

Andrea Schnöller

LA VIA DEL SILENZIO

meditazione e consapevolezza

Edizioni Appunti di Viaggio
Roma

INDICE

Presentazione	5
PARTE PRIMA: INVITO AL SILENZIO TRA PASSIONE E URGENZA	
I. Perché meditare? Un ritorno significativo	13
II. Come meditare? Tra Oriente e Occidente	23
<i>Il pesciolino dell'oceano</i>	33
<i>È tempo di sedersi tranquilli</i>	34
III. La via del silenzio: fermarsi nell'ascolto del reale	37
IV. Riscoprire il silenzio e la meditazione: un'urgenza	49
<i>Mi hai fatto senza fine</i>	57
PARTE SECONDA: E ORA SEMPLICEMENTE SIEDITI RILASSATO E TRANQUILLO	
V. Verso le frontiere del silenzio	63
VI. Sedersi rilassati e tranquilli	71
<i>Meditare come la montagna</i>	84
VII. Meditare passeggiando: la camminata individuale e di gruppo	87
<i>Meditazione camminata</i>	90
<i>Mangia il tuo mandarino</i>	91
VIII. Rilassare, calmare e pacificare il corpo	93
<i>La discesa al punto zero</i>	99
IX. Sull'onda del respiro	103
<i>Il mantra più profondo che sia mai esistito</i>	109
<i>Consapevolezza del respiro</i>	110
X. Il silenzio che cos'è?	113
<i>La mente consapevole</i>	119
<i>Focalizzare la mente su un punto</i>	121
<i>Le due ali della meditazione</i>	122
XI. Il respiro è vita	123
XII. Il respiro è purificazione	131
<i>Consapevolezza del respiro e autoterapia</i>	134

XIII.	Immobili davanti al muro in zazen	139
	<i>Conservare intatta la mente da principiante</i>	143
	<i>Il piccolo risveglio</i>	144
XIV.	Ci ha dato e ci dà tutto il corpo	147
XV.	L'intelligenza del corpo	157
XVI.	Un luogo poco silenzioso per meditare: consapevolezza dell'ambiente	163
XVII.	Distrazioni: la proliferazione mentale	167
	<i>La funzione del samadhi</i>	173

PARTE TERZA: DALL'INCONTRO CON IL PROPRIO
VERO SÉ ALL'INCONTRO CON DIO

XVIII.	Meditare cantando: il mantra o la preghiera del Nome	179
	<i>Il nome di Dio</i>	196
	<i>Cristo è tutto per noi</i>	196
	<i>Il nome di Gesù</i>	197
	<i>Ripetere il nome di Dio meditando sul suo significato</i>	197
	<i>Respirare nel Logos</i>	198
XIX.	Il gioioso ingresso nel cuore e l'incontro col Sé	199
XX.	Dal Sé all'incontro con Dio	205

PARTE QUARTA: DALLA PALESTRA ALLA VITA
LA MEDITAZIONE INFORMALE

XXI.	La meditazione nella vita quotidiana	217
	<i>Uno stile di vita meditativo</i>	223
XXII.	Mattino e sera in silenzio davanti a Dio	225
XXIII.	Una ricerca continua e operosa, senza stancarsi mai	229
	 Bibliografia	 237

Presentazione

Pavel Florenskij, nel gelo della baracca nel Lager vicino al lago Baikal in cui era stato deportato nel 1933 (note ufficiali datano la sua morte al 1943), non piegato dalle inumane condizioni di vita, scriveva: «Amare il Dio invisibile significa aprire passivamente il cuore davanti a Lui e attendere l'attiva rivelazione di Lui, in modo che nel cuore scenda l'energia dell'amore divino: "La causa dell'amore per Dio è Dio (*causa diligendi Deum, Deum est*)", dice Bernardo da Chiaravalle».

Il Dio del nostro tempo, il Dio sconfitto di Auschwitz, del Rwanda, il Dio che muore nella lenta agonia del bambino impiccato nel Lager sotto gli occhi di Elie Wiesel, che darà testimonianza alla nostra tragica fragilità di ricordo, questa misteriosa «impotenza» di Dio, non viene giornalmente preparata dal nostro modo di vivere esistenzialmente disattento, oscurato, perso dietro illusorie felicità che richiamano a loro volta altri egoismi, altre chiusure, i quali, amplificati, conducono prima al sonno della ragione e poi alle distruzioni di massa? Gesù era ben consapevole di questo fatto, ed espresse tutto ciò sulla croce dicendo: «"Padre, perdona loro, perché *non sanno quello che fanno*" . I soldati intanto si divisero le vesti di Gesù tirandole a sorte (Lc 23,34)». Da quanti millenni ci dividiamo le spoglie dei deboli, dei vinti? Il Buddha, alcuni secoli prima di Gesù, aveva indicato nell'avidità, nell'odio e nell'ignoranza-illusione le tre radici insane che oscurano la consapevolezza dell'uomo.

È possibile oggi riorientare la nostra vita, in Occidente come in Oriente, in modo che il sacro, il divino, riappaiano in noi, permettendo quel cambiamento della mente-cuore già richiamato da Paolo (Rm 12,2), per divenire luogo di *consapevole amorevolezza* (e quindi di resistenza nonviolenta in un mondo desacralizzato e violento) e di solidale compassione verso l'intero esistente?

