

---

# *Il silenzio dei quaccheri e la meditazione vipassanā*

**PIER CESARE BORI**

*Pier Cesare Bori, insegna alla Facoltà di Scienze politiche dell'Università di Bologna. Ha pubblicato fra l'altro Il vitello d'oro, Boringhieri, 1983, L'interpretazione infinita, Il Mulino, 1987, L'altro Tolstoj, Il Mulino, 1995. Si occupa del rapporto tra culture: Per un percorso etico tra culture, Carocci 2003 e, in relazione a questo, ha studiato anche l'umanesimo religioso: Pluralità delle vie, Milano 2000, dedicato a Pico della Mirandola. Ha aderito 10 anni fa alla "Società religiosa degli Amici" (Quaccheri) e pratica la meditazione vipassanā. Da 5 anni svolge attività culturale e formativa con i detenuti del carcere "Dozza" di Bologna, con i suoi studenti.*

1. I quaccheri sono un movimento cristiano radicale, nato in Inghilterra a metà del Seicento, e oggi presente soprattutto nei paesi anglosassoni.

“Amici”, “Friends of the Truth”, più tardi “Society of Friends”, è la auto-designazione preferita. Viene dal *Vangelo di Giovanni* 15, 15: “Voi siete miei amici, se farete quello che io comando. Non vi dico più servi, perché il servo non sa che cosa faccia il suo signore. Vi ho chiamati invece amici perché tutto quello che ho udito da mio padre ve l'ho fatto conoscere”. “Quaker”, invece, nasce come una descrizione ironica, fatta dall'esterno, con riferimento al tremito degli Amici nel momento in cui parlavano mossi dallo spirito e provavano l'emozione della presenza del Maestro.

Gli Amici si collocano in quella terza varietà (minorita-

ria) del cristianesimo che pone al centro non la Chiesa e i suoi sacramenti, e neppure la Bibbia (come la Riforma), ma il soggetto animato dallo Spirito. Il radicalismo del movimento dei quaccheri è evidente nel culto, che si svolge nel silenzio, e nel pacifismo. E sono questi gli aspetti più noti della Società degli amici, soprattutto fuori Italia.

Meno noto è il fondamento della prassi quacchera. Gli Amici assunsero in tutta la sua portata l'assunto che il Messia, il nuovo Adamo, abbia annullato il peccato di Adamo, e che la luce del Messia illumini ogni uomo, indipendentemente dalla sua appartenenza a una chiesa o dalla stessa conoscenza esplicita del Cristo. "La luce illumina ogni uomo" (*Giov.* 1. 7), questo versetto era l'insegna della concezione quacchera. La conseguenza di questa concezione era la possibilità di realizzare già sin d'ora una vita nuova, rinnovando la condizione paradisiaca originaria. Era possibile instaurare un regno pacifico (*Isaia* 11, 6-8: "Il lupo dimorerà insieme con l'agnello... e un fanciullo li guiderà... Non agiranno più iniquamente né saccheggeranno... perché la sapienza del Signore riempirà il paese come le acque ricoprono il mare"). E, per quanto riguarda il culto, si pensava (e si pensa) che ognuno sia portatore dello Spirito e della Luce, e che non siano più necessarie letture e sacramenti esteriori, ma solo un "culto in spirito e verità", fatto di silenzio ed eventualmente di parole ispirate.

Gli amici sono sopravvissuti attraverso persecuzioni e isolamento. Aver ottenuto, attraverso le loro lotte, di poter professare la loro fede, a fine Seicento, ha costituito una vittoria della libertà religiosa, a favore di tutti.

Attraverso il tempo, si è sviluppato un filone universalistico, che non privilegia la rivelazione cristiana rispetto ad altre espressioni.

