per assoggettarli al calcolo e prevedere con pari esattezza i fenomeni futuri.

Nella prospettiva della scienza moderna il presente, il passato e il futuro sono ben distinguibili, poiché, al pari dello spazio, il tempo è oggettivo e assoluto. Newton aveva parlato di uno spazio assoluto, sempre

simile e immobile, e anche di un tempo assoluto che fluisce in maniera uniforme.

Al contrario, nel Novecento Einstein osserva che due eventi possono risultare contemporanei a un primo osservatore, mentre a un secondo osservatore situato altrove possono risultare successivi. È un duro colpo a quell'assolutezza del tempo che rappresentava un altro cardine della concezione scientifica classica.

Un altro pregiudizio ancora che la scienza moderna porta con sé fin dalla nascita è che essa debba procedere con metodo induttivo descrivendo i fenomeni e rilevandone i caratteri comuni (da esprimere in formule matematiche). Come già si accennava, ne viene la falsa rappresentazione di una scienza che procede sicura da un'evidenza all'altra quasi senza porsi problemi, senza impegnare più di tanto le facoltà deduttive e speculative e tanto meno l'immaginazione.

Ai giorni nostri si deve a una nuova generazione di critici della scienza (Lakatos, Feyerabend, Kuhn) il merito di avere evidenziato quanta parte abbiano nella ricerca scientifica le nostre capacità di intuire, di immaginare, di costruire teorie sconfinanti nella metafisica, di elaborare "ipotesi *ad hoc*" per evitare le secche di difficoltà particolari, dove potrebbero arenarsi ipotesi suggestive che vanno invece protette. Poi quanta parte vi abbiano la nostra insofferenza delle abitudini mentali e delle regole consolidate; la nostra refrattarietà a qualsiasi preteso metodo fisso onnivale; la nostra determinazione ad arrampicarci sul filo di ipotesi nuove che sentiamo vere per quanto non siano ancora verificate; il nostro saper resistere alle seduzioni delle apparenze e delle false evidenze; il nostro esser liberi dalla stessa esperienza, per non farsene condizionare più del debito.

Quel che si ha in tutti i cennati casi è un approfondimento della sensibilità scientifica. Si matura sempre più il senso che la scienza è, per la nostra umana conoscenza, un complemento essenziale. La funzione essenziale della scienza viene sempre più evidenziata, ma senza alcuna assolutizzazione indebita: viene evidenziata sempre meglio, e ogni tanto ridimensionata ai suoi giusti limiti. Lo stesso ridimensionamento è momento essenziale di una presa di coscienza scientifica.

La scienza accerta i fatti e li oggettiva, riducendoli a schemi che consentano un lavoro utile di concettualizzazione, di misurazione, di calcolo, di previsione. Ma c'è, prima ancora, un tipo di conoscenza che sta alla base di ogni altra sorta di sapere anche razionale-scientifico: è la conoscenza intuitiva, esistenziale, vitale.

La conoscenza intuitiva non misura ancora, né svolge calcoli precisi, ma si limita a qualificare. Nemmeno a qualificare per concetti precisi, ma

semplicemente a definire i fenomeni in maniera approssimativa e grezza, che tuttavia ci è d'aiuto per orientarci nella vita quotidiana.

Quando usciamo di casa noi ci orientiamo in un certo modo, che è sufficiente per camminare senza pericolo. Nessuno può garantirci in maniera assoluta che la pavimentazione non possa cedere all'improvviso inghiottendoci in una voragine, o che un'automobile non possa investirci sul marciapiede, o che un passante non possa darci all'improvviso una coltellata. Comunque, avendo preso certe precauzioni elementari, noi confidiamo abbastanza di riuscire a tornare a casa indenni.

Quali precauzioni vanno prese? È la conoscenza intuitiva che ci guiderà, d'istinto prima ancora che in forza di motivazioni riflesse.

Noi sappiamo che chi ha costruito la strada ha compiuto calcoli sofisticati perché potesse bene reggere ed assolvere alla sua funzione. E noi, tutto considerato, ci fidiamo abbastanza della bontà dei calcoli già operati per noi da uno specialista che la società ha delegato all'uopo. Non ripetiamo ogni volta il calcolo della resistenza di ciascun tratto della pavimentazione stradale che dobbiamo percorrere! Rinunciamo a quegli accertamenti scientifici diretti e, con relativa fiducia in chi li ha compiuti per noi, andiamo avanti con sufficiente sicurezza.

A un certo momento della vita desideriamo sposarci. Non possiamo decidere solo per innamoramento: un minimo di razionalità ci vuole; quindi cerchiamo di prendere quella decisione anche un po' "a ragion veduta", come si dice. Ma siamo sicuri al cento per cento che l'amato bene è proprio la persona giusta?

Il computer ha molti usi, ma credo che ancora nessuno gli si affidi completamente per una decisione del genere.

Sono decisioni vitali, esistenziali, e Dio sa quanto importanti; ma vengono assunte anch'esse in maniera più che altro intuitiva. E, insomma, la conoscenza intuitiva che ci illumina in qualsiasi decisione vitale, anche importante.

La conoscenza intuitiva può accendersi in noi all'improvviso anche nella maniera più irrazionale, tante volte al risveglio dal sonno, o anche nel mezzo di un sogno, irrompendo dall'inconscio. Essa, comunque, ci può guidare perfino nel lavoro scientifico: soprattutto in quelle fasi in cui decidiamo quali esperimenti siano cruciali e li organizziamo, pure in tutti i loro dettagli.

Si è detto che la conoscenza intuitiva coglie il cuore delle cose, mentre quella analitico-scientifica si limita a girarvi intorno. Certo l'intuizione è una conoscenza-contatto che, in luogo di oggettivare, penetra nella realtà e vi si immerge non col solo intelletto ma con tutto il proprio essere. La

conoscenza intuitiva è un *sapere* che, nel senso etimologico, *assapora* le cose.

È una conoscenza *vitale* nel senso che *vive* le cose. Col proprio oggetto il soggetto conoscente diviene un tutt'uno: beninteso non nel senso dell'identità logica ($A=A$), ma nel senso di una identità partecipativa, dove i due si compenetrano pur rimanendo distinti e diversi.

Conoscenza intuitiva è, in primo luogo, quella che abbiamo degli uomini e di tutto ciò che è umano. Come conoscere le motivazioni umane se non rivivendole, in qualche modo? E come potrà comprendere l'amore di un Francesco Petrarca per la sua Laura (per "colei che sola a me par donna") chi non ha mai amato, e mai nemmeno ha avuto una "cotta" per la compagnetta di scuola o per la figlia del portiere?

Come potrà rivivere, pur nel suo piccolo, l'ambizione di un Napoleone chi non ha mai ambito a nulla, nemmeno all'incarico di vice-capoclasse, nemmeno al grado di caporale? Il medesimo si dica per l'intera gamma delle umane aspirazioni.

Per capire il povero bisogna essere stato povero: non solo, ma anche rammentarsene, senza "rimuovere" quel ricordo spiacevole. Bisogna almeno avere avuto qualche difficoltà, qualche *embarras d'argent* non dico necessariamente grave, e ricordare com'è stato spiacevole quella volta che si desiderava tanto una certa cosa ma non c'erano i soldi per comprarla.

Diversamente si fa come Maria Antonietta che, avendole qualcuno detto che i poveri di Parigi erano senza pane, chiese perché mai, allora, non mangiassero le brioches: molto semplice, nessuno ci aveva pensato!

Lo psicologo, lo storico, il critico di letteratura o d'arte o di musica ecc. cercheranno, in qualche possibile maniera, di rivivere nel loro intimo le esperienze degli altri uomini del presente e del passato. Dovranno, tuttavia, organizzare le relative esperienze intime proprie in maniera coerente non solo tra loro, ma altresì con i dati più oggettivi.

Ecco la necessità di una "scienza nuova", come la chiamava Giambattista Vico, o, meglio, di un insieme di scienze di tipo diverso da quello galileiano. Le chiameremo "scienze umane". Corrispondono a quelle "scienze idiografiche", a quelle "scienze dello spirito", o "della cultura", a quelle "scienze storiche", o "storico-sociali", a quella "filosofia dello spirito" di cui un Dilthey, un Windelband, un Rickert, un Troeltsch, un Weber, un Croce, ovviamente ciascuno alla sua maniera, non senza contrapposizioni e contrasti, si sono impegnati a definire lo status. Come si caratterizzano?

I dati oggettivi ci sono pur sempre: monumenti e resti, opere d'arte, spartiti musicali, scritti e documenti d'ogni genere. I dati, come tali, vanno accertati nei modi che son propri della scienza oggettivante. Fin qui le

scienze umane procedono con metodologie non dissimili da quelle delle scienze esatte. Il comprendere, in sé, non basta, se manca o difetta la possibile verifica empirica: questa è la sola che, in senso stretto, fa scienza.

Ma i dati, come tali, rimangono muti se non c'è una interpretazione che li faccia rivivere. Ecco la necessità, da parte dello studioso, del ricercatore, dell'artista, del critico, di sapere interpretare, per significare, per comprendere, per rivivere in proprio. Il "certo", direbbe Vico, bisogna saperlo "inverare".

Qual è la comprensione giusta, qual è la giusta interpretazione? È difficile dirlo, poiché il metro oggettivo manca. Il giudizio è lasciato a chi sappia rivivere quelle certe esperienze in proprio.

Non so quanto si possa parlare di *una* comprensione giusta, di *una* interpretazione giusta al singolare. I soggetti del comprendere sono tanti. Il comprendere è personale. E ciascuno comprenderà alla propria maniera singolarissima, che presenterà analogie col comprendere di soggetti affini, senza tuttavia mai coincidere con essi e senza mai poter divenire con essi intercambiabile.

Quale sia non la comprensione giusta patentata, ma, diciamo, la direzione del retto comprendere, la direzione del possibile approfondimento, questo lo può dire qualunque soggetto in forza di un'esperienza interiore propria.

Poi, però, il soggetto stesso, a meno che non sia un grande illuminato o un grande presuntuoso, dovrà porsi il problema di verificare la propria intuizione, di convalidarla.

Mancando un metro oggettivo, egli cercherà conforto soprattutto nell'intuizione parallela di quei soggetti che gli appaiano particolarmente qualificati. E chi sono costoro? Son quelli che, secondo ogni apparenza, avranno acquisito una maturazione intima di grado elevato.

Nel campo artistico saranno i critici d'arte più apprezzati. E nemmeno più apprezzati in genere, ma ciascuno nel proprio settore di specializzazione, relativa a un particolare artista o epoca o scuola. Analogamente si potrà dire per la critica letteraria e musicale, per la storia e via dicendo.

Il giudizio dei critici sarà sicuro al cento per cento? Non direi che si debba ritenere per tale. Tante volte la critica ha "stroncato" nuove opere, cui invece, più tardi, in seguito a riflessione più matura, ha attribuito un grandissimo valore.

Pare che il consenso dei critici sia più attendibile per quanto concerne opere, autori e personaggi del passato, per quanto anche lì possano esserci e perdurare misconoscimenti gravissimi. Quel che attiene al presente o al

passato prossimo può esser materia di dissensi frequenti e vivaci, a volte radicali.

Credo che uno che abbia una intuizione nuova debba, sì, vagliarla e sottoporla al vaglio altrui. Quando, però, fosse profondamente convinto della sua validità, penso che farebbe bene ad andare avanti per la sua strada senza attribuire importanza eccessiva a quanto potessero dire in contrario anche tutti i competenti e sapienti di questo mondo.

Le innovazioni autentiche sono state portate avanti sempre in mezzo a enormi difficoltà e contestazioni d'ogni genere, per non parlare delle non rare persecuzioni.

Chiediamoci, però: quanti sono i reali innovatori e quanti gli illusi? Chi può dare, di ciascun caso, un giudizio sicuro? Le commissioni giudicatrici sono limitate in tutti i sensi. Nessun *deus ex machina* scende a noi, calato con una corda come nel teatro antico, a risolverci tutti i problemi. Nessun conduttore di telequiz è lì pronto a dirci se la risposta che diamo sia giusta o sbagliata. In ultima analisi, ciascuno è costretto a giudicare e decidere da sé.

In definitiva, tutto è lasciato alla nostra sensibilità, alla nostra maturazione intima, personalissima. I soggetti che possano mettere insieme esperienze in comune converranno sul contenuto di quelle esperienze, si correggeranno a vicenda, cercheranno insieme di progredire verso una comprensione sempre più approfondita. Converranno sulla necessità di ottenere di certe affermazioni una verifica il più possibile oggettiva ed escogiteranno metodi per attuarla.

Nati da un accordo, i metodi saranno convenzionali. Beninteso: ci si accorderà su quelle convenzioni che risulteranno le più fruttuose di risultati.

Di quali risultati si parla? Di risultati che saranno rilevati anch'essi in comune, in quanto parimenti "risultino" a tutti i singoli soggetti e acquisiscano perciò, in tal modo, una valenza intersoggettiva.

Penso che da tutto questo che si è detto si possa trarre, in termini più generali, una conclusione chiarissima: alla base di qualsiasi tipo di scienza e, più ampiamente, di conoscenza razionale c'è sempre, anche qui, una presa di coscienza.

C'è il prendere coscienza della necessità di verificare e di creare strumenti di verifica.

C'è il prendere coscienza della funzionalità di tali strumenti: funzionalità indiscutibile ed ampia, ma pur sempre limitata.

C'è il prendere coscienza che sovente gli strumenti di verifica vengono sopravvalutati e occorre perciò, ogni volta, ridimensionarli, per capire quale sia la loro autentica portata.

Tutto questo è materia di esperienza. Una tale esperienza si affina col progressivo affinarsi della corrispondente sensibilità.

La stessa ricerca scientifica si conferma come una delle vie della presa di coscienza: non l'unica, nemmeno la fondamentale, ma in tutti i casi una via complementare importante ed essenzialissima.

Per le opere sulla fisica classica e su quella relativistica ci si può richiamare alla nota bibliografica del capitolo 8.

Autori classici: Descartes (*Discorso sul metodo*), Boutroux (*Della contingenza delle leggi della natura*), Bergson (*Introduzione alla metafisica e Il pensiero e il movente*), Laplace (*Saggio filosofico sulle probabilità*), Poincaré (*Ultimi pensieri*), e ancora le opere di Dilthey, Windelband e Croce già ricordate in appendice al cap. 25.

Le seguenti letture possono aiutare a dominar meglio il complesso panorama della scienza e dell'ermeneutica: si consigliano di W. Dilthey due testi più brevi ma significativi raccolti sotto il titolo *Ermeneutica e religione*, a cura di G. Morra, Pàtron, Bologna 1970; e poi M. Weber, *I metodi delle scienze storico-sociali*, intr. e tr. it. di P. Rossi, Einaudi, Torino 1958; A. Koyré, *Dal mondo del pressappoco all'universo della precisione - Tecniche, strumenti e filosofia dal mondo classico alla rivoluzione scientifica*, intr. e tr. it. di P. Zambelli, Einaudi, Torino 1967; K. R. Popper, *La logica della scoperta scientifica*, tr. it. di M. Trinchero, 2^a ed., Einaudi, Torino 1970; *Scienza e filosofia*, tr. it. di M. Trinchero, Einaudi, Torino 1969; P. K. Feyerabend, *I problemi dell'empirismo*, tr. it. di A. M. Sioli, Lampugnani Nigri, Milano 1973; C. Perelman, *Il campo dell'argomentazione - La nuova retorica*, prefaz. di N. Bobbio, tr. it. di C. Scick e M. Mayer, 2 voll. Einaudi, Torino 1966; E. Agazzi, *Temi e problemi di filosofia della fisica*, Abete, Roma 1974; F. Bianco, *Storicismo ed ermeneutica*, Bulzoni, Roma 1974.

**28. In ciascuna di queste varie forme di umanesimo
il problema è sempre quello di promuovere
la specifica esperienza, sensibilità
e presa di coscienza**

**Se ne ha conferma in tanti vari concetti
e poi in tutta una terminologia
che possiamo ritrovare**

nel corso di discussioni circa il ruolo delle scienze dell'uomo

Nel capitolo dedicato alla presa di coscienza storica si sono passate in rassegna varie espressioni, che un po' tutte in diversa maniera suffragano il concetto della "presa di coscienza", sul quale con tutte le possibili variazioni sul tema io ritorno, posso dire, ad ogni capitolo.

Si è, quindi, accennato a un "prendere coscienza" di realtà che fanno parte della storia, e poi ad una "coscienza storica" e ad una "coscienza storiografica". Si è, poi, parlato di una "consapevolezza problematica", di un "momento di verità", di una "visione originale" e di un connesso "atteggiamento prescientifico".

Mi è parso abbastanza indicativo il fatto di trovare conferme ed estensioni di tali concetti in un libro, il cui titolo è *Le scienze dell'uomo e la riforma universitaria*. Si tratta di studi e ricerche condotte dal Centro Nazionale di Prevenzione e Difesa Sociale. Tali studi e ricerche vertono sul contenuto degli insegnamenti universitari e del possibile apporto delle scienze dell'uomo.

Vi si parla della preparazione richiesta a coloro che, uscendo dalle varie facoltà, accedono alle professioni più diverse. Ma anche e soprattutto si parla della loro integrale formazione (non semplice istruzione) e del livello di *coscienza*, di *consapevolezza*, di *comprensione*, di *sensibilità*, di *maturazione* che nel corso dei rispettivi cicli di studio dovranno dimostrare di avere acquisito.

Ho, qui, posto in corsivo alcune parole; e, per sottolineare il ricorrere dei medesimi termini o concetti nella breve analisi che sto per iniziare, evidenzierò in corsivo anche le parole più significative dei relativi passaggi. Per rendersi conto di questa tematica, per così dire, parallela e trasversale, è sufficiente una rapida rassegna di certe espressioni, cui do subito inizio senza preamboli.

Nel suo rapporto sull'antropologia culturale, Tullio Seppilli parla della "*consapevolezza*" che bisogna avere sia del carattere che della funzione operativa di tale scienza per una migliore "*coscienza sociale*" (p. 245).

Un gruppo di lavoro per le scienze storiche parla della loro funzione anche per "*educare cittadini consapevoli*" (p. 284). Anche qui: *educazione*, ovvero *formazione*, non semplice istruzione, al fine non solo di impartire nozioni al livello intellettuale, ma di promuovere una *consapevolezza*, con impegno totale della personalità dello studente ad ogni livello, anche intuitivo-affettivo.

Sempre in tema di scienze storiche, è da annotare un altro passaggio. Nella sintesi del dibattito Elio Fazzalari osserva: "...Oggi non c'è giurista che non si nutra di storia; la *sensibilità storica* è diventata tutt'uno con la *sensibilità del giurista*, data la caducità, la storicità dei dogmi giuridici" (460).

Raffaele Laporta si riferisce, fra l'altro, agli operatori educativi del tempo libero giovanile e di essi dice: "I tratti generali della personalità richiesti comprendono doti di rapporto umano, di autorità, capacità di determinare rapporti fra soggetti di diverse età, *intuizione* di bisogni e interessi infantili e giovanili, *comprensione*, entusiasmo e ottimismo, equilibrio e *senso dell'umorismo*, capacità organizzativa, pazienza e perseveranza, resistenza e salute fisica" (294).

Quanto agli educatori degli adulti, il medesimo relatore elenca, tra le doti richieste, la "capacità di *comprendere* la dimensione lavorativa" in cui quegli adulti operano e anche la capacità di "*cogliere*" certi fatti e rapporti. Prospetta anche l'esigenza di provvedere alla "*formazione di personalità... elastiche, aperte, complesse*" (295).

Nel suo studio sulla formazione degli educatori non scolastici, Aldo Agazzi fa cenno alle "*angustie mentali e culturali* connesse talvolta con lo specialismo" (299).

Faccio, ora, un salto al personale subalterno delle scuole per rilevare un'altra espressione particolarmente significativa: questo personale deve esser posto in grado di acquisire "una *sensibilità* almeno genericamente *educativa*" (302).

Una terza espressione, pure abbastanza pregnante di significato, vien fuori quando il relatore parla delle opposizioni che il suo indirizzo incontra in una mentalità ancora assai diffusa: "Medici, psichiatri e psicologi non credono in genere alla pedagogia" (303).

Importante è anche il passaggio: "Una speciale preparazione integrativa dovrebbe essere procurata anche agli insegnanti di scuole carcerarie, specialmente nei riguardi della *psicologia* del delinquente, della sua *rieducazione affettiva e morale*" (305).

Va fatto cenno, infine, a un passaggio, dove il medesimo autore nota che specialmente nel campo del cinema e della televisione si può verificare non solo la carenza pedagogica, ma proprio una "*insensibilità pedagogica*" (307).

Nel suo contributo sulla preparazione degli insegnanti della scuola per l'infanzia e della scuola primaria, Lambetto Borghi parla della "*maturità personale e culturale*" degli insegnanti, della "*maturazione*" degli insegnanti e insieme degli scolari, della "*vocazione*" all'insegnamento (315-316).

Vorrei notare che *vocazione* è anch' essa una forma di presa di coscienza: è il prendere coscienza di una propria intima chiamata, che viene dal profondo. Dal problema di che cosa o di chi, o magari di "Chi" (con l'iniziale maiuscola) inabiti nell'interiorità dell'uomo possiamo astrarre, almeno in questo capitolo.

Vale la pena di riportare per esteso certe conclusioni di Assunto Quadrio. Egli respinge come "illusoria" la figura dell'insegnante rigidamente professionale senza legami affettivi, senza pregiudizi, senza condizionamenti personali e culturali. Questa figura di insegnante rischia di sviluppare atteggiamenti e comportamenti difensivi, stereotipati, non-autentici, i quali susciteranno negli allievi reazioni difensive.

"Se questo è vero", conclude Quadrio, "ne consegue che l'aspetto più importante della preparazione psicologica dell'insegnante sarà quello che mira a rendere l'insegnante *consapevole* di quegli aspetti del suo carattere che intervengono a condizionare il rapporto educativo.

"Si tratta di realizzare, quindi, non un semplice apprendimento di norme e di principi generali ma una progressiva *consapevolezza* dei propri atteggiamenti e dei propri limiti caratterologici ed inoltre una modifica di tali atteggiamenti per liberarli dagli aspetti che condizionano negativamente il rapporto con gli allievi, alterano la loro valutazione, limitano l'efficacia didattica ed educativa dell'insegnamento.

"Solo in questo modo l'insegnante può essere in grado di *comprendere* veramente la personalità degli allievi e di adeguare ad essa il proprio approccio educativo; solo in questo modo, *conoscendo meglio se stesso*, saprà evitare di distorcere soggettivamente la realtà altrui e saprà riconoscere meglio i problemi che si vanno svolgendo *nella personalità ancora immatura* degli allievi" (370-371).

Di tali notazioni ed espressioni significative è, chiaramente, la pedagogia a fare la maggiore incetta. Ma, se poi si passa alla medicina, anche qui trova spazio una tematica analoga.

Renzo Canestrari e Marcello Cesa-Bianchi sono co-autori di una relazione sulla psicologia nella preparazione del medico. Come i due psicologi rilevano, ci sono medici che "*intuitivamente*" si rendono conto di certi fatti e problemi ed hanno buon successo in quella che viene chiamata l'"*arte medica*". Dimostrano di avere una "*personalità terapeutica*" in grado di realizzare col paziente un buon "*contatto emotivo*".

Ciò premesso, l'insegnamento deve proporsi anche di promuovere una tale "*sensibilità diagnostica e terapeutica*" nel maggior numero di allievi. Non dovrà, però, "lasciare che essa sia il prodotto di una pura ed incontrollata intuizione soggettiva" (384).

Mi pare che qui l'impegno sia duplice: sviluppare l'intuizione ma ad un tempo supportarla con quegli elementi che le possano conferire la maggior possibile oggettività.

Un tale ausilio verrà fornito dalla psicologia scientifica. Non si tratta più di limitarsi allo studio dell'anatomia, della fisiologia, della patologia generale e speciale. Per bene operare in qualunque settore della medicina è assolutamente necessaria una formazione anche psicologica.

Ed ecco la conclusione dei due relatori: "*Comprendere* che cosa la malattia rappresenti per ciascun paziente, stabilire con lui quel *rapporto interumano* così difficile e per questo così necessario, *essergli vicino* in tutte le fasi del suo ricovero, *parlargli in modo personale*, seguirlo anche al ritorno in famiglia ed al lavoro.

"Tutto questo rappresenta una funzione fondamentale che dà o ridà alla persona malata il *significato* ed il *valore* che le sono propri; ma soprattutto impedisce che l'azione terapeutica diventi uno strumento negativo o controproducente nella vita del malato" (390).

Ho avuto modo, in questo mio libro, di dare a tutte queste idee e spunti uno sviluppo molto particolare. Non so davvero quanto quegli studiosi vi aderirebbero. Penso che perlopiù getterebbero via il volume alle primissime pagine!

Nondimeno la cosa importante è che essi pervengano, alle loro diverse maniere, a toccare quei concetti, a fare un qualche uso di quella terminologia, in tutta spontaneità. Mi limito a registrare questo fatto, che già di per sé trovo non poco significativo.

Cfr. Centro Nazionale di Prevenzione e difesa sociale, *Le scienze dell'uomo e la riforma univertaria*, di aa. vv., Laterza Bari 1969.

Parte settima

CONOSCENZA E DOMINIO DELLA PSICHE

29. Si passa, ora, a considerare una esperienza, sensibilità e presa di coscienza psicologica

Tra le varie scienze umane la psicologia assume un rilievo molto speciale. Attraverso lo studio della psicologia umana, e soprattutto

attraverso la sua viva esperienza, viene a maturarsi una particolare sensibilità psicologica e via via si attua quella che possiamo chiamare una presa di coscienza psicologica.

C'è qui, direi, un primato dell'esperienza. Uno psicologo (sostantivo) dev'essere... psicologo (aggettivo), altrimenti la scienza accumulata gli serve poco. Un eccesso di scienza può far di lui un freddo e astratto studioso intellettualista privo di umanità, insensibile e sordo proprio alle istanze umane delle persone che si affidano alle sue cure.

E se egli non sa rivivere in proprio, non sa penetrare e far sua l'umanità di quei soggetti, essi gli appariranno meccanismi da smontare più che uomini e donne da comprendere. In un tal caso tristo, che mai gli rimane da capire?

Psicologia spicciola è quella che comunemente chiamiamo il "tatto". Un uomo senza tatto si muoverà, tra i suoi simili, in maniera goffa e impacciata. Nei casi meno gravi li farà ridere alle sue spalle, sovente gli "pesterà i piedi" in tutte le maniere, in certi casi li offenderà, li ferirà profondamente, senza nemmeno accorgersene.

Diranno: è fatto così, bisogna prenderlo com'è; è un po' imbecille, ma in fondo è un buon uomo, non è colpa sua.

Non è colpa sua? Anche qui è da vedere. I teologi parlano di una "ignoranza invincibile", che tanti scuserebbe anche se respingono Cristo. E allora, parafrasando: se la sua imbecillità è invincibile, non è colpa sua.

Ma direi che un po' di colpa ce l'ha anche lui, molto più spesso che non si creda: chi non comprende gli altri è un uomo che tante volte non li vuole comprendere proprio.

Fin troppi si chiudono in se medesimi, come se nel guscio della propria egoità dovessero trovar tutto quel che c'è di interessante e di valido a questo mondo, come se gli altri non avessero nulla da dargli e neanche nulla da dirgli.

Ci sono le chiusure individuali, e poi ci sono quelle collettive. Esempio: io sono musulmano, *muslim*, cioè fedele, e quelli di fede anche un po' diversa sono infedeli. Oppure io sono cattolico; i musulmani, dopo decenni di opposizioni palesi e occulte, ottengono di aprire una moschea nella mia città; ed io, allora, non potendo vincere un'altra battaglia di Lepanto, vado in chiesa a recitare un "rosario di riparazione". Il Signore abbia pietà di noi, non sappiamo quel che facciamo, siamo... invincibili!

Qui c'è la barzelletta, ma poche centinaia di chilometri più in là ci sono guerre, pulizie etniche, violenze d'ogni genere, esodi biblici, fino al genocidio.

Ecco due atteggiamenti opposti: il primo è chiudersi in sé o, forse peggio, nel proprio gruppo, il rinserrarsi nella propria mentalità e cultura,

nei deliri collettivi; il secondo atteggiamento è aprirsi all'altro e agli altri, il sentire gli altri come parte di sé, il simpatizzare, il prendere parte alla loro vita: certo, con discrezione, non per "impicciarsi" di loro e spettegolarne, ma con reale interesse e umana sollecitudine, magari seguendoli a distanza, pur sempre in vicinanza spirituale.

Ecco dove la psicologia diviene moralità. Ed è umanità, non più arida scienza. E salva l'uomo e lo rende più uomo, in profondità, nel senso migliore. Io potrei farlo maldestramente, ma questo sarebbe il primo discorso da proporre, quando si parla di psicologia. È la prima e fondamentale presa di coscienza psicologica.

Si è detto dell'atteggiamento positivo che conviene assumere. Ma poi bisogna mettersi in grado di ottenerne il massimo. Se no si rimane alle buone intenzioni. Essenziale è affinare la sensibilità psicologica, per una presa di coscienza psicologica sempre meglio adeguata.

La sensibilità psicologica si affina frequentando le persone, parlandoci, soprattutto ascoltandole. Gli stessi bene intenzionati, gli stessi volenterosi stentano a farlo, trovano difficoltà.

Ricordo un circolo di giovani cattolici di Firenze, tutti studenti e ragazzi "bene", che nella sede ricevevano persone bisognose per aiutarle distribuendogli pacchi di cibi e vestiario. Trovandomi lì per caso e privo di istruzioni, perciò disoccupato, anche perché di ragazze e di giovani del gruppo ce n'erano tanti, mi venne spontaneo di mettermi a parlare con gli assistiti, che attendevano seduti su panche, e fra l'altro conversai con un uomo di circa trent'anni uscito appena di prigionia. Notai che i miei amici parlavano fitto tra loro, ma nessuno rivolgeva agli ospiti una sola parola di più dello strettissimo necessario.

Era cattiveria? Non mi pare. Indifferenza? Forse una preoccupazione maggiore di realizzare se stessi, di quanto non fosse una immedesimazione negli altri. E anche una forma di impaccio e di scarsa abitudine a comunicare con persone di estrazione socioculturale diversa.

