



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI UDINE

DIPARTIMENTO DI
LINGUE E LETTERATURE,
COMUNICAZIONE, FORMAZIONE E SOCIETÀ

Master di I livello in
“Meditazione e Neuroscienze cognitive”

Tesi finale

**La meditazione con il mantra e la preghiera del cuore:
tradizioni religiose, neuroscienze, psicologia clinica e
fenomenologia**

Candidato: Gianni Vidoni

Anno Accademico 2018-2019

Sommario

Introduzione	2
I. La meditazione con il mantra nelle religioni	
1. Il <i>Japa Yoga</i> nell'induismo.....	3
2. La «Meditazione trascendentale» di Maharishi Mahesh Yogi	4
3. La meditazione con il mantra nel buddhismo Vajrayana	6
4. Il <i>Nembutsu</i> nel buddhismo della Terra Pura	9
5. Il <i>Dhikr</i> nell'islam.....	10
6. La meditazione mantrica nell'ebraismo.....	12
II. La «preghiera del cuore» nel cristianesimo	
1. Storia della «preghiera del cuore»	15
1.1. Da Gesù di Nazareth ai Padri del deserto (I-V sec.)	15
1.2. Dal Sinai al monte Athos (VI-XV sec.)	17
1.3. Dalla <i>Filocalia</i> alla diffusione nel cristianesimo russo (XVIII-XIX sec.).....	20
1.4. La «preghiera del cuore» nel cristianesimo occidentale	21
2. La «preghiera del cuore»: pratica e spiritualità	24
2.1. La formula della «preghiera del cuore»: il Nome di Gesù.....	25
2.2. I metodi della «preghiera del cuore»: il metodo mentale e psicofisico.....	26
2.3. Lo scopo della «preghiera del cuore»: la preghiera incessante	29
2.4. I frutti della «preghiera del cuore»: unificazione e trasfigurazione	31
III. Per una fenomenologia della meditazione con il mantra	
1. Tre tipi di meditazione con il mantra.....	34
2. Parola, suono e significato dei mantra	37
3. Il silenzio oltre il mantra: la coscienza cosmica del Sé	41
IV. La meditazione con il mantra per le neuroscienze e per la psicologia clinica	
1. La meditazione con il mantra a confronto con altre tecniche di meditazione con le ricerche di neuroimaging funzionale.....	44
2. Prima revisione sistematica sulla meditazione con il mantra per la salute mentale	49
Conclusioni	53
1. Universalità e popolarità della meditazione con il mantra	53
2. Le due vie della meditazione con il mantra e della preghiera del cuore.....	54
3. I benefici della meditazione con il mantra per la salute mentale e spirituale	56
Bibliografia	57
Appendice	60

Introduzione

Tra le molte tecniche di meditazione, la meditazione con il mantra è certamente la più popolare, quella più diffusa, perché è facile da realizzare, alla portata di tutti, e consiste nella ripetizione continua di una parola, un suono o una frase, pronunciata ad alta voce, sottovoce o in modo silenzioso, solo con la mente. La finalità generale di questo tipo di meditazione è quella di raggiungere il benessere psicologico e spirituale. La parola «mantra» fa oramai parte del vocabolario italiano con il significato di formula ripetuta, «nella lingua vedica vale anche inno, preghiera, ma nelle successive fasi della religiosità indiana riprende il significato, probabilmente originario, di formula magica, la cui efficacia non dipende dalla partecipazione interiore del soggetto che la pronuncia»¹. La parola «mantra» deriva dal sanscrito e significa in senso stretto «strumento del pensiero»: da *man*, pensiero o mente, e *tra*, con funzione strumentale. Ma è possibile anche un'interpretazione più ampia. «Il suffisso *tra* significa “che protegge, preserva, salva”. Da un lato, il *tra* è parte di *trana* che indica aiuto, salvezza, protezione e rifugio; dall'altro, è parte della parola *trai* che fa pensare a purificazione, liberazione e chiarificazione» (Hirschi, 2007, p. 19). Il significato della parola «mantra», quindi, potrebbe essere in sintesi questo: strumento che protegge e libera la mente. Alla recita del mantra si associa normalmente in tutte le tradizioni spirituali anche uno strumento per il conteggio delle ripetizioni, un «rosario». Nell'Induismo e nel Buddhismo si chiama «mālā». La «mālā» dell'Induismo, per esempio, ha 108 grani più uno speciale, il *meru*, che significa «monte degli dei» (Hirschi, 2007, p. 66). Da notare che il rosario cristiano ha esattamente la metà dei grani della «mālā», 54, più un'appendice di 5 che potrebbero corrispondere al *meru*.

La meditazione con il mantra può essere utilizzata in tre ambiti e da tre differenti prospettive: quella spirituale e religiosa, che è la più antica e diffusa; quella psicologica, la più recente, per il benessere psicofisico, per una maggior efficienza della mente e anche per la cura²; e quella filosofica, probabilmente molto antica soprattutto nell'ambito della ricerca filosofica orientale, ancora da esplorare in occidente in modo particolare nell'abito della fenomenologia.

Due motivi mi hanno spinto ad approfondire lo studio della meditazione con il mantra. Innanzitutto, perché da molti anni pratico come cristiano questo tipo di meditazione e poi per la sua estesa e significativa diffusione in molte tradizioni religiose. Con questa breve ricerca mi pongo quattro obiettivi: riassumere le caratteristiche delle principali pratiche di meditazione con il mantra nelle religioni; approfondire in modo particolare la pratica della «preghiera del cuore» nel cristianesimo; abbozzare una fenomenologia della meditazione con il mantra³; ed esporre in sintesi le più importanti conclusioni degli studi che fino ad ora sono stati eseguiti dalle neuroscienze e dalla psicologia clinica sulle modificazioni cerebrali e sulle conseguenze psicologiche che questo tipo di meditazione produce in chi la pratica.

¹ *Vocabolario della lingua italiana*, Vol. IV, Treccani, Roma 1989, p. 72.

² Schultz, 1976. Albisetti, 1988.

³ Utilizzerò la parola mantra senza virgolette, facendo oramai parte del lessico italiano, e l'espressione «meditazione con il mantra» o «meditazione mantrica» per tutte le sue forme presenti nelle diverse religioni compresa quella della «preghiera del cuore» nel cristianesimo.

I. La meditazione con il mantra nelle religioni

1. Il *Japa Yoga* nell'induismo

L'Induismo è una tra le più antiche religioni praticate nel mondo. Più che una religione, secondo una concezione Occidentale, l'Induismo è una cultura e una tradizione spirituale dai mille volti in continua evoluzione. In questa tradizione si è sviluppata moltissimo la pratica della ripetizione di una parola o di una formula per raggiungere l'unione con il divino, lo *Japa Yoga*⁴. La parola o la frase che deve essere ripetuta si chiama *mantra* che etimologicamente significa «strumento del pensiero». Non si tratta del semplice pensiero mentale ma di un alto livello di conoscenza.

«Il mantra è energia mistica racchiusa in una struttura sonora. Ogni mantra contiene nelle sue vibrazioni un determinato potere. Con la concentrazione e la ripetizione di un dato mantra, la sua energia si risveglia e prende forma. Japa o mantra Yoga, è la pratica attraverso la quale il potere contenuto all'interno del mantra viene usato per fini specifici» (Swami Vishnudevananda, 2010, p. 65).

Per comprendere in profondità lo *Japa yoga* è necessario richiamare l'importanza che la parola ha in questa millenaria tradizione. «Fin dai Veda la parola (vak) sacra e trascendente è concepita come la forza che genera, sostiene e distrugge il cosmo»⁵. La parola, dunque, ha un'origine non umana che fa della grammatica una disciplina religiosa e spirituale, e dello studio dei testi sacri una scienza del divino. La parola sacra non ha tanto valore per il suo significato concettuale ma soprattutto per il suo suono sacro (*shabda*)⁶. «Suono e parola scaturiscono dalla Parola eterna, sono ad essa collegate, ne sono sostenute e possono a loro volta parzialmente contenerla» (Leloup, 1992, p. 132). I mantra, infatti, non sono delle invenzioni umane ma «sono sempre esistiti allo stato latente come energia sonora» (Swami Vishnudevananda, 2010, p. 79). Anche i mantra che hanno un significato e si riferiscono ad una specifica divinità non sono importanti per i loro significati ma sempre per il loro suono.

«Essendo il corpo sonoro specifico della coscienza, il mantra è la divinità stessa. La forma della divinità si manifesta come porzione visibile del suono. Il mantra, pertanto, deve essere ripetuto nella giusta maniera, ponendo attenzione alle sillabe e al ritmo. Una volta tradotto smette di essere un mantra, perché le nuove vibrazioni sonore create dalla traduzione non sono più il corpo della divinità e perciò non possono evocarla. Solo le vibrazioni ritmiche delle sillabe sanscrite, correttamente recitate, possono regolare le vibrazioni instabili del fedele e permettere alla forma della divinità di manifestarsi» (Swami Vishnudevananda, 2010, p. 80).