Per chi scrive, aderire alla Società degli Amici (in Italia non si arriva a 10 membri!) è stato un modo di rimanere ancorato alla tradizione cristiana, nel suo nucleo più essen-

---

2. La riunione silenziosa, il “silent meeting” è al centro della spiritualità degli amici. Secondo i primi testi quaccheri, nella comunità raccolta in silenzio, il Maestro viene, il risorto appare, la Luce si manifesta, i profeti prendono la parola. Ma negli stessi testi troviamo il silenzio contemplativo, mistico: la “stillness” la “coolness”, la quiete, il silenzio sono partecipazione e imitazione degli attributi divini, l’eternità, l’immutabilità, l’infinità.

Cari amici, dimorate nella quiete e nel silenzio della potenza dell’Onnipotente, che mai varia, si altera, cambia, ma preserva su, fuori e al di sopra di tutti i mutevoli culti, religioni, ministri, chiese, insegnamenti, principati, e potestà (1661 G. Fox, Ep. 201, Works 7, 198 s.).

**Ciò vale anche per il singolo:**

Sii calma e fredda nella mente e nello spirito, distaccata dai tuoi stessi pensieri, e sentirai il principio divino che volge la tua mente al Signore Dio, da cui riceverai quella forza e quel potere da cui la vita proviene, per calmare ogni tempesta e ogni vento. [...] Perciò arresta un momento i tuoi pensieri, il tuo cercare, desiderare, immaginare e dimora nel principio divino che è in te, così che la mente sia fissa in Dio, così da giungere a lui; e troverai forza da lui che è un aiuto in tempi di travaglio, di bisogno e che è un Dio a tua portata (1658; G. Fox, Lettera a Lady Claypole, in *Journal*, ed. Nickalls, Cambridge U.P., 1952, 346 s.).

**Un brano di William Penn riassume bene l’esigenza del silenzio sotto un profilo che è tanto biblico, quanto filosofico e contemplativo:**

Ma quante meno forme ci sono nella religione, tanto meglio è, perché Dio è Spirito; quanto più il nostro culto è nella mente, tanto più adeguato è alla natura di Dio; quanto più è *silenzioso*, tanto più è adeguato alla lingua dello Spirito (1693; *Some Fruits of Solitude*, nn. 507 e 519, Richmond, Ind., 1978).

**3. Può essere interessante confrontare il silenzio meditativo dei quaccheri con un altro silenzio, quello della medi-**

tazione buddhista. Non intendo inoltrarmi nel confronto tra buddhismo e cristianesimo. Non intendo sviluppare il confronto tra i due Maestri. Vorrei solo suggerire un parallelo tra processi meditativi, basandomi sul confronto puntuale di due testi: un passo di George Fox, e un testo fondamentale per la pratica meditativa buddhista, che chi scrive conosce un poco soprattutto nella modalità *vipassanā* (meditazione della consapevolezza). Fox scrive nel 1653 (la mia traduzione è letterale):

Dimorando nella luce, non vi sarà occasione di inciampo, perché tutte le cose con la luce sono svelate.

Tu che la ami, ecco chi ti insegna quando cammini fuori: è presente con te nel tuo petto, non hai bisogno di dire: eccola qui, eccola là. E mentre stai nel letto è presente per insegnarti, e per giudicare la tua mente che vaga, che vorrebbe vagare fuori, e i tuoi alti pensieri e immaginazioni, e li assoggetta, giacché seguendo i tuoi pensieri ti perdi ben presto.

Ma dimorando in questa luce, ti svelerà il corpo del peccato, e le tue corruzioni e lo stato di decadenza in cui sei, e la moltitudine dei pensieri.

Sta' in quella luce che ti mostra tutto questo, non andare né a destra né a sinistra.

Qui la pazienza si esercita, qui la volontà è sottomessa, qui vedrai la misericordia di Dio manifestarsi nella morte.

Qui vedrai (che cosa significa) bere alle acque di Siloe, che scorrono dolcemente, vedrai compiersi le promesse di Dio, fatte al Seme, che è Cristo. Qui troverai un salvatore, e verrai a conoscere l'elezione, e la riprovazione di quanto è rigettato, e quanto è ammesso.