Certo, con i propri simili si trovano molte più cose da dire. E parlo dei simili non solo per far parte del medesimo ambiente, ma per avere la stessa età.

Dai giovani ci si aspetta una maggiore apertura. Eppure quanta chiusura nei confronti dei propri stessi familiari che appartengano a un'altra generazione. Anche tra quasi coetanei si arriva all'assurdo che il ventenne snobba il ventunenne perché lo trova troppo vecchio!

Ricordo che una volta c'era, nei giovani, meno orrore di intrattenersi con i più anziani: si riconosceva che da costoro c'era anche tanto da imparare. I ritmi della vita erano più lenti. Le situazioni più lente a modificarsi. Le regole del gioco più o meno quelle, con piccoli

aggiornamenti graduali. Oggi la famosa esperienza dell'anziano si rivela più valida per l'epoca sua che per la nostra. Così l'anziano, "superato", non serve più: una nuova applicazione dell'"usa e getta"!

Gli anziani sono, di fatto, costretti a frequentarsi tra loro in modo sempre più esclusivo e le loro comunità hanno sempre più l'aria di cimiteri per elefanti. Anche se non se ne ama parlare, in pratica si attende la morte. Quante energie umane buttate via, in maniera non solo disumana, ma economicamente improvida. Ai genocidi dei musulmani, degli Utu ecc. corrispondono altre forme di genocidio più sottile: la morte civile decretata a quelle masse di persone che, non servendo più, son da buttar via.

Certo, un po' è colpa loro: non come singoli, ma come categoria si sono rassegnati e reagiscono poco. E un "corporativismo" che non funziona gran che. E si sa bene che, dove un soggetto, pur collettivo, non vuole esistere, la natura abborre dal vuoto.

Ben lontani appaiono i tempi in cui i legislatori dello Stato formavano il Senato in Roma, in Atene la Gherusia, cioè l'assemblea dei vecchi. Proprio come categoria, si facevano valere di più! Nella stessa Chiesa, "preti" viene da *presbùteroi*, che ancora vuol dire i più anziani.

Da *senes*, vecchio, viene *senior* da cui poi, in italiano, signore. Tutti termini di prestigio. Non ci si vergognava dell'età anziana, non ci si tingeva i capelli.

Si diceva che, per meglio capire le persone, bisogna parlare con loro. Ma è cosa che si fa sempre di meno, poiché non c'è tempo e ognuno corre per i fatti suoi dietro le sue molteplici occupazioni.

I possibili esempi sono tanti, possiamo farne uno: soppiantando la vecchia bottega, il supermercato ha ridotto i discorsi a poche parole d'ordine, perché la fila degli acquirenti è lunga e la catena di montaggio deve scorrere, non può interrompersi.

Bisognerebbe tornare a parlare con le persone, ma anche imparare ad ascoltarle. Forse la diminuzione degli orari di lavoro potrà aiutarci in questo. Potrà almeno fornirci un'occasione, come un treno da non perdere. Purché la produzione, con la pubblicità, le mode imposte dalla persuasione televisiva, e tutte le diavolerie connesse, non finiscano per derubarci pure di quei liberi spazi. Venendosi a creare in maniera così inopinata, quegli spazi di libertà possibile sarebbero, sì, per noi, un vero dono, se non ci cogliessero impreparati.

L'ascolto: ecco un'altra abitudine e capacità che sembra venuta meno. Ascoltare con simpatia, con immedesimazione. È allora che, a poco a poco, le barriere tra individui e popoli s'abbassano.

Certo, chi ottiene ascolto non deve abusare. Conviene che impari ad ascoltare a sua volta, a interessarsi, a non vedere nell'interlocutore unicamente un pubblico plaudente.

La conversazione è bella perché la palla da tennis va e viene. Amicizia è parità, parità è reciprocità. E solo così ci si conosce veramente e si diviene pienamente amici.

Dalla psicologia umana e quotidiana si passa alla psicologia scientifica. È ben noto e chiaro come la psiche, la mente, viva e si svolga su due piani: c'è il livello della coscienza e c'è il livello inconscio. Di ciascuno siamo interessati a prendere coscienza.

Dunque per noi si tratta, in primo luogo, di prendere coscienza della coscienza: non è un gioco di parole!

La psicologia di ciascun livello può contare su una letteratura sterminata. Questo capitolo non vuole né potrebbe essere in alcun modo una trattazione scientifica; quindi, a maggior ragione, è meglio che si riferisca in maniera esplicita a qualche testo autorevole della disciplina.

Per la psicologia della coscienza vorrei appoggiarmi, in modo particolare, a Charles Tart, assai noto per il suo libro *Stati di coscienza*.

Rileva Tart che sono possibili stati di coscienza diversi: egli muove da uno stato di coscienza ordinario, normale, di base, per poi passare alla varietà degli stati di coscienza discreti (cioè diversi, ma anch'essi normali) per giungere infine agli stati di coscienza alterati.

Non interessa, qui, seguire i dettagli della trattazione. Poiché l'argomento continua ad essere la presa di coscienza, vorrei limitarmi a sottolineare cose di cui prima non eravamo consapevoli e di cui un'analisi psicologica più attenta ci ha resi consapevoli solo in seguito.

Muovendo dall'esperienza più semplice (ma tra un istante vedremo come le cose siano complicate all'estremo anche lì) Tart fa l'esempio di un uomo che guarda un gatto. Non ancora aggiornato alle risultanze della psicologia, l'uomo crede che, passando per gli occhi, l'immagine del gatto reale penetri nella sua testa per venire infine riprodotta sullo schermo della mente proprio tale e quale, sì che egli veda il gatto precisamente com'è.

È una concezione ingenua della percezione, che gli psicologi hanno rifiutata già da molto tempo (Tart, p. 45).

Di fatto, la percezione è una costruzione semi-arbitraria, è altamente selettiva, è deformata dall'educazione e dalle esigenze del percipiente (pp. 48-49). Realtà che non si vogliono percepire vengono emarginate, mentre è evidenziato quel che si vuol vedere. I soggetti sono disposti a vedere cose diverse, o in diversa maniera, a seconda delle diverse età o culture cui appartengono.

In un soggetto può perfino esserci la predisposizione patologica a vedere tutto deformato, a interpretare ogni cosa, ogni gesto di altre persone, ogni loro parola nei termini di una sorta di generale congiura contro di lui.

La percezione è sempre condizionata da esperienze corporee, sistemi muscolari cronici, modelli motori, postura, riflessi, stile di movimento, abilità complesse; da esperienze emotive, gusti e avversioni, meccanismi di difesa, istinti, complessi inconsci; dal condizionamento piacere-dolore; da esperienze cognitive, credenze anche implicite, filosofie e concezioni del mondo, apprendimenti percettuali, categorie a priori, strutture di linguaggio; dalle interazioni (implicite) tra tutti questi fattori.

Dice insomma Tart che, se lo stimolo è un gatto, quella che lo recepisce è “tutta... una macchina disegnata dalla nostra cultura”. Quindi “noi non vediamo *semplicemente* il gatto!” Si può dire che “il nostro stato di coscienza comune è di fatto una struttura estremamente complessa” (p. 62).

Malgrado tutto, quello della coscienza normale è uno stato in cui i soggetti che lo vivono possono accordarsi con maggiore facilità su quanto percepiscono, o hanno percepito. Qui è più probabile che le testimonianze siano concordi.

Concordi, beninteso, fino a un certo punto: ben sappiamo come le testimonianze possano divergere circa i fatti su cui verte una indagine o un processo. Si possono generare, al limite, situazioni da teatro pirandelliano, o, se si preferisce il cinema, alla Rashomon!

Ma che dire quando un soggetto vive uno stato normale, mentre un altro vive, o ha vissuto, uno stato di coscienza alterato? Quest'ultimo dà la sua testimonianza, che il primo non è in grado di recepire, non avendo mai fruito di esperienze analoghe. Ecco, allora, che il primo soggetto deve limitarsi ad annotare, del secondo, il puro e semplice comportamento esteriore.

Nota bene: l'aggettivo “alterato” non comporta alcun rilievo negativo, e solo indica una diversità da quel che si è convenuto di chiamare “normale” (anche perché, nella nostra società di oggi, costituisce la “norma” in senso statistico).

Operata questa importante premessa, ricorderemo che nel corso del presente volume sono passati in rassegna stati di coscienza alterati, o almeno discreti (cioè, come s'è accennato, anche appena diversi da quello di base ordinario normale): sono quelli che abbiamo chiamato l'esperienza yogica, l'esperienza noetica, l'esperienza religiosa. Abbiamo considerato anche un'esperienza di droga, significativa e rivelatrice, come quella attestata da Aldous Huxley.

Ebbene uno studioso che, pur attrezzato di ogni possibile armamentario scientifico, rimanesse del tutto al di fuori di quelle esperienze, che cosa potrebbe mai dirne? Si limiterà a descrivere i comportamenti, continuando a non capirne nulla; mentre chi fruisce di quelle esperienze si sentirà del tutto incompreso e vieppiù indotto a rigettare la scienza come una indagine del tutto inadeguata, almeno in quegli ambiti.

Che cosa può dire l'“osservatore distaccato”? Afferma Tart, con la massima chiarezza: “Uno degli idoli tradizionali della scienza, l'“osservatore distaccato”, non ha un suo posto nel trattare con molti fenomeni interni degli stati di coscienza discreti” (p. 221; cfr. 16-17). E aggiunge: “Non solo le percezioni dell'osservatore sono selettive, ma egli può anche influenzare le cose che osserva” (p. 221).

Definirei “stati di coscienza discreti” anche particolari esperienze che si possono avere senza entrare necessariamente in stati alterati, senza necessariamente avere estasi e visioni. Si può dire che noi entriamo in uno stato di coscienza discreto ogni volta che nella nostra mente si accende una nuova “lampadina” e si realizzano intuizioni che “non sono da tutti”. Si tratta di intuizioni che sviluppano in noi forme di sensibilità privilegiate: una sensibilità estetica, o storica, o politico-sociale, e via dicendo. O, appunto, anche una sensibilità psicologica.

Per potersi accordare nel merito di intuizioni accessibili solo in stati di coscienza alterati o almeno discreti, due soggetti dovranno entrare in quello stato entrambi: sia l'uno che l'altro.

Solo così i due soggetti potranno discutere di quello stato dal suo interno, cioè da una comprensione condivisa. Solo così potranno comunicare tra loro adeguatamente: in primo luogo per intendersi; poi per collaborare a verificare quella comprensione, a saggiarne la validità, ad estenderla, ad approfondirla.

Tra soggetti che partecipino del medesimo tipo di esperienza interiore, cioè del medesimo stato di coscienza, potrà aver luogo quella che Tart chiama “verifica consensuale”. I soggetti che insieme attingono quell'esperienza potranno comunicarne le risultanze ad altri soggetti: i quali però, finché rimarranno esclusi da quell'esperienza, giudicheranno la comunicazione incomprensibile (p. 224).

Tart propone la costituzione di varie “scienze specifiche a uno stato”. È qualcosa che di fatto, a suo giudizio, non esiste ancora (pp. 225-226).

“Se tali scienze potranno essere create”, suggerisce lo psicologo americano, “avremo un gruppo di praticanti altamente qualificati, applicati e addestrati, capaci di raggiungere alcuni stati di coscienza discreti e di

essere d'accordo l'uno con l'altro di aver raggiunto uno stato comune" (p. 226).

Alcune religioni, specie di impronta induistico-buddhista, hanno sistemi esoterici di addestramento; e si può certamente rilevare un'analogia tra tali sistemi e le scienze specifiche a uno stato vagheggiate da Tart.

Questi comunque precisa che ciascuna religione, come tale, è ancorata a un "sistema di credenze a priori", cui i sistemi di addestramento, le meditazioni, le tecniche spirituali sono finalizzate. All'opposto le scienze specifiche ad uno stato vogliono essere ben altro che religioni riciclate sotto nuove spoglie (p. 227).

Personalmente sono convinto che, più in generale, e in ultima analisi, ogni scienza umana possa e debba configurarsi come "scienza specifica ad uno stato". Di questa sua necessità imprescindibile i cultori di ciascuna scienza umana singola dovrebbero essere ben consapevoli.

Rischierebbero, diversamente, di scivolare in quel comportamentismo che sarebbe, sì, in regola coi canoni della scienza esatta, ma poi, per quanto concerne le motivazioni umane e gli aspetti psicologici nel senso proprio, condannerebbe i ricercatori a rimaner chiusi nella nebbia fitta di una totale incomprensione.

Quel che c'è di comprensione, malgrado tutto, va attribuito al fatto, per me abbastanza evidente, che ciascuna singola scienza in questione si è già costituita all'interno del proprio rispettivo stato di coscienza, almeno in qualche misura, magari senza saperlo.

È una situazione di fatto, che la scienza umana non tematizza, né ci costruisce sopra alcuna teoria per il momento. Ma la teoria c'è già implicita: e attende chi con la debita attenzione voglia captarla, e poi, col debito garbo, tirarla fuori.

È certo che la psicologia si possa articolare in tante scienze specifiche a singoli stati, una per ogni stato di coscienza che indaga. Personalmente ritengo che la formula della "scienza specifica ad uno stato" si possa applicare molto al di là del campo di studio che Tart fa proprio. Penso che si possa applicare non solo, come dicevo, ad ogni scienza umana, ma altresì ad ogni forma di ricerca spirituale e anche proprio religiosa.

Queste ricerche vanno ben al di là della psicologia pura e semplice. Da buon psicologo che vuol mantenersi nei limiti della sua disciplina, Tart respinge ogni tentazione di qualificare certi stati di coscienza come "superiori" ad altri. Ben sa che valutazioni di quel tipo appartengono a un ambito che supera la psicologia, mentre egli vuol rimanere psicologo.

Sarà compito legittimo di altri, che cercano l'assoluto. Tart si limita a descrivere i fenomeni, senza tentarne alcuna valutazione metafisica. Analizza gli stati di coscienza discreti e alterati per quel che possano

interessare lo psicologo. Superando ogni barriera fisicalistica e comportamentistica, li studia dall'interno, e ritiene di poterlo fare in modo compatibile con la visione scientifica del mondo e con il metodo scientifico come egli lo concepisce.

Più in là Tart non vuole andare. Dimostra, con questo, di possedere una chiara sensibilità psicologica, se è vero che coscienza psicologica è anche coscienza dei limiti che la psicologia, se tale vuol rimanere, non può oltrepassare.

Lo studio della psicologia umana ci rivela, indubbiamente, la psiche. Fin qui siamo nella tautologia, nell'evidenza lapalissiana. Ora il punto è se tale studio ci riveli solamente la psiche, oppure qualcosa di più, che si manifesti attraverso di essa: che abbia nella psiche il proprio canale espressivo pur essendone al di là, pur trascendendola.

Questo "di più" pare emergere dal profondo della psiche umana: e diviene, quindi, oggetto di ricerca da parte della cosiddetta psicologia del profondo.

Gli psicologi del profondo ovvero dell'inconscio - gli psicoanalisti alla Freud e gli psicologi analitici alla Jung, per limitarsi a nominare i due classici gruppi - ritengono di trovare nelle profondità della psiche, e di farne emergere, qualcosa che pur sempre fa parte della psiche stessa.

Freud e gli psicoanalisti ritengono che l'esplorazione dell'inconscio, portata avanti soprattutto attraverso l'analisi dei sogni, possa identificare le cause di certi disturbi della psiche.

Jung e i cultori della psicologia analitica volgono l'attenzione non solo all'inconscio personale, ma a quello collettivo e ci ritrovano gli archetipi: idee, cioè, che ricorrono in tutte le tradizioni spirituali in ogni epoca e sotto ogni latitudine. Essi, poi, tendono a discernere nel sogno i messaggi del Sé al soggetto umano perché questo guarisca, non solo, ma si realizzi.

La realizzazione di cui parla Jung è tale in un senso umano integrale, compatibile con la salute fisica e psichica e tutt'una con esse.

Anche Roberto Assagioli, caposcuola della psicodinamica, vuol restare nell'ambito scientifico autonomo della psicologia. Per lui "tutte le manifestazioni della psiche umana, quali l'immaginazione creativa, l'intuizione, la genialità, i sentimenti superiori, gli impulsi ad azioni altruistiche ed eroiche sono *fatti*; fatti non meno reali delle pulsioni istintive, dei riflessi spontanei o condizionati..." (*Principi e metodi della psicodinamica terapeutica*, p. 163).

"Lo stesso", continua Assagioli, "può esser detto del Sé e dei suoi rapporti con l'io autocosciente normale". Può anche esser detto dell'"esperienza religiosa esistenziale", cioè della "diretta esperienza delle realtà spirituali" (ibidem).

Assagioli si richiama anche a Viktor Frankl, caposcuola della logoterapia. Questi parla di una dimensione “noetica” o “noologica”. (p. 164) e all’espressione “psicologia del profondo” preferisce “psicologia dell’alto” (p. 166).

A un convegno tenuto nel 1961 a Chicago, Frankl ha precisato che “nella terminologia logoterapeutica, ‘spirituale’ non ha una connotazione primariamente religiosa, ma si riferisce alla dimensione specificamente umana” (p. 164, nota).

Un altro autore menzionato da Assagioli è Abraham Maslow, il quale nota che non soltanto nella psicologia ma nelle stesse scienze naturali si possono dare giudizi di valore, anche se quei medesimi scienziati che almeno implicitamente li hanno proposti poi li negano in sede teorica (p. 165).

Assagioli ritiene che lo psicologo, anche proprio come tale, sia perfettamente autorizzato a parlare di un “inconscio superiore”, di un “supercosciente” (pp. 166-170).

Tart è più restrittivo. Rileva che ci sono persone che, avendo sperimentato stati alterati di coscienza, credono in stati di coscienza “superiori” dove la Verità si potrebbe attingere direttamente. Osserva, però: “...La sensazione di essere in contatto diretto con la Verità non è una garanzia che un tale contatto sia stato realmente raggiunto”. Perciò conclude: “Poiché compito principale della scienza è una *descrizione* attendibile e dettagliata, sembra preferibile rifiutare completamente l’idea di stati superiori in questa fase e concentrarsi sulla descrizione” (Tart, p. 238).

Penso che nulla vieti allo psicologo di chiamare “superiori” quegli stati che al soggetto *paiono* tali, senza che questo comporti un giudizio di natura metafisico-religiosa.

Ogni scienza ha, senza dubbio, un momento valutativo: diverso, però, dal tipo di valutazione che si ha nella fede religiosa, nella teologia, nella metafisica pur legata strettamente all’esperienza.

La scienza psicologica tratterà come fenomeni psichici umani anche quelli che l’esperienza religiosa riferirà, invece, al manifestarsi di una Realtà assoluta trascendente. Non c’è bisogno che li riduca all’umano: sarebbe anche questa una conclusione metafisica, che la psicologia non può trarre. Si limiterà ad accertare la presenza, nell’umano, di quelle che potrebbero anche essere tracce del divino, secondo una valutazione che spetta al filosofo e al teologo, all’uomo di fede, al mistico, ma non certo allo psicologo, allo scienziato come tale.

Non credo che si possa dare un momento di esperienza religiosa senza una connessa valutazione di questo genere, cioè proprio metafisico-

teologica, almeno implicita. Quindi non distinguerei in maniera troppo netta un momento di esperienza religiosa al vivo da un momento di riflessione teologica, filosofica, dottrinale. Un embrione di dottrina è sempre implicito nell'esperienza, seppure in una forma non tematizzata: senza quella valutazione a priori implicita, l'esperienza non si potrebbe neanche avere, si ridurrebbe a un dato informe privo di significato.

Lo scienziato non è mai separabile dall'uomo, che ha la sua visione del mondo, con le sue credenze e le sue negazioni. L'uomo può avere esperienze "spirituali" e giudicarle rivelative. Può avere la sensazione chiarissima di essere in contatto diretto con la Verità, per dirla ancora con le parole di Tart. Può essere, ad un tempo, cultore della scienza psicologica.

Quale psicologo, al livello scientifico cercherà di fare il suo mestiere di accertare e descrivere, e classificare le proprie esperienze spirituali come fenomeni psichici, umani. Per ottenere questo, dovrà cercare di prescindere dalle proprie interpretazioni metafisico-religiose.

Tali interpretazioni gli sono venute spontanee ed egli si trova ad averle già formulate. L'attività scientifica è cosa che possiamo iniziare e sospendere e riprendere; ma uomini siamo dalla nascita e le nostre valutazioni metafisiche spontanee (non dico tematizzate) le abbiamo da sempre, anche se le modifichiamo via via col nostro continuo evolvere.

Nessuno potrebbe dire, di sé, che le proprie valutazioni strettamente psicologiche precedano, nel tempo, le proprie valutazioni metafisiche. Queste, ripeto, in forma spontanea, istintiva, primitiva, ingenua e grezza quanto si voglia, sono in noi dalla nascita.

Già le abbiamo in noi, queste valutazioni esistenziali: ci orientano nel vivere quotidiano. Le possiamo, nondimeno, "porre tra parentesi" ogni volta che avvertiamo il bisogno di operare una tale astrazione per passare a un lavoro di accertamento empirico, di descrizione, di classificazione, di eventuale misurazione.

Le nostre valutazioni esistenziali metafisico-religiose continueranno ad esistere in noi (la cosa è inevitabile) pure nei nostri momenti di impegno scientifico, ma "fuori circuito": con la corrente sospesa, diciamo così; quindi, nella misura del possibile, neutralizzate.

Presa di coscienza psicologica è anche prendere coscienza di questo particolare momento in cui operiamo da psicologi, con tutto quel che l'essere psicologi comporta e nei relativi limiti.

Quando noi compiamo certe particolari esperienze, ci viene spontaneo chiamarle "esperienze spirituali". Quando ci riferiamo a certi livelli del nostro inconscio, ci viene parimenti spontaneo di qualificarli come "superiori". In quanto psicologi, noi possiamo perfettamente descrivere tali esperienze.

Farà parte di tale descrizione anche il rilevare:

1) che a noi, appunto, viene spontaneo di qualificare quegli stati e livelli come “superiori” e “spirituali”;

2) che solo dal qualificarli così noi ricaviamo la sensazione di capire le cose in modo più chiaro e soddisfacente;

3) che, se al contrario ci asteniamo dal qualificare quegli stati e livelli come superiori e spirituali, o li qualifichiamo diversamente, noi proviamo una sensazione di minore chiarezza intellettuale e conoscitiva e perciò di minore intima soddisfazione, quando non addirittura di insoddisfazione e di oscurità.

Come psicologi noi registriamo queste nostre intime sensazioni. Però, nel momento in cui qualifichiamo quei livelli e stati come superiori e spirituali, noi usciamo dallo stretto dominio della psicologia ed entriamo in quello dell'esperienza religiosa e, nel senso più ampio del termine, metafisica. La parentesi psicologica si chiude, e noi, sospendendo il nostro lavoro di astrazione, torniamo ad agire nella concretezza del nostro totale essere di uomini, e di uomini religiosi.

Solo questo recupero dell'atteggiamento religioso e solo l'approfondimento di un'esperienza religiosa ci consente di andare avanti nell'esplorazione degli stati e livelli predetti.

Di questo noi troviamo una conferma nelle stesse conclusioni di Assagioli. Ben sappiamo quanto sia Freud che Jung utilizzino i sogni nell'indagine del profondo. Dal canto suo, il caposcuola della psicosintesi ha una posizione diversa.

Nel suo libro intitolato *Psicosintesi - Per l'armonia della vita*, Assagioli rileva che non solo “le interpretazioni psicoanalitiche sono spesso discutibili”, ma “dai sogni non si può conoscere l'intero nostro inconscio, perché non di rado essi rivelano solamente una sezione di esso, generalmente quella inferiore”. E conclude: “Bisogna quindi aggiungere a questa analisi l'esame, la esplorazione dei *vari livelli* dell'inconscio (p. 29).

Assagioli definisce “indiretto” il metodo della “analisi della produzione inconscia, spontanea, che affiora alla nostra coscienza”, analisi affidata principalmente allo studio dei sogni (ibidem).

Oltre a questo metodo indiretto, ce n'è un altro “diretto”. È uno studio dell'inconscio che si attua “direttamente mettendoci di proposito a penetrarlo” (ibidem).

Questo si può realizzare in due modi: uno “passivo”, l'altro “attivo”.

Il modo passivo consiste nel lasciare affiorare l'inconscio mentre noi manteniamo un atteggiamento vigile di pura attenzione, da puri e semplici spettatori.

Qui l'inconveniente è che “quando entrano nella coscienza gli elementi inconsci, la nostra coscienza tende ad offuscarsi, ad annebbiarsi”.

Quel che affiora attrae la nostra attenzione, l'accaparra e procura reazioni positive o negative, distogliendoci da quella calma impassibile di cui invece abbiamo tanto bisogno per rilevare le caratteristiche di un fenomeno prima di passare a valutarlo, cosa che va fatta solo in un secondo momento (*Psicosintesi*, pp. 29-30).

Ecco, allora, l'opportunità di passare al secondo modo di studio dell'inconscio indicato da Assagioli: cioè al “modo diretto attivo”. Questo consiste nell’”esplorare metodicamente, spostando volontariamente la coscienza, l'attenzione; dirigendo il fascio di luce dell'attenzione cosciente nelle varie zone” (p. 30).

Assagioli nota che questo secondo metodo si rivela particolarmente adatto per l'esplorazione di quel “supercosciente” che appare “la zona più alta del nostro essere” (ibidem).

In termini concreti, come va posto in essere questo “modo diretto attivo” di “esplorazione dei vari livelli dell'inconscio” e in particolare del “supercosciente”? Che cosa bisogna fare in pratica?

Giova riportare le parole del nostro autore per esteso: “Qui si richiede il raccoglimento interno, in cui vengono messe da parte tutte le attività ordinarie coscienti.

“Occorre per così dire, ‘sgombrare il campo’, fare il ‘vuoto’ nella nostra coscienza di veglia, alleggerirla dal gravame delle idee, delle preoccupazioni, delle emozioni, degli impulsi personali che generalmente la tengono nel livello medio (e spesso mediocre) della vita, cosicché, resa libera, pura, luminosa, possa salire alle zone più elevate della psiche.

“Questo stato è analogo a quello che i mistici cristiani chiamano la ‘orazione di quiete’. È facile parlarne, ma molto difficile attuarlo... È difficile perché è contrario all'andamento ordinario, all'abitudine che abbiamo di essere sempre attivi e ‘reattivi’. Far ‘silenzio’, creare la calma in noi, è una cosa ardua e grande, ma il compenso è tale che vale la pena di fare un allenamento assiduo e paziente.

“I risultati hanno grande valore. Anzitutto un senso di allargamento, di espansione, poi di intensificazione della coscienza. In quelle regioni più elevate del nostro essere la vita è più intensa, più reale; si ha la sensazione di essere entrati nella vera vita, di fronte alla quale quella ordinaria sembra meschina, quasi uno stato di semicoscienza, di sogno.

“Infatti quelli che hanno conosciuto questa coscienza hanno usato l'espressione: il ‘risvegliarsi dell'anima’. Il Buddha è stato detto ‘il Perfetto Risvegliato’. È uno stato di ‘lucidità’ e di chiarezza. La sensazione di ‘luce’

è attestata da tutti coloro che hanno, in piccola o grande misura, raggiunto quel livello superiore.

“Un'altra nota costante è quella della pace, dell'*appagamento*, della *armonia*, della *letizia*, della *beatitudine*, in cui tutti i nostri contrasti si compongono e si dissolvono” (*Psicosintesi*, pp. 30-31).

Assagioli si chiede come mai un tale perseguimento venga trascurato da fin troppe persone. Ne è responsabile soprattutto una forma di “pigrizia morale”, di spirituale inerzia che tra gli umani è largamente diffusa. Si tratta di un “orrore dello sforzo” nel senso spirituale interiore, che assai sovente si associa a un attivismo esteriore eccessivo, altre volte con una forma di inazione anche esterna. Tale inerzia costituisce, in tutti i casi, “un grande ostacolo al raggiungimento della coscienza spirituale” (p. 31).

Connesso con tale inerzia spirituale vi è un diffuso scetticismo. Deriva dal positivismo che ha imperato soprattutto nell'Ottocento, e, malgrado si delinei oggi una tendenza diversa, è ancora molto più resistente e diffuso di quanto non si possa pensare.

Tutto questo fa sì che fin troppi psicologi trascurino l'indagine del supercosciente al punto che, non avendone alcuna esperienza e idea, giungono infine a negarne l'esistenza. E un atteggiamento che, certo, non brilla per scientificità.

La realtà del supercosciente è, al contrario, affermata da testimonianze imponenti, che prendono anche forma in una vasta letteratura.

È un insieme di documenti che dovrebbero imporsi all'attenzione e ben meritano di venire sottoposti ad una indagine psicologica accurata e approfondita.

Tale è la conclusione di Assagioli, che non potrei non far mia. Vorrei limitarmi a qualche osservazione più marginale.

Il caposcuola della psicosintesi volge l'attenzione ai fenomeni che attestano la realtà del supercosciente. Sono fenomeni che noi dobbiamo non solo comprendere, ma altresì, in qualche modo, contribuire a porre in essere.

Non ho detto “porre in essere”: l'iniziativa sembra appartenere a quella Divinità che inabita in noi e si esprime attraverso la fenomenologia del supercosciente; quindi il nostro compito umano è di cooperare: appunto, di *contribuire* a porre in essere.

Si richiede a noi una particolare “attività”, come lo stesso Assagioli la chiama, anche in rapporto al “modo diretto attivo” che egli propone per l'esplorazione del supercosciente.

Se si considera con attenzione, si tratta, fin qui, di una attività di ordine ascetico. “Ascesi” vuol dire, etimologicamente, “esercizio” (*àskesis* in greco). È un esercizio di cooperazione con la Divinità stessa per

promuovere in noi, nel nostro intimo, una genuina vita spirituale. Ed è una tale presa di coscienza allargata e approfondita della nostra interiorità che produrrà in noi quei risultati, cui Assagioli ha fatto cenno nel brano riportato più sopra. Fin qui si tratta di un impegno propriamente non psicologico, bensì di natura spirituale, religiosa e mistica.

La valutazione di un tale impegno e dei frutti che se ne ottengono appartiene pure all'esperienza spirituale. Ne è competente l'uomo spirituale, il religioso, il mistico, in quanto tale.

