Il sentiero meditativo come crescita di consapevolezza

p. Fausto Gianfreda, sj



Paolo Giammarroni
Naturale come l'oblio
La cura del Silenzio nella mente
Edizioni La parola
Roma 2025 – pp. 186 – € 20

*Nello scorso mese di dicembre, presso la Scuola di Cultura Solidale, a Scampia (Napoli), ha avuto luogo la presentazione del libro di Paolo Giammarroni (*Naturale come l'oblio. La cura del Silenzio nella mente*, ed. La parola, 2025). Volentieri pubblichiamo la recensione che del libro ha redatto p. Fausto Gianfreda sj, che ha organizzato e moderato l'incontro.*

Prima di presentare le «dieci attenzioni di base» per iniziare un cammino meditativo (*palibodha*), l'A. traccia sinteticamente il proprio percorso storico-esistenziale "kenotico" sotto l'arco della ricerca, cercando di chiarirsi sull'attesa di colui/colei che è interessato/a alla purificazione: «In una società slabbrata, autoreferenziale, che ostenta gli egoismi, da meditante rischio di sentirmi un alieno, dolorosamente. Un laico esprime una speranza, più che una volontà. "Proviamo" anche questo... la sola curiosità però reggerà poco. Non so se sono all'altezza, in effetti non mi sento preparato. Accanto a me non vedo neanche una significativa presenza di testimoni vincenti, di illuminati da imitare. Forse soltanto chi sente una "vocazione", un anelito di monachesimo, può cogliere da subito certe raffinate distinzioni e partire col piede giusto. Io mi sento fortunato. Ho incontrato maestri radicali, non dogmatici. Maestri veri, cioè quelli che ti fanno crescere senza ingabbiarti. Così ho potuto cogliere sul nascere la profonda differenza tra meditare per SALIRE e meditare per SCENDERE. Negli anni '80-'90 ero attratto dall'idea

di poter acquisire poteri misterici, condizioni di privilegio rispetto ai comuni mortali, addirittura flash di trance come chi sale verso dimensioni aristocratiche: un "salire" da una mente oscurata, o colorata per stimoli artificiali. Solo successivamente ho preso atto della mia immaturità spirituale e accettato di "scendere", grazie ad un uso meno distorto o illusorio della mente, nel cuore delle mie insufficienze. La presenza mentale dunque non è stata un vero traguardo e — meno ancora — una condizione di partenza. Sto ancora assaporando l'Oblio. Così ho capito che non sarei mai diventato un monaco (ora posso ricordarlo: la mia famiglia in realtà sperò invano di fare di me un sacerdote...). Quel poco o tanto che potevo migliorare nel percorso di vita era davanti a me come una sponda magica, in cui non insabbiarmi»[1].

L'Oblio — centro del titolo del libro —, secondo l'A., è la sintesi degli stati meditativi precedenti (il Vuoto, il Distacco e il Nulla): «[...] volontà di cernita, di conservare per sé solo il necessario»[2], un fecondo lasciarsi-andare come un flusso di ruscello. Quindi, la meditazione è «Dimenticare l'io. Superare l'immaginazione fissa. Non vedere le proprie azioni e non agire. Esperienza del vuoto. [...] Liberazione dello spirito»[3]. Per rappresentare filosoficamente quest'Oblio, l'A. cita la fine "zen" del celeberrimo saggio *Gelassenheit* di Heidegger, contro il predominio attuale del c.d. «pensiero calcolante». Si tratta di un brano di un lungo colloquio tra personaggi che affermano una Via/Zona essenziale epperò paradossale cercata dall'uomo: «[...] senza dimensioni, senza direzione, senza nome per definirla»[4]. Ecco il testo citato: «*Il Maestro*: Per il bambino racchiuso nell'uomo, la Notte resta sempre colei che approssima le stelle... *L'Esperto*: È lei che le tiene assieme, senza fare cuciture, senza mettere orli, senza usare fili... *Lo Scienziato*: Diciamo "Colei che approssima", perché essa lavora soltanto con la prossimità... *L'Esperto*: Ammesso che lavori e non piuttosto riposi... *Il Maestro*:

(1) P. Giammarroni, *Naturale come l'oblio. La cura del Silenzio nella mente*, La parola, Roma 2025, pp. 75-76.
(2) *Ibidem*, p. 123.
(3) *Ibidem*, p. 126.
(4) *Ibidem*, p. 129.

Riempiendo di meraviglia — nel nostro attendere — le profondità dell'immenso...»[5].

La conclusione del libretto indica e auspica la non-duale panikkariana «nuova innocenza», nel contesto epocale ambiguo: «Se c'è chi fugge e non si radica, da un altro lato, alla rovescia, esiste ormai un "movimento" allargato persino per un ateismo consapevole, non banalmente anticlericale. E soprattutto altre culture religiose stanno inserendosi nel nostro contesto occidentale e sarebbe cieco emarginarle o demonizzarle, senza conoscerle. È invece il tempo di mutua fecondazione (vedi [...] Panikkar). La nuova spiritualità così deve saper tenere insieme il terreno e il divino, il conosciuto e la scoperta, l'esperienza e la coscienza»[6].