I mantra che possono essere recitati sono moltissimi⁷, il più conosciuto, quello considerato più importante, fondamentale e anche più potente, è il *mulamantra* (che precede tutti gli altri mantra) AUM (OM)⁸. Questa parola è il suono primordiale che tutto contiene. Il primo versetto del testo sacro della Mandukya Upanishd, si legge: «Harihom! Om. Il Verbo è tutto questo, ciò che è esistito, ciò che esiste, ciò che esisterà, tutto è realmente om; e anche ciò che oltrepassa la triplice concezione del tempo è sicuramente om». Sono state date moltissime spiegazioni filosofiche e simboliche di questo *mantra*. In estrema sintesi, secondo i testi sacri delle Upanishad, si può dire che la sillaba AUM è l'essenza del tutto, l'origine e il fine ultimo di tutte le cose⁹. Si possono distinguere tre tipi di mantra: i *saguna* mantra, quelli che hanno un significato e si riferiscono

⁴ Swami Vishnudevananda, 2010, pp. 65-99.

⁵ Ivi, p. 132.

⁶ Blofeld, 1997, pp. 115-125.

⁷ Hirschi, 2007, pp. 111-220.

⁸ Angelillo, 2008, pp. 88-91.

⁹ Chandogya Upanishad, I, 1,1-2; Katha Upanishad, II,15; DhyanaBindu Upanishad, 15; Mundaka Upanishad, II, 2,4.

soprattutto alle divinità¹⁰; i *nirguna* mantra, quelli che non hanno un significato ma sono costituiti da puri suoni¹¹; e i mantra astratti composti da formule concettualmente molto spirituali¹².

La meditazione con il *mantra*, che il guru ha consegnato tramite un'iniziazione al discepolo, consiste nella sua ripetizione, a voce alta, sottovoce oppure mentalmente, per un numero prestabilito di centinaia o anche migliaia di volte¹³. Colui che vuole praticare lo *Japa yoga* con la ripetizione di un *mantra* deve innanzitutto trovare le giuste condizioni che riguardano il luogo, l'ora e la posizione. Il luogo dovrebbe essere tranquillo, privo di distrazioni e sempre lo stesso. L'ora deve essere la più congeniale per il corpo e la mente¹⁴. La posizione deve assicurare la possibilità di rimanere in meditazione anche per molto tempo. Esistono nello yoga alcune posizioni fondamentali, tra le quali la più importante è quella del loto (*padmasana*), che hanno in comune il fatto di sedersi per terra con le gambe incrociate e la colonna vertebrale dritta verticalmente. Molta importanza viene attribuita anche alla posizione delle mani e degli occhi¹⁵. Per contare il numero delle ripetizioni viene utilizzata la «mālā», una specie di rosario con 108 grani¹⁶. La ripetizione quotidiana del mantra dovrebbe portare ad uno stato meditativo persistente in cui l'invocazione diventa incessante e spontanea. L'obiettivo finale di questa pratica, così come di tutta la spiritualità dell'Induismo, è quello di fondersi con l'Assoluto¹⁷: «l'anima, non essendo che Brahman, si fonde in Brahman» (Bṛhad-āraṇyaka Upaniṣad IV,4, 6).

2. La «Meditazione trascendentale» di Maharishi Mahesh Yogi

Maharishi Mahesh Yogi (1918 circa – 2008) è il fondatore di un movimento spirituale che nasce in India nel dicembre del 1957 e che attualmente conta circa 1000 centri sparsi in tutto il mondo (una trentina in Italia) con milioni di seguaci¹⁸. Il fine ultimo di questo movimento secondo gli insegnamenti di Maharishi contenuti in modo particolare nel suo libro fondamentale, «La scienza dell'essere e l'arte di vivere»¹⁹, è quello di raggiungere un numero sufficiente, circa il 10%, di meditanti che porterebbe ad una significativa svolta di cambiamento delle condizioni dell'umanità verso un'era di pace e solidarietà²⁰.

Le origini di questo movimento spirituale e psicoterapeutico si trovano nella formazione di Maharishi Mahesh Yogi, il quale è stato discepolo di Brhmananda Saraswati che proveniva dalla tradizione Vedanta del filosofo Samkara. Così come per Samkara, anche per Maharishi il nostro autentico sé è il Brahman stesso, l'Essere assoluto, il Sé universale, e la meditazione ha l'obiettivo di trascendere la coscienza illusoria di essere qualcosa di distinto dalla realtà ultima che è in sé beatitudine.

¹⁰ Swami Vishnudevananda, 2010, pp. 80-89.

¹¹ *Ivi*, pp. 90-91.

¹² *Ivi*, pp. 91-92.

¹³ *Ivi*, pp. 76-77.

¹⁴ Per un'ampia introduzione alla pratica dei mantra nell'Induismo e per una bibliografia sull'argomento: Hirschi, 2007.

¹⁵ Leloup, 1992, p. 138.

¹⁶ Swami Vishnudevananda, 2010, p. 95.

¹⁷ *Ivi*, pp. 257-286.

¹⁸ Questi sono i siti internet ufficiali di riferimento a livello internazionale e per l'Italia: <https://www.tm.org/>; <https://meditazione-trascendentale.it/>. Attraverso questi siti ci si può iscrivere ai corsi a pagamento della Meditazione Trascendentale.

¹⁹ Maharishi, 1970.

²⁰ Canteri e Bianetti, 1991, pp. 103-107.

«Le idee di Samkara sono alla base di quelle di Maharishi Mahesh Yogi, tanto che, se esaminiamo il testo fondamentale del fondatore della MT, *La scienza dell'essere e l'arte di vivere*, scopriamo che esso è una volgarizzazione delle concezioni dell'advaita vedanta. Il meditante deve infatti porsi l'obiettivo di raggiungere lo stato di puro essere, cioè la conoscenza trascendentale (a-priori), che non è accessibile all'attività mentale e che anzi ne è la base» (Lamparelli, 1985, p. 323).

La via per raggiungere questa coscienza trascendentale consiste nella pratica della Meditazione Trascendentale (MT). «La tecnica di MT è insegnata in corsi a pagamento, tenuti da istruttori qualificati, svolti a vari livelli e indirizzi talvolta per fasce di età o per gruppi professionali»²¹. Il corso serve ad apprendere una tecnica di meditazione che dovrà essere svolta per due volte al giorno per 15-20 minuti. Il percorso che viene proposto prevede alcune tappe prestabilite. Si inizia con due lezioni introduttive, in cui vengono spiegati i principi, i benefici e i requisiti di base della Meditazione Trascendentale. Inseguito, ad ognuno viene assegnato un maestro che gli insegnerà personalmente la tecnica attraverso alcune sedute e lo guiderà nella prima fase da principiante correggendo gli eventuali errori nella pratica quotidiana²².

La tecnica è molto semplice ed è basata essenzialmente sulla ripetizione di un mantra che viene assegnato individualmente e deve essere mantenuto rigorosamente segreto²³. La funzione della ripetizione del mantra è quella di portare la persona verso uno stato di sempre maggior rilassamento. «Andare verso un campo di maggior felicità è la naturale tendenza della mente» (Maharishi, 1970, p. 229). «Portare l'attenzione ai livelli più profondi della coscienza è la chiave per sperimentare una maggior felicità. Questo è il principio della meditazione trascendentale» (Maharishi, 1970, p. 324). Il mantra, come per la pratica della meditazione *Japa* nell'induismo, non si ripete per concentrarsi sul significato delle parole, se ne hanno uno e se il soggetto lo conosce, ma solamente per il potere dello specifico suono. «Il mantra non ha nessun significato per il meditante e, perciò, non evoca nessuna associazione di pensieri a distrarre la mente. Ma la qualità sonora del mantra porta a produrre un riposo profondo ed una consapevolezza raffinata che sono caratteristiche della Meditazione Trascendentale» (Dhavamony, 1990, p. 297). Per poter accedere al livello trascendentale, la coscienza ha bisogno di sintonizzarsi con un livello dell'essere e del pensiero di cui non si è normalmente consapevoli che ha una certa qualità sonora e vibratoria. «Il pensare è, in sé stesso, lo stato più sottile del parlare. Quando parliamo, le nostre parole sono udibili, ma se non parliamo, esse non sono percepibili. Troviamo così che il pensiero è una forma sottile del suono» (Maharishi, 1970, p. 41). Da questa specie di ontologia del suono, in completa aderenza alla metafisica induista, nasce la Meditazione Trascendentale come semplice utilizzo del mantra per «entrare in risonanza con il Sé» (Lamparelli, 1985, p. 324).

L'organizzazione di Maharishi ha compiuto molti studi di carattere scientifico per dimostrare gli effetti benefici della Meditazione Trascendentale sul cervello e sulla salute del praticante²⁴. Eccone solo alcuni: riduzione del consumo dell'ossigeno, della frequenza del respiro e della pressione arteriosa; aumento delle onde alfa e comparsa delle onde teta nel cervello; accresciuta calma, energia, efficienza e creatività²⁵. Gli studi scientifici e la loro divulgazione hanno il compito non solo di accreditare la tecnica della Meditazione Trascendentale ma anche di introdurla nelle istituzioni pubbliche.

²¹ Lamparelli, 1985, pp.322-328.

²² Dhavamony, 1990, p. 296.

²³ Lamparelli, 1985, p. 324.

²⁴ Forem, 1976, p. 229.

²⁵ Dhavamony, 1990, p. 298.