Un san Giovanni della Croce e una santa Teresa di Avila potevano insieme valutare certe esperienze interiori, che avevano in comune. Una tale comunanza di esperienze interiori, il fatto di fruire di esperienze interiori strettamente analoghe consente a due mistici di comunicare sull'argomento, non solo, ma di ragionarci sopra, di chiarirsi qualche eventuale difficoltà, di correggersi l'un l'altro, di convenire sulle possibili e ragionevoli conclusioni.

Fin qui si rimane, concettualmente, nell'ambito dell'esperienza metafisico-religiosa. In senso proprio, a che punto ha inizio il lavoro dello psicologo? I fenomeni ci sono già. Le testimonianze li fanno conoscere. I documenti ne sono l'espressione. È tutto un materiale su cui lo psicologo (o lo stesso uomo religioso, in quanto psicologo, cioè nel momento in cui opera come psicologo) è chiamato a operare. Egli svolgerà precisamente quel lavoro di descrizione, di classificazione, per quanto possibile di misurazione, che appartiene alla scienza.

Ma la psicologia non è una pura scienza esatta oggettivante: è una scienza umana. Come tale, si assume anche un lavoro di interpretazione. Lo psicologo si dovrà calare nei fenomeni rivivendoli nel proprio intimo.

Lo psicologo non è solo uno scienziato, come lo vuole la psicologia classica. Lo sviluppo della psicologia del profondo è stato reso possibile da una figura nuova e diversa di psicologo. È un soggetto cui si richiede non solo preparazione scientifica, ma cultura, autenticità umana e appunto, fine sensibilità psicologica.

Gli si richiede altresì una certa consapevolezza di come funziona il proprio inconscio. L'aspirante non può venire cooptato tra gli analisti se non ha superato la propria analisi personale. Solo questa può rendere l'analista consapevole delle proprie aree di conflitto e di immaturità, che potrebbero indurlo a interpretazioni errate, a comportamenti errati, a interferenze indebite nei confronti del paziente, a utilizzare il paziente per soddisfare propri bisogni psicologici.

Pur senza conoscere il curriculum del terapeuta, d'istinto gli stessi pazienti si trovano più a loro agio con l'analista che a sua volta è stato in

analisi: decisamente trovano in lui più calore, maggiore capacità di immedesimarsi in loro.

Un indagatore del profondo non può assolutamente limitarsi a rilevare, del paziente, gli aspetti propriamente scientifici, ossia oggettivabili, misurabili e controllabili. Oltre e più ancora che un uomo di scienza, l'analista è un uomo che ha conseguito una sorta di iniziazione.

La psicologia del profondo è una scienza che è anche un'arte. C'è, anzi, chi ne sminuisce l'aspetto scientifico. *La credibilità scientifica delle concezioni teoriche e della pratica terapeutica di Freud* è un grosso e documentato volume di due psicologi americani, Seymour Fisher e Roger Greenberg, i quali precisamente sottopongono tale credibilità all'analisi più spietata, con esiti indubbiamente riduttivi.

Scriva Aldo Carotenuto: "Mi sento in dovere di dire che almeno la psicologia di cui si sono occupati Freud e Jung, e quella di cui si occupano i terapeuti, proprio non ha niente a che fare con la scienza" (Carotenuto, p. 8).

Più che la scienza, nell'analisi è essenziale la "presa di coscienza. Ciò che è inconscio - complessi, inibizioni, impulsi rimossi, antichi traumi dimenticati, ma anche archetipi dell'inconscio collettivo - deve divenire cosciente. Si tratta di un *insight*: si tratta di una consapevolezza non intellettuale, ma vissuta con tutto il proprio essere. È una consapevolezza che certamente aiuta il soggetto in modo efficace a dissolvere le sue resistenze inconse e a porre, quindi, le premesse per la propria guarigione.

Per tornare alla tematica spirituale-religiosa, lo psicologo dovrà cercare di acquisire anche di quella un buon grado di consapevolezza e comprensione. Però nessuno pretende che lo psicologo, per comprendere appieno il fenomeno mistico, debba essere un mistico. Dovrà, comunque, dimostrare una qualche sensibilità per i fenomeni mistici. Dovrà avere una qualche affinità, pur lontana, con quel che vuole comprendere. Dovrà averne un qualche barlume. Se fosse totalmente insensibile e sordo, come sarebbe in grado di comprendere?

Alla presa di coscienza del religioso, del mistico, dell'uomo spirituale e metafisico dovrà corrispondere la presa di coscienza dello psicologo: una presa di coscienza che coinvolga e trasformi, di quest'uomo, non il solo intelletto, ma l'intero essere.

Una presa di coscienza analoga è necessaria per comprendere gli stati di coscienza diversi da quello normale di base: quindi anche ciascuno stato di coscienza definibile come discreto, o anche definibile come alterato.

Una presa di coscienza è necessaria non solo per comprendere i fenomeni della coscienza, ma per interpretare l'inconscio muovendo da ciò che ne affiora. Lo psicoanalista dovrà interpretare l'inconscio della persona

che ha in analisi attraverso l'esame dei suoi sogni, in primo luogo. Non solo, ma dovrà farlo attraverso lo studio dei suoi scritti e disegni. Dovrà interpretare l'inconscio del soggetto in analisi anche considerando le parole che via via gli verrà spontaneo associare a parole-stimolo pronunciate dallo psicoterapeuta. L'interpretazione va, insomma, estesa a tutti quei segni, attraverso cui l'inconscio possa dire qualcosa di sé.

Ecco perché nessuno viene cooptato come psicoanalista se non è stato a sua volta in analisi. Va ribadito che si diviene psicoanalista in forza non tanto di studi compiuti, quanto piuttosto di una vera e propria iniziazione.

Compito dello psicoanalista è di aiutare altre persone a conseguire quella conoscenza di sé che dovrà porle in grado di risolvere certi problemi e di eliminare certi disturbi o almeno di accettarli e convivere con essi senza più intimi conflitti e disarmonie. Ora, appunto, per poter aiutare altri a conseguire quella conoscenza di sé, lo psicoanalista dovrà conoscere se stesso per primo.

Lo psicoanalista imparerà a conoscere se stesso attraverso una analisi portata avanti al massimo grado. Anche qui, soprattutto qui si potrà attuare quella presa di coscienza che fa l'autentico psicologo, cioè lo psicologo (sostantivo) che sia veramente psicologo (aggettivo).

L'indagine psicologica procede attraverso stadi e modi che si integrano. E ad ogni passo noi siamo in grado di constatare l'essenziale importanza che ha quella presa di coscienza particolarissima che ho chiamato psicologica.

È una presa di coscienza che al livello scientifico si affina e diviene sempre più sofisticata, ma già è presente al livello umano. Poiché, certo, è ben difficile operare da psicologi (sostantivo) se non si è psicologi (aggettivo) anche e soprattutto e fondamentalmente al livello umano, con tutta la sensibilità, con tutta l'apertura, con tutta la maturazione intima che ciò comporta.

Cfr. S. Freud, *L'interpretazione dei sogni*, tr. it. di R. Bazlen, Astrolabio, Roma 1952; C. G. Jung, *Ricordi, sogni, riflessioni* a cura di A. Jaffé, ed. riveduta e accresciuta, tr. it. di G. Russo, 2^a ed., Rizzoli, Milano 1979; E. Fromm, *Grandezza e limiti del pensiero di Freud*, tr. it. di F. Saba Sardi, Mondadori, Milano 1979; J. Jacobi, *Complesso, archetipo, simbolo nella psicologia di C. G. Jung*, tr. it. di G. Zappone, Boringhieri, Torino 1971; R. Assagioli, *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*, Astrolabio, Roma 1973; stesso a., *Psicosintesi - Per l'armonia della vita*, Edizioni Mediterranee, Roma 1986; A. Carotenuto, *Introduzione a Psicologia, sogno e associazione verbale di C. G. Jung*, Newton Compton,

Roma 1995; S. Fisher e R. Greenberg, *La credibilità scientifica delle concezioni teoriche e della pratica terapeutica di Freud*, tr. it. di A. Menzio, Astrolabio, Roma 1979; C. Tart, *Stati di coscienza*, tr. it. di A. Sciaky, Astrolabio, Roma 1977; K. Thomas, *L'autoanalisi - La biografia terapeutica: come scriverla, come usarla*, tr. it. di S. Bonarelli, Edizioni Mediterranee, Roma 1977.

**30. Non vanno, infine, trascurate
quell'esperienza, sensibilità
e presa di coscienza
che si possono acquisire
attraverso la percezione paranormale**

Al di là dei sensi fisici si dà una sensibilità paranormale. Si dà spontaneamente. Squilla il telefono e subito ci viene in mente una persona: è quella stessa che ci chiama. Altro esempio: noi viviamo, in sogno, un evento futuro, che poi si realizzerà.

Le percezioni extrasensoriali vengono distinte nelle due vaste classi dei fenomeni di telepatia e di chiaroveggenza. Quest'ultima viene poi qualificata in tre sottoclassi: chiaroveggenza nel presente, nel passato e nel futuro.

La chiaroveggenza è la percezione a distanza di accadimenti nella loro materialità. A distanza vuol dire in lontananza spaziale, al di là delle possibilità materiali visive dell'occhio o uditive dell'orecchio; ma può anche voler dire in lontananza temporale, quando si tratti di un evento passato o futuro.

Nella chiaroveggenza la distanza non è sempre l'elemento essenziale. I fatti e le realtà oggetto di chiaroveggenza sono sempre e comunque inaccessibili ai sensi ordinari corporei: ai cosiddetti cinque sensi.

Questa precisazione vale, in particolare, per la visione degli organi interni del corpo proprio e altrui (e per le corrispondenti capacità di formulare diagnosi paranormali).

Vale, poi, per la visione attraverso corpi opachi: il vedere quel che c'è in un cassetto, o il leggere quanto è scritto all'interno di una busta chiusa.

Vale, infine, per l'individuazione di sorgenti d'acqua, o di minerali, o di cavità.

A questo punto va aggiunta una precisazione ulteriore. Al di là delle realtà definibili come "fisiche" o "materiali" in senso stretto, la chiaroveggenza può avere per oggetto realtà, diciamo così, di una

materialità più sottile. Ne affermano l'esistenza certi soggetti che vengono chiamati, o si autodefiniscono, veggenti, occultisti, o teosofi, o antroposofi, o esoteristi, yogi, sciamani, e giù di lì.

In maniere diverse e pur analoghe, tutte queste persone ci parlano dei corpi sottili (eterico, astrale ecc.) dell'uomo, e anche dei cosiddetti chakra.

Ci parlano, poi, dell'aura, che vedono risplendere, luminosa e colorata, intorno alla testa e al corpo di un essere umano o semplicemente vivente o anche di un semplice corpo materiale od oggetto metallico.

Ci parlano, ancora, di spiriti elementali e spiriti di natura, di forme-pensiero, di larve e *clichés* astrali, di residui psichici vaganti e destinati a dissolversi.

Ci parlano, ancora, della possibilità di scorgere i defunti negli aspetti che avevano in vita terrena, nei quali si presenterebbero per farsi meglio riconoscere.

Ci parlano, infine, di universi paralleli e di altre dimensioni cui si potrebbe accedere - anche in vita, senza necessariamente morire - quando l'anima riuscisse a venir fuori dal corpo in una "proiezione astrale" o in una "esperienza di premorte".

Le testimonianze di tali esperienze compiute da uomini e donne viventi appaiono in perfetta linea con le esperienze che ci vengono attestate da interlocutori assai più misteriosi nel corso delle sedute medianiche. Sarebbero le anime disincarnate dei defunti, che ci parlerebbero di sé, del loro avvenuto trapasso nell'altra dimensione, dei modi della loro sopravvivenza alla morte fisica.

C'è chi tali discorsi accoglie, almeno nella sostanza e sia pure con tutto il possibile discernimento; c'è, all'opposto, chi li respinge.

Pure qui si può essere aperti, o meno, a considerare un tal genere di discorsi in ragione del possesso, o meno, di una particolarissima forma di sensibilità paranormale, che ci consente di cogliere l'origine e la fonte di certi fenomeni nell'altra dimensione.

E qui a farci convinti non sono i meri dati, né le pure considerazioni razionali, ma solo la percezione sottile che le cose devono stare in una certa maniera. Così la sensibilità paranormale diviene sensibilità per il fenomeno medianico e per l'altra dimensione: e la parapsicologia viene a caratterizzarsi come parapsicologia di frontiera.

A chi non volesse entrare nel merito più di tanto, potrei limitarmi a ricordare il famoso detto di Amleto; e, tra le tante cose inopinate che potrebbero esistere tra cielo e terra per venire anch'esse a formare oggetto di chiaroveggenza, non vorrei escludere nulla per principio.

Come si è visto, la chiaroveggenza è la percezione paranormale di fatti considerati in quella che, nel senso più lato, è la loro materialità. Che cos'è,

invece, la telepatia? Sempre senza mediazione alcuna dei sensi fisici, la telepatia è una comunicazione diretta tra gli psichismi di due persone.

I fenomeni telepatici possono aver luogo a qualsiasi distanza. Il soggetto percipiente è, in genere, legato al soggetto agente da un qualche rapporto di familiarità, o di affinità, di simpatia, di parentela, di amicizia.

Il soggetto percipiente può avere del pensiero altrui una visione simbolica. Che egli sia un “visivo” non comporta affatto che i suoi occhi siano impegnati: la visione è mentale.

In alternativa, il soggetto percipiente può udire dentro di sé una voce, che dia espressione a quel pensiero, soprattutto ove l’agente abbia formulato il pensiero in una o più parole.

Il percipiente può, infine, avvertire una sollecitazione ad afferrare una penna, per poi ritrovarsi quelle parole vergate su un foglio per via di scrittura automatica.

Eugène Osty riporta il caso molto particolare e veramente unico della signora Olga Kahl. A questa sensitiva russa un altro soggetto inviava un messaggio telepatico consistente in un disegno elementare, o in una parola, o in un numero, che era stato fermato su un foglio di carta, da piegare per nascondere il contenuto. E il segno veniva non solo descritto e riprodotto dalla Kahl con approssimazione impressionante, ma poteva anche apparire, sotto forma di dermografia e quindi color sangue, sulla pelle della donna: su un avambraccio, o sulla parte superiore del petto appena sotto il collo (Osty, pp. 40-55).

Anche il polacco Stephan Ossowiecki riproduceva con relativa esattezza grafica la parola o il disegno suggeritogli telepaticamente.

Per quanto ognuno viva quelle esperienze alla sua maniera personale e diversa, è interessante la testimonianza che Ossowiecki ci ha lasciato. Le sue esperienze extrasensoriali, di cui ci ha dato la descrizione, venivano facilitate dal sopravvenire di uno stato alterato di coscienza che egli chiamava “trance”. Durante quello stato psico-fisiologico di breve durata le pulsazioni del soggetto risultavano da novanta a cento al minuto.

“Per entrare in trance”, attesta Ossowiecki, “anzitutto m’impongo di pervenirvi: poi mi sforzo di non pensare più a nulla, e ‘aspetto’. Aspetto dei minuti, talvolta un quarto d’ora o anche mezzora: si dà anche il caso che ogni attesa sia vana, e che la ‘trance’ non si produca affatto. Quando però si produce, io comincio dal sentire calore, un gran calore alla testa, mentre le mie mani si raffreddano. Da quel momento, son sicuro di entrare in possesso della mia facoltà. Ben presto, perdo quasi intieramente la coscienza di ciò che mi circonda, e vedo, conosco, sento, dico ciò che mi è stato chiesto di rivelare” (Osty, p. 66).

Osty, che riporta la testimonianza di Ossowiecki ora ricordata, insiste molto sulla necessità che il soggetto, per ottenere un certo livello di risultati, realizzi quel particolare stato di coscienza.

A proposito di un altro soggetto percipiente di prim'ordine, la signora Morel, Osty osserva che le sue capacità psichiche entrano in funzione solo nell'ipnosi. E aggiunge che ella "acquista la nozione delle rivelazioni da fare soltanto per mezzo di una successione di immagini mentali che hanno il carattere di sensazioni, di tipo allucinatorio". Perciò ella "interpreta e riferisce ciò che vede, ciò che ode, ciò che prova, nel modo stesso di un sognatore che descrivesse ad alta voce il suo sogno" (p. 135).

Si comprende che il soggetto è come prigioniero delle immagini che affiorano alla sua mente nella maniera più spontanea. Egli interpreta le immagini, gli conferisce un significato piuttosto che un altro, ma può ben ingannarsi. Può scambiare un fenomeno di telepatia per un fenomeno di chiaroveggenza.

In effetti la maniera in cui le notizie vengono ricevute dal soggetto è, più o meno, la medesima, sia che si tratti di telepatia, sia che si tratti di chiaroveggenza.

Ecco un esempio. A Parigi una signora francese, Madame de T., non riesce più a trovare uno dei suoi gioielli e quindi si rivolge a Osty, il quale viene all'albergo dove ella risiede, accompagnato da Madame Morel, veggente nota e stimata. La sensitiva descrive un uomo, che fruga in un baule e ne asporta una piccola cosa molto brillante. Il baule corrisponde a quello di proprietà della signora e l'uomo appare nettamente identificabile con un domestico di cui lei per diversi motivi sospettava. Senonché poi Madame de T. ritroverà il gioiello, che aveva messo altrove, senza ricordarsene. Questo vuol dire che Madame Morel ha letto non nella situazione effettuale, materiale delle cose, bensì nella mente della proprietaria. In altre parole ha scambiato un fenomeno di telepatia per uno di chiaroveggenza (cfr. pp. 84-85). Di casi del genere Osty ne propone un bel numero.

Anche eventi futuri vengono percepiti in maniera simile ad eventi presenti o passati, sì che il soggetto non ci si raccapezzerebbe più, ove non fosse poi in grado di sottoporre le proprie esperienze alle debite comparazioni e alla necessaria analisi critica.

La chiaroveggenza nel presente viene chiamata anche telestesia. E ci soccorre, qui, un rilievo parallelo di Ernesto Bozzano: "Osservo nondimeno come anche nella circostanza dei fenomeni di telestesia, tutto concorra a provare che non si tratti di visione propriamente detta, e neppure di visione indiretta pel tramite dei centri ottici, ma bensì di visualizzazioni allucinatorie veridiche... trasmesse dalla personalità subcosciente... a scopo

d'informare la personalità cosciente su ciò che la interessa" (Bozzano, *Dei fenomeni di telestesia*, p. 18). Dunque, sì, visualizzazioni veridiche, ma allucinatorie: un'elaborazione della mente, il frutto di un lavoro che la mente compie per sue finalità, un simbolo che la mente si crea.

Una famosa classificazione di René Sudre ci può dare un'idea delle varie modalità con cui la telepatia può estrinsecarsi. Giova dargli la parola: nella telepatia "l'impressione trasmessa raggiunge... la subcoscienza. Allora possono presentarsi vari casi:

"1°) Essa è direttamente comunicata alla coscienza (quando questa non è obliterata): è il caso normale.

"2°) Essa è comunicata alla coscienza, ma si esteriorizza e diventa allucinazione.

"3°) Essa è trasmessa subendo mutilazioni e trasformazioni.

"4°) Essa è interpretata e provoca sia associazioni di idee parassite, sia una traduzione simbolica.

"5°) Essa non emerge immediatamente alla coscienza e il ritardo è più o meno lungo.

"6°) Essa rimane subcosciente e il suo coefficiente affettivo è percepito solo come presentimento.

"7°) Essa non emerge e entra nella vita mentale come un'impressione arrivata attraverso il canale dei sensi, ma non percepita.

"Questi vari schemi forse non esauriscono tutta la realtà, ma spiegano la diversità che si riscontra nell'esperienza telepatica" (Sudre, pp. 140-141).

Osserva Manuela Pompas che "spesso il sensitivo riceve dalla mente un messaggio giusto che però poi travisa o perché lo corregge seguendo un ragionamento o la sua cultura o perché non sa tradurre in termini corretti ciò che sente". La nota sensitiva e studiosa racconta come una volta fosse incorsa lei stessa in un errore. "Che cos'era successo?" si chiede. Ecco: "La visione era stata esatta, ma l'interpretazione era stata fuorviata dalle mie convinzioni personali" (Pompas, *La chiaroveggenza*, p. 67).

Il fenomeno sia di telepatia che di chiaroveggenza viene facilitato e anche potenziato dalla presenza di un "oggetto psicometrico". Può trattarsi di un oggetto che la persona di cui si vuol sapere qualcosa porti indosso d'abitudine (un orologio, un anello o catenella), o che sia, comunque, impregnato della sua personalità.

Può trattarsi di un oggetto che in qualche modo aiuti il soggetto percipiente a concentrarsi su quella persona: per esempio una fotografia, o il nome e cognome, o un pendolino da tenere sospeso su una carta topografica lentamente spostandolo al fine di stabilire dove la persona si trovi.

Nella chiaroveggenza nel passato si può dare il caso che un frammento di marmo del Foro Romano, impacchettato e posto tra le mani di una sensitiva che ignori di che si tratta, le consenta di avere una visione del Foro com'esso si presentava in una determinata epoca; oppure che, in maniera analoga, la fodera di pelle del berretto di un generale messicano le consenta di rivivere la scena dell'imboscata notturna che lo ha visto spettatore impotente dell'assassinio del presidente Carranza (cfr. Pagenstecher, pp. 51-58 e 58-59).

È opportuno qualche esempio, per dare di questi vari fenomeni un'idea più concreta.

Telepatia. Nel corso di un pranzo ufficiale la moglie del senatore americano Lynn, da lui inviata a rappresentarlo perché indisposto, prova il senso angoscioso di un pericolo, torna a casa e vi trova la camera da letto in fiamme e il marito quasi soffocato (De Boni, pp. 210-211).

Il veggente Pascal Forthuny riceve una signorina, che poi è chiamata al telefono. Torna da Forthuny, il quale la sente odorare intensamente di vernice. In effetti l'amica le ha detto al telefono di essere stata tutto il giorno a verniciare casa (p. 215).

Una signora inglese si addormenta mentre in camera il marito legge; e poi improvvisamente si sveglia e dice di aver sognato il fratello, pilota di un rimorchiatore, che annegava. E purtroppo la disgrazia si verifica nello stesso momento: il battello viene travolto da una tempesta mentre guida una nave indicandole la rotta (p. 212).

Una ragazza francese avverte l'impulso di scrivere; e subito, per scrittura automatica, riceve un messaggio in cui un'amica le annuncia la propria morte, che di fatto avviene in quel momento preciso (pp. 214-215).

Chiaroveggenza nel presente. Alexis Didier gioca all'écarté, indovinando sempre la carta dell'avversario (Bozzano, *Dei fenomeni di telestesia*, pp. 28-29). Il medesimo legge in libri chiusi (pp. 41-42) e trova un'urna sepolta, piena di monete romane (pp. 52-54).

Madame Perrot, toccando una lettera, trova il cadavere di chi l'ha scritta (pp. 76-79).

Il sensitivo Treyve segue le vicende di un orologio smarrito, per mezzo del pendolo fatto oscillare su una carta topografica (pp. 48-50).

Durante ricerche archeologiche nello Yucatan, la signora Le Plongeon vede in sogno dove sono sepolte tre teste di serpente di pietra (pp. 112-113).

Chiaroveggenza nel passato. Nel Messico il dottor Gustav Pagenstecher sperimenta con la sensitiva Maria Reyes de Zierold. Successivamente le porge diversi piccoli oggetti bene occultati e incartati.

Ogni volta che lei ne tiene in mano uno, l'oggetto induce nel soggetto sensazioni diverse, raccontandole in certo modo la propria storia.

Così una collana di denti di animali feroci genera in lei la visione dell'ambiente in cui essi vivevano (Pagenstecher, pp. 59-60).

Un bottone da polso dell'imperatore Massimiliano induce la visione di un festeggiamento in suo onore (pp. 87-88).

Un frammento di lava determina la visione di un'eruzione vulcanica (pp. 112-113).

Un coltello sacro in ossidiana determina la visione terribile di un sacrificio umano (pp. 115-118).

Chiaroveggenza nel futuro. Particolarmente significativi appaiono gli esperimenti "a sedia vuota". Pascal Forthuny entra in una sala vuota, prima che vi si tenga una conferenza; e, accostandosi a una sedia e poi a un'altra e a un'altra ancora, descrive l'aspetto fisico e il carattere delle persone che, poniamo mezzora dopo, casualmente andranno a sedervisi. Esperienze del genere si sono avute anche con altri soggetti.

Una signora di Chicago, che si trova in attesa di partorire, ha il presentimento che la propria morte sia vicina. La notte del 5 marzo 1896 sogna il suo defunto padre, il quale prende un grande calendario e posa il dito sulla data del 22 marzo. Malgrado le sue condizioni appaiano normali, la donna morirà esattamente quel giorno per una improvvisa infermità alla gola che nulla ha a che vedere col puerperio (Bozzano, *Luci nel futuro*, vol. I, pp. 45-46).

Un alto funzionario del ministero della marina di Russia, di cognome Lukawski, sogna di annegare a seguito della collisione di due vapori, dopo avere lottato con un altro passeggero per salvare la propria vita. Effettivamente i due moriranno sei mesi dopo, cioè nel giugno 1895, nel Mar Nero in quelle precise circostanze (v. I, pp. 69-72).

Verso il 1933 la morte di una signora inglese viene precognita da una veggente in un sogno. I familiari sono scettici, poiché la loro parente è, sì, di età matura, ma non senile e pare godere di ottima salute. Ma la veggente replica che il decesso sarà inatteso. Precisa, inoltre, quale pastore presiederà ai funerali (non quello della chiesa di appartenenza) e le persone che assisteranno all'inumazione nell'ordine in cui si disporranno intorno alla tomba. In effetti quel reverendo sostituirà il pastore della chiesa assente per ferie, e tutto avverrà esattamente in ogni dettaglio come precognito dalla sensitiva (I, pp. 87-89).

Ci sono anche vari casi di precognizione di numeri al lotto, alla roulette e alla leva militare (II, pp. 9-24).

Si è detto qualcosa dei fenomeni di conoscenza paranormale e si è prodotta una pur sommaria casistica. Rimane da dire che, al pari di altre

forme di sensibilità, anche quella paranormale può essere sviluppata. Nel volumetto *I poteri della mente*, Manuela Pompas ci propone una serie di esercizi.

Per fare qualche esempio, possiamo cercare di indovinare seme e numero della carta che si teniamo in mano, ovviamente rovesciata.

Possiamo guardare una persona che abbiamo di fronte, oppure la sua foto, per chiederci quale ne sia lo stato di salute, o per ottenere altre informazioni su di essa.

Possiamo cercare di indovinare che cosa voglia esprimere un piccolo disegno chiuso in una busta.

In quest'ultimo caso possiamo attendere l'emergere, dal nostro intimo, di una risposta spontanea, dopo che ci siamo convenientemente rilassati fino a raggiungere quello che si è chiamato stato sofronico.

Mantenendo gli occhi chiusi, possiamo anche immaginare di andare ad aprire la busta per guardare il disegno. Oppure di divenire piccoli al punto da potere entrare nella busta e guardare quel che c'è dentro.

O ancora, sempre in quel medesimo stato di rilassamento, immagineremo di espanderci sempre più fino a divenire grandi come l'intero universo. Da questa situazione guarderemo la busta identificandoci col suo contenuto fino a percepire il disegno che essa contiene.

Procedendo con questi vari metodi, a poco a poco ci accorgeremo che le immagini emergono con una chiarezza sempre maggiore. Impareremo, così, anche a distinguere le immagini create dall'immaginazione da quelle realmente captate.

Per ottenere esperienze di chiaroveggenza sia nel presente che nel passato e nel futuro ci si può limitare a tenere in mano un induttore, ossia un oggetto che le possa indurre facendo un po' da tramite tra quella realtà da esplorare e noi stessi. Tenendo in mano l'oggetto, si attenderà che dal nostro intimo emergano immagini spontanee.

Oppure ci si può rivolgere all'oggetto stesso, come a una persona, per interrogarlo, aspettando poi le risposte, sempre sotto la medesima forma di immagini. (Della Pompas cfr. più in gen. *I poteri della mente*, pp. 121-142, e *La chiaroveggenza*, pp. 109-168).

Nel libro *Guida ai vostri poteri paranormali*, Hereward Carrington suggerisce altri esercizi per sviluppare le proprie facoltà di percezione extrasensoriale. I consigli che seguono riguardano particolarmente la telepatia.

In una stanza tranquilla semioscura due amici, cioè due persone tra i quali ci sia un qualche legame affettivo o di simpatia, sederanno avendo ciascuno carta e penna; e funzioneranno da trasmittente l'uno, e l'altro da ricevente. Il ricevente è bene che volga le spalle all'altro. Il trasmittente

traccerà un disegno molto elementare e lo guarderà fisso. Il ricevente, senza averne avuto alcuna indicazione, cercherà di riprodurlo sul proprio foglio (Carrington, p. 124).

Altro esercizio. Il trasmettente cerca di suggerire al ricevente una carta da gioco sorteggiata tra le 52 del mazzo.

Disponendo di zucchero, sale, pepe, noce moscata, chiodi di garofano ecc. il trasmettente li odora o assapora in un certo ordine e il ricevente cercherà di percepire dentro di sé le sensazioni corrispondenti.

Il trasmettente si pizzica una parte del corpo e il ricevente cerca di localizzare il dolore sulla superficie del proprio.

La durata dell'esperimento non deve superare il minuto (p. 125).

Ecco, ora, altri suggerimenti che Carrington ci dà per lo sviluppo della chiaroveggenza.

Il soggetto si costruirà con la mente un tubo. Immaginerà di trovarsi ad una estremità di questo e di mandare l'altra estremità in casa di un amico in una particolare stanza. Cercherà di scorgere la presenza, o meno, di qualche persona e annoterà le sue impressioni, per poi verificarle.

Disponendo di un tubo mentale come quello sopra descritto, il soggetto immagina che sia lungo circa duecento metri e che all'estremità opposta vi sia un amico. Cercherà di descrivere l'amico in tutti i dettagli possibili. Poi immaginerà, via via, di accorciare il tubo fino alla lunghezza massima di due metri. Nella misura che la distanza si verrà ad accorciare, l'amico sarà sempre meglio visibile in un dettaglio sempre maggiore, e quindi la descrizione potrà completarsi. Seguirà, anche qui, l'opportuna verifica (p. 137).

