

Come si mangia un'arancia?

Davide Magni S.I.

Sul finire degli anni Sessanta, il monaco buddhista vietnamita Thich Nhat Hanh percorreva gli Stati Uniti cercando di spiegare agli americani la cultura del suo Paese afflitto dalla guerra. Un suo amico, James Douglas, era la sua guida. Un giorno i due decisero di pranzare all'aperto, sotto un albero. Dopo il pranzo, Thich Nhat Hanh disse al suo compagno: «Devo spiegarti come si mangia un'arancia». «Ma ne ho appena mangiata una!», rispose Douglas. «Non credo proprio - aggiunse il monaco -. Hai ingoiato uno spicchio dietro l'altro, senza nemmeno gustare quanto avevi in bocca. La tua mente non era su quanto stavi facendo. Dunque, non hai realmente mangiato, hai soltanto ingerito!». L'aneddoto, in verità, è presente in varie tradizioni spirituali. Contiene, infatti, un insegnamento di base su uno dei sintomi di disagio della vita: la voracità. Molti sono i modi di essere voraci. Non esiste solo la voracità «orale», quella delle cose da accaparrare; esiste anche una voracità «estetica» dell'apparire e del vedere e una voracità «intellettuale» del dominare attraverso il sapere. Facile, per un frequentatore della Bibbia, riconoscerne le caratteristiche del frutto dell'albero piantato al centro del giardino, di cui parla la Genesi. Un frutto che appariva, allo stesso tempo, buono da mangiare, desiderabile agli occhi e bramabile per avere la conoscenza.

LA RUOTA DEL DIVENIRE

Anche il turista più distratto che visita un tempio buddhista non manca di fotografare una rappresentazione sempre presente in tali luoghi di culto: la «ruo-

Estate significa opportunità di riposo. Ma anche tempo per ritrovare consapevolezza della propria vita di fede. Tradizioni religiose diverse indicano percorsi comuni nel riscoprire cose nuove e antiche, come la differenza tra fagocitare eventi e assaporarne il gusto

ta del ciclo delle esistenze o del divenire» (*Bhavacakra*, in sanscrito). Essa rappresenta la dottrina del doloroso ciclo delle rinascite (*samsara*) dal quale ciascuno può affrancarsi. Nei templi tibetani, ad esempio, essa è raffigurata sulla parete esterna, in prossimità dell'entrata, e chi entra nel tempio passa simbolicamente attraverso il mondo «samsarico» per raggiungere la redenzione. Questa raffigurazione identifica le origini della sofferenza nell'ignoranza, nell'odio e nella voracità, simbolizzandole in tre animali, rispettivamente il maiale, il serpente e il gallo. Per questi tre «veleni» esistono anche i rispettivi percorsi terapeutici, rimedi salutari perché vanno alla radice del problema. L'ignoranza, che non fa comprendere la verità, ha il suo opposto nella cultura mentale, praticata con la meditazione. L'odio, che opera sopraffazione e possesso sugli altri, ha il suo opposto nella benevolenza che si sviluppa dall'educazione del desiderio. La voracità, che induce a divorare egoisticamente, ha il suo opposto nell'autoprivazione del digiuno, che insegna a condividere.

Anche nella tradizione cristiana queste sono le radici del peccato, per la cui cura Dio offre le tre Virtù teologali: la Fede, l'Amore e la Speranza. La Fede è la forza che consente di vedere autenticamente la realtà dell'esistenza e comprendere