L'obiettivo generale dell'organizzazione, infatti, è quello di diffondere la Meditazione Trascendentale ovunque e in modo particolare nelle istituzioni educative come le scuole e le università²⁶. Il movimento spirituale di Maharishi si presenta per tanto come un vero movimento spirituale e «psicoterapeutico» di carattere universale che si fonda sulla meditazione con il mantra di derivazione induista.

3. La meditazione con il mantra nel buddhismo Vajrayana

La meditazione con il mantra viene utilizzata nel buddhismo soprattutto nella tradizione Vajrayana, il «Veicolo del diamante», che viene anche chiamato Mantrayana, «Veicolo dei mantra segreti» oppure anche Tantrayana, «Veicolo dei Tantra». Il buddhismo tantrico si forma intorno al VII secolo d.C. in India come sintesi sincretica tra alcune dottrine induiste, che si fondavano sui testi chiamati Tantra, e il buddhismo Mahayana. Il buddhismo Vajrayana si estinse in India nel XIII secolo ma si diffuse in Cina, in Giappone, in Tibet e oggi anche in occidente²⁷.

La caratteristica principale del Vajrayana è l'utilizzo di particolari metodologie di ascesi e di meditazione per raggiungere in modo rapido l'illuminazione. Tra queste un ruolo importante è da assegnare alla meditazione con il mantra. «La dottrina del Vajrayana offre due preziose intuizioni della verità, una comune a tutte le sette del Mahayana, l'altra tenuta un tempo gelosamente segreta. Esse sono: il riconoscimento dell'identità tra *samsara* e Nirvana; e un concetto altamente esoterico: «Io sono il Buddha»» (Blofeld, 1997, p. 71). Il praticante può uscire dal flusso universale, il *samsara*, nel quale tutti gli esseri sono immersi, solamente attraverso il riconoscimento e il superamento della illusoria realtà nella quale è rinchiuso. Questo obiettivo può essere raggiunto con l'intuizione della vera natura dell'io che è quella dell'Assoluto stesso, dell'Buddha²⁸. Chi raggiunge questa conoscenza ha l'obbligo di trattare tutti gli esseri come incarnazioni dell'essenza sacra del Buddha e riconoscere che tutti i suoni provengono dal suono sacro. La dottrina dei mantra si fonda proprio su questa concezione dei suoni come derivanti dall'Assoluto²⁹.

Il Buddha che viene venerato nel Vajrayana non è la personalità storica di Gautama Shakyamuni ma il principio del Buddha che ha creato tutti i Buddha. La dottrina dei Buddha è molto complessa, basti solamente dire che queste figure divine che compaiono sulla terra o che abitano altri mondi sono teoricamente infinite. «Non si devono confondere con gli dèi i Buddha e i Bodhisattva del pantheon del Mahayana. Tra questi è incluso il Buddha storico; ma per la maggior parte sono personificazioni di forze emananti dell'energia saggezza-compassione generata dalla Mente. Così la saggezza è personificata da Manjushri, la compassione da Avalokiteshvara, l'attività perfetta da Bajrapani» (Blofeld, 1997, pp. 73-74). La pratica dei mantra si collega strettamente ai nomi di questi Buddha e Bodhisattva celesti³⁰. Il Vajrayana, infatti, si fonda sulla cosmologia buddhista dei tre mondi che contengono queste forze personificate a cui è possibile attingere attraverso dei rituali particolari che hanno la finalità di identificare il soggetto con la sua divinità tutelare³¹.

«Il metodo applicato dall'adepto tantrico consiste nel visualizzare la deità prescelta per la meditazione e il suo sacro ambiente circostante o *mandala*, nel fare le offerte rituali, nel recitare il mantra, nel ricorrere alle *mudra*, i gesti

²⁶ Maharishi, 1970, p. 250.

²⁷ Angelillo, 2008, pp. 52-55.

²⁸ Blofeld, 1997, p. 71.

²⁹ Ivi, p. 72.

³⁰ Angelillo, 2008, pp. 57-58.

³¹ Ivi, p. 53.

simbolici che veicolano particolari significati. Unendo questi mezzi alla saggezza, alla visione della vacuità e della purezza dei fenomeni, il praticante consegue il suo scopo» (Angelillo, 2008, p. 53).

Prima di intraprendere il cammino indicato dal Vajrayana, il soggetto deve acquisire gli insegnamenti fondamentali del Mahayana: la vacuità del sé e dei fenomeni; il voto della compassione e la natura di Buddha di tutti gli esseri senzienti³². Segue l'iniziazione del neofita ai contenuti dei testi tantrici attraverso i quali si impartiscono degli insegnamenti segreti che si possono apprendere solamente attraverso la guida di un maestro. Il rito iniziatico consiste in sintesi nel far rivivere al neofita il dramma cosmico da cui è scaturita la molteplicità dei fenomeni del reale per poter percorrere a ritroso il processo di emanazione e giungere in tal modo ad identificarsi con la coscienza luminosa primordiale dell'origine³³.

La classificazione dei tantra è molto complessa. Il canone tibetano classifica i tantra in quattro gruppi: Kya, i Tantra dell'azione; Caryā, i Tantra della pratica; Yoga Tantra; Anuttarayoga, i Tantra dello yoga superiore. In tutti questi testi si trovano gli insegnamenti per l'utilizzo dei mantra finalizzati all'identificazione del praticante con le forze divini per poter raggiungere rapidamente l'illuminazione in più vite o anche in una sola³⁴. Il Vajrayana viene chiamato anche Mantrajana proprio per indicare la centralità che i mantra assumono nella pratica cultuale. «Attualmente, l'uso dei mantra nell'ambito delle tecniche meditative del Vajrayana è diffuso essenzialmente nelle due scuole del buddhismo esoterico giapponese, il Tendai, e soprattutto lo Shingon e nelle scuole del buddhismo tibetano» (Angelillo, 2008, p. 72).

L'origine prima dei mantra, secondo i Tantra, si trova nel suono puro della realtà assoluta, la vibrazione primordiale che dà vita alla luce e poi a tutti i fenomeni. L'origine di un mantra, invece, è da individuare nella enunciazione vocale di un Buddha oppure nell'energia emanata da una parte del suo corpo³⁵. Esistono molti tipi di mantra³⁶. Come nell'induismo ci sono i *bija* mantra, formati da una sillaba-seme, che costituiscono il nucleo fondamentale di tutti i mantra. I più famosi sono le sillabe OM, AH e HUM, che sono l'essenza del corpo, della parola e della mente di tutti i Buddha³⁷.

I mantra delle deità che si rivolgono a vari tipi di esseri soprannaturali, dai bodhisattva alle divinità, sono considerati come la deità stessa in forma di suono e sono di due tipi: il mantra di maturazione che avvicina alla deità e il mantra di realizzazione che fa crescere il potere e la saggezza della deità dentro di sé, e deve essere recitato centomila volte moltiplicate per il numero di sillabe di cui è composto³⁸. Il mantra della deità più famoso è quello che si riferisce a Avalokiteshvara: «Om Mani Padme Hum», seguito spesso da «hrih», la sillaba-seme della compassione³⁹. Avalokiteshvara è il Bodhisattva che rappresenta la compassione e chi recita il suo mantra con devozione sviluppa questa qualità spirituale. Questo mantra è collegato ai sei Buddha, ai sei colori e ai sei regni di esseri senzienti⁴⁰. «Secondo i saggi tibetani, esso simboleggia la compassione e conferisce la benedizione di tutti i Buddha e bodhisattva. [...] Il mantra è talmente parte della coscienza tibetana che c'è il detto: “chiunque è capace di dire mamma, è anche in grado

³² *Ivi*, p. 54.

³³ *Ivi*, p. 57.

³⁴ *Ivi*, pp. 61-67.

³⁵ *Ivi*, p. 73.

³⁶ Blofeld, 1997, pp. 85-99.

³⁷ Angelillo, 2008, p. 74.

³⁸ *Ivi*, 2008, p. 75.

³⁹ Hirschi, 2007, pp. 200-201.

⁴⁰ Angelillo, p. 63.

di recitare *Om Mani Padme Hun*» (Hirschi, 2007, p. 200). Questo mantra viene considerato, per la sua importanza, «il mantra dei mantra»⁴¹. Ritengo molto interessante l'interpretazione che Blofeld propone per questo mantra, soprattutto per la sua apertura e ampiezza interreligiosa, e vale la pena riportarlo per intero.

«OM, che simboleggia l'origine, la Fonte Suprea, il Dharmakaya, l'Assoluto, è una parola potente e creativa, e spesso si ritiene che sia la somma di tutti i suoni dell'universo... forse l'armonia delle sfere. MANI PADME (gemma nel loto) esprime coppie di concetti come: la saggezza essenziale che sta nel cuore della dottrina buddhista; la saggezza esoterica del Vajrayana contenuta nella filosofia esoterica del Mahayana; la Mente contenuta nelle nostre menti; l'eterno contenuto nel temporale; il Buddha che è nei nostri cuori; il fine (la suprema saggezza) e il mezzo (la compassione); e se mi è permesso di tracciare un parallelo, il Cristo interiore che dimora nella mente del mistico cristiano. HUM è il condizionato nell'incondizionato (infatti sta a OM come Tè sta a Tao nella filosofia taoista); rappresenta la realtà illuminata entro i limiti dell'essere individuale, e quindi unisce ogni essere e oggetto separato all'universale OM; è l'immortale nell'effimero, oltre ad essere una parola dal grande potere che distrugge tutti gli ostacoli nati dall'ego che si frappongono alla conoscenza» (Blofeld, 1997, p. 53).

