

John Main O.S.B.

DALLA PAROLA AL SILENZIO

via semplice alla meditazione

edizioni appunti di viaggio  
Roma

*Titolo originale:*  
Word into Silence  
*Pubblicato in Gran Bretagna dalla*  
Darton, Longman & Todd Ltd.

*Traduzione dall'Inglese di:*  
Maria Luisa Tommasi Russo

© Edizioni Appunti di Viaggio 1995  
Via Camillo Guidi, 20 – 00149 Roma  
Tel. e fax: 06/55.75.214

## PRESENTAZIONE

Vorrei dispiegare davanti ai lettori di questo libro un simbolico trittico. Sarà lo stesso che, anni fa, si aprì spontaneamente davanti a me, quando mi capitarono per la prima volta tra le mani le opere di John Main. In ogni caso, penso che il fenomeno si ripeterà nell'intimo di chiunque legga con attenzione le pagine di questo autore.

### *Il fondo di un secchio sfondato*

Il primo elemento del trittico è costituito da un'atmosfera di totale semplicità. L'opera è composta da pagine più parlate che scritte, e portano in sé la freschezza e l'ingenuità di un monaco che parla alla gente di oggi, in termini semplici, di un argomento di grande profondità: la meditazione.

La semplicità di John Main produce nei lettori una specie di miracolo. In un primo momento, il suo linguaggio profondamente semplice ed essenziale risulta a noi un po' sconcertante; a noi sempre più "sapienti e prudenti" in questo secolo che

sovrabbonda di parole di ogni tipo, a noi sempre più specializzati ed analitici, travolti da opinioni e commenti che ogni giorno ci assalgono dalle colonne dei nostri quotidiani... e quindi per noi più complicati che mai. Perciò l'uomo della strada, abituato a muoversi nel traffico caotico delle nostre città, aduso ormai all'inesorabile inquinamento atmosferico, acustico e dei pensieri, potrà sentirsi un po' sorpreso ed inquieto di fronte alla semplicità di Main. Ma la via della meditazione che ci propone l'autore, come ogni vera via di sviluppo spirituale della coscienza umana, conduce gentilmente i meditanti fino a lasciarli, quasi camminando in punta dei piedi, sulla sponda del grande *silentium mysticum*. E il grande silenzio è anche massima semplicità, che paradossalmente si fa sempre più profonda. E' un vero e proprio miracolo. Questo primo elemento del trittico si esprime meravigliosamente nell'immagine zen del fondo di un secchio sfondato. Un'immagine ben semplice, certamente, perfino casalinga, ma profonda come un koan.

*Tiro l'acqua dal pozzo e porto legna!*

Il secondo elemento che mi attirò negli scritti di Main fu la sua eccezionale praticità. Ogni pagina di questo libro è indirizzata alla pratica della meditazione, è un aiuto ed una introduzione alla pratica

meditativa. Come lo stesso autore afferma, imparare a meditare è la cosa più pratica del mondo. Così, per chi vuole meditare non c'è altro da fare che mettersi seduto, ben diritto, calmo, con gli occhi chiusi, vigile; e dall'inizio alla fine della meditazione pronunziare la parola sacra *Maranatha*. Tutto qui!

Sembra incredibile, ma è davvero tutto qui, senza trucchi né labirintiche spiegazioni, il segreto della formidabile rivelazione e trasparenza dell'essere determinata dalla paziente pratica della meditazione. E' senz'altro un dono impossibile da capire, e soprattutto da realizzare sia pur con costanza e donazione totale, senza l'aiuto della grazia. Ricordo la sorpresa che un maestro di zen suscitava in noi principianti quando, senza ammettere discussioni né dare spiegazioni, aiutava silenziosamente ciascuno di noi a mettersi diritto, seduto in modo giusto sul cuscino di meditazione, avviandoci verso il mistero del secchio sfondato. Questa praticità, spoglia di ogni sovrapposizione intellettuale e senza un apparente profitto, è ben diversa dai nostri super-pratici ingegni tecnici, sempre più indirizzati a sviluppare in noi l'attaccamento al miraggio e non la scoperta del continuo miracolo in cui viviamo. Quel sorprendente grido dell'umile illuminato che si rese conto all'improvviso della meraviglia nascosta nel semplice portare la legna a casa, ha molto a che vedere con il miracolo della meditazione.