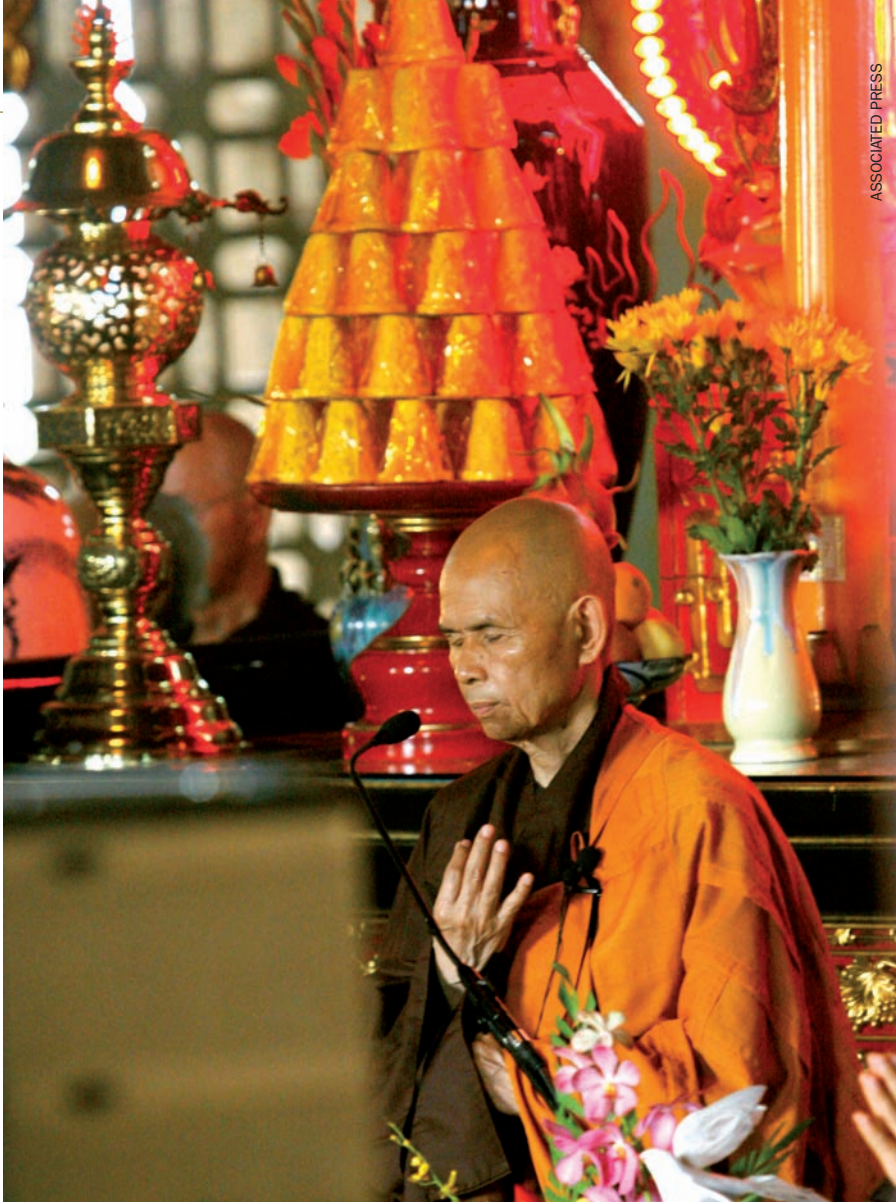
il disegno di amore che Dio ha sull'intero cosmo che ha creato. Nel Vangelo di Matteo (Mt 14, 22-32) è significativo l'episodio di Gesù che cammina sulle acque e invita Pietro a fare altrettanto. Pietro cammina come Gesù solo fino a quando la sua fede non lascia il posto alla paura. Finché si fida e si affida, le acque sono stabili e solide come la terraferma. In ebraico, la parola fede, *Amn* (da cui il nostro *amen*), indica l'essere saldamente fondati sulla roccia.

Nella prima Lettera ai Corinzi (1 Cor 13, 1-13), Paolo parla dell'Amore inteso sempre come *agape*: la più importante di tutte le virtù. L'Amore è la capacità di stare in relazione con gli altri del tutto gratuitamente. È il compimento della non possessività, il dono incondizionato di se stessi agli altri. La Speranza, infine, è la forza divina data all'uomo per vincere la paura della precarietà. Quella paura che spinge ad accaparrare le risorse a scapito degli altri. Gli altri intesi come nemici perché concorrenti alle medesime risorse. Questa paura si vince attraverso ciò che la povertà aiuta a comprendere e il digiuno è uno dei mezzi. L'esper-

ienza della manna, che il popolo di Israele fa nel deserto, è un'educazione a riporre solo in Dio le proprie aspettative, sapendo che Egli è fedele alla sua promessa.