Nel buddhismo Vajrayana, oltre alle molte figure di Buddha, è molto importate Tara, «Stella», che è la dea della grazia e della saggezza. Tara è la manifestazione femminile del *bodhisattva* e della sua attività compassionevole. Tara è raffigurata come una figura materna e come una fanciulla bellissima⁴². «Ciascuno dei ventuno aspetti di Tara possiede un suo mantra specifico, tuttavia, il mantra generale di Tara, fra i più recitati in Tibet, è il seguente: “*om tare tuttare ture svaha*”» (Angelillo, 2008, p. 61). Si ritiene che questi ventuno mantra siano molto efficaci e per tanto sono molto utilizzati nella devozione popolare⁴³.

Ci sono poi i mantra delle offerte legati alle specifiche attività rituali. E ci sono anche i mantra delle quattro attività di pacificazione, sviluppo, controllo e soggiogamento che possono essere recitati solo dopo aver completato il numero richiesto del mantra principale⁴⁴. I mantra del *guruyoga* servono ad invocare la protezione e l'energia del maestro⁴⁵. Infine, ci sono i mantra di lunga vita per accrescere l'energia vitale⁴⁶ e moltissimi mantra per la guarigione di malattie fisiche e psichiche⁴⁷. Nella pratica medica tibetana, inoltre, viene recitato un mantra molto importante dedicato al celeste e misterioso Buddha della medicina, Bhaisajyaguru⁴⁸.

«L'efficacia dei mantra è ricondotta a quattro ordini di motivazioni: innanzitutto la sua natura di suono creatore della realtà assoluta; in secondo luogo il suo preciso potere di manifestazione in seno alla verità relativa a cui segue il potere e la proprietà specifica espressa dal mantra e, infine, la benedizione di cui è permeato, che lo rende l'espressione sonora diretta di un essere illuminato e ne contiene, perciò l'energia ispiratrice» (Angelillo, 2008, p. 76).

In sintesi, il buddhismo Vajrayana-Mantrayana utilizza in modo particolare la meditazione con i mantra come strumento principale, insieme a mudra e visualizzazioni, per raggiungere in modo diretto e rapido l'illuminazione che consiste nell'identificazione della propria e illusoria mente individuale con la Mente infinita, il Vuoto, il Nirvana.⁴⁹

⁴¹ Blofeld, 1997, pp. 47-53.

⁴² *Ivi*, pp. 55-57.

⁴³ *Ivi*, p. 57.

⁴⁴ Angelillo, 2005, pp. 74-76.

⁴⁵ Blofeld, 1997, pp. 90-94.

⁴⁶ Angelillo, 2008, p. 75.

⁴⁷ *Ivi*, pp. 116-118.

⁴⁸ *Ivi*, pp. 119-122.

⁴⁹ Blofeld, 1997, pp. 74-84.

4. Il *Nembutsu* nel buddhismo della Terra Pura

In uno dei rami del buddhismo Mahayana, sviluppatosi soprattutto in Cina, è presente una particolare pratica di meditazione con il mantra che si chiama *nembutsu*⁵⁰. Questa pratica spirituale è presente nel buddhismo della Terra Pura, noto anche come amidismo, che si incentra sulla devozione al Buddha Amitabha⁵¹. L'amidismo è molto diffuso in Cina e in Giappone e costituisce la scuola del buddhismo che conta il maggior numero di seguaci nel mondo⁵². La pratica del *nembutsu*, in cinese *nianfo* (consapevolezza del Buddha) consiste nella recita del nome del Buddha Amitabha, «Luce infinita». Questa la formula da recitare o cantare in giapponese: «Namu Amida Butsu», che significa «adorazione al Buddha Amitabha», oppure «omaggio al Buddha della luce infinita», e si pronuncia «Namo Amida'n Bu», abbreviato «Nam' Am Da Bu», in cinese «Namo Omito fo»⁵³. Varie, comunque, sono le pronunce della formula in base alla lingua e alla tradizione locale. «L'origine del *nembutsu* è avvolta nell'oscurità. Una cosa, tuttavia, è chiara: i *sutra* sui quali si basa il buddhismo della Terra Pura furono composti molti secoli dopo la dipartita del Buddha e non furono direttamente ispirati da lui» (Johnston, 1989, p. 41). Colui che introdusse il *nembutsu* in Giappone fu il monaco buddista Ennin (793-864 d.C.) il fondatore della scuola Jodo-shu, «setta della Terra pura». Per ascendere all'illuminazione non veniva richiesto alcun particolare sforzo, se non la ripetizione della formula e l'assoluta fiducia nella grazia di Amida. Il Buddha Amitabha è uno dei più importanti Buddha che secondo la tradizione Mahayana abitano altri mondi. «Amitabha regna su di un paradiso che contiene tutte le cose più eccelse delle altre terre di Buddha. Egli permette a tutti di accedere alla propria Terra Pura, il cui nome è *Sukhavati*, garantendo la rinascita a coloro che s'impegnano con forte determinazione a rinascervi, e a coloro che semplicemente recitano il suo nome o si limitano a pensare a lui con fede» (Angelillo, 2008, p. 58).

Nel XII secolo, il monaco Honen (1133-1212 d. C.), fondatore di una sua scuola, ripropone la pratica del *nembutsu* come forma più elevata tra le pratiche religiose⁵⁴. Il centro della spiritualità di Honen è la fede nel potere redentore del Buddha che si è incarnato in Amida, il Signore della Terra Pura, dove ha costituito il paradiso per tutti coloro che confidano in lui. Il suo Nome contiene il suo potere di salvezza e la recita del suo nome con assoluta fede porterà chiunque, anche le persone più semplici e umili, a rinascere nel paradiso⁵⁵.

Shinran (1173-1262), discepolo di Honen, diffonderà questa stessa pratica nella riformata scuola del Jodo-shin-shu, «vera setta della Terra pura», che non era per monaci ma per laici. La caratteristica fondamentale di questa nuova scuola è l'assolutezza della fede che è dono di Amida. La fede, per Shinran, è talmente potente che può anche bastare in punto di morte per rinascere nella Terra Pura anche senza la recita del *nembutsu*. La recita del Nome rimane comunque la via principale per la salvezza soprattutto per il fatto di essere una via facile da praticare anche per la gente più semplice e illetterata⁵⁶.

Secondo i maestri Kuya Shonin (morto nel 972) e Ippen Shonin (1229-1289) l'atteggiamento con cui recitare il *nembutsu* è semplice e di totale abbandono di ogni ragionamento e sapienza. Si deve solo porre la totale fiducia nella ripetizione e nella potenza del nome che ti porta nella Terra di

⁵⁰ Blofeld, 1997, pp.35-36.

⁵¹ Massein, 1990, pp. 52-53.

⁵² Rinckel, 1992, p. 120.

⁵³ Leloup, 1992, pp. 148-149.

⁵⁴ Rinckel, 1992, pp. 119-1120.

⁵⁵ Johnston, 1989, pp. 49-53.

⁵⁶ Ivi, pp. 53-58.

Purezza⁵⁷. L'obiettivo finale è quello di raggiungere la buddità, l'essenza di ogni uomo, e la liberazione dal *samsara*, dal continuo ciclo delle rinascite.

«Meditare il Nome di Amida non significa entrare in contatto, in unione mistica con un essere personale trascendente che ha raggiunto lo stato di Buddha, ma piuttosto impregnarsi dell'ideale manifestato da un tale essere. Da questo punto di vista, pensare ad un Buddha puramente ideale è altrettanto efficace, se non di più, che pensare ad un Buddha considerato come essere storico» (Leloup, 1992, p. 149).

5. Il *Dhikr* nell'islam

Nell'islam è presente una pratica di ripetizione del nome di Dio, Allah, chiamata *dhikr* (ذِكْر in arabo; *Zekr* in persiano; *Zikr* in urdu) che significa «ricordo»⁵⁸. Questa preghiera è molto diffusa tra i musulmani e viene praticata in diversi modi a seconda delle tradizioni del luogo⁵⁹. Il fondamento di questa pratica si trova nel Corano stesso: «Ricordatevi di me e io mi ricorderò di voi, siatemi riconoscenti e non rinnegatemi»⁶⁰. «Avete nel Messaggero di Allah un bell'esempio per voi, per chi spera in Allah e nell'Ultimo Giorno e che ricorda Allah frequentemente»⁶¹. «Quelli che spesso ricordano Allah, sono coloro per i quali Allah ha disposto perdono ed enorme ricompensa»⁶². «Salmeggia la parte che ti è stata rivelata della scrittura: la preghiera preserva dalla turpitudine e dalle cose riprovevoli e il ricordo di Dio, il *dhikr*, è certo ciò che vi è di più grande. Il Dio in effetti sa bene ciò che fate»⁶³.