Per ultimo i consigli che seguono valgono per il complessivo sviluppo della sensitività più in genere:

1) analizzare le proprie emozioni in presenza di molte persone e, in altre occasioni, di poche; ci si addestrerà, così, ad avvertire la "mentalità della massa";

2) ponendosi di fronte a uno specchio, cercare di avvertire il fluido magnetico emanante dalla propria immagine riflessa;

3) analizzare le impressioni che si ricevono captando l'aura emanante dal corpo di una persona che ci dorme accanto;

4) alzare la mano destra sopra uno specchio, poi la sinistra; chiedersi se abbiano la medesima temperatura, o temperature diverse;

5) tenendo gli occhi chiusi, farsi passare una calamita sulla testa e poi sulle spalle da un'altra persona; cercare di captare quando il movimento è verso l'alto e quando verso il basso;

6) esercitarsi a tenere in mano un metallo e poi un altro diverso, e così via, per avvertire le sensazioni diverse che possano dare; ripetere

l'esercizio senza vedere i metalli, anzi toccandoli solo dopo che siano stati avvolti in diversi fogli di carta, e cercare di indovinare;

7) analizzare le sensazioni diverse che si provano quando nella stanza ci sono fiori e quando non ce ne sono;

8) dipingere ad acquarello colori diversi su strisce di carta uguali, ciascuna lunga nove centimetri e larga tre; mescolare i fogli e poi, ad occhi bendati, toccarne uno, appresso un altro, un terzo, eccetera, cercando di indovinarne i rispettivi colori (il rosso intenso dovrebbe dare una sensazione di calore, l'azzurro di freddo e così via);

9) cercare di captare i pensieri e le emozioni di una persona presente;

10) imparare ad esprimere con chiarezza le proprie sensazioni (pp. 181-184).

Carrington suggerisce molti altri esercizi. Ma qui non si vuole offrire un manuale. Solo ci si propone di dare un'idea più generale di come le facoltà extrasensoriali possano venire sviluppate.

Attraverso lo sviluppo della sensibilità paranormale noi approfondiamo quella che, in tale ambito, può essere una vera presa di coscienza. Noi veniamo a conoscere non solo altrui pensieri e stati mentali, ma fatti presenti, passati e futuri che i nostri organi di senso non possono pervenire a cogliere in alcun modo.

Oltre a questo, noi veniamo a conoscere qualcosa di più: veniamo a prendere coscienza di qualcosa di più vasto. Noi acquisiamo e affiniamo il senso del paranormale. E così non solo abbiamo notizia di certi fenomeni detti paranormali, ma diveniamo capaci di viverne il meccanismo dal di dentro.

Il paranormale si rivela a noi come realtà globale e una, pur nella varietà delle sue manifestazioni. Così noi comprendiamo sempre più intimamente in che consista l'essenza profonda e comune di quel paranormale che si esprime in tanta ricchezza di fenomeni.

Per limitarmi ad una elencazione molto sommaria, dirò che accanto ai fenomeni di *conoscenza paranormale* vanno ricordati quelli che si esplicano, per così dire, in una forma di *azione paranormale* più esterna, oggettiva: questi vanno dal vento medianico e dai rumori medianici alla telecinesia (movimenti provocati dalla stessa psiche senza la mediazione dei muscoli e degli arti del corpo), alla levitazione, all'incombustibilità, ai fenomeni luminosi, alle stimmate e dermografie, alle ectoplasmie, alle materializzazioni e smaterializzazioni, agli asporti e apporti.

Si può osservare che nel secolo scorso e all'inizio di questo i fenomeni che si producevano erano tanti di più e tanto più clamorosi di quelli che si producono oggi. Ed erano investigati da scienziati autentici e di

prim'ordine, che già si erano illustrati in svariati settori della scienza ufficiale riportando ambiti riconoscimenti.

Oggi, invece, i parapsicologi hanno assai ristretto il campo delle loro indagini e si occupano solo di fenomeni di portata assai limitata, mentre fenomeni eclatanti si danno quasi esclusivamente nell'ambito di circoli privati, dove l'atmosfera può essere intensamente religiosa ma dove lo spirito scientifico decisamente non è di casa. In altre parole, si ha oggi un chiaro divorzio tra i grandi fenomeni e la scienza.

Il fatto è che, mentre prima gli scienziati erano molto più aperti a recepire il fenomeno come si dava, ai nostri giorni essi accolgono il fenomeno, per così dire, col fucile puntato. Si sa bene quanto il paranormale sia suscettibile: il risultato è che il fenomeno si ritira indietro e non si fa più vedere.

Mentre i *metapsichisti* di una volta dimostravano apertura e sensibilità, gli odierni *parapsicologi* sono, in genere, animati da una estrema diffidenza, spiegano una vera cortina di sbarramento: e insomma col fenomeno decisamente "non ci sanno fare": si dimostrano malaccorti, maldestri e goffi oltre ogni dire.

Il fenomeno li disturba e, al limite, li angoscia, poiché mette in crisi la loro concezione del mondo. Perciò tendono a negarlo. E se proprio negarlo non gli è possibile, tendono a ridurlo: tendono, cioè, a darne una spiegazione riduttiva, che in tutto possa ricondurlo a una fenomenologia il più possibile vicina a quella che le scienze fisiche sono abituate a trattare da sempre.

Gli esponenti della scienza ufficiale, e con essi perfino tanti parapsicologi, decisamente non brillano per sensibilità paranormale. Come il fenomeno paranormale fa capolino, corrono a classificarlo in uno schema e ce lo rinchiudono dentro, con l'effetto di inibirlo, col risultato di impedirgli di manifestarsi appieno. Gli esponenti della scienza ufficiale, inclusi quei parapsicologi tutti intesi a impastoiare la ricerca al di là di ogni limite, non sanno o non vogliono rendersi conto che, di fronte a fenomeni così delicati e sfumati e inafferrabili, il meglio che si possa fare è adottare un atteggiamento al massimo recettivo.

Si ricordi la testimonianza di Ossowiecki, il quale, per meglio disporsi a ricevere l'informazione paranormale desiderata, si sforzava di non pensare a nulla, creando così nella mente una sorta di vuoto, e per il resto si poneva in attesa.

Questo vale per avere sia una esperienza di percezione extrasensoriale, sia per acquisire una migliore comprensione del fenomeno paranormale più in genere, cioè per affinare la propria sensibilità paranormale, per approfondire la relativa presa di coscienza.

Tra i fenomeni paranormali ce ne sono specialmente alcuni che suggeriscono la sopravvivenza delle anime alla morte fisica e la possibilità, da parte nostra, di comunicare con le anime disincarnate. Personalmente ho eseguito centinaia di quelle comunicazioni e posso dire che anche attraverso di esse noi possiamo, con la pratica, affinare una sensibilità peculiarissima che chiamerei “sensibilità per l’altra dimensione”.

Qualche volta ho invitato parapsicologi anche illustri a prendere parte a una delle nostre “comunicazioni” e ho notato come sovente essi non solo difettino di una sensibilità paranormale, ma stiano particolarmente a zero quanto a quel minimo di sensibilità specifica che pare indispensabile a chi voglia stabilire con l’altra dimensione un qualche rapporto specifico sia pure minimo. Non è il caso, qui, di entrare in particolari; ma mi si creda se dico che la goffaggine di quei parapsicologi è, a volte, quasi incredibile.

In tali condizioni ogni possibilità di aprire la parapsicologia all’altra dimensione è vanificata, e così ogni possibilità di stabilire e approfondire con l’aldilà un qualsiasi colloquio.

Una presa di coscienza del paranormale, con un approfondimento della relativa esperienza e sensibilità, ci aprono, insomma, a comprendere il meccanismo dei fenomeni paranormali tutti: non solo di quelli conoscitivi (telepatia e chiaroveggenza), ma anche di quelli che si risolvano in un’azione più oggettiva ed esterna (telecinesie, levitazione, incombustibilità, luminosità, stimate, ectoplasmie, materializzazioni ecc.).

La presa di coscienza del paranormale ci apre, inoltre, a una comprensione dell’aldilà e di quanto può concernere il nostro rapporto con esso e ogni possibile forma di comunicazione.

La presa di coscienza del paranormale ci apre, infine, alla comprensione di realtà e fatti che possiamo così definire:

1) come suggeriscono i fenomeni parapsichici di azione dello spirito sulla materia, la materia si riduce, in ultima analisi, a spirito, ed è quindi creata e plasmata dallo spirito stesso, che può, alla fine e al limite, spiritualizzarla del tutto senza necessariamente annullarla come materia;

2) come suggeriscono i fenomeni di telepatia e di chiaroveggenza nel presente, lo spazio è relativo;

3) come suggeriscono i fenomeni di chiaroveggenza nel passato e nel futuro, è relativo anche il tempo;

4) si dà, tutta in blocco, una dimensione assoluta, dove gli eventi temporali coesistono tutti insieme in un presente coeterno.

La realtà di questa dimensione assoluta riceve conferma dal fatto che gli eventi futuri sono pre-conoscibili in tanti loro dettagli, in tal maniera che non è più possibile attribuire al caso. Se si applica il relativo calcolo, si

deve concludere che la probabilità che quegli eventi così complessi vengano predetti per puro caso è, in effetti, più che piccola, infinitesimale.

Si è, allora, costretti a concludere che tutti gli eventi anche futuri debbano darsi in contemporanea in una dimensione assoluta.

Gli eventi futuri sono, quindi, necessitati, o possono essere anche liberi? È un grosso problema metafisico, che non possiamo affrontare in questa sede. La libertà del volere va, comunque, salvaguardata. In certe nostre decisioni noi ci sentiamo liberi: e tutto questo non lo si può ridurre, così e semplicemente, ad una illusione. Va qui accantonata, per poter bene affrontare prima o poi, nella sede più opportuna, la questione di come la libertà del volere possa conciliarsi con la prescienza e con l'assoluta fondamentale contemporaneità di tutti gli eventi nella sfera dell'Assoluto.

Noi siamo, comunque, di fronte all'Assoluto. La considerazione scientifica dei fenomeni paranormali ci porta sulla soglia di quell'Assoluto di cui si dovrà parlare in una sede non più scientifica, bensì filosofica e anche teologica. Siamo, comunque, nell'anticamera di Dio.

E. Osty, *Telepatia*, tr. it., pref., appendici e note di G. Pioli, Istituto di Studi Psicici, Milano 1934; V. Nestler, *La telepatia*, Edizioni Mediterranee, Roma 1974; R. Sudre, *Trattato di parapsicologia*, tr. it. di A. Carini, Astrolabio, Roma 1966; G. De Boni, *L'uomo alla conquista dell'anima*, Luce e Ombra, Verona 1961; E. Bozzano, *Dei fenomeni di telestesia*, Europa, Verona 1942; O. Pagenstecher, *I misteri della psicometria o chiaroveggenza nel passato*, tr. it. di L. Sartorelli, Europa, Verona 1946; stesso a., *Percezioni extrasensoriali*, con scritti di altri autori, tr. it. di G. Cogni, Europa, Verona 1946; W. Denton, *L'anima delle cose* (tit. orig. *Nature's Secrets*), tr. di U. Dèttore, Armenia, Milano 1984; M. Pompa, *I poteri della mente*, 3^a ed., Rizzoli, Milano 1989; stessa a., *La chiaroveggenza*, Rizzoli, Milano 1985; H. Carrington, *Guida ai vostri poteri paranormali*, tr. it. di M. Boni Grandi, Mondadori, Milano 1984. Si vedano, ancora, le altre opere di Bozzano e quelle di Osborn e Dunne menzionate nella bibl. del cap. 8. Se nella predetta opera di De Boni viene espresso in sintesi il concetto tradizionale della medianità, è interessante confrontarlo con quel concetto più allargato del *Channeling* che oggi prende forma nel movimento del *New Age*: cfr. J. Klimo, *Channeling*, The Aquarian Press, Thorsons Publishing Group, Wellingborough, Northamptonshire, England, 1988; E. Pigani, *Channel*, tr. it. a cura dello Studio Nabu, Edizioni Mediterranee, Roma 1993.

31. Sfruttando la potenza dell'immaginazione è possibile rimodellare la personalità

Nel capitolo precedente si è parlato dei fenomeni di percezione paranormale: telepatia, e poi chiaroveggenza sia nel presente che nel passato che nel futuro. Ma la varietà dei fenomeni paranormali si estende ben oltre quelli percettivi. C'è una vasta gamma di fenomeni, attraverso i quali si realizza una diretta azione della psiche sulla materia: *mens agitat molem*.

Il soggetto non solo percepisce a distanza, ma agisce sulla materia del corpo proprio, su quella dei corpi altrui e su quella dell'ambiente.

Quanto all'azione sull'ambiente, si può addurre l'esempio di un soggetto che sposta e solleva oggetti anche pesanti senza minimamente toccarli.

L'azione su altre persone è esemplificata da quei soggetti che con le proprie energie psichiche curano le altrui malattie.

Quanto all'azione sul proprio fisico, ci sono soggetti che, in particolari circostanze e momenti, possono renderlo incombustibile, ovvero luminoso, o capace di sollevarsi da terra, capace di alterare i propri lineamenti del volto e altre caratteristiche somatiche (in genere nel corso di una seduta medianica, con trance ad incorporazione), capace di bilocarsi (apparendo altrove, fino a mostrarsi ben consistente, tutt'altro che fantomatico), capace di smaterializzarsi per rimaterializzarsi in luogo diverso.

La considerazione di tutti questi fenomeni parapsichici induce a pensare che l'uomo possa sviluppare non solo le facoltà di percezione paranormale (come si è visto), ma anche quelle di azione paranormale diretta della psiche sulla materia.

Tutto questo sarà reso possibile da opportune tecniche psichiche, le quali verranno applicate, in primo luogo, alla trasformazione di se stessi, della propria personalità psicofisica.

La personalità va rimodellata interamente, ad ogni livello, anche materiale, fisico, corporeo. Va ricostituita secondo una direttiva, secondo un progetto, che muovono dalla sua dimensione più intima.

Intorno al Sé, riconosciuto e costituito vero centro della personalità, la psicosintesi, e con essa tecniche analoghe e complementari, mirano a integrare la personalità intera ad ogni livello.

Porre il Sé al centro della personalità significa vivere una vita più alta. E, per porsi in grado di vivere questa vita di qualità migliore e più alta, la personalità intera deve ristrutturarsi, ha bisogno di rimodellarsi.

Nel suo centro, che è il Sé, il soggetto trova il proprio rifugio. È opportuno che egli ogni tanto vi si rinerchi come in quello che è il suo baluardo e il suo dominio più proprio.

Qui tornerà ogni giorno a confermarsi, a consolidarsi con l'aiuto di particolari esercizi mentali di concentrazione.

Il centro della personalità umana è come il centro ideale, immobile, di una ruota che intorno vi gira vorticosamente.

Nel centro di sé il soggetto trova il suo riposo e il riparo da ogni influenza esterna. Spiega V. Markham che nel centro di sé il soggetto trova il proprio modello, il proprio volto interiore.

È questa *innerface* che noi dobbiamo regolare, per poter programmare il nostro volto nuovo, la nostra *new face*, in condizioni di pace e di armonia. Tale è il fine che si propone quell'*Hypnothink*, quell'"ipnopensiero" che Markham propone e cui dedica il libro che porta questo medesimo titolo (cfr. pp. 70-71).

Una volta che abbiamo stabilito quel che veramente vogliamo essere, possiamo cercare di attuare, nel nostro intimo, una tale trasformazione. Si tratta di porre in atto un'operazione mentale, di particolare delicatezza.

Si tratta di porsi un obiettivo e di perseguirlo con la necessaria costanza. Eppure, per attuare la trasformazione desiderata, è opportuno far leva non tanto sulla volontà, quanto piuttosto sull'immaginazione.

Come rileva R. N. Shroul, per Emile Coué "l'immaginazione è più forte della volontà"; quindi, "ogni volta che le due siano in conflitto, è l'immaginazione a vincerla invariabilmente!" (Shroul, p. 15).

Per esempio, finché la nostra immaginazione si rappresenterà i cibi che fanno ingrassare come desiderabili, è ben difficile che il potere della volontà ci induca a perseverare in una dieta che li eviti sistematicamente. Allorché l'immaginazione riuscirà a rappresentarci come visibilmente grassi o del tutto artificiali o malsani, solo allora la volontà ci metterà in grado effettivo di astenercene. Per riuscire bisogna che volontà e immaginazione agiscano di comune accordo.

Uno dei consigli che Markham ci dà a tale proposito è: "Ricorda che il potere della volontà non entra per nulla in questo processo. La chiave è l'immaginazione" (Markham, p. 44).

Questo non toglie che la volontà non debba essere determinata. Quel che ci proponiamo è, in effetti, di "autoipnotizzarci", dice Markham. Lo facciamo, però, operando "a un livello non-ipnotico" (p. 32).

Quello da cui si opera è un livello dove il soggetto, per quanto immerso in una sorta di sonno autoipnotico, è tuttavia perfettamente sveglio. A questo livello la volontà si esplica nella lucidità massima, nel

massimo dominio di sé: qui, in altri termini, la volontà sa bene quel che vuole.

La volontà deve sapere quel che vuole e deve saper volere. Deve anche saper volere fortemente. Se vuole il sacrificio di sé, deve volerlo con la massima generosità.

L'immaginazione è potentissima, però non è tutto: è uno strumento che la volontà adopera per attuare i fini che si pone. Sono fini da porsi chiaramente con la massima determinazione.

È la volontà che formula i piani da perseguire. Sono progetti che le conviene avere chiarissimi.

Pure le immagini vanno formulate con la massima chiarezza e precisione in ogni loro dettaglio (per quanto con l'avvertenza di non mai convertirle in puri astratti concetti).

Le immagini devono essere non solo chiare, ma convincenti. Nessuna possibilità di errore, e nemmeno di crisi, deve essere prospettata. Nessun dubbio deve indebolire la convinzione che quel che si vuole accadrà e, anzi, sta già accadendo, già è in piena maturazione.

Nessuna differenza tra immaginazione e realtà: quel che si immagina, per quanto sia obiettivamente irreali, soggettivamente è realissimo. Questo è il segreto del successo dell'autoipnosi, questa è la sua forza trasformatrice.

Si noti, per inciso, quel che Gesù Cristo dice del ben deciso atto di fede che deve seguire la richiesta di una grazia: "Credete di avere già ottenuto tutto ciò che chiederete nelle vostre preghiere, e l'otterrete" (Mc. 11, 24). Ancora più forti sono le parole riportate appena prima: "Chiunque dirà a questa montagna 'Levati e gettati nel mare!' e non esiterà in cuor suo, ma crederà nell'adempimento di quel che dice, l'otterrà" (11, 23).

Il rimodellamento della personalità deve aver luogo secondo una certa idea, secondo un certo modello della cui bontà il soggetto sia intimamente persuaso.

Nelle scene elaborate dall'immaginazione il soggetto deve vedere se stesso in azione, deve vedere se stesso coinvolto personalmente. "Visualizza te stesso mentre senti, pensi, agisci nella maniera che tu suggerisci", consiglia Shroul (p. 98).

Pure la sofrologia ci invita a immaginare una situazione positiva in cui noi siamo coinvolti in prima persona. Si tratta di osservare noi stessi mentre viviamo questa scena.

Sarà la scena di quel che avverrà stasera quando andremo a dormire per avere un sonno immediato e tranquillo. O, nel caso di un uomo che debba recuperare le facoltà motorie compromesse da un incidente, può

consistere nell'immaginare quel che avverrà dopo due o tre mesi allorché di nuovo si muoverà spedito (Davrou e Macquet, pp. 25, 36, 48-49).

Anche a un oratore che prepari un discorso Markham consiglia di visualizzare il discorso stesso in termini di immagini. Il cervello, dice, è meglio disposto a ritenere immagini che non parole. Perciò conviene che chi prepara un discorso non si limiti a ordinare le parole, ma veda se stesso anche nella mimica e nei gesti che via via accompagneranno le espressioni verbali (Markham, p. 44).

Nell'immaginarsi attore di una scena, il soggetto si chiarirà l'idea che ha di sé. Definerà il proprio volto interiore. Questo concetto che ciascuno ha di sé va preservato, difeso, potenziato.

Osserva Shrou: "Per modificare il comportamento, bisogna sapere, per prima cosa, qual è il concetto che una persona ha di sé": possiamo, invero, essere sicuri "che, a meno che non sia mutato il concetto di sé, il comportamento non muterà" (Shrou, p. 31).

Quel che ogni uomo sceglie di essere deve corrispondere a quel che egli è veramente nella pienezza delle sue potenzialità. Quale che sia la maniera in cui si è realizzato in atto, ciascuno ha tante possibilità, magari nascoste: ciascuno ha tante potenzialità di divenire migliore. Qui può e deve far leva.

Ad ogni modo, quel che l'io sceglie di essere non può apparire troppo difforme dal suo essere di fatto. Se fosse così, l'obiettivo rischierebbe di essere fin troppo astratto e remoto, perciò ben difficilmente attuabile.

Sta alla parte cosciente del soggetto reggere il timone, governare le situazioni e definire gli obiettivi. Ma il lavoro va, poi, affidato all'immaginazione.

Così Assagioli ha formulato i fatti e le leggi fondamentali dell'attività immaginativa: "Ogni immagine ha in sé un impulso motore" (A., p. 124).

In altri termini, prosegue, "le immagini mentali tendono a suscitare le emozioni fisiche e gli atti ad esse corrispondenti" (ibidem).

È ormai tempo che questo immenso potere dell'immaginazione venga utilizzato anche a fini costruttivi. Per questo la psicosintesi lo coltiva mediante quella "tecnica della visualizzazione" che costituisce l'allenamento preliminare necessario per l'uso di altre tecniche.

Osserva Assagioli, a questo punto, che "ogni movimento richiede una sua immagine che lo preceda", sicché la "visualizzazione è necessaria per l'azione" (p. 125).

Quella che soprattutto agisce sulla psiche e, per il tramite di questa, sulle componenti somatiche è l'immaginazione. Questa, dice Markham, "è la base dell'ipnotismo" (p. 18).

Nella dimensione più profonda della nostra psiche ciascun livello è, ovviamente, di natura psichica. La psiche non agisce né reagisce mai meccanicamente, ma sempre in una maniera più o meno autonoma e spontanea, per quanto condizionata possa essere.

Questo vuol dire che ciascun livello reagisce sempre in una qualche maniera autonoma. Nessun piano della profondità della nostra psiche è mai coinvolgibile con una semplice sollecitazione meccanica. La psiche può essere solo suggestionata.

La concentrazione va suggerita all'inconscio soprattutto nei momenti in cui questo emerge nella trance autoipnotica e offre, così, una maggior presa alle suggestioni che intendiamo dargli.

A ogni modo si tratta di suggestioni, che l'inconscio accoglie in maniera autonoma, e alle quali potrebbe dimostrarsi anche meno sensibile. Più che impartirgli comandi, all'inconscio vanno offerte proposte.

Perché si possano dimostrare efficaci, le suggestioni proposte all'inconscio devono essere, appunto, suggestive. L'inconscio deve restarne come affascinato.

La meditazione è una suggestione offerta all'inconscio perché l'accoglia, l'assimili, la faccia propria.

È un suggerimento che noi diamo all'inconscio. Come si diceva, deve essere suggestivo, perché possa agire con efficacia. A tal fine va espresso in maniera incisiva, in una maniera che comunque colpisca l'immaginazione e faccia leva su una qualche componente della nostra affettività.

L'inconscio è una sorta di fanciullone: se vogliamo ottenerne qualcosa, dobbiamo rivolgerci ad esso non tanto con argomenti razionali, quanto piuttosto agendo sulla sfera immaginativa, affettiva, emotiva.

Questo non vuol dire affatto che ci sia lecito raccontare all'inconscio qualsiasi favola per suggestionarlo in una direzione qualsiasi.

La direzione verso cui abbiamo convenuto di agire è quella di una reale crescita della personalità nel senso più positivo. È lì che dobbiamo puntare, toccando quelle che dell'animo e della stessa psiche inconscia son le corde giuste, ponendo in atto la pedagogia più idonea.

L'inconscio va educato alla sua maniera, tenendo conto che esso costituisce, della personalità, la parte decisamente più immatura e inguaribilmente più infantile. La natura umana è così fatta e per il momento non la si può cambiare.

Con la tecnica della visualizzazione la psicosintesi tende a liberare l'immaginazione quando è repressa, a svilupparla quando è deficiente, a disciplinarla quando è esuberante. Tende soprattutto a utilizzarla, in collegamento e in armonia con tutte le altre funzioni.

Se visualizzare è riprodurre o creare immagini per definirle e mantenerle chiare nei loro dettagli dinanzi allo sguardo interiore, è anche possibile evocare “immagini uditive”.

Con la “tecnica dell’evocazione uditiva” si possono riudire mentalmente sia i rumori e i suoni della natura, sia quelli prodotti dall’uomo: si può evocare il sussurro del vento in una pineta come una musica eseguita al pianoforte.

Si può così, per esempio, dar vita nel proprio intimo a suoni della natura o a motivi musicali atti a rasserenare. E, all’opposto, si possono neutralizzare rumori fastidiosi, che effettivamente si diano nella realtà, fino a escluderli dalla coscienza.

La psicosintesi prevede anche una tecnica per lo sviluppo della volontà. I malati dicono spesso di non avere volontà; ma, di fatto, non c’è essere umano che non ne possieda almeno in piccola misura. E su questo piccolo capitale di volontà che bisogna far leva per aumentare la volontà del soggetto fino a renderla forte e tenace.

Che fare, in pratica? Assagioli suggerisce al soggetto di rilassarsi per poi darsi a immaginare le conseguenze negative della propria abulia.

Con tecnica analoga gli suggerisce di abbandonarsi a immaginare le conseguenze positive che potrebbero scaturire da un rafforzamento della volontà.

Effetto di questa doppia tecnica sarà il prendere forma, nell’animo del soggetto, di sentimenti positivi: desiderio di attingere certe mete; impulso di mettersi all’opera, se possibile, anche subito.

L’effetto raggiunto da tali visualizzazioni potrà venire rafforzato da letture sollecitanti, incoraggianti, per esempio anche di biografie di uomini e donne che tanto bene hanno fatto con la loro volontà costruttiva.

Può essere di grande aiuto il rileggere, il segnare e ricopiare certe espressioni, il dare forma scritta ai propositi, alle decisioni, ai risultati che si cominciano a ottenere.

Così come la ginnastica fisica sviluppa i muscoli del corpo, analogamente si può perseguire uno sviluppo psichico col porre in atto, a ogni occasione, una ginnastica della volontà.

Ci si può allenare compiendo azioni “inutili”, che tuttavia servano da esercizio teso a mete gradualmente.

Mille occasioni si possono cogliere anche dalla vita quotidiana per addestrare se stessi a dominare le proprie reazioni.

Col far leva su quel poco che si ha, lo si può, così, sviluppare fino a incrementarlo nella misura del possibile, via via, per gradi.

La psicosintesi prevede tecniche non solo per lo sviluppo delle varie facoltà mentali, ma per evocare la serenità, per conformarsi a un modello

ideale, per la trasmutazione e la sublimazione delle energie sessuali, per utilizzare i simboli a fini terapeutici educativi ed autoformativi, per potersi curare con la musica, e via dicendo. Questa varia tematica è svolta nel corso del più volte menzionato volume *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica*.

Spiega Thomas che le immagini pilotate possono agire per l'equilibrio e lo sviluppo interiore del soggetto e, a seconda dei casi, possono anche esercitare un'azione terapeutica.

Eccone alcune: "Immagino un quadrato" o "Vedo due anelli matrimoniali intrecciati" o ancora "Vedo un seme che si trasforma in un albero che resiste alle tempeste".

"Gioco a ping-pong con una ragazza" è l'esercizio affidato a un giovane affetto da timidezza nevrotica.

"Domo un cavallo selvaggio e gli monto in groppa" è un esercizio simbolico di autodisciplina fisica.

"Vado alla deriva nel mare in burrasca, / ma trovo una rupe e mi aggrappo" è una scena simbolica di sicurezza nel pericolo che può infondere un senso di protezione e di fiducia (Thomas, pp. 131-136).

Il medesimo autore ci parla di applicazioni del training autogeno contro il dolore e l'insonnia, per un corretto funzionamento dei più vari organi del corpo, per assicurarsi una buona gravidanza, per dominare l'ansia e la paura del pubblico, per liberarsi da sindromi ossessive o da varie forme di dipendenza, per normalizzare la propria vita sessuale, per migliorare l'apprendimento e superare agevolmente gli esami, per eliminare la depressione e prevenire il suicidio.

Accanto a un training autogeno che persegue tali obiettivi ed altri consimili c'è però un training autogeno così detto "di grado superiore".

Ne avevamo fatto cenno nel capitolo 4, in rapporto a Schultz, l'ideatore del training autogeno, il quale per primo ha concepito questo ciclo superiore" definendolo nelle sue parti. Per Schultz esso presuppone un dominio completo degli esercizi del "ciclo inferiore", del quale si è parlato con maggiore ampiezza.

Il ciclo superiore va intrapreso a tempo debito, in condizioni di maturità, dopo una completa assimilazione dei risultati dell'inferiore. Il soggetto è affidato a un medico, il quale abbia la necessaria confidenza con la tecnica psicoanalitica. Lo svolgimento del ciclo porta il soggetto a quell'approfondimento dello stato ipnoide che gli consentirà di penetrare nelle profondità del proprio inconscio.

Il soggetto dovrà apprendere a convergere gli occhi verso l'interno e verso l'alto, come a fissare qualcosa che si trovi in quella direzione, davanti alla fronte, alla distanza di 25-30 centimetri.

Osserva Bernt Hoffmann che fin dai tempi più antichi tale posizione degli occhi viene usata per ottenere uno stato di immersione concentrativa in maniera più veloce e durevole: “Questa convergenza dei globi oculari determina direttamente l’attivazione di un meccanismo fisiologico cerebrale” (Hoffmann, p. 269).

Ciò viene confermato da esperimenti condotti su animali. Nota, inoltre, il medesimo autore che “la perdita di tono, l’immobilizzazione e il restringimento del campo di coscienza sono riflessi diretti della convergenza dei globi oculari, sia che si tratti di ‘ipnosi animale’, di ipnosi da fissazione nell’uomo, o di rinforzo della commutazione autogena” (p. 271).