Il grande maestro cinese Xuyun (Nuvola Vuota), morto nel 1959 all'età di 120 anni, trascorse l'intera sua vita a restaurare i

templi buddhisti in rovina, incurante a quale tradizione appartenessero, e anzi riconfermando e rivitalizzando, con l'autorità acquisita attraverso una vita santamente vissuta, gli insegnamenti particolari dei singoli monasteri. Era profondamente convinto del fatto che «tutti i mezzi insegnati dal Buddha sono valide cure per le infermità mondane» e che ciascun metodo, che richiede comunque «una salda fede, una risoluzione inflessibile e una grande pratica per dare buoni risultati», altro non è che un *agada* (medicamento) che guarisce ogni male: «Se la vostra fede è salda otterrete la stessa perfezione, sia che praticiate la concentrazione per mezzo dei mantra, la meditazione *chan* [zen] o la ripetizione del nome del Buddha». Lo stesso Meister Eckhart sosteneva che «Dio non ha vincolato la salvezza umana a un metodo particolare: ciò che un metodo possiede, gli altri non lo posseggono. Dio ha dotato di questa possibilità ogni metodo buono, e nessun metodo buono è quello proibito. Ché un bene non contrasta a un altro bene». Da luoghi, tempi e culture diverse, giungono molteplici richiami alla necessità del silenzio, della meditazione-concentrazione, uniti a una salda fede, come accesso alla sacralità del mondo.

Per riportare alla luce il divino, occorre fermarsi, rallentare, fare vuoto inteso come spazio-accoglienza di un Inconosciuto di cui lentamente e umilmente potremo balbettare il Nome (Jonas), nell'attesa dell'abbandono della visione del mistero «per speculum et in aenigmate» verso la luminosità di «ciò che è perfetto», colto finalmente faccia a faccia (I Cor 13,12). «Tutta la disgrazia dell'uomo deriva unicamente dal non saper restare in riposo in una stanza» (Pascal, 136). E il cammino verso il vuoto del cuore inizia dal silenzio: silenzio che non solo consente ogni rivelazione, ma che è *Rivelazione* esso stesso. Da qui può disvelarsi il divino in noi che, come affermano gli illuminati non solo cristiani, è sempre presente, quale orma impressa in un paesaggio sconosciuto e ineludibile che per essere rilevata ha bisogno di un *guardare attento, consapevole*. Ma il silenzio della mente-cuore è anche il luogo della Parola, che il nostro orgoglio rende a volte impronunciabile, se non fosse per un soffio (*nefesh*), un'indistinta vibrazione del cuore che ci fa scoprire umili nella creazione, attenti a non calpestare un

Eden ormai decaduto, ma proprio per questo più degno di attenzione compassionevole e di consolazione per la quantità immane di dolore che lo pervade.

Sono questi gli spazi della rinascita di Dio (o di come in Oriente viene chiamato) nel mondo. E partono, come ci indica padre Schnöller, dal silenzio di una stanza e di una mente-cuore. Il libro delinea l'inizio del viaggio, e colui che lo intraprende deve prepararsi a un pellegrinaggio che lo condurrà, di tappa in tappa, fino al punto più profondo di Sé, lì dove la parola umana non sa dire nulla (ma «la Divinità è un nulla» dice Silesius), se non per pallide immagini, timide icone di una realtà eternamente presente ma occulta a chi non abbia intrapreso con serietà il cammino. *Strannik* in russo significa «pellegrino». E Dio deve amare i pellegrini, se a Tobia mandò angeli a guidarlo: non è stato forse l'essersi fatto errante a condurre l'anonimo pellegrino russo a divenire presenza vivente del divino, attraverso i villaggi e le steppe dell'immenso paese? È quindi un pellegrinaggio che padre Schnöller delinea con la chiarezza che gli deriva dall'essere egli stesso uno *strannik* assai avanzato nella «via del ritorno», capace perciò di guidare a sua volta altri viandanti. Il paesaggio delineato, da Occidente a Oriente, è ampio e affascinante, a rappresentare l'identica aspirazione dell'uomo al bene, al trascendente. Ma non di relativismo si tratta: e Schnöller potrebbe dire con Bonhoeffer, di cui quest'anno ricorre il triste anniversario (1945-1995) del suo assassinio nel *Lager* di Flossenbürg, che «il momento della meditazione (...) ci mette soli di fronte alla Parola», la quale non è fine a se stessa, ma rimanda all'altro, alla solidarietà con i fratelli. Ricorda Florenskij: «Amare la creatura visibile, significa permettere all'energia divina ricevuta di espandersi, attraverso chi l'accoglie, all'esterno, attorno a chi l'accoglie, così come questa energia agisce nella Divinità triipostatica, sì che essa passa all'altro, al fratello. *L'amore per il fratello è assolutamente impossibile* agli sforzi puramente umani, è opera della forza divina. Quando amiamo, amiamo da Dio e in Dio».

Uno strano viaggio, uno strano pellegrinaggio: seduti al mattino presto o alla sera su un cuscino o uno sgabello, con la schiena

eretta, immobili ai quattro punti cardinali, a tentare di disincantarci da quell'io in cui albergano tutti i desideri, le illusioni e le infinite effimere richieste, per riscoprire il Sé silenzioso dove, come in un lago che rispecchia la luna nella notte, ogni domanda diventa muta, e solo la silenziosa chiarezza delle acque narra, *a chi sa ascoltare*, la magnifica e terribile storia del mondo.

Gianpietro Sonō Fazion
Sostino, primavera 1995