Il *dhikr* è diffuso in tutto il mondo musulmano. Questa forma di preghiera può essere utilizzata da chiunque senza particolari pratiche di iniziazione. Ci sono molti modi di praticare il *dhikr* a seconda della particolare tradizione spirituale. Il *dhikr* trova la sua massima espressione soprattutto nelle confraternite dei sufi, che costituiscono il movimento più spirituale e mistico dell'islam⁶⁴. I rituali che fondano l'esperienza sufi sono il patto di obbedienza che stabilisce il rapporto tra maestro e discepolo e soprattutto il rito di ripetizione dei nomi di Dio.

«Per quanto riguarda il rituale di obbedienza, come si è detto, può andare dalla semplice stretta di mano, alla consegna ufficiale del copricapo caratteristico della confraternita (è il caso dei dervisci danzanti), fino alla consegna del manto che simboleggia la benedizione (*baraka*). Al momento del patto di obbedienza, il maestro consegna anche una parola spirituale grazie alla quale il discepolo, il novizio, dovrà nutrirsi interiormente e progredire sulla via della perfetta realizzazione spirituale. Questo è l'inizio della pratica della ripetizione del nome di Dio che costituisce l'asse centrale di tutta la ritualità del sufismo» (Ambrosio, 2018, p. 91).

Ogni confraternita dei sufi ha un proprio rito di iniziazione in cui il maestro consegna un *dhikr* personale e la tecnica per recitarlo⁶⁵. «Il metodo è complicato e varia da testo a testo: si tratta comunque di pronunciare le sillabe e le parole del *dhikr* accordandole con le fasi di ispirazione ed espirazione e visualizzandole su determinati centri sottile del corpo. L'esercizio può dar luogo a esperienze acustiche o a visioni di luce» (Lamparelli, 1985, p. 404). La recita dei nomi di Allah prevede sia un rito formale sia una pratica informale. I sufi dovrebbero recitare il *dhikr* in qualsiasi

⁵⁷ Leloup, 1992, p. 149.

⁵⁸ Scarabel, 2008, p. 151.

⁵⁹ Leloup, 1992, p. 149; p. 146.

⁶⁰ Corano II, 52.

⁶¹ Corano XXXIII, 21.

⁶² Corano XXXIII, 35.

⁶³ Corano XXIX, 45.

⁶⁴ Scarabel, 2008.

⁶⁵ Ivi, 2008, pp. 147-150.

momento della giornata e in qualsiasi attività. La recitazione deve tendere a diventare continua⁶⁶. Le affinità di questa pratica con quelle dell'Esicasmismo cristiano, come si vedrà, sono notevoli e molte sono le testimonianze di reciproche influenze⁶⁷.

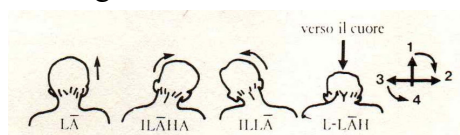
La pratica più diffusa e popolare del *dhikr* consiste nella invocazione dei novantanove nomi di Allah (*asma al-husna*)⁶⁸. Per il conteggio delle ripetizioni viene utilizzato un «rosario» (*tesbih o subha*) con cento grani, il centesimo rappresenta il nome ineffabile di Allah che solo lui conosce, e non viene recitato⁶⁹.

«Secondo la teologia musulmana i Nomi di Dio - rappresentazione vocalizzata dei Suoi attributi - sono quattromila. Mille di questi sono conosciuti solo da Dio; mille da Dio e dagli angeli; mille da Dio, dagli angeli e dai profeti; e mille da Dio, dagli angeli, dai profeti e dai credenti. Di questi ultimi mille, trecento sono menzionati nella Thorà, trecento nei Salmi, trecento nei Vangeli e cento nel Corano. Di questi cento, novantanove sono noti ai fedeli comuni, mentre uno è nascosto, segreto e accessibile solo ai mistici più illuminati» (Mandel, 1995, p. 3).

Un'altra modalità di conteggio molto utilizzata (testimonia di un amico musulmano afgano) consiste nel passaggio della punta del pollice su ogni falange interna della mano. Il *dhikr* può essere recitato in modo individuale e silenzioso (*dhikr hafi*), e viene chiamato anche «*dhikr* del cuore»⁷⁰, ma anche a voce alta o moderata (*dhikr jahri*), e può essere praticato anche in gruppo⁷¹.

«La reiterata invocazione di questi nomi richiama quindi la potenza degli attributi che vi sottendono; questa, installandosi nel cuore del recitante, ne vivifica lo spirito, conducendolo verso l'acquisizione anche delle altre potenze, rappresentate dagli altri attributi; e quando, come abbiamo detto più sopra, il *dhikr* diventa il respiro stesso del sufi egli ne completa l'assimilazione, diventandone in certo qual modo egli stesso le potenze» (Scarabel, 2000, p. 155).

Il *dhikr* può anche ridursi a poche o ad una sola invocazione, la più importante e famosa delle quali è questa: «La ilaha illAllah», «di Dio non c'è che Dio»⁷². Questa formula è contenuta nella *shahada*⁷³ che è la testimonianza di fede con cui il musulmano dichiara di credere in un solo Dio e nella missione profetica di Maometto. Una delle pratiche più note che si associano alla ripetizione di questa invocazione consiste nell'accompagnare la formulazione verbale o mentale con particolari movimenti della testa e del busto, sia singolarmente sia collettivamente⁷⁴.



Anche le danze sacre dei dervisci ruotanti sono una forma di *dhikr*. Questa particolare danza estatica per raggiungere l'unione con Dio è accompagnata dal ritmo dei tamburi, dalla musica dei flauti e anche dal canto di poesie religiose. Questa danza si chiama *dhikras-sadr*, «ricordo nel petto» o anche *semâ*.

«Quando si cantilla in gruppo il nome di Dio, il movimento studiato in precedenza finisce per coinvolgere tutto il corpo e produrre quel fenomeno che in termini occidentali è associato a una danza sacra, mentre per il sufi è la

⁶⁶ Ivi, pp. 151-153.

⁶⁷ Valsan, 2000.

⁶⁸ Mandel, 1995.

⁶⁹ Leloup, 1992, pp. 145-149.

⁷⁰ Scarabel, 2008, p. 154.

⁷¹ Ambrosio, 2018, p. 92.

⁷² Lamparelli, p. 404.

⁷³ «Ašhadu an lā ilāha illā Allāh - wa ašhadu anna Muḥammad Rasūl Allāh» - «Testimonio che non c'è divinità se non Dio (Allāh) e testimonio che Maometto è il Suo Messaggero».

⁷⁴ Rinckel, 1992, pp. 116-117.

normale espressione corporea del *dhikr*. Anzi, a essere ancora più rigorosi nella definizione, soprattutto per la tradizione mevlevî, i dervisci mentre volteggiano ripetono incessantemente il nome di Allâh, rendendo così ben visibile il legame profondo tra *dhikr* e *semâ*» (Ambrosio, 2018, p. 93).

Durante la danza viene ripetuto il nome di Allah anche in una forma accorciata alla sillaba *hu* che deriva dal nominativo *Allahu*, e corrisponde alla forma breve di *huwa*, Egli, cioè Dio stesso. La ripetizione del nome si associa normalmente al ritmo della respirazione⁷⁵. Questa forma di meditazione danzante permette ai sufi di raggiungere uno stato di trance.

«Non solo quindi il *dhikr* funge da esercizio spirituale, ma anche può produrre degli stati interiori per l'associazione di musica, ritmo e parole, il tutto animato da un vero e proprio cerchio di dervisci che si affiancano l'un l'altro come fosse una ronda. Questa catena a forma di cerchio, che esegue il rito, trasporta letteralmente il derviscio, e anche se questi entra nella ripetizione senza aver percepito uno slancio mistico, a forza di partecipare al movimento umano che ripete il nome di Dio a un ritmo sempre più frenetico, finirà per pervenire a uno stato che alcuni antropologi chiamano di trance» (Ambrosio, 2018, p. 94).

Si ritiene, però, che non sia la pratica stessa che in forma meccanica produca l'estasi ma sia solo uno strumento che aiuta a portare il credente nella giusta concentrazione per accogliere il dono di Dio⁷⁶. «Tutti i sufi fanno propri gli insegnamenti dell'illustre teologo Al-Ghazzali (1058-1111): il supremo risultato del *dhikr* non è in potere del *dhakir*, esso dipende da Allah» (Leloup, 1992, p. 146). Da notare, infine, che il *dhikr* non è una pratica unilaterale che coinvolge solamente l'orante che si rivolge a Dio ma anche Dio stesso è coinvolto in una azione di ricordo dell'orante stesso.