Concludere è iniziare. Questa recensione inizia con la conclusione, per suggerire la meta del percorso del libretto magistralmente intelaiato e intessuto di esperienza intellettuale e pratica. Leggasi la *Presentazione* del Maestro Mario Thanavaro, da cui traggo un elogio: «Leggendo queste pagine, si percepisce una presenza pacata e un discorrere gentile, sostenuto da un filo logico maturato in anni di studio e meditazione. Il testo è ricco di riferimenti culturali, ma mai ridondante o dogmatico. L'autore ci invita all'ascolto e alla consapevolezza dell'eccezionale opportunità che ci è data in questa vita»[7]. Lo stesso A. si confessa, nell'*Avvio* del libretto, di imporsi l'asciuttezza del maestro della logica contemporanea: «Mi sono ricordato del richiamo di Wittgenstein al dover "dissodare il linguaggio", in senso ampio: cioè provare a mostrare l'indicibile fuori dagli stili, in chiarezza, pena la rinuncia a parlare del tutto»[8], contro i «[...] densi vezzi accademici»[9]. Spiega, quindi, l'altra parte centrale del titolo, in connubio con il succitato Oblio: «Tutto può essere Naturale, se ci interessa ricercare la nostra vera natura. Naturale come il silenzio attorno e — ancora di più — un sano distacco dai coinvolgimenti inutili. Naturale come imparare il Lasciar-andare [...]»[10].

(5) *Ibidem*, p. 129.
(6) *Ibidem*, p. 144.
(7) *Ibidem*, p. 5.
(8) *Ibidem*, p. 19.
(9) *Ibidem*, p. 20.
(10) *Ibidem*, p. 21.

Dunque, il contenuto deve specchiarsi nella modalità di (rap) presentazione. L'intelaiatura viene illustrata nel succitato *Avvio*, in una focalizzazione di contenuto astratto ed essenziale, come decantazione comparativa esperienziale: «[...] oggi la scelta di focalizzare il mio personale binomio euristico (corpo/mente) sui pochi concetti universali incarnati dalle meditazioni, in chiave comparativa, senza filtri e dunque al di là del trattamento "ufficiale", attento a momenti rituali dentro le singole tradizioni religiose: concetti-guida a dir poco tormentati storicamente, ma che proprio dall'abbandono dell'ortodossia originaria hanno trovato nuova luce per me e forse utili anche al neofita»[(11)]. Ecco le tappe del percorso meditativo del libretto: *Silenzio - Respiro - Vuoto - Oblio - Presenza - Innocenza*. La struttura del libretto consiste in tre parti: *Le condizioni* (*Naturale*/*Innaturale* e *Silenzio*), *L'esperienza* (*Elementi*, *tipi* e *pratiche di meditazione*) e *Gli approdi* (*Vuoto*, *Nulla*, *Rinuncia*/*Distacco*, *Oblio* e *Ritorno*). La bibliografia — altrettanto essenziale («Ottanta opere utili, a volte indispensabili» che innervano il contenuto) e strutturata tematicamente (*Silenzio*, *Meditazione/Contemplazione*, *Nulla/Vuoto*, *Distacco/Oblio*, *Psicologia/Filosofia*) —, all'opposto della collocazione "normale", apre e introduce — di fatto — il libretto: come un sipario e — contemporaneamente — un proscenio.

L'A. guida umilmente e autobiograficamente il sentiero meditativo come crescita di Consapevolezza, in modo laico e prossimo: additando la purificazione compassionevole e gioiosa: «Il meditante contemplativo [...] ha un'unica dimensione di vita, fatta di netti tagli e precise priorità. D'altra parte, soltanto la capacità di non disperdere sensazioni e obiettivi potrà favorire l'incontro costante, privato, con l'Assoluto»[(12)].

Lo Zen emerge fondamentalmente, nel libretto, tra le vie meditative orientali: attestando, di fatto, ciò che il grande Henri Le Saux, pioniere contemporaneo dell'autentico dialogo esistenziale e martiriale interreligioso, aveva autorevolmente

(11) *Ibidem*, p. 17.
(12) *Ibidem*, p. 78.

insegnato in India: lo zazen è *la* pratica salvifica per l'Occidente cristiano, oltre l'immagine archetipica di Dio[13].

Chiudo la recensione di questo amabile libretto, dicendo che avrei voluto leggervi anche la presenza cristiana contemplativa tra i pilastri della *koinonia* Oriente-Occidente. Fatta salva la citazione del meritorio Thomas Merton, — ahimè — non vi sono espliciti riferimenti ai capisaldi universali della contemplazione cristiana: per es., l'esperienza dei Padri del deserto, la *Filocalia*, il monachesimo, l'esicasmo, la preghiera del cuore, la *devotio moderna*, gli *Esercizi Spirituali*, ecc. Proprio, in un testo occidentale sulla meditazione, sarebbe stato opportuno illustrarli succintamente. Lo dico in qualità di prete gesuita, formato nel dialogo interreligioso tra gli Stati Uniti, l'Europa, l'India e il Giappone... Ma questo desiderio emerge al cospetto della rara serietà della ricerca profonda condivisa dell'A. che si è già chinato verso l'altrui desiderio. Chissà che, nel passo successivo del suo itinerario esistenziale, egli possa approfondire e presentare il versante cristiano: proprio alla luce di quello non-cristiano[14]... Sarà una gioia del benemerito editore e, soprattutto, dei ricercatori del «naturale Oblio»...

(13) Cfr. F. Gianfreda, *L'immaginazione analogica nell'attività teologica di Henri Le Saux. Un'interpretazione dell'itinerario teologico di Henri Le Saux OSB (Svāmī Abhiṣiktānanda) attraverso la teologia fondamentale di David Tracy*, Pazzini, Villa Verucchio (RN) 2023, pp. 222-224.

(14) Il mio desiderio non è quello di leggere comparativamente testimonianze di "maestri" e/o testi classici de(/su)lla meditazione offerti in un'antologia — cosa che è stata già realizzata dall'A. in modo sapiente e originale: cfr. P. Giammarroni, *La mente che respira. L'esperienza della meditazione in Oriente e Occidente*, Edizioni Mediterranee, Roma 2019 —, bensì di condividere l'espressione — da parte dell'A. — dell'esperienza meditata e riflessa nei solchi della tradizione cristiana.