Avendo così approfondito lo stato ipnoide, il soggetto si potrà meglio concentrare prima su oggetti concreti, poi su concetti astratti, e solleciterà l’inconscio a dare risposte anche proprio sul senso della vita.

A sua volta Klaus Thomas sviluppa il training autogeno di grado superiore e vi dedica il capitolo finale del suo libro. Si parla, qui, di “esercizi spirituali” o “di meditazione” (p. 82). Si tratta di addestrarsi a percepire, nel proprio intimo, colori, poi oggetti concreti, poi anche valori astratti.

Questi ultimi si possono cogliere attraverso simboli, che agli occhi della mente prendano forma in modo spontaneo. Tali valori astratti si possono percepire anche attraverso pensieri, che nella mente si generino in maniera parimenti spontanea non appena il soggetto sente nominare quel certo valore o si concentra su di esso.

Nel training di grado superiore sono, inoltre, inclusi esercizi per la formazione del carattere per conoscersi meglio, per meglio realizzare se stessi in maniera armoniosa, ideale, ottimale.

Vi sono previsti, inoltre, sogni non precisamente spontanei, ma diretti, da compiersi permanendo nello stato di veglia (*rêves éveillés dirigés*), come li ha battezzati Desoille.

C’è, per esempio, un sogno di discesa nel fondo del mare e c’è poi un sogno di ascesa sulla cima di un monte.

Nel corso di questi “sogni” si possono fare tante esperienze che arricchiscono il soggetto, oppure, ad esempio, gli rendono possibile scaricare l’aggressività, o più in genere lo temprano, lo fortificano in una qualche maniera analoga a come farebbero le stesse esperienze se potessero venire vissute in modo reale.

Dell’“immagologica autogena” fanno parte le “immagini completamente libere” con cui il soggetto cerca di scoprire l’origine di suoi traumi di varia natura ponendo alla psiche interrogativi e suggestionandola a rispondervi, appunto, attraverso immagini.

Si possono dare, poi, “immagini parzialmente libere (cioè in parte pilotate) di conoscenza approfondita dell’io” o del “super-io”.

Si può dare una “visione parzialmente libera di immagini di valori estetici” in cui, visualizzata nel proprio intimo una certa immagine, ci si chiede che cosa questa suggerisca.

Si possono dare, infine, “immagini pilotate”, a scopo anche terapeutico.

Come già in parte si è accennato, tutto questo può servire a individuare conflitti interiori e compiti essenziali, a neutralizzare l’aggressività, a formare il carattere, ad approfondire l’autocoscienza ecc., esonerando dalla stessa interpretazione psicoanalitica dei sogni.

L’evocazione uditiva può utilmente combinarsi con le visualizzazioni e con l’allenamento della volontà, dell’attenzione, della concentrazione, dell’osservazione.

Qui si lascia, comunque, agire l’emisfero destro del cervello: ed è così che le facoltà della mente, insieme alla sua capacità di dominare il fisico, ne risulteranno incredibilmente potenziate.

Cfr. U. Markham, *Hypnothink*, Thorsons, Wellinborough, Northamptonshire, 1985; R. N. Shrout, *Self-Improvement through Self-Hypnosis* (v. cap. 4); Y. Davrou e J. C. Macquet, *Guida pratica alla sofrologia* (v. cap. 4); R. Assagioli, *Principi e metodi della psicosintesi terapeutica* (v. cap. 6); K. Thomas, *Autoipnosi e training autogeno* (v. cap. 21), R. Shone, *Creative Visualization*, Thorsons, Wellingborough, 1984; D. J. Schwartz, *The Magic of Thinking Big*, Excalibur, Wellingborough 1959; L. Chertok, *L’ipnosi*, tr. it di N. Bunel e S. Bonarelli, Edizioni Mediterranee, Roma 1971; F. Granone, *Trattato di ipnosi*, Boringhieri, Torino 1983; B. H. Hoffmann, *Manuale di training autogeno* (v. cap. 4).

32. Pari efficacia ha la ripetizione da utilizzare anch’essa ai medesimi fini

Perché un’idea possa realmente incidere nell’inconscio, va proposta, se possibile, attraverso un’immagine e, comunque, nella forma più suggestiva e accattivante.

Perché, dal canto suo, una frase possa realmente incidere nell'inconscio va formulata in modo che sia breve, scattante, lapidaria, non solo, ma ritmata, quando non addirittura rimata.

In effetti è bene che ci sia una rima, o almeno un'assonanza, e che la frase si presenti un po' come una cantilena.

Il più volte menzionato volume di Thomas ci offre una quantità estremamente varia di frasi da ripetere nel corso del training. Vengono chiamate "formule di proponimento".

Possiamo qui riportare una serie di quelle formule, a mero titolo di esemplificazione molto generale delle varie utilizzazioni che il training autogeno pone in atto ai livelli in cui opera.

Si notino il ritmo, le rime, le assonanze (ripetizioni, cioè, delle medesime vocali pur col variare delle consonanti), allitterazioni (ripetizioni delle medesime consonanti, o lettere più in genere, o sillabe). Il tutto cospira a dare alla frase quel ritmo che cercheremo poi di accordare al ritmo stesso della respirazione e, se possibile, del battito cardiaco proprio perché la vibrazione delle parole venga al massimo integrata alla vibrazione dell'intero nostro essere.

Il primo esempio tra quelli che scelgo di riportare qui è la frase da ripetere a se stessi in trance autoipnotica, accentuando certe vocali, per ottenere la calma interiore e mantenerla malgrado qualsiasi rumore che possa turbarla: "Ogni suòno rende la calma più profònda".

Per combattere l'insonnia: "Dopo il tràining m'addormènto, / dormo sòdo, calmo e tànto" (p. 40).

Contro il mal di denti: "Mandibola di dèstra / non dolente e fresca" (p. 43).

Adattamento alla temperatura: "Le màni restano piacevolmente calde" (p. 48).

Oculistica: "Gli òcchi vedon bène, / percepiscono tùtto" (p. 50).

Mal di mare: "Il rullio della nàve / mi è indifferènte" (p. 55).

Ginecologia, gravidanza: "Aspètto il mio bimbo / tranquilla e beata" (p. 59).

Sindromi ossessive: "Veder bere la gènte / mi lascia indifferènte" (p. 67). "Le sigarètte / mi sfuggono di mano" (p. 68). L'adozione di quest'ultima formula ha prodotto il risultato effettivo che a un certo punto la sigaretta cadeva realmente di mano ogni volta che il soggetto ne prendeva una.

Amore e sessualità: "Con le ragazze mi sento sicuro / son disinvolto e tranquillo". E ancora: "Sono un maschio veràce, / so d'essere capàce" (p. 69). Infine: "Sòno e rimàngo serèna / d'esser gelòsa m'infischio" (p. 70).

Lavoro intellettuale: “Mi piace studiare” (p. 72); “Lavoro con profitto / tranquillo e soddisfatto” (p. 73); “La memoria trattiene” (p. 74); “Studiare per l’esame / è facile e bello” (ibidem).

Formazione del carattere: “M’impegno seriamente” (p. 76); “Agisco con fermezza / con calma e sicurezza” (ibidem); “Mi importa degli altri” (ibidem); “Mi guida la ragione” (p. 76).

Per farsi coraggio ad affrontare la vita: “La vita dà gioia”; “La colpa è spiata / la pace è tornata”; “Affronto il futuro / con fede e letizia” (tutte a p. 78).

Negativa potrà rivelarsi, invece, una frase come: “I rumori mi sono fortemente indifferenti”: per effetto di una tale suggestione accade spesso che, immediatamente e per giorni o anche settimane, il soggetto capti perfino i rumori più lievi e lontani, che passavano prima inosservati (p. 39).

Il secondo esempio è relato a una sindrome ossessiva come quella di fare sempre i conti (aritmomania). Si è osservato che una formula negativa del tipo “Non faccio i conti” non ha prodotto risultati favorevoli; che si sono avuti, invece, con una formula un po’ diversa che esprime più l’idea della libertà (“Me ne infischio di...” oppure “Sono molto tranquillo e libero da...”).

Questo vale per tutta un’ampia varietà di idee coatte, dove in genere molto giova anche l’incanalamento dell’ossessione verso un’attività ben più positiva (pp. 65-66).

Terzo esempio. Per guarire dalla propria deviazione, un omosessuale si ripeteva la frase: “I maschi mi sono / fortemente indifferenti”. Così, però, otteneva l’effetto collaterale indesiderato di divenire abulico sul lavoro. Gli fu, alla fine, di grande giovamento adottare la formula riveduta e corretta “I maschi mi sono / sessualmente indifferenti” (p. 71).

Si è visto che una frase, per potere agire sull’inconscio con efficacia, deve essere incisiva in quella certa maniera che si è cercato di definire.

Questo non vuol dire affatto che una qualsiasi frase che risponde a quelle caratteristiche di incisività sia parimenti idonea.

È fin troppo ovvio che il contenuto della frase scelta deve essere positivo. Ma ciò non basta: bisogna che la frase risulti idonea anche nella sua precisa formulazione.

Proprio in ragione della grande efficacia che una frase può avere, bisogna stare molto attenti a formularla bene. Un errore in questo senso potrebbe sortire conseguenze negative proprio in quanto anche ciascuna parola ha una sua efficacia come tale.

Se quegli stessi errori confermano la grande efficacia della ripetizione, è ben chiaro come essa, utilizzata correttamente, possa aiutarci a trasformare la personalità ad ogni livello nella maniera più positiva.

Cfr. la bibliografia del cap. 4.

Parte ottava

ASCESI E TRASFORMAZIONE DELL'UOMO

**33. L'uomo avverte l'esigenza
di morire a se medesimo
e ad ogni egotismo
per trasformarsi in puro veicolo
della manifestazione divina
cioè in "angelo" di Dio
in uomo di Dio", in "santo"**

**Questo realizza attraverso una ascesi
che non potrà non essere
estremamente impegnativa**

**Una tale ascesi
(dal greco *àskesis*: "esercizio")
può, sì, avvalersi di tecniche psichiche
ma essenzialmente scaturisce
da un ardente amore per la Divinità
che si traduce in offerta e oblazione totale**

C'è un nuovo vivissimo interesse per la religione, oggi, come in genere per tutto quel che riguarda la dimensione occulta e metafisico-sacrale della realtà. C'è però ancora un rifiuto, una ripulsa, un vasto deserto di mancanza di interesse per *l'ascesi*, per quanto questa abbia una parte così essenziale nel fenomeno religioso.

Una tale sordità nei confronti di un fattore così importante finisce, di necessità, per limitare sia la visione che possiamo avere del fenomeno religioso, sia un nostro possibile impegno religioso.

Decisamente l'idea dell'ascesi va "rivisitata". È quel che cercherò di fare, ora, con assai limitati mezzi; più che altro con la buona volontà di comprendere meglio.

Una migliore comprensione mi aiuterà a chiarire a me stesso, non solo, ma a rendere ad altri il senso di cose, che in effetti appaiono oltremodo ostiche alla mentalità del cosiddetto uomo moderno, e malgrado tutto debbono avere un loro significato non davvero trascurabile.

Cominciamo col dare una definizione dell'ascesi. Ci interessa, qui, una definizione religiosa. Ed anche ci interessa una definizione dell'ascesi nel senso stretto del termine.

L'atterremo dal *Dizionario enciclopedico di spiritualità*, della editrice cattolica Studium. Ci possiamo aspettare una definizione "cristiana"; ma, se poi consideriamo bene quella che ci viene offerta, possiamo notare che è abbastanza adattabile a qualsiasi tradizione religiosa. Basta surrogare "Dio" con una più generica "divinità" e "cristiano" con "uomo".

Ecco la definizione: "Ascesi o ascetismo, nel linguaggio spirituale corrente, significa lo sforzo personale e faticoso che, sorretto dalla grazia di Dio, il cristiano deve compiere per raggiungere la perfezione soprannaturale" (Ancilli, p. 151).

Sforzo e *faticoso*: ecco due parole che, associate proprio per accentuare la faticosità dello sforzo, non possono non suonare sgradite all'orecchio di tante persone d'oggi: sgradite e quasi incomprensibili.

Si ammette, ancora per poco, che il lavoro possa comportare uno sforzo faticoso; e, ben opportunamente, si fa del tutto per renderlo il meno alienante e il più interessante possibile e il meno possibile spiacevole: con l'alleggerimento di tutto quel che possa sapere *di pònos*, per dirla coi greci, ossia di lavoro come fatica e travaglio e pena, e con l'eliminazione totale del biblico sudore della fronte.

Se tutti (sindacalisti compresi) ammettono che il lavoro possa anche essere fatica, si è assai meno recettivi all'idea che possa essere fatica lo studio. Questo, si dice, deve essere qualcosa che si fa per interesse spontaneo e nella libera gioia di creare.

Un tale studio senza... ascesi ha, però, il difetto di mal preparare il giovane all'urto con la vita reale, che si rivelerà, per così dire, molto più "ascetica" del previsto.

La scuola senza ascesi non fa che continuare quella educazione senza ascesi che le pedagogie contemporanee raccomandano, ad evitare traumi dalle conseguenze che si paventano negative per lo sviluppo della personalità.

Nessun dubbio sulla serietà dei problemi posti da tanti pedagogisti e sulla legittimità delle loro istanze. C'è solo da chiedersi se la loro visione non sia un po' unilaterale e incompleta e se ad essi non sfugga qualcosa cui, all'opposto, han dato la massima importanza tutti gli uomini vissuti in

epoche precedenti e gli stessi esponenti più alti del pensiero e della spiritualità di tutte le età che hanno preceduto la nostra da che mondo è mondo.

Viene da chiedersi se ai nostri psicologi, pedagogisti, educatori ecc. non sfugga fin troppo il valore di cose su cui è arduo pensare che tanta gente si sia sbagliata in blocco quasi per una allucinazione collettiva reiterata nei secoli.

Mi riferisco al valore dell'impegno, dello sforzo e anche di un certo sacrificio che siamo disposti a fare di noi stessi e delle nostre kantiane "inclinazioni sensibili".

Mi richiamo, poi, all'importanza di essere disposti ad impegnarci anche nelle cose che in quel dato momento non ci interessano e non ci va di fare.

Alludo, infine, al valore e all'incidenza che non può non avere una certa severità per educare veri uomini (*vir*i e non solo *homines*) e vere donne (*dominae* e non semplici *feminae*).

Non era dolorismo e nemmeno sadomasochismo l'esigenza - avvertita dalla preistoria fino a pochi decenni fa - che ci si abituasse fin dall'infanzia a sopportare non solo un po' di contrarietà, ma un po' di dolore fisico. Questo anche ad evitare quell'impreparazione eccessiva per cui si resta annientati per la puntura di uno spillo, o per un rimprovero ci si suicida, o ci si dà alla droga perché si scopre all'improvviso che il mondo è quello che è.

Si prospetta, sì, da un lato l'esigenza di non provocare i famosi traumi soprattutto in personalità fragili ai primi passi della loro crescita; ma c'è poi anche l'esigenza di non tirar su un'adolescenza senza spina dorsale, viziata e annoiata, accontentata in tutto e pur sempre scontenta, che finisca per disprezzare quegli stessi educatori che si erano affannati a gratificarla in tutte le maniere senza mai veramente educarla, senza mai nutrirne lo spirito di alcun cibo sostanzioso e senza mai additarle alcuna idealità per cui veramente valga la pena di vivere.

Lungi dall'escludersi l'una l'altra, queste due opposte esigenze debbono pur integrarsi per la formazione dell'uomo completo e ancora attendono una sintesi.

Se queste sommarie considerazioni non sono errate, si ha pur bisogno - diciamo così - di un po' di asceti proprio per vivere in genere, per vivere da uomini e da donne e, prima ancora, per educarci a divenire uomini e donne nel senso migliore.

Questa prima conclusione, se è corretta, può già spianarci la strada a comprendere che un'applicazione dell'asceti alla vita religiosa non è, poi, così totalmente assurda.

Non possiamo continuare a baloccarci con la religione, se optiamo per essa autenticamente. La vita religiosa comporta per noi, al contrario, un completo rivolgimento interiore, una dialettica di morte e rinascita: e veramente esige tutto il nostro impegno, quando non forme che possono essere, al limite, di autentico eroismo.

È di particolare interesse ricordare quel che dice in proposito il Vangelo. Della vita pubblica di Gesù uno dei primissimi eventi, subito dopo il battesimo, è il lunghissimo digiuno cui egli si sottopose nella solitudine del deserto (Mt. 4, 1-11; Mc. 1, 12-13; Lc. 4, 1-13).

È una forma di ascesi da cui, fra l'altro, l'umanità del Cristo trae una particolare forza, oltre che dalla preghiera prolungata. Non per nulla Gesù, dopo aver liberato un ragazzo da un demone che i suoi discepoli non erano riusciti a scacciare, spiega loro: "Questa specie di demoni in nessun altro modo si può scacciare se non con la preghiera e il digiuno" (Mc. 9, 29; cfr. Mt. 17, 21).

Per quanto non disdegni i buoni pranzi e la lieta compagnia e per quanto rifugga da ogni tetra ostentazione di ascetismo e da qualsiasi musoneria piagnona, Gesù è abbastanza chiaro quando dice: "Entrate per la porta stretta: poiché larga e spaziosa è la via che conduce verso la perdizione, e molti son quelli che vi si incamminano. Quanto è stretta la porta ed angusta la via che mena alla vita, e quanto pochi son quelli che la trovano!" (Mt. 7, 13-14).

C'è nella vita spirituale una strana dialettica, per cui solo morendo a noi stessi possiamo trovare la vita vera e, trovandola per noi, possiamo diffonderla intorno irradiandola dal nostro essere rinnovato. Quella che ci è richiesta in genere è una morte iniziatica (la quale trova il suo più alto simbolo nel battesimo); ma a volte ci si può richiedere la morte vera e propria, quella suprema testimonianza che si dà col sacrificio della vita.

E sempre, comunque, vale l'altro detto del Cristo: "Se il chicco di grano caduto in terra non muore, rimane solo; se invece muore, porta molto frutto. Chi ama la sua vita, la perde; e chi odia la vita sua in questo mondo la conserverà per la vita eterna" (Gv. 12, 24-25).

A prima vista può parere strana questa idea di un "odio" che bisogna avere per la propria vita, come per i propri parenti in quanto ostacolano la vocazione (Gesù ha l'aria di saperne qualcosa per esperienza personale), come pure per quelle membra del corpo e per la propria natura sensibile in genere in quanto anch'esse resistono e reclamano gratificazioni di segno contrario.

Tutto questo "odio" per realtà cui siamo tanto attaccati richiama, a sua volta, l'idea della violenza che è necessario che facciamo a noi stessi per poterci staccare del tutto. Magari per recuperare il tutto alla fine (e, anzi,

per averne cento volte di più) ma in un diverso atteggiamento e in un contesto diverso.

Tale, forse, è la chiave per comprendere quell'altro passaggio evangelico alquanto misterioso che del regno dei cieli dice che “soffre violenza e i violenti se ne impadroniscono” (Mt. 11, 12).

L'apostolo Paolo chiarisce bene i motivi che giustificano l'ascesi. Muove da una constatazione di fatto, che sembra attingere in primo luogo dalla sua esperienza personale: “Non so davvero quel che faccio; non faccio quello che voglio, ma faccio quello che odio... Volere il bene è alla mia portata, ma praticarlo no... Scopro in me questa legge quando voglio fare il bene: che solo il male è alla mia portata. Io mi diletto, seguendo l'uomo interiore, della legge di Dio; ma sento nelle mie membra un'altra legge in conflitto con la legge della mia ragione, che mi tiene prigioniero della legge del peccato esistente nelle mie membra. Ah, me infelice! Chi mi libererà da questo corpo di morte?” (Rom. 7, 15-24).

Un altro spunto che si pone in netta continuità col brano ora riportato dalla lettera ai Romani si trova in quella ai Galati: “La carne... ha voglie opposte allo spirito e lo spirito ha desideri opposti alla carne: essi stanno in lotta tra loro, sicché voi non fate quel che vorreste” (Gal. 5, 17).

Diverse le direzioni in cui agiscono, profondamente diversi i frutti. Non c'è bisogno di ricordare che qui, per Paolo, “carne” non è affatto sinonimo di corpo, ma va identificata con una certa tendenza al male, che pur si trova radicata nelle membra del corpo, e comunque ostacola i moti dello spirito e della grazia.

Frutti dello spirito: carità, gioia, pace, longanimità, benignità, bontà, fedeltà, mitezza, temperanza. Frutti della carne: fomicazione, impurità, dissolutezza, idolatria, magie, inimicizie, risse, gelosia, impeti d'ira, rivalità, discordie, fazioni, invidie, ubriachezza, orge e via dicendo (ib., 19-23).

Ce n'è abbastanza per rilevare il contrasto netto che non può non esistere tra due tendenze così diverse e opposte, e il loro connaturale stato di guerra.

Chi, autoanalizzandosi, vede le cose in termini assai meno drammatici ha certamente avuto in dotazione una natura assai meno refrattaria, che si lascia plasmare dalla grazia docilmente, agevolmente, senza resistenza e senza intimi contrasti: è un'“anima bella” di schilleriana memoria.

Che ci siano nature umane più felici ed altre più ingrato è un fatto che si può egualmente constatare. Ma una indagine più accurata rafforza il sospetto che tanti uomini e donne, che non avvertono tali contrasti interni, non li avvertono proprio perché non si pongono il minimo problema di contrastare ai moti della carne.

La loro carne gli sta perfettamente bene, e la voce dello Spirito giunge talmente affievolita e alterata attraverso i loro canali sensibili che di essa non rimane più altro che un generico prurito religioso facilmente accomodabile con pruriti vari di altra provenienza. Così quel poco che rimane dell'intima voce dello Spirito parla in maniera talmente sommessa che il soggetto può illudersi che i moti della sua carne ricevano una sorta di giustificazione e di consacrazione.

Gli asceti e i mistici veri ci pongono sovente in guardia da quelli che paiono moti dello spirito e invece in realtà non sono che moti della carne travestiti, quando addirittura non siano ispirazioni provenienti da forze negative, diaboliche.

C'è, poi, nell'uomo tutto un meccanismo inconscio di gratificazioni e di compensazioni per cui il soggetto, sovente frustrato dalla vita, si sente blandito e confortato e convalidato in certe sue tendenze, in certi suoi desideri invero nemmeno confessabili, in certe sue aspirazioni ed ambizioni.

Un tal soggetto finirà, magari, per illudersi che la divinità approvi tutto il suo operato ed anzi lo ispiri. Si illuderà, a volte, di essere un vaso di elezione prescelto dalla divinità per i compiti più alti.

Tutto questo può avvenire in lui senza che egli si senta tenuto minimamente a modificarsi, a migliorare: egli è già perfetto, la divinità stessa si esprime in lui perfettamente.

Nondimeno il contrasto tra carne e spirito sembra esserci in maniera inevitabile, ineliminabile. Chi non si incammina ancora per una certa via ne ignora i triboli; ma i religiosi autentici, i santi, man mano che procedono sempre più se ne rendono conto. Così si rendono conto via via sempre più della loro condizione di peccatori, di questa *nostra* comune condizione di peccatori, concetto e termine di cui sorridono tanti benpensanti, i quali ritengono di saperne di più solo per avere alimentato e soddisfatto con qualche lettura e chiacchierata una qualche curiosità e aspirazione religiosa molto generica.

Il santo che più diviene santo e più si avverte peccatore non lo fa, certo, per aver compiuto passi avanti sulla via del peccato: è vero, anzi, il contrario!

Così il vero pensatore, il vero e grande artista ecc. appaiono sempre più problematici e insoddisfatti proprio in ragione della loro crescita, mentre soddisfatti di sé, dogmatici, sostanzialmente incapaci di superarsi rimangono l'artista mediocre, il filosofo non veramente critico, e più in genere quello che comunemente si dice l'uomo di mezza tacca, che tale può rivelarsi anche nell'ambito religioso.

C'è un contrasto innegabile tra i moti dello spirito e della grazia e quelli della natura, della carne. Concepita in questo senso paolino, la carne è un qualcosa che va bene individuato e affrontato.

Nessuno dice che la carne debba venire sempre e necessariamente affrontata come un nemico, a faccia a faccia, con durezza. Si possono adoperare tecniche diverse. Si può cercare di agire sull'inconscio con tecniche yogiche o di suggestione o di autoipnosi, di training autogeno e simili. Sono argomenti già trattati.

A chi è affetto da cattive abitudini soprattutto mentali si può consigliare di non starci sopra ad arrovellarsi continuamente; ma, all'opposto, di lasciarle cadere da sé distraendosi, tenendosi occupato in cose molto più interessanti ed anche attraenti.

Quella che, in ogni caso, mai deve mancare è la diagnosi precisa, è il chiamare le cose coi loro nomi, è il riconoscere l'effettiva negatività di certe tendenze in ordine al nostro progresso spirituale, è il decidersi di eliminare quelle tendenze dalla radice.

Il *come* può essere una questione di tecnica, ma la *decisione* dev'essere chiara e ferma. L'*atteggiamento* deve essere ascetico; il resto riguarda i *modi* e i *mezzi* dell'ascesi; e comunque sempre considera, in primo luogo, l'azione della grazia, l'iniziativa sovrana gratuita del divino Spirito, cui l'ascesi è chiamata semplicemente a collaborare.

In un modo o nell'altro bisogna *mortificare* certe inclinazioni sensibili. *Mortificare, morire e morte* sono parole la cui radice comune suona spiacevole.

Ciò spiega, almeno in parte, lo stesso terrore che l'uomo ha del sacro, malgrado se ne senta attratto: per cui il sacro gli appare, ad un tempo, *fascinans* e *tremendum*, secondo la terminologia di Rudolf Otto (*Il Sacro*, cc. IV e VII).

Almeno in parte, quel che si è detto spiega pure un caratteristico atteggiamento, per cui tanti uomini, e intere tradizioni religiose, hanno sì commercio col sacro, ma ad un tempo se ne mantengono a distanza. Si ricordino quelle che un van der Leeuw chiama le "religioni dell'allontanamento" (*Fenomenologia della religione*, § 90).

Spiega, infine, i numerosi e vari tentativi che fanno gli uomini per addomesticare il sacro, per imprigionarlo lasciandone trasparire solo quanto basta per i propri usi e le proprie gratificazioni.

Pare che noi uomini amiamo il sacro e insieme lo temiamo, come un fuoco che ci può riscaldare ma anche bruciare, se lasciamo che le sue fiamme ci lambiscano troppo da vicino. Ma se abbiamo il coraggio - ovvero ci vien dato - di sostenere fino in fondo la prova iniziatica, sperimenteremo che la morte iniziatica è solo la morte dell'"uomo vecchio"

che è in noi. Quello che rimane bruciato è solo l'insieme delle nostre negatività, che a ciascuno impedisce di realizzarsi come "uomo nuovo", come uomo elevato al di sopra dell'umano, come uomo deificato.

L'adozione di certe tecniche per agire sull'inconscio in maniera più diretta e sicura e scientifica può eliminare dall'ascesi tante sofferenze inutili e può rappresentare una scorciatoia; ma è indubbio che, in un modo o nell'altro, chi vuole intraprendere seriamente un cammino religioso deve morire a tante cose, deve morire alla sua natura egocentrica ed egoistica. E una morte non può essere tutta e solo dolce, non fosse altro che per l'istinto di conservazione di una carne che tutto vuole fuorché morire, e, consciamente o inconsciamente, porrà in atto tutte le sue risorse per sopravvivere ad ogni costo.

Che proceda o meno con l'aiuto dell'anestesista, sempre il chirurgo violenta il paziente. E lo stesso medico prescrive farmaci la cui azione, almeno al livello microscopico, finisce comunque per essere, in qualche misura, violenta e letale.

Insomma dalla morte non c'è scampo nemmeno in questo ambito religioso, dove bisogna pur passare attraverso una morte iniziatica, battesimale, se si persegue un'autentica rinascita, se si vuole attingere la vera vita in una ben diversa dimensione.

È in questa luce che va considerata l'esortazione di Paolo a morire con il Cristo per risorgere con lui, in lui. Anzi il cristiano attende di risorgere col Cristo poiché è già morto insieme a lui: "Sappiamo bene", scrive l'apostolo nella lettera ai Romani, "che il nostro vecchio uomo fu crocifisso con lui affinché fosse distrutto il corpo dominato dal peccato e noi non fossimo più schiavi del peccato" (Rom. 6, 6). Ed è per questo che "se... siamo diventati un essere solo con lui nella somiglianza della sua morte, lo diverremo altresì nella somiglianza della sua resurrezione" (ib., 5).

Tale è la prospettiva in cui acquista pieno valore l'invito alla mortificazione: "Mortificate, dunque, le vostre membra terrene: fornicazione, impurità, passione peccaminosa, cattivo desiderio e cupidigia di possedere, che è una specie di idolatria" (Col. 3, 5). Ci si mortifica non avendo "per il corpo tutte quelle attenzioni che ne favoriscono le concupiscenze" (Rom. 13, 14). Ma, a quanto pare, non basta rinunciare a blandire il corpo: bisogna anche trattarlo duramente.

Nessun masochismo, nessun dolorismo (come già si accennava più sopra). Paolo paragona l'asceta cristiano all'atleta, con felice immagine che ai corinzi, frequentatori appassionati dei Giochi Istmici, doveva apparire ben familiare: "...Quelli che partecipano alla gara s'impongono ogni sorta di privazioni: essi per ottenere una corona corruttibile, noi invece per una incorruttibile. E appunto così io corro, non come alla cieca; così io faccio il

pugilato, non battendo colpi in aria; ma pesto il mio corpo e lo trascino schiavo, per timore che dopo aver predicato agli altri io non finisca reprobò” (1 Cor. 9, 25-27).

Ho cercato di tratteggiare l’idea che lo stesso Gesù doveva avere dell’asceti. Poi ho cercato di far vedere, pur sommariamente, lo sviluppo che tale idea riceve nel pensiero di Paolo. Ho, insomma, considerato l’idea cristiana dell’asceti nella sua ispirazione originaria. A questo punto posso fare un bel salto di un millennio e mezzo per dare cenno di come concepisce l’asceti un Giovanni della Croce, sommo mistico e dottore della Chiesa, la cui teologia mistica rimane punto obbligato di riferimento, credo, per chiunque voglia approfondire questi argomenti, anche al di là di qualsiasi divisione confessionale.