«In effetti, per costituire un simile colloquio, che vede essenzialmente due "officianti mistici", il *dhikr*, come memorazione, "resa al presente", non può essere un atto unilaterale ed esclusivo del mistico che rende presente il suo Signore. La realtà del colloquio, della *munajât*, implica che vi sia una memorazione, un *dhikr* da parte del Signore divino, che ha presente a sé il suo fedele nel segreto che gli comunica in risposta. E' il senso dato da Ibn 'Arabi al versetto coranico: "Ricordatevi dunque di Me ed io Mi ricorderò di voi" (Corano, II, 152). (Chorbin, 2005, p. 220) »

6. La meditazione mantrica nell'ebraismo

«Molti libri sulla meditazione pongono l'accento sulle pratiche orientali e, in alcuni casi, sulla meditazione cristiana, ma in generale la meditazione ebraica è praticamente ignorata» (Kapla, 1996, p.9). A dirlo è il rabbino Aryeh Kaplan, colui che negli anni '80 del Novecento porta alla riscoperta della meditazione ebraica con i suoi libri, «La meditazione e la Bibbia» e «Meditazione e Kabbalah», nei quali vengono riscoperti moltissimi, e anche antichi, documenti inediti sulla meditazione⁷⁷. Interessante notare che Kaplan, dopo aver riscoperto questi metodi antichi di meditazione, ha cercato insieme ad altri studiosi di sperimentare personalmente queste tecniche e ha scoperto che i testi si rivolgevano a gente che già le conosceva e per tanto non venivano fornite le indicazioni pratiche le quali si davano per scontate. Ciò ha comportato un lavoro ulteriore di ricerca sulla pratica che lo ha portato a scrivere un libro che fornisce una guida alla meditazione ebraica⁷⁸. Tra le molte forme di meditazione riscoperte da Kaplan, non poteva mancare la meditazione con il mantra.

«Il più noto metodo contemporaneo di meditazione implica un mantra, una parola o una frase ripetuta in continuazione per un preciso periodo di tempo. Ci si concentra sul mantra per escludere tutto il resto, così da ripulire

⁷⁵ Ivi, p. 116.

⁷⁶ Leloup, 1992, p. 149; pp. 145-146.

⁷⁷ Kaplan, 1996, pp. 11-13.

⁷⁸ Ivi, 1996.

la mente da tutti i pensieri estranei e separarla dal normale flusso di coscienza. Il mantra può essere ripetuto verbalmente, oppure la ripetizione può avvenire in modo completamente mentale. Questo tipo di meditazione si trova nella Kabbalah, diffusa specialmente tra le prime scuole. Nell'*Hekholot*, ad esempio, si inizia la propria ascesa spirituale ripetendo un certo numero di Nomi Divini per 112 volte» (Kaplan, 2015, p. 21).

La meditazione con il mantra non è la più utilizzata e conosciuta nell'ebraismo ma sembra essere molto antica e già presente nella Bibbia. «L'analisi filologica del verbo ebraico *hagah* porterebbe a dire che designa una forma di meditazione nella quale si ripete costantemente un suono o una parola» (Kaplan, 2015, p. 74). E anche nel Talmud si trova, secondo Kaplan, un riferimento a questo tipo di meditazione quando si dice che la *mishnà* si può ripetere per 100 volte e anche di più⁷⁹.

Un riferimento, invece, esplicito alla meditazione con il mantra si trova in uno dei testi mistici più antichi della *Merkavà* che si ritiene sia stato scritto nell'epoca talmudica. Nell'*Hekhaloth Rabbatai*, infatti, si trova una formula mistica che deve essere ripetuta 120 volte senza interruzione⁸⁰. Questa forma di meditazione costituisce solamente la prima tappa del percorso meditativo per giungere nei mondi soprannaturali di cui parla la teologia cabalistica.

«Sembrerebbe che altre scuole cabbalistiche posteriori utilizzassero come mantra versetti biblici, talmudici e dello Zohar. Si fa per esempio menzione di una tecnica utilizzata a Safed nel XVI secolo, chiamata *gherushin*, che consisteva nel ripetere un versetto della Bibbia come un mantra. Questa tecnica non solo era usata per elevare l'iniziato a un livello di coscienza superiore, ma anche per arrivare a una comprensione più profonda del versetto come se, attraverso la ripetizione, il versetto *emanasse* il suo significato. Piuttosto che leggere o analizzare il testo, l'iniziato entrava in comunione con esso» (Kaplan, 2015, p. 75).

Ritengo che quest'ultima annotazione di Kaplan sulle finalità della meditazione del mantra nella Cabala sia molto rilevante, in quanto afferma in modo molto chiaro l'importanza del «significato» che il mantra ripetuto «emana», il quale deve essere assorbito per una conoscenza contemplativa profonda. Questa modalità di recitazione del mantra veniva utilizzata anche dai discepoli di Josef Caro (1448-1575), i quali dovevano ripetere un passo della Mishnà come un mantra fino a quando si rivelava a loro il significato spirituale del testo⁸¹. Una meditazione con il mantra che assume, dunque, una funzione ermeneutica ed esegetica del testo biblico, una delle attività spirituali più importanti dell'ebraismo. Rabbi Yitzchak Luria utilizzava questa tecnica per apprendere i significati del libro mistico dello Zohar. Qui emerge una differenza essenziale rispetto alla meditazione con il mantra dell'induismo e del buddhismo per la quale, invece, è più importante il suono che il significato del mantra.

Rabbi Nachman di Breslav (1772-1811), un importante teologo e rabbino ucraino fondatore del Chassidismo a Breslov, ancora oggi molto venerato, insegnava una forma di meditazione che implicava la ripetizione del mantra: *Ribbonò shel Olàm*, oppure con la pronuncia chassidica, *Ribboinoi shel Oylom*, che significa «Padrone dell'Universo»⁸². La ripetizione, anche se ritenuta importante per sé stessa, era preferibilmente utilizzata come metodo per entrare in una conversazione con Dio quando non si sapeva che cosa dire nella preghiera. Questa formula viene definita nell'ebraismo contemporaneo come il mantra di Rabbi Nachman.

Kaplan consiglia di utilizzare questo importante mantra in quanto serviva come introduzione alla preghiera fin dall'era talmudica. Nell'ebraismo non ci sono regole rigide ma si propone una pratica

⁷⁹ Kaplan, 2015, p. 76.

⁸⁰ *Ivi*, p. 75.

⁸¹ *Ivi*, p. 76.

⁸² *Ivi*, pp. 76-81.

meditativa molto libera e spontanea. È preferibile trovare un luogo e un tempo adatto in cui non essere disturbati. La recitazione dovrebbe essere fatta senza sforzo, lentamente e sottovoce oppure in modo sussurrato. Ognuno, comunque, deve trovare il suo ritmo nella ripetizione che potrebbe essere anche veloce. Non è prevista una particolare posizione se non una posizione comoda e che si possa mantenere a lungo. Durante la meditazione è preferibile non muoversi ma anche un leggero ondeggiamento del tronco può favorire il rilassamento del corpo⁸³.

«All'inizio, mentre recitate il mantra, potete lasciare che la mente vaghi liberamente. Se avete l'intima coscienza che le parole "Ribbonò shel Olàm" significano "Padrone dell'Universo", le parole stesse dirigeranno i pensieri nella giusta direzione, qualunque essa sia. Un insegnamento chassidico dice che c'è sempre una ragione per cui i pensieri emergono nella mente durante la meditazione» (Kaplan, 2015, pp. 79-80).

Interessante notare, ancora una volta, questa particolare importanza data al significato del mantra e anche ai pensieri che sorgono spontaneamente durante la meditazione. I pensieri, comunque, non vanno seguiti volontariamente e la concentrazione deve essere riportata sul mantra ogni qual volta la mente si distrae. «Tutta l'attenzione deve essere concentrata sulle parole del mantra, senza lasciare spazio per altri pensieri» (Kaplan, 2015, p. 81).

Alla meditazione con il mantra, la quale ha prevalentemente lo scopo di condurre l'orante ad uno stato di serenità e vicinanza con Dio, dovrebbe seguire la preghiera, il colloquio con Dio stesso che rimane sempre la forma più alta di meditazione. «Mentre le scuole orientali considerano la meditazione come un fine in sé, la tradizione ebraica sembra considerarla soprattutto una preparazione per un'esperienza spirituale più profonda. [...] Ovviamente, meditare utilizzando la frase *Ribbonò shel Olàm*, "Padrone dell'Universo", ha un grande valore in sé e alcuni la scelgono come pratica per la vita» (Kaplan, 2015, pp. 81-82).

La meditazione con il mantra nell'ebraismo è una pratica non molto comune e viene utilizzata soprattutto nella Cabala, nel movimento più esoterico e mistico di questa religione. In questa tradizione spirituale vi sono tecniche di meditazione particolari che utilizzano dei mantra basati sui nomi divini per aprire attraverso le loro specifiche frequenze le porte delle Sefirot dell'Albero cabalistico. Sono interessanti, per ciò che riguarda questa pratica, alcuni siti internet che si occupano della diffusione della spiritualità Cabalistica. Nel sito «La via della Cabalà»⁸⁴ vengono proposti dieci mantra in ebraico, tutti tratti dal libro dei Salmi, connessi alle Dieci Sefirot dell'Albero della vita che rappresenta simbolicamente nella cosmologia cabalista le leggi dell'universo. L'articolo spiega in modo dettagliato il significato e la modalità con cui ripetere questi mantra. Sempre in questo sito internet vengono insegnati anche dei mantra per la guarigione del corpo e dell'anima. Uno di questi mantra è il versetto finale del libro dei Salmi: «Kol ha neshamah tehallel Yah» (Ogni anima lodi Dio). Si consiglia di cantare i mantra in gruppo e di ripeterli anche per ore. Su un secondo sito, che si chiama «Izal-maim»⁸⁵, vengono proposti altri sette mantra in ebraico per la meditazione e sono tutti dei versetti del salmo 29. I mantra sono collegati anche in questo caso alle Sefirot dell'Albero della vita ma solamente a quelle inferiori. Anche in questo articolo viene spiegato il significato dei mantra e in dettaglio il modo con cui recitarli. Si dice anche che ci sono molti altri mantra, legati al Nome di Dio, che vengono spiegati in appositi seminari sulla mistica della Cabala.