Il deserto è la metafora del

Non esiste solo la voracità delle cose da accaparrare, ma anche quella dell'apparire e quella del dominare attraverso il sapere



ASSOCIATED PRESS

Il monaco vietnamita Thich Nhat Hanh in meditazione durante una cerimonia a Città di Ho Chi Minh. Hanh è rientrato da poco in patria dopo decenni di esilio.

cammino spirituale. Un itinerario nel quale Dio educa il pellegrino a una modalità particolare di procedere, quella che contempla la pausa e il silenzio. «Fermatevi e sappiate che io sono Dio», esorta il Salmo 46 (*Sal* 45, 11). È nello stare fermi, nella «pausa silenziosa» che si conosce Dio. Nelle lingue semitiche, infatti, stare fermi e stare in silenzio, sono due aspetti della stessa realtà. Il termine ebraico che designa la presenza di Dio è *shekinah*. La radice indica la pausa e il silenzio (in arabo, *sukum*). È l'atteggiamento che il musulmano pio osserva nella prostrazione che compie pregando cinque volte al giorno.

La disciplina del silenzio e della quiete trova uno straordinario sviluppo nel cristianesimo; la pratica ascetica dell'esicasmò è forse l'esempio più chiaro

e la parola greca *hesychia* indica appunto quiete, silenzio, riposo, pausa. Il fine dell'esicasmò non è, tuttavia, un generico rilassamento, quanto l'obbedienza all'esortazione, che attraversa tutta la Bibbia, di pregare incessantemente, ovvero essere costantemente alla presenza consapevole di Dio e non in una relazione intermittente.

HARI DASS E IGNAZIO

La cura del silenzio quieto è altrettanto diffusa nella tradizione hinduista. In sanscrito il termine *muni*, che significa «chiudere», identifica colui che pratica l'ascesi del silenzio, qui inteso come tenere chiusa la bocca. In Occidente fu celebre il *muni* Baba Hari Dass, che per quasi trent'anni non aprì bocca, limitandosi a comunicare con una lavagnetta. A chi gli chiedeva dell'ef-

fetto del non proferire parola, rispondeva che questa modalità ha disciplinato la sua impulsività nel rispondere all'interlocutore, aiutandolo a comprendere che, spesso, il bisogno di rispondere non deriva dal desiderio di disperdere l'ignoranza o portare la pace tra contendenti, ma di autoafferma-re il proprio ego. Interpellato come giudice in svariate dispute legali e religiose, Baba Hari Dass era in grado di aiutare i contendenti a rendersi conto della loro arroganza e ignoranza, accompagnandoli verso la reciproca conciliazione.

Frutto del silenzio sono, dunque, maggiore empatia, tolleranza e pazienza. All'inizio dei suoi *Esercizi Spirituali*, sant'Ignazio di Loyola osserva che non è il molto sapere che sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare interiormente. Questo insegnamento è occasione di confronto e reciproco arricchimento tra le differenti tradizioni spirituali. Il senso più profondo della vita religiosa sta nel camminare lungo la via della quiete, nell'apparente paradosso per cui si procede solo sapendo fermarsi, si può parlare autorevolmente solo imparando a stare zitti, ci si sazia solo assaporando un pezzetto alla volta. Forse il tempo delle vacanze estive può essere l'occasione per retrocedere dalla consueta rumorosa voracità, fermarsi e provare ad ascoltare la vita intorno a noi.

Come ricorda la 34a Congregazione generale della Compagnia di Gesù, essere religiosi significa essere «interreligiosi», cioè disponibili a relazionarsi in maniera positiva, accogliente e rispettosa con i credenti delle altre tradizioni religiose. Infatti, in tutte le tradizioni religiose, questa è la modalità divina di prendere dimora tra gli uomini. Oggi più che mai, in un contesto di pluralismo di fedi e di culture, ai cristiani è richiesta la testimonianza dell'attenzione all'interlocutore. Ciò è possibile se si matura nella capacità di accogliere il Dio che si rivela nel silenzio quieto, attento e rispettoso. ■