L’anima, dice in sostanza Giovanni della Croce, non può essere tutta di Dio, non può unirsi compiutamente con Lui nel “matrimonio spirituale” se prima non purifica se stessa nella sua “parte sensitiva” ed ancora nella sua “parte spirituale”.

Tale doppia purificazione è affidata all’asceti, cioè all’impegno attivo del soggetto, solo in un momento iniziale e solo intendendo l’asceti quale cooperazione con la divina grazia, poiché è essenzialmente da questa che la purificazione viene operata.

Non è qui il luogo per addentrarci nella teologia del grande mistico spagnolo. E neanche per analizzare quelle che egli chiama le due “notti” (la “notte oscura del senso” e la “notte oscura dello spirito”). E nemmeno ancora per ricordare l’ideale itinerario che egli traccia all’anima che veramente voglia progredire.

L’anima deve spogliarsi di tutto e interamente mortificarsi finché, non più sedotta dagli appetiti né dai sensi né dalle potenze spirituali (intelletto, memoria, volontà), e nemmeno più confidando in alcuna sorta di appoggi umani, possa attingere la sua perfezione. Questo non potrà ottenere in alcun’altra maniera che mettendosi nelle mani di Dio con pieno abbandono in un puro atteggiamento di fede.

Un tale progressivo distacco dell’anima dai propri appetiti sensibili e spirituali viene realizzato mediante la cooperazione ascetica dell’uomo ad una iniziativa che rimane essenzialmente divina.

Ed è un distacco non solo necessario, ma assai doloroso. Veramente richiede una notevole forza d’animo: “Per arrivare a sì alto stato di perfezione com’è quello che l’anima qui desidera, cioè il matrimonio spirituale”, scrive Giovanni della Croce, “non basta che ella sia monda e purificata da tutte le imperfezioni e ribellioni, e dagli abiti imperfetti della parte inferiore che, spogliata dell’uomo vecchio, è già soggetta alla superiore, ma anche ha bisogno di grande forza e di amore molto

elevato, per un sì forte e stretto abbraccio di Dio. Poiché in questo stato, oltre che l'anima consegue grandissima purità e bellezza, acquista pure una forza terribile, a cagione dello stretto e robusto nodo che si stringe tra lei e Dio per mezzo di tale unione" (*Cantico spirituale*, annotazione sopra le strofe XX e XXI).

Questo passaggio del *Cantico spirituale* può rappresentare la premessa, incisiva quanto mai, che dà il vero senso di altri tre brani del grande carmelitano, che vorrei ora riportare, attingendoli alla *Fiamma viva d'amore*.

"Le tribolazioni sono necessarie", dice il primo brano, "perché, come un eccellente liquore non si chiude se non in un vaso dalle pareti robuste, preparato e ben pulito, così quest'altissima unione non può darsi in un'anima che non sia fortificata da avversità e tentazioni, e purificata con tribolazioni, tenebre ed angustie" (Strofa II, 21 [25]).

Secondo brano: "Mediante i travagli in cui Dio pone lo spirito e il senso, l'anima va acquistando sode virtù, robustezza e perfezione con amaro pascolo, perché la virtù si perfeziona nella debolezza (2 Cor. 12, 9), e si raffina nell'esercizio del patire: il ferro non può riuscire conforme all'idea dell'artefice, se non a forza di fuoco e di martello" (II, 22 [26]).

Ed ecco il terzo brano, per terminare questo riferimento a Giovanni della Croce: "O anime che desiderate di andar sicure e consolate nelle cose dello spirito! Se voi sapeste quanto è necessario che soffriate prima di ottenere questa sicurezza e consolazione, e come senza il patire non che raggiungere lo scopo desiderato, potrete piuttosto tornare indietro, non cerchereste consolazioni in alcun modo, né da Dio, né dalle creature. Che anzi supportereste la Croce e, abbracciate ad essa, desiderereste bere lì il fiele e il puro aceto, ed avreste ciò a grande fortuna vostra, nel vedere che, morendo così al mondo e a voi stesse, vivreste a Dio in delizia di spirito" (II, 24 [28]).

La lunghezza di qualche citazione è motivata dalla difficoltà di riesprimere le stesse idee con la forza e il rigore incisivo di una prosa che scaturisce dalla personale esperienza di una grande avventura spirituale.

Il santo dottore mistico descrive quelle intime trasformazioni come opera di Dio, cui l'anima può solo cooperare a spianare il terreno e l'accesso. Ma ciò non toglie che quanto ha lasciato scritto un Giovanni della Croce sia di estrema importanza per una valutazione positiva dell'ascesi, se è vero che l'essenziale di questa, prima ancora che nei modi e nelle tecniche, risiede nell'atteggiamento ascetico, ossia nella disponibilità ad affrontare la prova iniziatica con animo forte. Si è, qui, ben consapevoli che la prova, assai difficile, richiede grande abnegazione, generosità e coraggio.

Dopo quanto si è detto sull'ascesi in generale considerandola soprattutto in quanto *atteggiamento ascetico*, possiamo accennare a qualche dettaglio. Vorrei ricordare in primo luogo tre detti di Padri del deserto. Interrogato a proposito del corpo, un anziano disse: "Tutti gli animali selvaggi, le bestie, gli stessi lupi e ogni cosa, se tu li onori, ti onorano; ma il corpo dell'uomo, se lo tratti bene, ti renderà male per bene" (Campo e Draghi, p. 99).

Parimenti attento dall'esperienza personale appare il detto di un altro asceta, l'abate Mosè: "Quattro cose generano la passione: l'abbondanza del cibo e delle bevande, la sazietà del sonno, l'oziosità e il gioco, e il portare vesti eleganti" (p. 133).

Il terzo detto che vorrei qui riportare è quello di un anziano che abitava in Egitto, il quale era solito ripetere: "Non c'è strada più breve che quella dell'umiltà" (p. 60).

Anche questo terzo rilievo scaturisce dall'esperienza e si può notare come le tre constatazioni vengano poi a tradursi, nella sostanza, in consigli pratici: non trattare bene il corpo, non mangiare e bere e dormire a sazietà, non stare ozioso, non giocare, non preoccuparti dell'eleganza, sii umile (e le esortazioni di questo genere possono essere tante altre ancora), *poiché l'esperienza* degli uomini impegnati nel perseguimento della santità *ha mostrato* ampiamente che tutte quelle concessioni alla carne sono, di fatto, nocive al progresso spirituale, e che all'opposto porta buoni frutti l'agire in senso contrario.

Insomma l'ascesi ha un'importanza pratica. Così come è impossibile ottenere certe prestazioni sportive senza un adeguato allenamento, appare altrettanto impossibile adottare un atteggiamento ascetico senza porre in atto consigli che, scaturiti dall'esperienza, ne ricevono costante conferma.

Tutto questo, s'intende, ha valore nel presupposto che quelle mete spirituali che si perseguono abbiano senso e importanza e, meglio ancora, siano essenziali all'attuazione dell'uomo, e insomma valga la pena di fare tanti sacrifici per raggiungerle.

Colgo un altro punto dai Fioretti di san Francesco: fra Giovanni della Verna, "essendo fanciullo nel mondo, desiderava molto con tutto il cuore *la vita della penitenza, la quale mantiene la purezza del corpo e dell'anima*" (quella purezza che è così essenziale per farsi santi); "onde, essendo ben piccolo tantino, si cominciò a portare il cilicio molto aspro" ecc. (*Fioretti*, c. 49).

"Bisogna passare per il deserto e soggiomarvi per ricevere la grazia di Dio", scriveva il padre de Foucauld, dal suo eremo nel Sahara, ad un amico trappista (Carrouges, p. 160).

Michel Carrouges osserva che, fin dal tempo in cui viene assunto come sagrestano e uomo di fatica dalle clarisse di Nazareth e vive in una capanna nel giardino del monastero, Charles de Foucauld ha scelto, più ancora che la povertà, l'abiezione.

Perché mai? Anche qui traspare una motivazione di ordine pratico: "Gli uomini", scrive il detto biografo, "sono capaci, a volte, di disprezzare le ricchezze ed i piaceri per inorgogliersi del loro ascetismo" (p. 132). E, in questa sublime prassi, cosa può rivelarsi più pratico?

Nota ancora Carrouges che il cammino più breve per raggiungere l'ultimo posto sono le umiliazioni accettate con passione; e ricorda a questo proposito san Benedetto Labre, il grande vagabondo che era felice di accettare la ripugnanza degli uomini e di sentirsi disprezzare e ingiuriare; e poi Germain Nouveau, poeta, amico di Verlaine e di Rimbaud, che si fa mendicante e dorme sotto i ponti di Parigi (cfr. *ib.*, p. 134).

È chiaro che questo desiderio di essere disprezzato e ingiuriato e calunniato e misconosciuto in tutte le maniere non ha, qui, nulla di masochistico: è il semplice desiderio di prendere una scorciatoia per la santità. Può essere l'istanza di partecipare alla passione del Dio incarnato, misconosciuto, deriso, mandato alla morte più atroce e umiliante. Si tratta, anche qui, di una maniera fondamentale di unirsi alla divinità, secondo quella che è la fondamentale aspirazione religiosa.

Un piccolo episodio della vita di san Vincenzo Pallotti, vissuto a Roma nel secolo scorso, ci fa vedere quella che può essere in concreto la reazione di un uomo religioso di fronte a parole che turberebbero profondamente chiunque altro e che lui invece accoglie come un'occasione di esercizio ascetico: un giorno il sacerdote, "per ragion di ministero, non poté giungere a tempo all'Adunanza. Incontrato sulla pubblica strada, fu ad alta voce e aspramente ripreso, non senza l'accusa di ipocrisia. Avrebbe potuto giustificarsi in due parole, ma preferì tacere e, giunto a S. Maria del Pianto, *ringraziò Dio dell'umiliazione che gli aveva concesso*" (Amoroso, p. 28).

Di san Vincenzo Pallotti si può ricordare anche l'esigenza, il desiderio di nascondimento. Il medesimo biografo dal quale ho attinto l'aneddoto rileva che "dar gloria a Dio, sì, era lo scopo della sua vita, ma senza essere conosciuto se non da Dio e anche di star con Lui, ma senza che nessuno se ne accorgesse" (p. 15).

Lo stesso Charles de Foucauld scelse, tra i possibili modi dell'imitazione di Cristo, quello di imitarlo nei trent'anni della vita nascosta di Nazareth. San Vincenzo de' Paoli, le cui opere caritative ebbero tanta risonanza e influsso da ottenergli anche alti incarichi da parte del governo reale di Francia, era un uomo dalla riservatezza estrema.

Lo dimostra, fra l'altro, il comportamento del santo nella casa dei signori de Gondi, dove visse per un certo periodo come precettore: "Mai presentarsi al generale o alla signora senza esserne ricercato; non si permetteva di esprimere opinione alcuna su ciò che non lo riguardava, a meno di non esserne richiesto, e all'infuori delle ore destinate all'istruzione dei giovinetti, egli viveva ritirato nella sua cameretta o usciva per le sue opere di bene" (Franchi, p. 63).

Ben più si prestava a questo ideale di perfetta ritiratezza la vita che fece san Gabriele dell'Addolorata come studente passionista prima di morire in giovanissima età. Fu la sua un'esistenza estremamente circoscritta, uniforme e monotona, resa ancor più inappariscnte "dalla grande diligenza in cui si studiava di nascondere agli occhi degli uomini la gran perfezione della sua virtù" (P. Germano, *San Gabriele dell'Addolorata*, p. 127).

Questo rileva un suo biografo, il padre Germano, anche lui passionista, il quale ancora osserva di san Gabriele: "Nemico poi com'era della singolarità, egli si attenne alla vita ordinaria e comune, quale dalle nostre sante regole è stabilita, ben sapendo esser questo il suo stretto dovere. Il desiderio di fare assai di più non gli mancò certamente, ma lo contenne nel proprio cuore, aspettando con pieno abbandono alla divina volontà che gliene si porgesse il destro" (pp. 127-128).

Per tornare ai Padri del deserto, la raccolta di loro detti e fatti della quale ho attinto i tre pensieri più sopra riportati dà, nel Glossario, una definizione della loro tanto amata e praticata *xeniteia*: è un "esilio volontario, abbracciato per meglio realizzare la perfezione della rinuncia e la continuità dell'orazione. Può essere esilio spirituale, *xeniteia* nel mondo, in mezzo a una folla. Silenzio. 'Signoreggiare la propria bocca, ecco la vera *xeniteia*' (Abba Titoe). Vivere nel mondo 'come un uomo che non esiste' " (Campo e Draghi, p. 274).

La frase in corsivo chiarisce, anche in rapporto a questa particolare forma di ascesi, la sua funzione, il suo perché: chiarisce che anche questo rappresenta un mezzo in ordine a finalità precise. Al pari che negli altri modi dell'ascesi, anche nella *xeniteia* c'è una essenziale motivazione religiosa.

E ben vero che, nella complessità ambigua dell'animo umano e dello stesso inconscio, vi si può mescolare un desiderio di dissolversi dettato più che altro da spossatezza, vi si può mescolare l'istanza di un mimetismo comodo e ignavo, e così via. Sono, però, tutti elementi che, se possono coesistere *accidentalmente* con la *xeniteia*, non la spiegano, non ne intaccano l'essenza irriducibile, così come il masochismo non spiega l'ascesi e l'isteria non spiega i fenomeni mistici.

Passando ai “detti e fatti” in concreto, si può ricordare che “l’abate Agatone provvedeva al proprio sostentamento e *usava in tutto discrezione*, sia nel lavoro che nell’abbigliamento. *Portava... vestiti che non apparivano a nessuno né troppo buoni né troppo cattivi*” (p. 157).

L’idea così suggestiva del vivere nel mondo come un uomo che non esiste viene espressa nel dialogo tra due Padri del deserto. L’abate Agheras va dall’abate Poemen e gli dice: “Sono andato ad abitare dappertutto, ma non ho trovato riposo. Dove vuoi che io abiti?” L’anziano risponde: “Non c’è più deserto, ormai. Va’ dunque in un luogo popoloso, nel mezzo della folla, restaci e conduci te stesso come un uomo che non esiste. Avrai così il sovrano riposo” (ibidem).

Chi vive come un uomo che non esiste diviene insensibile sia a quanto può spiacerne anche fortemente, sia (come subito si vedrà) a quanto può piacere, a quanto solletica e magari anche eccita la sensibilità e le sue inclinazioni.

Ed ecco, in proposito, un altro dialogo: “L’abate Antonio predisse all’abate Amun: ‘Tu farai molti progressi nel timor di Dio’. Poi lo condusse fuori dalla cella e gli mostrò una pietra: ‘Mettiti a ingiuriare questa pietra’, gli disse, ‘e colpiscila senza smettere’. Quando Amun ebbe terminato, sant’Antonio domandò se la pietra gli avesse risposto qualcosa. ‘No’, disse Amun. ‘Ebbene! anche tu’, aggiunse l’anziano, ‘devi raggiungere questa perfezione e pensare che non ti si fa nessuna offesa’” (p. 177).

È precisamente in un tale contesto che può rivelare il suo significato anche la mortificazione della sensibilità. San Gabriele dell’Addolorata volentieri parlava della mortificazione in rapporto all’orazione mentale, e diceva: “Il Signore alle volte ci dice: ‘Mortificati in questo, non guardare quell’oggetto, non ascoltare quel discorso, non assecondare quella curiosità, perché *ti potrebbe essere d’impedimento nella santa orazione*’; e se non ci mortifichiamo, l’orazione mentale non ci riesce (Padre Germano, *San Gabriele dell’Addolorata*, p. 158).

Il biografo di san Gabriele dal quale ho citato più di una volta, il padre Germano, fu anche direttore spirituale e primo biografo di santa Gemma Galgani, la ragazza lucchese che per anni fu collaboratrice domestica e bambinaia presso la borghese benestante e numerosa famiglia Giannini, per morire anche lei in età assai giovane, ventiquattro anni, all’inizio del ventesimo secolo. Risulta da questa prima biografia di santa Gemma che “la mortificazione dei suoi sensi era continua e severissima” (Padre Germano, *Santa Gemma Galgani*, p. 98).

Diamo qualche particolare. Gemma vestiva in maniera assolutamente inappariscente. Non si lamentava mai, né del caldo, né del freddo, né di

qualsiasi contrarietà e incomodo, e nemmeno nelle gravi e travagliate malattie che ebbe a soffrire (ibidem).

Pur senza affettazione, teneva sempre gli occhi bassi frenando ogni curiosità; questo soprattutto “in forza di uno speciale proponimento che fece un dì, che, trovandosi in chiesa, le avvenne di fissare lo sguardo, per un momento, sopra l’acconciatura di una bambina che sedevale accanto”. In quell’occasione “si adirò talmente con sé medesima per questo che a lei era sembrato quasi un delitto, che si propose di non volgere più gli occhi a mirare volontariamente persona di questo mondo”. Così “dal suddetto giorno quegli occhi innocenti rimanevano chiusi ed aggiogati alla sua volontà” (p. 174).

Quanto al mangiare, difficilmente raggiungeva un’onzia di cibo al giorno (cfr. p. 98). Fingeva di mangiare, e ogni pretesto era buono per alzarsi da tavola, ora per una faccenda, ora per un’altra. “Andò fino ad attuare il pensiero di fare un forellino in mezzo al suo cucchiaino, donde il brodo della minestra usciva prima che ella portasse il cucchiaino alle labbra” (p. 174). Chiese ed ottenne dal padre spirituale il permesso di domandare a Gesù la grazia di non sentire più il gusto dei cibi; e poi un giorno, all’improvviso, fu esaudita: perdette ogni sensibilità di palato per sempre finché visse.

Quanto al controllo della lingua, pareva che non la avesse, tanto la teneva a freno. Non avendo potuto negarsi a certe amiche venute a visitarla, si pentì poi amaramente, e pianse un’intera giornata, per avere accondisceso a fare con loro quattro chiacchiere innocenti (cfr. pp. 175-176).

Tutto questo può parere esagerato, al limite della psicopatologia, ma va rapportato al fine che la giovane si proponeva: assoggettare la propria sensibilità in maniera totale, per fare dell’intero essere proprio un perfetto veicolo d’espressione della volontà divina. Ora, tesa com’era al perseguimento di questo obiettivo così altamente spirituale (per quanto privo di senso per la grande maggioranza o quasi totalità delle persone della nostra epoca), Gemma considerava di gravità estrema ogni ricaduta.

E realmente poteva essere qualcosa di molto grave, in rapporto all’altezza del fine perseguito. È in ordine a un così alto obiettivo di perfezione che va, poi, considerata la funzionalità di questo perfezionismo, di questo estremo scrupolo della santa di evitare qualsiasi ricaduta in certi difetti (per quanto minimi o inesistenti per la mentalità dei più) e, infine, proprio di questo suo prendere al tragico una qualsiasi pur minima ricaduta.

La finalità ultima è di poter disporre di una personalità ridotta alla totale obbedienza alla volontà divina. San Giovanni Bosco appare particolarmente compreso di una tale necessità. Circa il tenore ascetico in

generale che raccomandava alla congregazione da lui fondata, ha lasciato scritte queste incisive parole: “Quando cominceranno tra noi le comodità e le agiatezze, la nostra pia Società ha compiuto il suo corso” (Giovanni Bosco, v. II, p. 192).

Dalla medesima opera da cui ho tratto questa citazione riporto ora un brano della breve biografia che don Bosco stesso scrisse del giovinetto Domenico Savio, morto ancora ragazzo e anch'egli canonizzato tra i santi della Chiesa cattolica. Il brano è significativo perché, nella semplicità del dialogo tra il prete e il ragazzo, coglie in essenza, centra in modo perfetto il rapporto che esiste tra asceti ed obbedienza.

“La migliore penitenza: obbedire e accettare le prove quotidiane”: così suona il titolo che lo stesso curatore ha preposto al brano in questione. Ad un certo punto, narra don Bosco, a Domenico “fu assolutamente proibito di intraprendere penitenze di qualsiasi genere senza prima dimandarne espressa licenza; al quale comando, sebbene con pena, si sottomise” (pp. 150-151).

Per quali precisi motivi teneva tanto a quelle penitenze? Ce li riassume una nota del curatore: come è riferito in un capitolo precedente della sua biografia, “Domenico cercava delle penitenze afflittive, per la preoccupazione ad un tempo di prevenire le tentazioni e di unirsi al Cristo sofferente” (ib., nota 27).

Così prosegue il racconto di don Bosco: “Una volta lo incontrai tutto afflitto, che andava esclamando: ‘Povero me! io sono veramente imbrogliato. Il Salvatore dice, che se non fo penitenza, non andrò in paradiso; ed a me è proibito di farne: quale adunque sarà il mio paradiso?’ ‘La penitenza, che il Signore vuole da te’, gli dissi, ‘è l’ubbidienza. Ubbidisci, e a te basta’. ‘Non potrebbe permettermi qualche altra penitenza?’ ‘Sì: ti si permettono le penitenze di sopportare pazientemente le ingiurie qualora te ne venissero fatte; tollerare con rassegnazione il caldo, il freddo, il vento, la pioggia, la stanchezza e tutti gli incomodi di salute che a Dio piacerà di mandarti’. ‘Ma questo si soffre per necessità’. ‘Ciò che dovresti soffrire per necessità offrilo a Dio e diventa virtù e merito per l’anima tua’. Contento e rassegnato a questi consigli, [Domenico] se ne andò tranquillo” (v. I, p. 151).

C’è, in un’altra nota della medesima pagina, un richiamo a san Francesco di Sales, dal quale prendono appunto nome i salesiani di don Bosco: “È martire a sufficienza chi si mortifica bene”, scrive il santo vescovo di Ginevra, ed “è più grande martirio perseverare tutta la propria vita nell’obbedienza, che non morire tutto d’un colpo per una spada” (ib., nota 28).

San Gabriele dell'Addolorata amava oltremodo la penitenza; ma poi, come testimonia il suo padre spirituale, "di mano in mano che il servo di Dio si avanzava nella virtù, si emendò da questo attaccamento e divenne docilissimo alla prima parola, e pur mantenendo il medesimo spirito di mortificazione, lo sacrificava all'ubbidienza e diceva: 'In questo modo si guadagna doppiamente, e per la volontà sincera di praticare la mortificazione, e pel sacrificio di tal buona volontà all'ubbidienza, il che è atto di mortificazione più nobile e accetto a Dio, che praticare la mortificazione che si vorrebbe fare'" (P. Germano, *San Gabriele dell'Addolorata*, p. 212).

Charles de Foucauld, prima di aver preso coscienza che la sua vera vocazione comportava il sacerdozio e gli studi, voleva tenersene lontano, malgrado la sua inclinazione contraria, poiché vedeva in essi una tentazione contro il suo ideale di scegliere per sé l'ultimo posto.

Era trappista in Siria, a quell'epoca, col nome di frate Alberigo, e rischiava seriamente di divenire un giorno il priore del suo monastero. Così scrive in quel tempo: "Se mi si parla di studi, io rappresenterò che ho un gusto assai vivo di affondarmi fino al collo nel grano e nel bosco e una ripugnanza estrema per tutto quel che tenderebbe ad allontanarmi da quest'ultimo posto che sono venuto a cercare, a questa abiezione in cui desidero affondarmi sempre più al seguito di Nostro Signore..." (Carrouges, p. 109).

A questo punto, come nota il suo stesso biografo, Charles de Foucauld pensa che l'obbedienza perfetta sia ben più pura di quanto non possa esserlo il più puro progetto personale; così taglia corto, si riprende e aggiunge: "E poi, in fin dei conti, obbedirò" (ibidem).

La migliore ascesi è l'obbedienza. L'ascesi agisce sull'intera personalità psicosomatica al fine di renderla obbediente in tutto. È vero che si impara a fare le cose facendole, però non bisogna sottovalutare l'importanza del momento dell'allenamento e della scuola.

San Paolo paragona il cristiano, l'uomo spirituale, all'atleta, come si è visto più sopra. Ebbene, si può ancora osservare che l'atleta si forma non solo nelle gare, ma soprattutto negli allenamenti. Così l'uomo obbediente si forma all'obbedienza non solo obbedendo in concreto ma, prima ancora, in quel momento dell'ascesi in cui plasma la propria personalità per renderla veicolo di obbedienza sempre più duttile, sempre più disponibile a qualsiasi possibilità. È per questo che Paolo, non contento di fare - tutto sommato - una vita abbastanza sacrificata, ritiene opportuno di doversi anche sottoporre ad un particolare esercizio ascetico.

La santità del curato di Ars, la conversione di tutti gli abitanti di quel villaggio dal primo all'ultimo, l'enorme affluenza di persone che dall'intera

Francia e da altri paesi venivano a confessarsi da quell'umile prete indotto e per certi aspetti quasi ottuso perché trovavano in lui un autentico uomo spirituale che ne leggeva le anime all'istante e sapeva dirgli le parole essenziali, tutto questo non può venire dissociato dalla severissima ascesi che il santo praticava su di sé.

Una tale ascesi venne a rilassarsi un poco solo nel corso e a seguito di una grave malattia: obbediente al doppio ordine che gli veniva dal medico e dal vescovo, il curato d'Ars si decise perfino di interrompere i suoi abituali incredibili digiuni e di cibarsi di qualcosa di mangiabile che gli veniva cucinato in una maniera decente. Ora, come osserva il suo biografo La Varende, "egli assicurava che in questo allentamento della penitenza, in questa concessione al vecchio Adamo, perdeva molte grazie" (La Varende, p. 161).

Fu in quella circostanza ed in tutto quello stato d'animo che il curato maturò il proposito della fuga dalla parrocchia, alla ricerca della solitudine e del nascondimento. Ebbene, come rileva ancora il biografo La Varende, "l'idea della fuga ci sembra venuta fuori *naturalmente* da un tale cambiamento di vita, dall'infiacchimento derivante dalle cure ricevute, dall'abbandono dei digiuni, da una sorta di sonnolenza quasi ancora febbricitante in cui venne ad illanguidirsi l'energia terribile, l'energia di ferro che muoveva il santo da venticinque anni a quella parte" (p. 162).

La necessità di un continuo esercizio ascetico ad evitare che venga meno quella certa tensione spirituale era ben compresa dallo stesso padre de Foucauld. L'eremita che tanti anni prima era stato ufficiale di cavalleria, viaggiando per l'Algeria e trovandosi a passare per una località dove c'era un presidio francese, accettò l'ospitalità di quegli ufficiali, tra i quali si trovavano alcuni vecchi suoi commilitoni.

E, poiché non si può stare tre giorni interi a parlare esclusivamente di affari e di cose serie, si passavano anche dei momenti piacevoli a tavola tutti insieme, dove, come riferisce una testimonianza, "talvolta si dimenticava che il padre de Foucauld non era più il tenente de Foucauld" (Carrouges, p. 180). Anch'egli volentieri sorrideva e beveva lo champagne, e chiese ad un ex collega di suonargli al piano un certo motivo.

Appena ripartito Charles de Foucauld, fu annunciato l'arrivo di altri ospiti e il comandante della guarnigione mandò il proprio attendente a rassettare la stanza che era stata occupata dall'eremita; ma tutto era perfettamente in ordine, il letto intatto: Charles aveva dormito tre notti sul pavimento (pp. 180-181).

Nell'esercizio ascetico e più in genere nel perseguimento della perfezione religiosa non si può vivere di rendita un solo giorno, e fermarsi vuol dire andare indietro e magari perdere molto.

Nel presente capitolo l'attenzione è tutta concentrata sull'ascesi quale viene praticata nella spiritualità cristiano-cattolica in particolare, e non c'è spazio per un'analisi comparata. Ci si può qui limitare a dire che non solo nel cattolicesimo, ma in qualsiasi altra e diversa tradizione spirituale, cristiana o non cristiana, dovunque e nella misura in cui c'è un impegno serio, c'è una ascesi: lo sciamano ne ha una, lo yogi ne ha una sua propria, ma altrettanto si può dire del bhakti dell'India o del lama del Tibet, o ancora, nell'ambito islamico, del walì e del sufi.

A partire dalle forme più primitive di religiosità, ritorna sempre e di continuo l'idea che qualsiasi forma di iniziazione è ogni volta un morire alla vita profana per rinascere a una nuova esistenza rigenerata e santificata e, diciamo pure, divinizzata. Ricorre l'idea dell'ascesi come morte iniziatica. Il neofita deve superare prove che possono rivelarsi spesso molto dolorose e che comunque, anche nelle pratiche più aberranti, esprimono l'intuizione in sé profondamente vera che nessuno può realmente rinascere ad una esistenza divina se in lui il vecchio uomo profano, peccatore, egoista non muore del tutto.

Riferendosi in modo particolare a forme primitive di religiosità, Mircea Eliade rileva i modi più vari in cui si esprime il simbolismo della morte iniziatica: presso certi popoli i neofiti vengono segregati in capanne ovvero sotterrati o sdraiati in tombe e imitano il comportamento degli spettri, o vengono torturati e mutilati almeno in maniera simbolica; e poi, appena iniziati, vengono trattati come bambini lattanti perché nati da poco ad una nuova vita, e quindi vengono condotti per mano e di nuovo istruiti in tutto e chiamati con nomi nuovi (cfr. M. Eliade, *Il sacro e il profano*, c. IV, § 6).

Dato il rilievo religioso che ha, per gli uomini primitivo-arcaici, ogni atto della loro vita, sono considerate iniziazioni sia l'ammissione del ragazzo alla società tribale, sia l'ammissione della fanciulla nella comunità delle donne all'epoca della prima mestruazione, sia la guarigione dalla malattia, sia la stessa morte (cfr. *ib.*, §§ 7-8).

Quanto alle forme più alte di spiritualità, la stessa acquisizione della conoscenza sacra e - per estensione - della sapienza vengono considerate una iniziazione col relativo simbolismo della morte e della nuova nascita. Anche Socrate si considerava, similmente alla propria madre, la levatrice che aiutava l'uomo a ritrovare la vera e profonda coscienza di se stesso, a rinascere come uomo nuovo. Il nuovo monaco buddhista abbandonava il suo cognome per diventare "figlio di Buddha" poiché era "nato fra i santi". Lo stesso Buddha insegnava ai discepoli a morire alla loro condizione umana profana di schiavitù e di ignoranza per rinascere alla libertà e alla beatitudine dello stato incondizionato del Nirvana. Lo yogi muore a questa

vita per rinascere ad una vita liberata. Nel giudaismo alessandrino Filone usa molto l'immagine del parto a proposito della nascita alla vita dello spirito (cfr. ib., § 9).