Colui che può capirmi, e ricevere la mia testimonianza nel suo cuore, il seme immortale nasce (in lui) e la sua volontà rigettata, perché non è lui che vuole né lui che si sforza, ma è Dio che mostra misericordia.

Perché il primo passo verso la pace è di rimanere fermi nella luce che svela le cose che le sono contrarie, per ricevere potere e forza per resistere a quanto di voi la luce svela. Qui la grazia cresce, qui Dio solo è glorificato ed esaltato e la verità sconosciuta al mondo è manifestata, essa che vi trae fuori della prigione e vi vivifica nel tempo, verso quel Dio che è fuori del tempo.

---

4. Va notato anzitutto (con Rex Ambler *A Light to live by. An exploration in Quaker spirituality*, Quaker Books, London 2002) come Fox non si appelli a una divina autorità, ma alla sua *esperienza*, a qualcosa che ha scoperto da solo: il nuovo sé potrà *crescere* non appena il vecchio sé è espulso. Questa è la sua *testimonianza*.

Poi va notato che qui “chiaramente viene descritto un processo meditativo” (ancora Ambler). Non viene prescritto di pentirsi, ma semplicemente di fermarsi a guardare se stessi. In questo processo la Luce amata, la luce divina non è tanto l’oggetto, quanto il *soggetto* stesso dell’atto contemplativo. Infatti la luce *c’è già*. Quando si cammina è “presente nel petto”, non c’è bisogno di cercarla: “eccola qui, eccola là”. Quando si giace, essa invita a non “vagare fuori”. Il *fatto* della presenza precede quindi e fonda l’*invito* a “dimorare” (dwell) nella luce, a “stare nella luce” (stand in the light), a “stare fermi nella luce” (stand still in the light). Questo è “il primo passo verso la pace”.

In secondo luogo: la meditazione si propone di contemplare *nella* luce il *corpo* del peccato (“the body of sin”), le *immaginazioni* (“imagination”), la “*moltitudine di pensieri*” (“multitude of thoughts”). Si ricordi la lettera citata sopra: “Arresta un momento i tuoi pensieri, il tuo cercare, desiderare, immaginare”. Si tratta di guardare a se stessi, nella “pazienza” stando fermi nella luce, scoprendo nella luce la propria “natura”.

In terzo luogo, questo gesto *come tale* ha in sé anche “la forza e il potere” di “fronteggiare” (stand against), la natura che la luce scopre” e come tale porta a svelarne “il contrario”: una “verità sconosciuta al mondo”, che libera dalla prigione e vivifica. *Qui* (here, tre volte) e ora, nella prigione, in punto di morte, si manifestano la *misericordia*, la *salvezza*, l’*elezione*.

5. Per chi conosca un poco la Bibbia, è facile riconoscere nel testo un originale tessuto di riferimenti biblici. Sono

bibliche perfino le espressioni “il corpo del peccato, e le tue corruzioni... e la moltitudine dei pensieri” che dipende, oltre che da Paolo, da una interessante remiscenza del testo più ellenistico della Bibbia, la *Sapienza di Salomone* 9, 15: “Un corpo corruttibile appesantisce l’anima e la tenda d’argilla grava la mente dai molti pensieri” (cfr. *Fedone* 81 c).

“Dimorare” (in Dio, in Cristo, nella Parola...) è costante nel *Vangelo di Giovanni*. Esporsi alla luce dipende da qui: la Luce è venuta al mondo a illuminare ognuno, e “chi fa il male odia la luce e non viene alla luce perché non siano svelate le sue opere. Ma chi opera la verità viene alla luce, perché appaia chiaramente che le opere sono state fatte da Dio” (3. 20 s.). Anche il riferimento alle “acque di Siloe” allude a *Giovanni*, e alla guarigione-illuminazione del cieco nato, che avviene nella “piscina di Siloe”. “Testimonanza” è evidentemente un tema giovanico (e dell’*Apocalisse*).