⁸³ Ivi, pp. 77-78.

⁸⁴ www.laviadellacabala.org

⁸⁵ www.izalmaim.it

II. La «preghiera del cuore» nel cristianesimo

1. Storia della «preghiera del cuore»

1.1. Da Gesù di Nazareth ai Padri del deserto (I-V sec.)

Nel Cristianesimo c'è una forma di meditazione con il mantra che si chiama generalmente «preghiera del cuore», oppure in modo più specifico «preghiera del nome di Gesù», o in modo abbreviato «preghiera di Gesù», e consiste «essenzialmente nell'invocazione ripetuta incessantemente, legata al ritmo del respiro, del nome di Gesù, a volte secondo tecniche definite» (Behr-Sigel, 193, p. 70). Il nome di Gesù costituisce l'essenziale di questa pratica che assume la sua formula classica, ma non unica, in modo sviluppato con questa frase: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore». Questa forma di preghiera ha una lunghissima storia che affonda le sue radici nella predicazione di Gesù di Nazareth e il suo primo sviluppo nella spiritualità dei primi Padri cristiani del deserto del III-IV secolo d.C.

«Qual è l'origine di questa pratica? È difficile determinare il momento esatto della sua apparizione. Le sue origini, forse, si confondono con quelle del monachesimo cristiano e, al di là di esso, affondano le loro radici nell'Antico e nel Nuovo Testamento» (Behr-Sigel, 193, p. 71).

Per ciò che riguarda l'Antico Testamento si deve almeno ricordare l'importanza data al Nome che Dio stesso rivela a Mosè¹ e che sarà a tal punto ritenuto sacro, contenente la presenza stessa di Dio, da non poter essere pronunciato se non dal sommo sacerdote durante il giorno di espiazione dello Yom Kipur². Il profeta Gioele sintetizza ciò che tutti i profeti hanno sempre creduto sulla potenza dell'invocazione del nome di Dio: «Chiunque invocherà il nome del Signore sarà salvato»³. Questa teologia e spiritualità del Nome presente nell'Antico Testamento avrà un importante seguito nella composizione dei Vangeli e nella letteratura cristiana dei primi secoli. Il nome «Gesù» che l'angelo chiede a Maria di dare al figlio che avrà per opera dello Spirito di Dio contiene il Nome di Dio stesso: «Jhawe è salvezza»⁴. La venerazione del nome di Gesù da parte dei cristiani è già chiaramente presente nelle prime comunità e trova in modo particolare espressione in tre testi del Nuovo Testamento. Molti altri testi si potrebbero citare ma questi tre sono sufficienti per mostrare quanto fin dalle primissime generazioni di cristiani si sia iniziato a dare un'importanza assoluta al nome di Gesù nella liturgia della comunità e nella preghiera privata.

«Per questo Dio l'ha esaltato e gli ha dato il nome che è al di sopra di ogni altro nome; perché nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi nei cieli, sulla terra e sotto terra; e ogni lingua proclami che Gesù Cristo è il Signore, a gloria di Dio Padre» (Fil 2,9-10).

«La cosa sia nota a tutti voi e a tutto il popolo d'Israele: nel nome di Gesù Cristo il Nazareno, che voi avete crocifisso e che Dio ha risuscitato dai morti, costui vi sta innanzi sano e salvo» (At 4,10).

«In verità, in verità vi dico: se chiederete qualche cosa al Padre nel mio nome, egli ve la darà. Finora non avete chiesto nulla nel mio nome. Chiedete e otterrete, perché la vostra gioia sia piena» (Gv 16,23-24).

¹ Es 3,14.

² Anche nell'Ebraismo si è sviluppata una corrente mistica che ha dato molta importanza all'invocazione del Nome di Dio, la Cabala. Per alcuni cenni su questo movimento: Rinckel, 1992, pp. 105-109.

³ Gio 3,5.

⁴ Lc 1,31.

Il fondatore del Cristianesimo ebbe un atteggiamento critico nei confronti di una religiosità formale ed esteriore, e invitò i suoi discepoli alla ricerca di Dio nella propria interiorità⁵. Gesù chiede ai suoi discepoli di ritirarsi nel nascondimento della propria camera chiusa a chiave per ricercare la presenza di Dio Padre che vede ed è presente nel segreto⁶. La preghiera, inoltre, deve tendere ad essere insistente e incessante. Per Gesù, dunque, la preghiera come relazione intima, confidenziale e continua con Dio Padre costituisce uno dei temi fondamentali della sua predicazione che verrà subito ripreso e sviluppato dalle comunità cristiane fin dal primo secolo⁷. Lo testimonia in modo particolare la concezione contemplativa del cristianesimo che San Paolo propone nelle sue lettere⁸. In Paolo troviamo una speciale meditazione con il mantra che lo stesso Spirito Santo attua nel cuore dell'uomo ripetendo incessantemente «Abbà»⁹ (papà): il modo con cui Gesù chiamava Dio suo Padre.

Il primo sviluppo di questa spiritualità contemplativa che cerca il divino nelle profondità del cuore, e che pone il nome di Gesù al centro della preghiera, la possiamo trovare nelle prime generazioni di monaci cristiani che si ritirarono dalle città verso zone desertiche per dedicarsi totalmente alla ricerca di Dio. Questa forma di vita spirituale monastica ed eremitica venne poi definita «Esicasmo»¹⁰ (quiete, riposo, pace interiore). Al centro della spiritualità esicasta c'è la ricerca di uno stato contemplativo che si raggiunge attraverso una riduzione della mente al silenzio e alla pace con la semplice ma efficace metodologia della ripetizione continua di una breve formula di preghiera (*monologia*)¹¹.

Arsenio, nato a Roma intorno al 354 d.C., viene considerato il padre dell'Esicasmo¹². Arsenio dopo aver trascorso una parte della sua vita alla corte di Costantinopoli in modo abbastanza dissoluto, si converte in modo deciso ad una vita ascetica. Durante un intenso momento di preghiera in cui chiede a Gesù di dirgli «che cosa bisogna fare per essere salvato», gli giunse una voce che lo esortava con queste parole che sono diventate, si può dire, il motto dell'Esicasmo: «Arsenio fuggi, taci, rimani tranquillo (*esycaze*)». Queste tre parole riassumono in modo efficace, per tutte le generazioni successive di esicasti fino ad oggi, l'intero percorso spirituale che si fonda sulla fuga monastica o eremitica dal mondo verso la solitudine e il silenzio esteriore e interiore per poter raggiungere la pace del cuore nella contemplazione di Dio¹³. In sintesi, lo scopo della vita esicasta è la preghiera incessante che tende a mantenere la mente e il cuore costantemente alla presenza di Dio¹⁴.

Tra i padri del deserto si era diffusa, a partire dal IV secolo, la pratica di ripetere brevi invocazioni tratte dalla Bibbia per realizzare un incessante stato di preghiera. Agostino (354-430

⁵ Lc 17,21: il regno di Dio si trova dentro l'uomo. Gv 4,24: il rapporto con Dio non passa attraverso delle ritualità ma è una relazione in «spirito e verità».

⁶ Mt 6,5-6.

⁷ Brunini, 1997, pp.81-86.

⁸ Rm 8.

⁹ Rm 8,15.

¹⁰ Špidlík, 1995. Hausherr, 1978. Nel Nuovo Testamento si trova per tre volte nelle Lettere di San Paolo il termine: «vivere in pace» (*hesycazein*) in 1 Ts 4,11; «condurre una vita pacifica» (*hesycion bion diaghein*) in 1 Tm 2,2; «lavorare con tranquillità» e in 2 Ts 3,12.

¹¹ Behr-Sigel, 1993, pp. 49-58.

¹² Si veda il sito internet www.esicasmo.it per poter reperire molto materiale sull'argomento. Inoltre, molti estratti di scritti di esicasti sono riportati nei numerosi siti dedicati all'esicasmo, facilmente reperibili con qualunque motore di ricerca.

¹³ Leloup, 1992, pp. 27-28.

¹⁴ Špidlík, 1995, pp. 261-265.

d.C.) ci informa che i monaci che abitavano nel deserto egiziano facevano costantemente delle preghiere «brevissime e come lanciate rapidamente (*quodammodo jaculatas*)» (Sant' Agostino, *Epist.* 130,20). Da questa descrizione deriva l'uso di chiamare questo metodo di preghiera come «giaculatorie». Sarà il monaco Macario (300-391 d.C.) che per primo unirà questa semplice forma di preghiera descritta da Sant' Agostino con il nome di Gesù. «La preghiera di Gesù deriva dalla fusione del nome di Gesù unito alla respirazione con l'orazione giaculatoria, fusione di cui cogliamo l'origine negli scritti macariani dell'inizio del V secolo» (Behr-Sigel, 1993, p. 73).