E, per ritornare al cristianesimo, ben sappiamo quanto vi ricorra l'idea di una nuova nascita, che non può non essere preceduta da una morte iniziatica: morte non puramente simbolica ma, in certo senso, ben reale: un effettivo morire all'egoismo, all'egocentrismo, al peccato, alla profanità dell'uomo vecchio. Di un tale morire per rigenerarsi a vita nuova, l'ascesi è l'efficace strumento a disposizione dell'uomo, con cui l'uomo può cooperare attivamente all'azione purificatrice della grazia.

Certamente lo studiare con interesse, con partecipazione le varie forme di asceti di tradizioni diverse può aiutare i cristiani ad approfondire dimensioni della vita spirituale magari non ancora abbastanza esplorate dalla spiritualità cristiana, che possono venire tuttavia riscoperte in una esperienza cristiana originale per sempre più arricchirla di prospettive nuove.

Penso, però, ad una possibilità particolare di integrazione. L'asceta cristiano è un uomo che prende di petto le situazioni spesso con grande coraggio, con immensa generosità nei confronti del proprio Creatore, cui offre una esistenza interamente votata al sacrificio di sé, alla rinuncia a qualsiasi forma di egoismo e di progetto personalistico. Il migliore ascetismo cristiano è attraversato da un'istanza di amore e di dono di sé che nel complesso appare qualcosa di veramente unico e, vorrei aggiungere, di insuperato.

Questo riguarda l'atteggiamento ascetico, l'animo ascetico, l'animo col quale viene perseguito il *fine*, l'animo col quale viene amato Dio e con cui ci si pone alla sequela del Dio crocifisso. C'è poi, però, da fare una considerazione circa i *mezzi* dell'asceti, circa le sue possibili *tecniche*, circa quelle che si possano rivelare le tecniche più adatte.

Ora mi sembra che l'asceti cristiana, pur mantenendo il proprio atteggiamento fondamentale, il proprio specifico animo, abbia tutto da guadagnare dall'integrazione con altre asceti, dalle quali potrebbe vantaggiosamente assumere, se non altro, certe tecniche.

Penso in particolare allo Yoga. Credo che, per impostare in maniera conveniente il problema di come acquisire il controllo della propria intera personalità psicosomatica, bisogna conoscerla a fondo. E mi sembra che debba giovare non poco il possesso di tutte le migliori tecniche, soprattutto di quelle che sono state adoperate con successo per acquisire un certo controllo dell'inconscio. Solo per tal via si può ottenere, indirettamente, il controllo di tutta quella parte della nostra personalità psichica e fisica, la cui vita viene regolata dall'inconscio stesso. Ora la pratica dello Yoga è, fra

le varie tecniche spirituali, quella che per eccellenza è volta ad agire sull'inconscio, nella consapevolezza che è soprattutto per tal via che si ottengono risultati efficaci e duraturi.

Queste tecniche yogiche, tante altre tecniche orientali di autorealizzazione si basano su tutta una antica tradizione di esperienze dirette e su quella che nel complesso si può considerare, alla sua propria maniera, una scienza. C'è poi, oggi, anche in Occidente una fioritura di tecniche in varia maniera ispirate allo Yoga e perfezionate sulla base di quella migliore conoscenza dell'inconscio che possediamo grazie all'ipnosi, alla psicoanalisi, alla psicologia analitica e via dicendo.

Credo che l'ascesi cristiana possa ben arricchirsi di tutti questi vari apporti. Pur mantenendo l'*animus* che la ispira da sempre, diverrebbe più "scientifica" nel suo quotidiano applicarsi ad obiettivi sempre più alti, da perseguire con gradualità via via che le possibilità vengano ad aprirsi.

Lo stesso allenamento degli atleti, col quale l'ascesi è stata paragonata, persegue l'obiettivo di prestazioni sempre più alte via via che divengano possibili, in uno stato d'animo di forte tensione e passione sportiva ma anche con la necessaria serenità, senza pretendere di ottenere tutto e subito, senza disperarsi degli insuccessi e senza fame tragedie.

Non penso che sia un male che l'ascesi cristiana, pur praticata col necessario rigore e con tutta la passione e la tensione spirituale che l'ha sempre ispirata, perda certe connotazioni isteroidi, si liberi da un sentimentalismo eccessivo ed anche da una certa truculenza, perda un certo carattere fin troppo triste e funereo quando non macabro che non di rado l'affligge: e divenga, quindi, più serena, non solo, ma più lieta, più gioiosa e più integrabile con le esigenze di una formazione umana integrale, di un integrale umanesimo.

C'è nella vita dell'uomo un momento ascetico, ma c'è poi anche un momento umanistico, ed entrambi cooperano, di necessità e in maniera parimenti essenziale, all'attuazione globale dell'uomo. Di questa complementarità noi diveniamo sempre più consapevoli. Ogni generazione di uomini religiosi ha un suo nuovo e diverso stile; e il mondo attende e - più o meno consciamente - invoca dalla Divinità che gli mandi quella nuova generazione di mistici, di santi e di asceti di cui, oggi più che mai, ha estremo bisogno.

Di E. Ancilli cfr. la voce "Ascesi" del *Dizionario enciclopedico di spiritualità* diretto dal medesimo a., Studium, Roma 1975.

I testi di fenomenologia religiosa citati sono: R. Otto, *Il Sacro*, tr. fr. di A. Jundt, Payot, Paris 1949; G. van der Leeuw, *Fenomenologia della*

religione, tr. it. di V. Vacca, Boringhieri, Torino 1975; M. Eliade, *Il sacro e il profano*, tr. it. di E. Fadini, Boringhieri, Torino 1967.

I brani del *Cantico spirituale* e di *Fiamma viva d'amore* sono riportati dalle *Opere* di san Giovanni della Croce, tr. it. del p. Nazareno dell'Addolorata, Edizioni Libreria Fiorentina, Firenze 1949.

Il volume *Detti e fatti dei Padri del deserto*, a cura di C. Campo e P. Draghi, è edito da Rusconi, Milano 1975.

I *Fioretti* sono pubblicati, tra l'altro, nel vol. *Tutti gli scritti di S. Francesco*, Longanesi, Milano 1951.

Le biografie dei santi menzionate sono: M. Carrouges, *Charles de Foucauld explorateur mystique*, Cerf, Paris 1958; F. Amoroso, *Il beato Vincenzo Pallotti*, Società dell'Apostolato Cattolico, Roma 1950; A. Franchi, *San Vincenzo de' Paoli apostolo della carità*, Salani, Firenze 1944; P. Germano di San Stanislao, *Vita di san Gabriele dell'Addolorata studente passionista*, Tipografia Poliglotta Vaticana, Roma 1920; stesso a., *Santa Gemma Galgani vergine lucchese*, Postulazione dei PP. Passionisti, Roma 1972; Jean de la Varende, *Le curé d'Ars et sa passion*, Bloud et Gay, Paris 1958.

Gli *Scritti spirituali* di san Giovanni Bosco, a cura di J. Aubry, sono pubblicati in due volumi da Città Nuova, Roma 1976.

**34. La trasformazione dell'uomo
è quella che ciascuno attua in se medesimo
e promuove negli altri
e nell'intero genere umano
per estenderla infine
all'ambiente in cui vive
e alla realtà universale**

**Così l'uomo deificato
può portare il regno di Dio
nella creazione intera
in ogni dimensione e ad ogni livello**

La presa di coscienza è un processo da porre in atto in un ambito più vasto: nell'ambito, cioè, della trasformazione dell'uomo.

L'uomo è chiamato a trasformarsi per potersi pienamente attuare, per potersi realizzare ad ogni livello.

La trasformazione dell'uomo comporta la trasformazione anche di tutto quel che prolunga la vita dell'uomo e la sua presenza attiva nel mondo. L'uomo ha un corpo fisico, il quale si continua nell'ambiente e, si può dire, nell'intero universo, con cui è solidale.

Avvalendosi del corpo fisico, l'uomo opera nell'ambiente che lo circonda e cerca non solo di conoscerlo, ma di trasformarlo in un insieme di mezzi atti a realizzare un'esistenza migliore.

La terra viene lavorata, a dare prodotti per l'alimentazione. Il sottosuolo viene scavato per trarne minerali utili. Gli animali vengono addomesticati e, ahimè, forniscono il cibo, assieme ai vegetali.

E via via il mondo viene trasformato per dare ai gruppi umani le case, le strade, i centri abitati; per dotare città e campagne di tutta l'organizzazione che le finalità produttive richiedono; per lasciare spazio a tutte le bellezze naturali; per porre in essere tutte le creazioni dell'arte insieme a tutte le espressioni della cultura e della ricerca.

Lavorare la terra, addomesticare gli animali, sfruttare le risorse non comporta affatto, di per sé, alcun venir meno al rispetto della vita. Così come rispetta il proprio corpo, l'uomo spirituale porta rispetto anche a tutti quegli esseri che via via possono prolungare il suo corpo e insieme potenziarlo..

L'uomo spirituale è vivamente consapevole dell'unità fondamentale di tutti gli esseri: e tutti considera creature di Dio. La sua visione finisce per coincidere con quella - francescana, e anche buddhista (particolarmente nello spirito del Mahayana) - della solidarietà fraterna che tutti gli esseri accomuna.

Se si considera il modo d'essere dell'uomo spirituale, nulla ne è più abissalmente lontano di quella mentalità che tanti muove, soprattutto oggi, allo sfruttamento illimitato, scriteriato e folle delle risorse della terra. Nulla dista da lui maggiormente della mentalità dell'"usa e getta", oggi purtroppo così diffusa e così largamente tradotta in pratica.

La trasformazione dell'uomo comporta, inoltre, l'impiego di tutte le sue risorse, di tutti i mezzi di cui egli dispone, perciò di tutte le possibili tecniche valide e lecite.

La trasformazione dell'uomo comporta infine, a sua volta, una presa di coscienza. Si tratta per noi di acquisire coscienza del nostro più connaturato e profondo impulso all'attuazione del valore, della nostra vocazione al bene, e al sempre meglio, fino alla tramutazione totale.

Si tratta di acquisire coscienza del fatto che la trasformazione radicale di noi umani e, con noi, di ogni realtà di questo mondo è promossa da una iniziativa superiore.

La volontà del Dio creatore si esprime attraverso l'azione delle energie divine: cioè dei cosiddetti "angeli", che possiamo considerare come le rifrazioni della divina Coscienza e insieme le articolazioni della divina Presenza operante nelle cose e nella successione degli eventi.

Si tenga a mente che anche ciascuno di noi può farsi "angelo" di Dio, nella misura in cui, aprendosi a Lui, si faccia veicolo della divina Iniziativa.

Si tratta di acquisire coscienza del fatto che noi siamo sempre invisibilmente aiutati dalla Grazia divina, che si manifesta attraverso tutti quei canali.

La grazia, l'iniziativa di Dio va assecondata. E l'uomo è chiamato a cooperarvi. Questo lavoro che l'uomo svolge vuole essere efficace ed esige le sue tecniche.

Cooperando con la Grazia, c'è anzitutto da compiere un lavoro spirituale, interiore. Ecco l'ascesi, la quale già di per sé è affidata a tecniche spirituali e psichiche. Si è visto quanto possano cooperarvi le tecniche dello yoga e anche dell'autoipnosi e del training autogeno.

Ci sono, poi, le tecniche di apprendimento, di sviluppo delle varie facoltà intellettive e creative. Sono tutte risorse interiori da utilizzare. Ed è nella nostra interiorità che noi troviamo quei mezzi di formazione che certamente vanno considerati come i più essenziali, se è vero che l'autoeducazione comincia dall'intimo.

Per quanto sia in sé un fatto spirituale, lo sviluppo della cultura riceve grande aiuto anche da mezzi e strumenti fatti di materia tangibile. Possono consistere nei libri e in tutto quel che si può leggere, poi nei materiali da usare o trasformare ai fini della creazione artistica, negli stessi mezzi audiovisivi. In scala più grande possono essere gli edifici delle scuole e delle varie istituzioni culturali, i musei, i teatri e le sale per concerti, i campi sportivi e le palestre per la cultura fisica, e via dicendo.

Se dalla cultura torniamo per un momento alla spiritualità in senso più stretto, per nessuna ragione dovremmo dimenticare i luoghi e gli edifici destinati al culto divino, alla meditazione, alla formazione interiore.

Son tutte sedi dove si promuove spiritualità e si fa cultura. Ma quell'impegno più specifico non basterebbe, e rimarrebbe almeno in parte vanificato, se poi intorno l'ambiente si mantenesse sfavorevole. Non basta promuovere cultura e spiritualità direttamente. Rimane da svolgere anche un lavoro indiretto: quello di portare avanti una trasformazione della società e dell'ambiente, per renderli sempre più adatti e favorevoli allo sviluppo spirituale, alla creazione culturale, ad ogni forma di ricerca.

Se si vede bene, il discorso si è allargato fino a trattare, fino a coinvolgere ogni forma di attività umana, poiché tutto può produrre o favorire (o, al contrario, ostacolare) lo sviluppo dell'uomo, la sua integrale

trasformazione. Ne risulta che ogni attività umana, anzi direi ogni azione singola può, nel suo grande o nel suo piccolo, contribuire all'evoluzione dell'uomo. E può, quindi, contribuire a quell'evoluzione dell'intero cosmo, che nello sviluppo umano trova il suo coronamento.

Contribuire all'evoluzione, alla trasformazione dell'uomo e del cosmo è compito religioso. Quest'idea emerge con particolare forza nel monoteismo e meglio ancora nel cristianesimo.

Il cristianesimo è concentrato nella visione del regno di Dio che viene. È una condizione nuova, che al proprio finale avvento vedrà l'umanità intera trasformata e, con essa, l'intero cosmo.

L'autore dell'Apocalisse parla dell'avvento di un "cielo nuovo" e di una "nuova terra" (21, 1). E ode la stessa voce di Dio annunciare: "Ecco, faccio nuove tutte le cose" (v. 5). Parla di una realtà nuova, dove la morte è vinta, dove non ci saranno più dolore né lacrime (v. 4).

L'apostolo Paolo scrive che "la stessa intera creazione anela, in ansiosa attesa, alla manifestazione gloriosa dei figli di Dio... sostenuta dalla speranza che anch'essa, la creazione, verrà affrancata dalla corruzione per partecipare alla libertà della gloria dei figli di Dio". E aggiunge che "tutta la creazione fino al momento presente geme e soffre i dolori del parto" (Rom. 8, 19-22).

Gesù promette una finale "rigenerazione" (Mt. 19, 28). Si tratta di quella medesima "rigenerazione universale annunciata da Dio per bocca dei suoi santi profeti dell'antichità" di cui parlerà Pietro nel suo secondo discorso (At. 3, 21).

Gesù annuncia e predica la venuta del "regno di Dio". E la sua stessa predicazione comincia a porre in essere il Regno. La sua parola è vita. È rigenerante di per sé. Il predicare di Gesù non è un semplice svolgere disquisizioni teoriche, ma è un parlare con potenza. È un parlare che già trasforma le anime, così come le sue prodigiose guarigioni trasformano i corpi e li rendono meglio atti a veicolare la vita spirituale più alta.

Allorché due discepoli di Giovanni il Battista vengono da lui inviati a Gesù per chiedergli se sia veramente il Messia atteso, Gesù risponde: "Andate, annunciate a Giovanni quello che avete visto e udito: ciechi vedono, zoppi camminano, lebbrosi sono inondati e sordi odono, morti risorgono, poveri vengono evangelizzati..." (Lc. 7, 22-23).

Egli non si limita a dare una risposta teorica, tale da convincere l'intelletto al pari di una dimostrazione razionale-scientifica. Il Cristo si riferisce nella maniera più concreta a tutto quel che sta avvenendo intorno a lui, in connessione con la sua manifestazione terrena. Annuncia il regno di Dio che viene; e ad un tempo inizia a porlo in essere, come impulso

trasformatore di ogni cosa ad ogni livello, come realtà dinamica germinale destinata a piena e totale espansione.

Gesù non si presenta come un filosofo, non tiene conferenze, non impartisce pure lezioni di dottrina. Si è detto che parla con potenza. La sua parola, che di per sé è vita, forma un tutt'uno con la sua manifestazione prodigiosa. Egli predica l'avvento del Regno e per primo lo incarna. E prefigura la condizione dei risorti nel Regno. È quel che soprattutto fa dopo la propria resurrezione.

Gesù non solo scruta nel fondo dei misteri divini, ma legge i pensieri e penetra i cuori degli uomini. Ha fenomeni di chiaroveggenza, come quando scorge Natanaele sotto il fico (Gv. 1). Cammina sulle acque del lago (Mt. 14; Mc. 6; Gv. 6). Sul monte Tabor il suo corpo si trasfigura di bianca luce (Mt. 17; Mc. 9).

Gesù libera persone possedute da entità negative (demoni). Guarisce donne e uomini affetti da malattie gravi: paralitici, lebbrosi, zoppi, ciechi anche dalla nascita, sordomuti, idropici, epilettici, lunatici... Risana moribondi, come il figlio del funzionario reale. Perfino riporta in vita alcuni morti, come il figlio della vedova della città di Naim (Lc. 7), come la figlia di Giairo (Mt. 9; Mc. 5; Lc. 8), come Lazzaro (Gv. 11).

Gesù agisce anche sugli elementi e le forze della natura. Tramuta l'acqua in vino (Gv. 2), per due volte ottiene ai suoi discepoli una pesca miracolosa del tutto inopinata (Mt. 4; Mc. 1; Lc. 5; Gv. 21), moltiplica i pani e i pesci (Mt. 14 e 15; Mc. 6 e 8; Lc. 9; Gv. 6), cammina sulle acque (Mt. 14, Mc. 6, Gv. 6), calma la tempesta (Mt. 8; Mc. 4; Lc. 8), apporta nella bocca di un pesce una moneta per pagare il tributo (Mt. 17), con un puro atto mentale fa seccare il fico (Mt. 21; Mc. 11).

Dopo la resurrezione Gesù appare in grado di smaterializzarsi e rimaterializzarsi, di cambiare aspetto, poi di passare attraverso muri e porte serrate per subito assumere una tonalità vibratoria tale da consentirgli di mangiare e di farsi toccare da altri, al fine di rendere manifesto che non è un fantasma evanescente, bensì un corpo vivissimo (Lc. 24; Gv. 20).

In virtù di quella discesa dello Spirito Santo che ha luogo nella Pentecoste, anche gli apostoli acquisiscono il dono di compiere prodigi.

Allorché, nel giorno della Pentecoste, essi escono a predicare, appaiono completamente trasformati. Deposta ogni timidezza, annunciano l'avvenuta resurrezione del Cristo e proclamano il suo Evangelo, la sua Buona Novella. Parlano, ormai, anch'essi, con la potenza stessa del Signore Gesù, il cui Spirito è stato in loro effuso e li ispira e sollecita. E in quella moltitudine eterogenea di uomini delle più diverse nazioni che formano il primo uditorio degli apostoli, ciascuno li sente parlare nella propria lingua (At. 2, 6).

Pietro e Giovanni si recano al Tempio per la preghiera vespertina. Un uomo nato storpio chiede loro l'elemosina. Allora Pietro gli dice: "Argento e oro non ne ho, ma ti do quel che possiedo: in nome di Gesù Cristo Nazareno, cammina!" E all'istante piedi e caviglie riprendono vigore e lo storpio nato balza in piedi e cammina e salta lodando Dio (At. 3, 11).

Da quel momento in poi gli apostoli compiono tutta una lunga serie di miracoli, prodigi e guarigioni. Tante famiglie di Gerusalemme giungono ad esporre i loro malati nelle piazze su lettini e barelle perché al passaggio di Pietro almeno la sua ombra ne copra qualcuno. Dalle borgate vicine vengono portati in città altri malati e ossessi, i quali vengono guariti tutti (5, 12-16).

L'apostolo Filippo converte e battezza l'eunuco ministro delle finanze della regina di Etiopia e poi, rapito dallo Spirito di Dio, scompare dalla sua vista per ritrovarsi in una città più distante, Azoto (8, 26-40).

Poi, nella città di Joppe, Pietro risuscita una donna cristiana, semplicemente chiamandola per nome: "Tabita, alzati!" E lei riapre gli occhi, lo vede e si mette a sedere (9, 36-42).

Il Signore compie miracoli, guarigioni, liberazioni dai demoni, e infine richiama in vita il giovane Eutico caduto dal terzo piano di una casa a Troade, anche a mezzo di Paolo (19, 11; 20, 9-12), la cui conversione aveva già avuto in sé qualcosa di prodigioso (9, 1-22). Di Paolo viene anche riferito che, morso da una vipera nell'isola di Malta, la scosse sul fuoco senza averne danno alcuno (28, 3-5).

Gesù aveva previsto la possibilità di un prodigio come quest'ultimo quando aveva profetizzato che i suoi discepoli avrebbero, tra l'altro, preso in mano i serpenti e non avrebbero sofferto alcun male dall'ingestione di veleni (Mc. 16, 18). Del resto aveva detto, più in generale, che i suoi discepoli avrebbero operato prodigi anche maggiori di quelli compiuti da lui stesso (Gv. 11,12).

Leggendo i Vangeli e gli Atti degli Apostoli, opere che hanno visto la luce quasi due millenni fa, tanti potrebbero avere l'impressione di antiche leggende. Il fatto, però, è che fenomeni paranormali non dissimili da quelli attribuiti a Gesù e agli apostoli, scaturenti dall'intensità della loro vita spirituale, sono attribuiti ancora a innumerevoli santi vissuti in ogni epoca.

È chiaro che i fenomeni risalenti ad epoche più vicine a noi appaiono meglio verificabili. Questa maggiore controllabilità dei fenomeni più vicini a noi nel tempo non è, certo, tale da dimostrare che i fenomeni di epoche anteriori, meno controllabili, siano veramente avvenuti; può, comunque, aprire la nostra mente ad ammettere la loro possibilità; può almeno indurci a non escluderne la possibilità a priori.

I prodigi in cui si esprime, a un livello anche materiale, una vita interiore rinnovata dallo Spirito divino vengono denominati *fenomeni paramistici*. Essi presentano forti analogie con i *fenomeni parapsichici*, oggetto di studio della parapsicologia.

Per farci un'idea, pur sintetica all'estremo, dei fenomeni definibili come parapsichici basta una semplice elencazione: telepatia e chiaroveggenza, esperienze fuori del corpo e bilocazioni, fenomeni luminosi, incombustibilità, inedia (cioè il sopravvivere a lungo senza mangiare), stimate (non necessariamente collegate con esperienze religiose), trasfigurazione, psicocinesi (capacità di spostare oggetti con la semplice forza del pensiero, di piegare posate, di sollevare anche mobili pesanti senza toccarli), levitazione (ossia capacità di sollevarsi da terra senza appoggio fisico), apporti e asporti di oggetti da un ambiente a un altro (e al limite anche di piante, di animali, perfino di persone), pranoterapia (ossia effetti curativi prodotti dalle energie psichiche di un soggetto su di sé o su altri), per non parlare della vasta gamma dei fenomeni connessi alla medianità, che suggeriscono e in qualche modo confermano l'ipotesi spiritica.

Sia questi fenomeni parapsichici che quelli paramistici sono fenomeni paranormali. La differenza consiste nel fatto che, mentre i fenomeni parapsichici vengono attribuiti a un'azione della psiche, quelli paramistici paiono risalire alla presenza viva e trasformante dello Spirito, che nella psiche inabita quale presenza divina nell'uomo.

Ecco allora che, mentre i fenomeni parapsichici rimangono umani, i fenomeni paramistici appaiono piuttosto il frutto di un'azione divina.

È un'azione divina che pur si esplica nell'interiorità dell'uomo, per passare a trasformarne via via anche gli strati corporei e quindi l'ambiente esterno e, al limite, ogni realtà.

Quali fenomeni paramistici possiamo riscontrare nelle epoche posteriori ai tempi evangelici? Possiamo distinguerli, schematicamente, in quattro categorie.

Ricordiamo anzitutto i fenomeni dove la psiche, sollecitata e trasformata dal pneuma, cioè dal divino Spirito che vi inabita, consente a un individuo di *conoscere certe realtà direttamente, senza la mediazione dei sensi corporei*.

Secondo: nelle medesime condizioni la psiche può anche *dimostrare una certa autonomia dal corpo fisico*.

Terzo: ancora nelle medesime condizioni può *agire sul corpo proprio*.

Quarto: sempre sollecitata e trasformata dallo Spirito, la psiche può *agire al di fuori del corpo fisico, su altre persone e sull'ambiente*.

Nella prima categoria (conoscenza diretta) si possono includere la *penetrazione dei cuori* e la *ierognosi*.

Penetrazione dei cuori è la capacità di leggere i pensieri altrui e lo stato delle loro anime. Si ricordi il Curato di Ars, vissuto nel secolo scorso in Francia, il quale passava tante ore al giorno chiuso nel suo confessionale e, quando un nuovo penitente si accostava, era in grado di leggere nella sua mente, di comprendere i suoi intimi problemi e anche di rammentargli i peccati omessi di riferire. Capaci di scorgere virtù e peccati nelle altrui anime erano pure Filippo Neri, Teresa d'Avila, Maria Maddalena de' Pazzi.

Ierognosi è la scienza infusa di vari santi, che, senza avere compiuto particolari studi, rivelano una singolare intelligenza delle realtà sacre. Ignazio di Loyola confidò che una sola ora di meditazione a Manresa gli aveva mostrato e fatto comprendere, intorno alle cose celesti, molto di più di quel che non avrebbero potuto gli insegnamenti di tutti i dottori messi insieme.

La stessa Giovanna d'Arco, contadinella del tutto priva di studi, rivelò un singolare discernimento nelle sue illuminate risposte ai giudici che in ogni modo cavillavano per farla cadere ad affermare quel che l'avrebbe convinta di eresia.

La ierognosi può aversi nelle rivelazioni particolari, di cui hanno fruito un'Angela da Foligno, una Brigida di Svezia, una Caterina da Siena, una Rosa da Lima, una Margherita-Maria Alacoque, ma anche uomini di Dio della cristianità orientale, come un san Serafino di Sarov.

Nell'anima di un mistico si possono infondere non solo la scienza sacra, ma altresì cognizioni di scienze profane. Caterina di Siena ottenne di imparare prima a leggere, poi a scrivere, all'improvviso, senza alcuna gradualità, solo per averlo richiesto nella preghiera. In maniera analoga Maria d'Agreda imparò a leggere e scrivere in latino. Angela Merici, analfabeta, poteva leggere libri spirituali scritti in varie lingue, oltre che rispondere a quesiti di predicatori e teologi.

Un mistico può ricevere ispirazioni musicali. (come Ermanno Giuseppe di Steinfeldt e Caterina di Genova), o pittoriche (Lazzaro di Costantinopoli, Angelico da Fiesole). Ambrogio Autpert, avendo difficoltà di parola, ottenne dalla Vergine il dono di una ricca facondia.

Il miracolo delle lingue si rinnova in Vincenzo Ferrer, che, predicando in catalano, era compreso da italiani, francesi, inglesi, tedeschi, ungheresi, greci. Qualcosa di simile viene attribuito a Francesco Saverio, missionario gesuita nell'India e nell'Estremo Oriente.

Nella seconda categoria dei fenomeni paramistici (autonomia della psiche dal corpo) si possono menzionare le *bilocazioni*. Memorabili son quelle di Antonio di Padova. Mentre predicava nella cattedrale di

Montpellier, si ricordò ad un tratto di un rito che doveva compiere con i frati del suo convento. Interruppe la predica e si raccolse come in meditazione; e al tempo stesso apparve tra i suoi a cantare l'alleluja in mezzo al coro. Un'altra volta si bilocò nientemeno che in Portogallo, suo paese d'origine, per testimoniare a favore del padre scagionandolo da un'accusa di omicidio. Si attribuiscono bilocazioni anche a Francesco Saverio, Giuseppe da Copertino, Maria d'Agreda, Alfonso de' Liguori.

Nella terza categoria, qui considerata, dei fenomeni paramistici (azione della psiche, sempre rinnovata dallo Spirito, sul corpo fisico proprio) sono da ricordare le *stimmate*, la *luminosità*, *l'odore di santità*, *l'incendium amoris*, *l'incombustibilità*, *l'inedia*, la *veglia prolungata*, la *levitazione*.

Il caso più classico delle stimmate è Francesco d'Assisi. Una grande, estrema concentrazione mentale ed emotiva sulla Passione può favorire l'emergere, temporaneo o permanente, delle corrispondenti ferite nel corpo del soggetto. Le stimmate possono formarsi nel ricorrere della settimana santa o della quaresima, oppure il solo venerdì santo ovvero tutti i venerdì.

Possono sparire al momento della morte: così ad Elena di Ungheria, sul cui corpo nondimeno la piaga del costato riapparve intatta e profumata alla riesumazione diciassette anni dopo. Le stimmate possono, all'opposto, rimanere sul cadavere e in certi casi continuare a sanguinare dopo la morte: come a Giovanna Maria della Croce di Rovereto.

Il volto (e in certi casi l'intero corpo) del soggetto può emanare una luce, che può anche essere di grande intensità. Sono da ricordare santi come Bernardino Realino, Filippo Neri, Caterina de' Ricci, Francesco di Paola, Alfonso de' Liguori. Il Colombini di Siena, arrivato in un convento nel cuore della notte, fu ammesso ad entrare nel dormitorio dei frati che a quell'ora tarda erano immersi nel sonno. Si aprì la tunica per sdraiarsi sopra, e allora tutti furono svegliati da un chiarore accecante e si affollarono intorno al nuovo venuto quasi a adorarlo come una presenza angelica. L'arcivescovo di Ragusa prese un giorno tra le sue mani quella di Filippo Neri per baciarla, e rimase stupefatto a vederla brillare come il sole.

L'odore di santità è il "buon profumo di Cristo" che emanava da Filippo Neri, Giovanni della Croce, Ludovina, Maria degli Angeli e infine Padre Pio: da quest'ultimo come profumo di violette. Può emanare anche dal cadavere del santo (Teresa d'Avila, Rosa da Lima, Agnese di Gesù, Elisabetta regina del Portogallo) e dalle sue ossa anche dopo secoli (ancora Teresa d'Avila e Rosa da Lima, a distanza di secoli dall'apostolo Matteo, da Monica madre di Agostino, da Stefano I papa e martire). I corpi sepolti di vari santi possono emanare liquidi profumati e miracolosi.