“Camminare, giacere...” allude a *Deuteronomio* 6, 6: “Questi precetti che oggi ti do, ti stiano fissi nel cuore... ne parlerai quando starai seduto in casa tua, quando camminerai per via, quando ti coricherai e quando ti alzerai” (cfr. 11, 18-21).

La quiete, “stillness”, viene da una particolare lettura del *salm*o 46, 10.

“Eccolo qui, eccolo là” si riferisce a *Luca* 17, 21: “Il regno di Dio non viene in modo da attirare l’attenzione, e nessuno dirà: ‘Eccolo qui, eccolo là’. Perché il regno di Dio è in mezzo a voi”.

Il Seme è Cristo (*Lettera ai Galati* 3, 16). Ma in Fox, che ricorda spesso la parabola del seminatore (*Marco* 4, *Matteo* 13), “seme” è un termine caratteristico, quasi quanto la Luce, per indicare la presenza divina nel credente, sottolineandone anzi ulteriormente il carattere di immanenza.

Al tempo stesso, un forte richiamo alla *Lettera ai Romani* e al tema dell’elezione (9, 16: “Non dipende dalla volontà né dagli sforzi dell’uomo, ma da Dio che usa misericordia”) restituisce tutto il processo a un contesto propria-

---

mente soprannaturale e monoteistico, biblico insomma, con un forte connotato di escatologia realizzata, il messianismo attuale, universale e oggettivo degli Amici (cui si accennava sopra). La presenza divina è *già* in atto in ogni operare umano, compreso il silenzio dell'attesa e della meditazione.

6. L'altro termine del confronto è costituito da una sezione di un sutta molto rilevante nella meditazione di consapevolezza, o *vipassanā*. Si tratta del *Anāpānāsati-sutta*, che in forma più breve e più pratica espone la dottrina del *Grande discorso sui fondamenti della presenza mentale*, molto importante nella pratica meditativa *Theravāda*.

E in che modo, monaci, si pratica la consapevolezza dell'inspirare ed espirare affinché sia di gran frutto e di gran beneficio?

In questo caso, o monaci, un monaco, recatosi nella foresta, ai piedi di un albero o in un alloggio vuoto, si siede a gambe incrociate e con il corpo eretto, suscitando l'attenzione di fronte a sé. Consapevole inspira e consapevole espira.

1. Inspirando lungo egli sa: sto inspirando lungo;  
espirando lungo egli sa: sto espirando lungo;  
Inspirando brevemente, egli sa: sto inspirando breve;  
espirando brevemente egli sa: sto espirando breve  
Si esercita così: pienamente sensibile a tutto il corpo inspiro;  
si esercita così: pienamente sensibile a tutto il corpo espiro.  
Si esercita così: calmando il condizionante del corpo inspiro;  
si esercita così: calmando il condizionante del corpo espiro.

2. Si esercita così: pienamente sensibile al godimento inspiro;  
si esercita così: pienamente sensibile al godimento espiro.  
Si esercita così: pienamente sensibile all'agio inspiro;  
si esercita così: pienamente sensibile all'agio espiro.  
Si esercita così: pienamente sensibile ai condizionanti della mente inspiro;  
si esercita così: pienamente sensibile ai condizionanti della mente espiro.  
Si esercita così: calmando i condizionanti della mente inspiro;  
si esercita così: calmando i condizionanti della mente espiro.

3. Si esercita così: pienamente sensibile alla mente inspiro;

si esercita così: pienamente sensibile alla mente espiro.  
Si esercita così: allietando la mente inspiro;  
si esercita così: allietando la mente espiro.  
Si esercita così: unificando la mente inspiro;  
si esercita così: unificando la mente espiro.  
Si esercita così: liberando la mente inspiro;  
si esercita così: liberando la mente espiro.

4. Si esercita così: contemplando l'incertezza inspiro;  
si esercita così: contemplando l'incertezza espiro.  
Si esercita così: contemplando il non-attaccamento inspiro;  
si esercita così: contemplando il non-attaccamento espiro.  
Si esercita così: contemplando la cessazione inspiro;  
si esercita così: contemplando la cessazione espiro.  
Si esercita così: contemplando il lasciar andare inspiro;  
si esercita così: contemplando il lasciar andare espiro.