## *Il chicco e la gemma*

Il terzo elemento del trittico è il più difficile da esprimere a parole, poiché si tratta dell'autenticità che promana dalle parole del Main. E' come l'autenticità di un'opera d'arte in sé. Come la si potrà descrivere senza distruggerla? E' un qualcosa impossibile da imitare o riprodurre, malgrado la sua semplicità e facilità. Se qualcuno predicasse in giro per le chiese o parlasse nelle grandi sale da conferenza, limitandosi a dire come Main che meditare è facile e che basta ripetere calmi ed eretti una parola sacra, non solo non sarebbe creduto, ma di certo produrrebbe l'effetto contrario di un vero invito a meditare. Realizzerebbe sicuramente la parabola di colui che sporca le gemme nel porcile.

Il vero fascino di un autore come Main nasce dall'autenticità stessa dell'esperienza fatta prima di essere espressa. E' il fascino innato della gemma in sé, che sia mostrata agli altri o no. Ciascuno è dotato anche di questo potere: comunicare, al di là delle parole, la propria verità o le proprie apparenze. E' qualcosa che sta lì dentro, nella stessa natura umana, da quando il fumo dei sacrifici di Abele saliva verso Dio e quello di Caino rimaneva a terra.

Il trittico in cui ci si presenta il contenuto di questo libro ricorda la bellezza trasparente e semplicissima di tante opere geniali: apparentemente così facili e vicine a noi, così a portata di mano, da far pensare che tutti si possa dipingere, suonare o

sculpire con la medesima facilità o grazia. Tuttavia, un'opera così non nasce dal nulla o, se volete, non finisce d'un colpo nella trasparenza che altri chiamerebbero *il nulla*, bensì passa attraverso un processo di gestazione molto simile alla storia del chicco di senape. Non è infatti un segreto il lungo pellegrinaggio che ha condotto John Main fino alle sponde della meditazione contemplativa.

Main amava parlare della via meditativa come di un pellegrinaggio. Lo faceva con l'autenticità di chi ha già sperimentato in sé un lungo cammino di ricerca. Londinese per nascita, ma di origine irlandese, ricoprì ruoli così diversi tra di loro: fu membro dell'*intelligence* britannica durante l'ultima Guerra Mondiale, poi studente religioso a Roma, studente di diritto a Dublino, membro del servizio coloniale inglese in Malesia e, di nuovo a Dublino, docente di diritto internazionale. Nel 1957 entrò nell'ordine dei Benedettini ed infine, su richiesta dell'arcivescovo di Montreal, istituì in questa città una comunità di meditanti. Alla sua morte, avvenuta nel 1982, lasciò una vasta rete di comunità, sparse in particolare nel mondo di cultura anglosassone, che hanno come scopo la pratica della meditazione silenziosa incentrata sul mantra. Laurence Freeman, priore e successore di Main nel Priorato benedettino di Montreal, coordina oggi l'eredità spirituale del suo predecessore e continua, come lui faceva, a guidare i moderni contemplativi per la via del mantra cristiano.

Così il terzo elemento del trittico si fonde alla fine con l'immagine del chicco di senape: in origine piccolo ed affascinante come una gemma, ma ora giunto ormai ad un avanzato stato di sviluppo, perché divenuto albero accogliente per tanti ricercatori spirituali.

### *I figli della Nube*

Ai meditanti veterani sarà palese che la via presentataci dal Main è figlia della *Nube della non-conoscenza*, l'opera dell'umile autore anonimo inglese, basata anch'essa sull'incessante ripetizione di una parola sacra. E' questo indubbiamente il modo in cui tanti moderni ricercatori dell'occidente, anche quelli meno impegnati in una pratica religiosa, stanno riscoprendo con più agevolezza e semplicità l'antica saggezza della tradizione contemplativa cristiana, costretta da secoli tra le solitarie celle monacali. Non è un caso che i principali leaders di questa moderna riscoperta siano proprio monaci come Merton, Main, Pennington, Keating, Freeman ed altri; quegli eredi, cioè, per vocazione delle antiche tradizioni che per secoli hanno approfondito la via del silenzio.