La fiamma dell'amore di Dio può divampare fino a dar luogo a un calore insostenibile dai corpi di santi come Brigida di Svezia, Pietro d'Alcantara, Stanislao Kostka, Maria Maddalena de' Pazzi, Francesco Saverio, ancora Filippo Neri. In tanti casi, per darsi un po' di sollievo il religioso deve sottoporsi a docce d'acqua fredda ovvero ad applicazioni di panni bagnati o simili.

Il contatto col fuoco, o carboni accesi o ferri arroventati può non produrre danno alcuno, come in Giovanni Buono, Caterina da Siena, Francesco di Paola, e come nella pirobazia (passeggiata sulle braci) che viene praticata da masse di persone in occasione di feste religiose cristiane o anche di altre religioni (Umbilo, Singapore, Mysore, Chitral, Tahiti, Isole Figi, Antille, Mauritius, Sant'Elena, Langadha nella Macedonia greca).

L'incombustibilità è una forma particolare di invulnerabilità, accanto a cui va considerata, per esempio, la capacità di ingerire veleni senza soffrirne alcun danno (Antonio di Padova e il martire Vittore, a imitazione dell'apostolo Paolo, di cui si è visto più sopra).

Certi soggetti possono rimanere per lunghi anni senza mangiare del tutto o limitandosi all'Eucaristia (Ludovina, Domenica del Paradiso, Nicolò di Flüe, Rosa da Lima, Domenica Lazzari, Luisa Lateau, Teresa Neumann, Giri Bala ricordata nell'autobiografia di Yogananda).

Altri restano per periodi incredibili senza dormire. Ludovina in trent'anni non dormì che l'equivalente di tre notti. Pietro di Alcantara per quarant'anni dormì solo un'ora e mezza per ogni notte.

In certi santi l'aspirazione al cielo, all'alto si esprime nella levitazione del corpo stesso, che sembra perdere tutto il suo peso, come in circostanze della vita di Teresa d'Avila e Giovanni della Croce e soprattutto nella figura di Giuseppe da Copertino, il quale non solo rimaneva a lungo sospeso per aria, ma a volte per decine di metri addirittura volava.

Di alcuni santi, come di Giacinto e ancora di Pietro di Alcantara, viene riferito che abbiano attraversato tratti di mare o di fiume camminando sulle acque, mentre si tramanda che Raimondo di Pégnafort abbia percorso, assieme a un compagno, cento miglia di mare in sei ore usando come imbarcazione il proprio mantello. Tra i santi che si avvalsero del mantello come di una barchetta va annoverato anche Bernardino da Siena.

Nella quarta e ultima categoria (azione della psiche rinnovata sul mondo esterno) possiamo includere, oltre al fenomeno delle *guarigioni spirituali*, la *moltiplicazione del cibo* e l'*amoroso dominio* che il santo (e, per suo tramite, il divino Spirito) esercita *sull'ambiente esterno, sulla natura, sugli elementi, sugli animali*.

Nell'agiografia guarigioni prodigiose non dissimili da quelle tramandate dai Vangeli abbondano, al pari di quelle che hanno luogo in

certi santuari, o comunque al pari di quelle che si verificano per invocazione diretta alla Vergine Maria, o si ottengono per intervento di persone trapassate in odore di santità. Quest'ultima serie di prodigi viene accertata e analizzata con rigore scientifico nel corso delle cause di beatificazione e canonizzazione.

Un prodigio simile alla moltiplicazione dei pani e dei pesci operata da Gesù ha luogo nella moltiplicazione del cibo ottenuta da un Andrea Fournet, da un Gaspare del Bufalo, da un Curato d'Ars, da un don Bosco e da un Cottolengo.

Circa il dominio sull'ambiente esterno e la natura e gli elementi e gli stessi animali, si possono ricordare altri fenomeni assai vistosi, di cui passo a dare un'assai rapida e sommaria elencazione. Gregorio il Taumaturgo sposta una roccia enorme con una semplice parola (e così ottiene la conversione di un sacerdote pagano che gli aveva richiesto di operare un prodigio nel nome del suo Dio).

Nello stretto di Ceylon Francesco Saverio ottiene con la preghiera di calmare una terribile tempesta. Sempre con la preghiera Agnese di Gesù ottiene che una tempesta incipiente si converta in una dolce pioggerella, salvando campi e vigneti dalla devastazione.

Benedetto da Norcia è in visita nel monastero della sorella Scolastica, la quale, presentando la propria morte vicina, lo prega di rimanere con lei tutta la notte. Perché la regola non sia violata, Benedetto invoca e ottiene un uragano, che lo costringe a rimanere per causa di forza maggiore.

Pietro Claver, gesuita, avendo un passante fatto cadere e infrangere le uova che una negra americana portava a vendere al mercato, le tocca ad una ad una col bastone e gliele restituisce intatte.

Antonio da Padova chiama i pesci a gran voce, ne aduna una grande quantità e tiene loro una predica; e, mentre i pesci lodano Dio abbassando le teste e muovendo le code, tanti eretici presenti si convertono.

Umberto abate del monastero di Maroilles, avendogli un orso sbranato il cavallo, carica la fiera del fardello che questo portava. Così altri santi ottengono obbedienza e servigi da ogni specie di animali: dai topi alle formiche e alle zanzare, dagli uccelli ai cervi e alle tigri.

I miracoli di cui ho dato cenno sono tramandati e può essere che tante volte le fonti non siano proprio del tutto garantite. Di un medesimo prodigio possiamo, comunque, disporre di molte e varie testimonianze, nelle quali fatti analoghi vengono attribuiti a santi diversi. Questo vuol dire che, dove una testimonianza potrebbe apparire incerta, ce ne potrebbero essere altre di più solide. E ad ogni modo qualcosa che si attribuisce a molti appare più probabile di quel che si attribuisce a una sola persona. Più che il

fatto singolo, quella che maggiormente colpisce è la moltitudine coerente dei fatti analoghi.

Colpisce anche la diffusione estrema di certe convinzioni circa la possibilità dei fenomeni paranormali connessi a una vita spirituale profonda e intensa, da essa scaturenti.

Nota Emilio Servadio che ha luogo, “sulla via iniziatica, un’irradiazione dell’Io rinnovato sui diversi piani della corporeità - dal meno concreto (processi psichici preconsoci o inconsci) via via ai più concreti (raccordi psicosomatici, processi o disturbi cosiddetti ‘funzionali’, sino alla oscura e profonda vita delle cellule, dei tessuti, e dei loro aggregati molecolari e atomici).

“In tal modo il termine ‘corpo’ muta via via contenuto, il che equivale, sul piano empirico, al graduale stabilirsi di certe premesse esistenziali rispetto a fenomeni e manifestazioni, che, visti dall’uomo comune (sia questi un individuo qualsiasi, o uno scienziato ‘obiettivo’), appaiono quali fenomeni più o meno ‘meravigliosi’ - si chiamino essi volta a volta manifestazioni parapsicologiche o parafisiologiche, esercizio o manifestazione di poteri ‘magici’, o in altro modo.

“Al limite, e infine, il ‘corpo’ si trova retto da un principio immateriale e irradiante di cui è in tutto e per tutto lo strumento. Il capovolgimento iniziatico è ora completo. Al ‘corpo’ volgare è succeduto il ‘corpo magico’ o ‘corpo di resurrezione’ - ossia, in termini alchemici, il piombo è stato totalmente trasmutato in oro. Se nell’uomo comune l’Io si appoggiava sul corpo, nel perfetto iniziato il corpo si appoggia sull’Io, che lo plasma infine con la stessa naturalezza con cui il pensiero plasma la parola. Ancora nel linguaggio alchemico, la ‘pietra morta’ è diventata ‘pietra filosofale’” (Servadio, pp. 28-29).

Valga, poi, l’esempio della elencazione dei poteri che scaturiscono dalla pratica dello Yoga. Gli *Yogasutra* di Patanjali, che sono il testo classico fondamentale dello Yoga, affermano che l’asceta veramente realizzato acquisisce il vario formidabile potere di conoscere in visione simultanea il presente, il passato e il futuro e l’intima costituzione del corpo e i mondi e la luna e le stelle, e poi di levitarsi e sfiorare le acque, e ancora di non soffrire più né fame né sete e di essere ormai invulnerabile, inattingibile da qualsiasi male, infine di dominare la materia e tutte le cose (*Yogasutra*, III, 16-55).

I principi qui affermati in linea più dottrinale e astratta quale attuazione possono avere in termini più pratici, più effettuali? Possiamo, qui, richiamarci a due testimonianze. La prima, più sommaria, ci viene offerta da un noto parapsicologo americano di origine lettone, Karlis Osis.

La seconda ci viene proposta da un grande maestro spirituale indiano, Yogananda.

Karlis Osis attesta di avere compiuto in India ricerche di estremo interesse insieme al non meno conosciuto e apprezzato studioso islandese Erlendur Haraldsson. Visitando un *ashram* dopo l'altro, Osis e Haraldsson hanno finito per incontrare due persone eccezionali, di cui si attestava che si bilocassero appearing in luoghi anche lontani in forma oggettivamente visibile e tangibile.

Su questi fenomeni hanno potuto raccogliere numerose testimonianze: di chi aveva bene accertata la presenza del soggetto in carne ed ossa in un determinato luogo; e di altri che nel medesimo tempo lo avevano visto in luoghi diversi e perfino al lato opposto del subcontinente indiano.

La durata di tali fenomeni non era di pochi secondi, come è il caso normale, bensì di un tempo incomparabilmente più prolungato, durante il quale l'apparizione interagiva con l'ambiente, parlava, cantava, afferrava oggetti, offriva doni, beveva tè, mangiava e fumava. Si può dire che, a suo modo, l'apparizione si comportava in maniera analoga al Cristo risorto, col quale viene di fatto paragonato.

“Il dottor Haraldsson ed io”, commenta Osis, “abbiamo letto con occhio critico una quantità di relazioni scritte sui miracoli indiani, pensando che si trattava di trucchi di professionisti, troppo belli per essere veri’. Ebbene, dopo i nostri incontri diretti con uomini-dio [*avatar* o incarnazioni della Divinità] e con i loro testimoni siamo rimasti scossi e abbiamo mutato considerevolmente le nostre opinioni”.

Così lo studioso lettone-americano conclude: “Dobbiamo fare attenzione a non respingere questi casi indiani come puramente ‘aneddotici e senza conseguenza’. Le straordinarie affermazioni dei fenomeni psichici degli yogi sono state finora poco o nulla prese in considerazione dalla parapsicologia, ma vi sono sufficienti osservazioni pubblicate per giustificare un attento studio” (Osis, 144-145).

Queste parole sono una buona introduzione alla testimonianza di Yogananda, il quale, dal canto suo, è osservatore attentissimo dei fenomeni paramistici connessi con l'Induismo. Nel suo famoso libro *Autobiografia di uno yogi* egli riferisce di esperienze compiute in proprio, non solo, ma anche di testimonianze e fenomenologie altrui: di personaggi da lui incontrati e visti molto da vicino. Si tratta di una fenomenologia paranormale che scaturisce da una tensione spirituale di alto livello e suggerisce una Sorgente prima di natura trascendente: identificabile, cioè, non più con la *psiche* umana, bensì col *Pneuma*, col divino Spirito.

Il maestro di Yogananda è Sri Yukteswar. E di lui Yogananda riferisce, tra vari altri fenomeni prodigiosi, una bilocazione. Trovandosi a

Calcutta, Yukteswar appare a Yogananda, che all'eremo di Serampore attende il suo ritorno. Prima gli manda un messaggio telepatico, per fargli sapere che arriverà con un treno successivo a quello preannunciato. Poi gli si materializza in carne ed ossa, tanto che Yogananda può ben toccare il tessuto del vestito e la ruvida superficie delle scarpe, dentro cui avverte distintamente la pressione degli alluci. Yukteswar gli parla e poi gli posa le mani sul capo per benedirlo. Arriva, infine, puntualmente col treno indicato (Yogananda, pp. 181 ss.).

Poi con la medesima evidenza Sri Yukteswar appare a Yogananda dopo la sua morte, materializzandosi in maniera perfetta, e gli parlerà a lungo (pp. 376 ss.). Gli dice: "Oh, sì, il mio nuovo corpo è una copia perfetta di quello antico. Materializzo e dissolvo questa forma a volontà, assai più spesso di quanto facessi quand'ero sulla terra" (p. 390).

Sri Yukteswar è, a sua volta, discepolo di Lahiri Mahasaya. Di costui ben tre discepoli attestano di averlo incontrato, dopo il decesso, a cremazione avvenuta, completamente materializzato, in un corpo trasfigurato e nondimeno realissimo (pp. 319-320).

A uno dei tre, Keshabananda, Mahasaya appare più volte nel suo corpo, in vita e dopo morto (pp. 371-372). Bilocazioni sono specialmente attribuite, a Swami Pranabananda, il "santo dai due corpi" (cap. III).

Di Lahiri Mahasaya è riferita una bilocazione, compiuta al fine di apportare la guarigione istantanea alla moglie di un funzionario gravemente ammalata (p. 301). Egli guarisce tante persone in modo spettacolare, sempre affidandosi al Potere risanatore di Dio perché per il tramite di lui agisca come attraverso un canale (p. 47). Anche a Yukteswar sono attribuite guarigioni istantanee da paralisi, epilessia, tubercolosi e diabete (p. 114).

Yukteswar racconta come Mahasaya abbia risuscitato Rama, un giovane discepolo deceduto il giorno prima. Rimane a casa propria e dà incarico a Yukteswar di introdurre gocce d'olio nella bocca del morto. Questi si risveglia all'erogazione della settima goccia ed ha subito la visione del maestro, che gli ordina di alzarsi e di venire subito da lui. E quanto Rama fa puntualmente. L'olio era un semplice mezzo materiale per suscitare in Yukteswar una fede maggiore (pp. 272 ss.).

Labiri Mahasaya prediceva eventi futuri, e da un certo momento della sua vita non fu visto più dormire (p. 283). Un altro capitolo dell'*Autobiografia* è dedicato a Ram Gopal Muzumdar, detto "il santo senza sonno" (p. 134 ss.).

Trailanga mangia assai raramente, pur pesando 136 chili; e una donna yogi ben nota, Giri Bala, non mangia mai (cap. XLVI). Nello studio del fenomeno l'autore è aiutato da una visita alla stigmatizzata cattolica Teresa

Neumaun, che vive della sola eucaristia ed è capace di ingoiare l'ostia solo se consacrata (cap. XXXIX).

C'è, poi, il “santo della levitazione”, Bhaduri Mahasaya (cap. VII). Dal canto suo, Trailanga siede sull'acqua del Gange e, se i raggi del sole son troppo ardenti, rimane per tempi interminabili sott'acqua. Commenta Yogananda che con tali mezzi Trailanga cercava di insegnare agli uomini che la vita di uno yogi non dipende dall'ossigeno o dalle precauzioni ordinarie, sicché, vivendo egli attraverso la divina coscienza, la morte non poteva toccarlo (p. 268).

Così lo yogi non deve temere pericolo alcuno nemmeno dagli animali feroci. Keshabananda si incontra faccia a faccia con una tigre, che si arresta come impietrita (pp. 370-371). Dice che, del resto, è raro che le fiere disturbino uno yogi (p. 370). Questo vale anche per i cobra. Un cobra viene come ipnotizzato e comunque domato dalle energie di amore che emanano da Sri Yukteswar (pp. 113-114).

Quel che Yogananda attesta circa tali prodigi e poteri ci conferma che essi:

1) sotto un certo aspetto e in certe condizioni emanano dall'intensità di una vita spirituale alimentata dalla grazia divina;

2) sotto un altro aspetto lo yogi può perseguirli cooperando con la grazia per mezzo di precise tecniche mentali.

Se le guarigioni spirituali sono attuate, attraverso lo yogi, dalle energie divine, sono sempre queste ad operare ogni sorta di fenomeni paramistici. Lo ammette Yogananda quando, a proposito della levitazione, osserva che “si conoscono perfino dei santi che non praticarono uno yoga vero e proprio [con le relative tecniche], eppure conobbero la levitazione durante stati di intenso rapimento in Dio” (p. 66). In modo esplicito egli ricorda santa Teresa d'Avila e altri santi cristiani, che certamente non si sono mai posti il problema di perseguire con tecniche il potere di levitarsi come tale.

Nondimeno si parla anche di tecniche dirette a ottenere la levitazione. Le pratica lo stesso “santo della levitazione”. In sostanza “il corpo di uno yogi perde la sua densità dopo aver praticato certi particolari *pranayama*”. (p. 66). Questi ultimi l'autore li definisce “modi di controllare la forza vitale (*prana*) mediante la regolazione del respiro” (p. 65, nota I).

Nel libro si parla anche di una metodologia yoga. Giri Bala, “la donna yogi che non mangia mai”, si fece iniziare dal suo guru “a una tecnica Kriya che libera il corpo dalla schiavitù del volgare alimento dei mortali”. Questa fa leva su un certo *mantra* e un particolare esercizio di respirazione (p. 423).

Il ricorso a tali tecniche pare lecito. Yogananda ricorda con vivo compiacimento gli esercizi anche di sviluppo fisico che egli stesso faceva

compiere ai ragazzi di una scuola da lui fondata a Ranchi, nel Bihar. Tali esercizi erano diretti a rinnovare i tessuti del corpo mediante un'azione diretta della volontà umana. Per mezzo di essi "è possibile ricaricarsi coscientemente e istantaneamente della forza vitale (accentrata nel midollo allungato dell'uomo) attingendo all'illimitata riserva di energia cosmica" (pp. 235-236).

L'atteggiamento di Yogananda muta, però, quando rievoca la figura di Gandha Baba, "il santo dei profumi". Questi ha impiegato dodici anni della sua vita per imparare a materializzare dei profumi, arte di cui è subito in grado di dare le dimostrazioni più concrete. Ed è in virtù sempre di esercizi yogici che Gandha Baba riesce a materializzare dei mandarini, che in quel momento sono fuori stagione.

Qui Yogananda osserva che "l'ostentata manifestazione di poteri insoliti viene riprovata dai grandi Maestri" (p. 54) e che il tempo e le energie che si concentrano in tali produzioni sono decisamente male impiegati.

Tanti sono, invero, i santi e maestri delle più diverse tradizioni che riprovano il perseguimento autonomo dei poteri. È un problema che, certo, non si può risolvere con un paio di frasi fatte. Cerchiamo di esplicitarne meglio i termini.

Il perseguimento dei poteri è giudicato negativamente da quelli che, dal canto loro, perseguono la vita religiosa in senso stretto o la ricerca del Sé pure in senso stretto, escludendo qualsiasi altra finalità. È chiaro che, in una prospettiva del genere, il perseguimento dei poteri è distraente, ma lo è pure qualsiasi altro interesse umanistico. Tutto quel che rimanga estraneo a finalità concepite in maniera così esclusiva non può essere altro che distrazione da evitare.

Chiediamoci, però, se tutte quelle attività che si son definite distraenti non siano, invece, da considerare come una collaborazione umana per integrare il regno di Dio.

Il problema si pone per tutte le tecniche psichiche comprese nel Kriya Yoga insegnato da un Yogananda, non solo, ma per tutte quelle dell'Hatha Yoga, che sono portate avanti mediante la pratica delle posizioni del corpo (*asana*) e la respirazione (*pranayama*).

Va ricordato che lo stesso Yoga Reale (*Raja Yoga*) codificato da Patanjali include le *asana* e il *pranayama* tra le pratiche preparatorie, che devono spianare la strada ai gradi superiori del *Raja Yoga* vero e proprio (*dharana*, o concentrazione su un oggetto, *dhyana* o meditazione assimilante e *samadhi* o identificazione con l'oggetto stesso e finalmente col Sé). La pratica dei gradi superiori presuppone quella dei gradi inferiori,

così come presuppone la stessa moralità: diversamente si costruisce sulla sabbia.

Il problema generale che si è appena formulato, ossia della positività o meno del perseguimento dei poteri psichici, si pone ancora nei confronti, per esempio, del *tumo*, praticato dai lama tibetani. Una profonda conoscitrice del Tibet e della sua spiritualità, Alexandra David Neel, riferisce delle tecniche poste in atto da quegli asceti per sviluppare dal proprio intimo quel calore che gli consentirà di passare l'inverno a un'altitudine fino ai cinquemila metri con vestiti leggeri e a volte addirittura nudi senza congelarsi (David-Neel, pp. 124 e 176-186).

Il medesimo problema si pone, ancora, nei confronti della *pirobazia*, ossia dello sviluppo della capacità di camminare sui carboni ardenti o addirittura sul fuoco.

Sempre lo stesso problema si pone circa la pratica di perseguire la invulnerabilità, oltre che dal fuoco, dalle ferite. Quel che operano i cosiddetti fakiri è suscettibile di discussione e di critica, ma è pur sempre un punto di riferimento degno di interesse per chi voglia studiare e verificare le possibilità umane anche in questo senso.

Il medesimo problema si pone, infine, circa la pratica di sospendere il respiro e lo stesso battito cardiaco e di farsi seppellire per un tempo oltremodo lungo, per una cospicua serie di giorni, per poi farsi disseppellire e tornare con la massima naturalezza alla vita di tutti i giorni.

In conclusione ci si può chiedere: tutti questi esercizi, considerati in quel che hanno di essenziale ed eventualmente sfrondata di quanto possano avere di aberrante, sono da considerare positivi in ordine alle finalità supreme e ultime dell'uomo?

Ecco una possibile risposta: tutto quel che fa l'uomo può essere positivo, essenziale e sacrosanto, quando sia tutto offerto a Dio e finalizzato a completare il regno divino. Possono essere, in questo senso, positive, essenziali e sacrosante le stesse attività umanistiche, insieme a tutto quel che sviluppa la nostra umana personalità e migliora le nostre possibilità umane, approfondisce la conoscenza, sviluppa la creatività, trasforma l'universo.

Pur in maniera abissalmente imperfetta, ogni forma di studio e di ricerca persegue l'onniscienza divina. Così ogni forma di arte imita la creatività del divino Artista della creazione. Così ogni azione pratica, ogni tentativo di trasformare la situazione per migliorarla, ogni intrapresa economica, ogni invenzione e attuazione tecnologica imita la creatività divina in quanto opera nell'universo per portarne la creazione al compimento perfetto.

Considerato in questa prospettiva più vasta, il perseguimento dei poteri psichici sulla stessa realtà fisica appare qualcosa di ben valido.

L'iniziativa è sempre divina, ma anche tutto questo aiuta l'opera divina, anche tutto questo contribuisce a preparare le vie del Signore che viene, a raddrizzare i suoi sentieri (Is. 40, 3; Mt. 3, 3).

Naturalmente una finalità così articolata può essere perseguita dagli uomini solo in collaborazione. Nessuno può far tutto. Nella stessa visione spirituale del cristianesimo ha spazio la cosiddetta "comunione dei santi": ossia il principio che ciascun individuo creato da Dio e santificato dalla sua grazia opera non solo per sé, ma anche per gli altri.

Il singolo non riuscirebbe mai a far tutto da sé; e quel che eccede le sue possibilità può farlo, per lui, qualcun altro; e così anche lui opera per sé e per gli altri e ciascuno opera per tutti. Alla fine tutto verrà messo in comune e ciascuno sarà chiamato ad acquisire per sé il dono che gli altri gli fanno; e, ad un tempo, a far dono a tutti gli altri dei frutti del proprio lavoro personale.

In questo senso collaborare all'opera divina e alla creazione compiuta dell'universo, cooperare alla presa di coscienza e alla trasformazione integrale, cooperare all'avvento di un'umanità perfetta e di una creazione trasfigurata è la vocazione di ciascuno, è l'appello di Dio a ciascuno di noi umani.

Cfr. ancora gli *Yogasutra* (v. cap. VII); E. Servadio, *Passi sulla via iniziatica*, Edizioni Mediterranee, Roma 1977; V. Vezzani, *Mistica e metapsichica*, S.E.I., Torino 1958; H. Thurston, *Fenomeni fisici del misticismo*, tr. it. di G. Pappalardo, Edizioni Paoline, Alba 1956; V. Marcozzi, *Fenomeni paranormali e doni mistici*, Edizioni Paoline, Cinisello Balsamo 1990; Paramahansa Yogananda, *Autobiografia di uno yogi*, pref. di M. Y. Evans-Wentz, nuova tr. it. di E. Glanzmann su testo orig. riv. e accresciuto dall'a., Astrolabio, Roma 1971.

Tra gli uomini dotati di facoltà paranormali straordinarie è da ricordare Gustavo Adolfo Rol (1903-1994). La sua biografia *Gustavo Rol, una vita di prodigi* di Remo Lugli (Edizioni Mediterranee, Roma 1995) raccoglie le attestazioni qualificate di una gamma di portentosi fenomeni. Rileva Paola Giovetti, nella Presentazione, che Rol "sapeva leggere in libri chiusi, possedeva doti telepatiche, chiaroveggenti e precognitive, praticava scrittura, disegno e pittura diretti, cioè senza toccare carta, matite, pennelli e colori; faceva con le carte incredibili esperimenti spiegabili solo ipotizzando materializzazioni e smaterializzazioni" (p. 11). Ci sono, poi, vorrei aggiungere, apporti e asporti, Ci sono, sempre come fatti

estemporanei, la diminuzione e l'aumento della statura dello stesso Rol, la diminuzione del peso, l'allungamento del braccio destro. C'è la trasformazione di una carta da gioco in una carta diversa, osservata nella successione dei momenti del suo processo. Ci sono, infine, i fenomeni di guarigione. Tutte queste "capacità che solo Dio, diceva, gli aveva dato" Rol le utilizzava per confondere gli atei, per far riflettere gli agnostici, per confermare i cristiani" (pp.130-131). È quanto egli stesso dichiarò a Vittorio Messori. E a Jader Jacobelli: "Io sono soltanto uno strumento della Divinità. Forse per testimoniare la sua esistenza in un mondo sempre più pagano. Io posso fare certe cose soltanto quando sento un'ispirazione, che è una specie di comando. Non potrei rifiutarmi" (p. 164). Di fatto Rol ha sempre operato in spirito di missione e nella maniera più disinteressata e discreta beneficiando tantissime persone malate e bisognose. Così anche lui è stato, alla sua maniera, un testimone della potenza trasformatrice dello spirito (che in ultima analisi è lo Spirito divino) e di quelle che sono, in tal senso, le possibilità illimitate dell'uomo a tutti i livelli.

Sul *tumo* cfr. A. David-Neel, *Mistici e maghi del Tibet*, tr. it. di V. Alessi, Astrolabio-Ubaldini, Roma 1965.

Sulle tecniche fisiche e anche curative dello Yoga, sulle posizioni da assumere, sulla respirazione ecc., il tutto praticato in uno spirito profondamente religioso e non mai assolutizzato in sé quale puro perseguimento di poteri, si veda *Teoria e pratica dello Yoga* di B. K. S. Iyengar, intr. di Y. Menuhin, tr. it., Edizioni Mediterranee, Roma 1975. Anche *Pranayama - La dinamica del respiro* di A. van Lysebeth, tr. it. di P. Valli, Astrolabio, Roma 1973.

Sulla pirobazia cfr. P. Cassoli, "La pirobazia in Grecia", pubbl. su *Minerva medica*, XLIX, 77, 1958, di cui brani significativi sono riportati nella voce "Pirobazia", curata dal medesimo a., de *L'uomo e l'ignoto - Enciclopedia di parapsicologia e dell'insolito*, a cura di U. Dèttore, Armenia, Milano 1978-79.

Sulla pranoterapia si veda il vol. *Ricerca sulla pranoterapia e sui guaritori - La pratica e i risultati valutati dalla scienza* di P. Cassoli e G. Iannuzzo, Red, Como 1983. Anche *L'energia che guarisce* di N. Cutolo, Edizioni Mediterranee, Roma 1985. Inoltre J. Ehrenwald, "Parapsicologia e pratiche di guarigione" nel vol. di aa. vv. *L'universo della parapsicologia*, a cura di B. B. Wolman, tr. it. di U. Dèttore, Armenia, Milano 1979; D. J. West, *Eleven Lourdes Miracles*, Duckworth, London 1957.

Sulle guarigioni spirituali nel movimento dei carismatici cattolici cfr. F. MacNutt, *Il carisma delle guarigioni*, tr. it. di C. Danna, Edizioni Paoline, Bari 1978.

Nel volume *Cristoterapia* (tr. it. di E. Serra, Edizioni Paoline, Cinisello Balsamo 1988) B. J. Tyrrell si riallaccia alla logoterapia di Viktor Frankl, che mira a guarire da certe nevrosi attraverso la scoperta del significato e del valore della vita; e quindi illustra “come il dono divino che porta a comprendere il Cristo-significato e la risposta data al Cristo-valore in uno dei tanti suoi aspetti possono effettuare la guarigione, non solo delle ferite dello spirito, ma anche da quelle della psiche e, a volte, perfino di quelle del corpo” (pp. 17-18).

Sui guaritori filippini si veda la testimonianza di P. Marsigli, *I guaritori filippini e l'energia vitale*, Edizioni Mediterranee, Roma 1977, e la critica di F. Granone nell'art. “Guaritori-chirurghi filippini” in *Rassegna di ipnosi e medicina psicosomatica*, 1972 (cfr. *Minerva medica*, vol. 63, n. 54, luglio 1972).

Di Amadeus Voldben si veda il libro intitolato *I prodigi del pensiero positivo*. Sottotitolo: *Il suo potere e la sua azione a distanza - Come aiutare gli altri con il pensiero*, Edizioni Mediterranee, Roma 1989. L'autore spiega che già di per sé, col suo puro e semplice irradiarsi, il pensiero come energia plasmante può trasformare non solo noi stessi anche proprio al livello fisico, ma ancora le altre persone. È quindi necessario pensare bene e costruttivamente. È, poi, utile concentrare pensieri di bene e di guarigione sulla persona singola, cui si vuole giovare, visualizzandola e soprattutto visualizzando gli effetti benefici che la nostra irradiazione mentale può produrre su di essa. È una meditazione che va animata e sorretta da grande amore e fede. Nella misura in cui il nostro pensiero venga disciplinato e potenziato e poi nella misura in cui quella persona sia recettiva, si può veramente aiutarla a trasformarsi, a evolvere positivamente. Pensieri negativi possono produrre effetti parimenti concreti di segno opposto.