Ecco, o monaci, in che modo la consapevolezza dell'inspirare ed espirare, coltivata e perfezionata, è di gran frutto e di gran beneficio.

(È una sezione del sutta 115 del *Majjhima Nikāya*, la traduzione è tratta dall'appendice dei due fascicoli: Ajahn Sucitto, *Insegnamenti sulla pratica di ānāpānasati*, A.Me.Co.).

7. Non c'è bisogno di sottolineare quanta distanza separi i due testi, dal punto di vista linguistico, letterario, storico-religioso.

È invece importante segnalare l'analogia del processo, che il sutta, attraverso le quattro strofe in cui è strutturato, presenta (L. Rosenberg, *Respiro per respiro. La pratica liberatoria della consapevolezza*, Ubaldini, Roma 1999, dà un commento pratico, passo per passo, di questo testo).

Premessa a tutto il discorso è il carattere sperimentale, pragmatico dell'approccio meditativo. Rispetto alla tradizione cristiana (tanto più non monastica, come quella di Fox) c'è qui evidentemente un supporto tecnico e psicologico più consistente: il respiro, la posizione del corpo, la concentrazione e la consapevolezza, l'"esercizio" (*sikkhā*) insomma, che abbraccia diversi momenti. E tuttavia ci sono evidenti analogie.

---

In primo luogo, cominciando con l'assunzione di un atteggiamento di stabilità e di silenzio, tutta l'attenzione è volta alla presenza mentale (*sati*), scegliendo il respiro come oggetto primario,

Si passa quindi a un'osservazione consapevole del corpo (dalle sue diverse movenze – camminare, stare, sedere, giacere – alle sue parti, alla sua corruttibilità), delle sensazioni (piacevoli, spiacevoli, neutre), della mente, con i suoi contenuti di attaccamento, avversione, confusione.

Si affaccia allora la consapevolezza della "incertezza" o impermanenza (*anicca*) e dell'inconsistenza dell'"io-mio" (*anattā*): la saggezza, la compassione e il risveglio sono il traguardo.

Il traguardo può essere raggiunto in sette anni, ma forse anche in un anno, ma forse anche in mezzo mese, ma forse anche in sette giorni: con questo incoraggiamento (allora chissà forse anche meno di una settimana?) si chiude il *Grande discorso sui fondamenti della presenza mentale* (§ 22).

8. Concentrarsi sulla somiglianza dei due processi, dei due "metodi" non significa affatto cercare di integrarli in una sintesi.

È importante tuttavia cogliere ciò che avvicina, e rende paragonabile il modello proposto dal testo di Fox, con la meditazione *vipassanā*. In entrambi i casi, infatti, ci troviamo di fronte a un atteggiamento di osservazione dall'alto, si fa per dire, che produce per se stesso un risultato di liberazione. Il punto di vista superiore, per i quaccheri, è lo Spirito o la Luce che è nel credente. La meditazione non mira "verso l'alto", ad acquisire nuovi contenuti spirituali, ma si volge invece ad esaminare e a liberarsi da quanto vi è di negativo, in base a un principio spirituale che dispiega di per sé, quietamente, il suo effetto, se solo lo si lasci operare. È chiaro che la differenza tra i due processi sta nella diversa qualificazione del principio interiore, che nel caso dei quac-

cheri è esplicitamente religioso, mentre nell'altro caso questa qualificazione è più difficile (ma anche non necessaria).

Potremmo allora domandarci – ed è la domanda più importante e urgente – se non si tratti di due linguaggi diversi – da una parte, una Luce, dall'altra, una consapevolezza, da una parte, l'attesa quieta, dall'altra, un "esercizio", da una parte, lo Spirito, dall'altra il respiro – due linguaggi che si protendono verso qualcosa che è al di là di ogni parola. E se allora non possano coesistere nella stessa persona.