Tuttavia, in nessuna epoca della storia della spiritualità cristiana come nella presente, i nostri monaci contemplativi si son visti così stimolati e quasi costretti a guidare i ricercatori laici di ogni condi-



zione, età ed estrazione sociale, verso la grande scoperta del silenzio ultimo. Nasce così una nuova e contemporanea pastorale che ci auguriamo sia in sintonia con la “nuova evangelizzazione”: la pastorale dell’insegnamento contemplativo alle genti della città moderna. Un insegnamento da non confondere con quello della sola preghiera (anche la nota *lectio divina* tradizionale fa queste distinzioni), ma indirizzato ad educare la coscienza a travalicare ogni movimento concettuale e mentale. Allo stesso modo si prospettano gli orizzonti di un nuovo ecumenismo, basato non tanto sul confronto delle idee, quanto sulla condivisione delle esperienze spirituali. Come afferma l’autore, il suo impegno è comunicare e condividere le ricchezze della tradizione contemplativa cristiana con chiunque desideri aprirsi ad essa. Il primo ecumenismo, il più vecchio, ha avuto da secoli la testa come luogo d’origine. Ma la testa, dall’inizio dei tempi, è abituata più a separare che ad unire. L’ultimo ecumenismo, e speriamo sia quello definitivo, nasce da un cuore purificato nel silenzio.

Chiudo questa mia descrizione del trittico, anch’essa forse troppo concettuale, ma lo faccio nella speranza che i lettori che si sono decisi a leggere queste righe introduttive siano attratti dall’esperienza che l’autore del trittico medesimo riesce invero a comunicare, poiché egli possiede l’arte di guidare coloro che si avvicinano alle sue parole semplici, pratiche ed autentiche, verso il cuore

stesso del silenzio. Solo dopo essere entrato in contatto con l'ultimo e più silenzioso di tutti i misteri, il cristiano di oggi possiederà qualcosa di veramente autentico e veritiero che irradierà con o senza parole. Poiché, come affermavano i pitagorici, il sapiente non rompe il silenzio se non per dire qualcosa di più importante del silenzio.

Mariano Ballester SJ

## INDICE

|  |     |
|--|-----|
| COME MEDITARE                          | 5   |
| PRESENTAZIONE                          | 7   |
| PREFAZIONE                             | 15  |
| <br>                                   |     |
| 1. INTRODUZIONE                        | 25  |
| <br>                                   |     |
| Pacificarsi                            | 25  |
| Imparare il silenzio                   | 34  |
| La potenza del mantra                  | 43  |
| Pienezza di vita                       | 52  |
| <br>                                   |     |
| 2. MEDITAZIONE: L'ESPERIENZA CRISTIANA | 61  |
| <br>                                   |     |
| Il Sé                                  | 61  |
| Il Figlio                              | 69  |
| Lo Spirito                             | 78  |
| Il Padre                               | 87  |
| <br>                                   |     |
| 3. DODICI PASSI PER IL MEDITANTE       | 95  |
| <br>                                   |     |
| La tradizione del mantra - I           | 97  |
| La tradizione del mantra - II          | 101 |
| <br>                                   |     |
|  | 145 |

|  |     |
|--|-----|
| La recita del mantra - I                     | 104 |
| La recita del mantra - II                    | 107 |
| Rinnegare se stessi                          | 110 |
| Giovanni Cassiano                            | 114 |
| Cercare il Regno                             | 120 |
| Realizzare la propria personale armonia - I  | 124 |
| Realizzare la propria personale armonia - II | 128 |
| Una realtà presente                          | 132 |
| La comunità cristiana - I                    | 135 |
| La comunità cristiana - II                   | 139 |
| <br>   |     |
| LETTURE SUGGERITE                            | 143 |