Evagrio Pontico (345-399 d. C.) è certamente colui che sta all'origine della teologia dell'Esicasmo¹⁵. Evagrio, prima amico e discepolo dei teologi cappadoci e poi fino alla morte monaco a Scete in Egitto, sotto la guida del grande monaco Macario, è colui che sotto l'influenza della mistica neoplatonica dà forma ad una teologia contemplativa, la «gnosi della santa Trinità», secondo la quale conoscere Dio significa accedere ad una conoscenza sperimentale di Dio al di là delle parole¹⁶. «Senza parlare espressamente della preghiera del cuore, Evagrio rileva con insistenza un certo numero di temi che si ritrovano poi da un capo all'altro della tradizione: custodia del cuore, spogliamento dello spirito, semplificazione della preghiera, illusioni, immagini, forme, eccetera» (*Piccola Filocalia*, 1990, p. 40). Sulla base di questa teologia si svilupperà la spiritualità dell'Esicasmo e della preghiera del cuore.

Uno dei primi riferimenti espliciti alla pratica della preghiera del cuore la troviamo in un ciclo copto dello Pseudo-Macario che deve essere stato scritto nel V sec.

«Oh, beato colui che sarà trovato perseverante nel pronunciare il nome benedetto di Nostro Signore Gesù Cristo senza sosta con la contrizione del cuore; perché certamente non c'è in tutta la vita pratica un'opera gradevole come questo cibo beato, se tu lo rumini continuamente come la pecora allorché attira nuovamente in bocca e gusta la dolcezza del ruminare, finché questi non rientra nell'interno del suo cuore e vi spanda un sapore e un'unzione gradevole al suo stomaco e a tutto il suo interno; non vedi tu la bellezza delle sue gote piene della dolcezza di ciò che ha ruminato nella sua bocca? Oh, venga il giorno in cui Nostro Signore Gesù Cristo ci faccia grazia nel suo nome pieno di dolcezza e unzione» (*Piccola Filocalia*, 1990, p. 58).

Primi testimoni di questa forma di preghiera sono Nilo di Ancira (morto verso il 430 d.C.) e Diadoco di Fotica (morto prima del 486 d.C.) per i quali la ripetizione del nome di Gesù è l'arma più efficace per la lotta contro i «demoni», i pensieri malvagi. «Ma né Nilo né Diadoco indicano delle formule precise» (Andres, 1989, p. 248).

1.2. Dal Sinai al monte Athos (VI-XV sec.)

Il periodo sinaitico dell'Esicasmo è incentrato sul fermento spirituale che si irradia dal VI secolo dal monastero di santa Caterina edificato da Giustiniano I nel 527 sul Sinai. Ciò che caratterizza questa spiritualità sono il primato accordato all'interiorità e l'importanza affettiva data alla persona e al nome stesso di Gesù nella pratica delle giaculatorie¹⁷. Il passaggio spirituale che determina l'evoluzione di questa spiritualità è dato dall'interiorizzazione del pensiero e quindi la necessità del controllo dei pensieri come preparazione alla preghiera contemplativa.

¹⁵ Behr-Sigel, 1993, pp. 62-65.

¹⁶ *Ivi*, p. 65.

¹⁷ *Ivi*, pp. 75-80.

Il rappresentante della spiritualità sinaitica è il monaco Giovanni Climaco (morto nel 649 d.C.), autore del celebre libro, «La Scala del Paradiso». Questo testo, insieme a quelli di Esichio¹⁸ e Filoteo, è una delle guide principali per i monaci esicasti che si dedicavano alla «preghiera di Gesù», che così inizia ad essere chiamata per la prima volta. «Che il ricordo di Gesù sia un tutt'uno con la tua respirazione, così conoscerai l'utilità della solitudine (*hesychia*)» (Behr-Sigel, 1993, p. 78). Questo testo di Giovanni Climaco costituisce uno dei primissimi indizi della unione della ripetizione del nome di Gesù al respiro. Una modalità che si imporrà presso i circoli esicasti in epoca posteriore. Sempre tra questi monaci inizia ad imporsi l'idea che uno dei frutti della preghiera continua è la percezione spirituale di una luce sovrannaturale¹⁹. Neppure Giovanni Climaco, Esichio e Filoteo prescrivono ancora delle formule particolari, e ciò significa che fino al VII secolo la preghiera monologica veniva eseguita con varie formule²⁰.

«Non conosciamo testi significativi sulla preghiera di Gesù appartenenti ai secoli VII, VIII e IX. [...] Bisogna giungere all'XI secolo per vedere sbocciare una seconda fioritura dell'esicismo, associato alla personalità e all'opera di san Simeone il Nuovo teologo» (Behr-Sigel, 1993, p. 80). La tradizione bizantina attribuiva la paternità di un testo, «Metodo della sacra preghiera e dell'attenzione», a Simeone il Nuovo Teologo (949-1022 d.C.), igumeno del monastero San Mamas di Costantinopoli, in cui viene illustrato un metodo psicofisico della preghiera di Gesù per trovare il «luogo del cuore», e che consiste nel sedersi con la testa reclinata sul petto e l'attenzione rivolta alla zona dell'ombelico. Questo tipo di raccoglimento dovrebbe facilitare, attraverso il rallentamento del respiro, la discesa nel cuore. Lo scritto viene oggi, in modo unanime, attribuito ad un'altra importante figura di esicasta, Niceta, monaco del monte Athos del XIV secolo²¹. L'attribuzione di questo testo a Simeone indica quanto fosse influente l'insegnamento di questo monaco negli ambienti monastici. La vita eterna, per Simeone, inizia già in questa vita, e ciò è possibile saperlo per esperienza attraverso la preghiera monologica che può condurre l'orante fino alle lacrime, ad una gioia ineffabile e all'estasi per la visione di una luce soprannaturale. Così Niceta, il biografo di Simeone, riporta l'esperienza mistica di questo monaco che è evidentemente legata alla continua ripetizione della preghiera di Gesù.

«Una notte, mentre era in preghiera, lo spirito purificato unito allo Spirito Santo, vide una luce dall'alto che gettava all'improvviso i suoi raggi su di lui; una luce reale e grandissima che rischiareva tutto e rendeva tutto chiaro come il giorno [...]. In questo stato, come lui diceva e scriveva ai suoi confidenti, fu riempito da una grande gioia e inondato da calde lacrime, e ciò che è strano in questo meraviglioso evento è il fatto che, non ancora iniziato a simili rivelazioni, nel suo stupore gridava a voce alta e senza tregua: «Signore, abbi pietà di me!». [...] Molto tardi, essendo questa luce a poco a poco ritirata, egli si trovò nel suo corpo e all'interno della sua cella e notò che il cuore era pieno di gioia inesprimibile e la bocca pronunciava ancora ad alta voce: «Signore, abbi pietà di me!» (Piccola Filocalia, 1990, p. 151).

L'esperienza mistica, per Simeone, non è il privilegio di alcuni monaci ma una meta necessaria per tutti che si realizza da una parte attraverso l'inabitazione dello Spirito Santo e dall'altra tramite l'incessante preghiera del cuore. Nel «Metodo» troviamo la prima testimonianza del metodo psicofisico della preghiera di Gesù, una tecnica di controllo del respiro per rendere la preghiera più

¹⁸ Piccola Filocalia, 1990, p. 108 e p.123: «L'attenzione è un cuore in permanente riposo (*esichia*) da ogni tipo di pensiero, un cuore che respira e invoca perennemente il Cristo Gesù, Figlio di Dio [...]. Unisci la sobrietà e il nome di Gesù al tuo respiro».

¹⁹ Piccola Filocalia, 1990, pp. 128-129.

²⁰ Andres, 1989, p. 250.

²¹ Ivi, p. 86.

efficace, e sulla quale mi soffermerò in seguito, che verrà ripreso e sviluppato soprattutto dai monaci del monte Athos.

Nei monasteri ed eremitaggi della santa montagna dell'Athos si conosceva certamente la preghiera del cuore ma solamente a partire dal XIV secolo ci fu una vera riscoperta e rinnovamento che trasformò questo luogo nel centro di diffusione della preghiera di Gesù²². Colui che introdusse il metodo psicofisico al monte Athos, verso la prima metà del sec. XIV, fu Gregorio il Sinaita (1255-1346 d.C.), originario della Turchia e monaco al Sinai²³. Egli raccomanda di sedersi su di uno sgabello basso incurvando la schiena verso il petto. «Curvo laboriosamente, mentre il petto, le spalle e la nuca ti fanno male, grida con perseveranza e col pensiero e con l'anima: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me"» (*Piccola Filocalia*, 1990, p. 256). Da questo periodo in avanti, il metodo psicofisico si diffonderà ampiamente soprattutto attraverso un insegnamento orale tra maestro e discepolo. È in questo periodo, inoltre, che la preghiera del cuore si fissa nella formula che diverrà classica: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore».

Sempre nel XIV sec. sorse un'aspra polemica tra monaci che difendevano i metodi psicofisici associati alla preghiera del cuore e coloro che ritenevano queste pratiche come un'eresia. Il monaco calabrese Barlaam (morto nel 1348) si scagliò contro l'eresia del metodo psicofisico dopo un'esperienza presso dei monaci esicasti probabilmente poco esperti.

«Sono stato iniziato da loro - afferma - a mostruosi e strani principi [...]. Essi trattano di [...] unioni prodigiose di mente e di anima, di un succedersi di luci bianche e di colori di fuoco, di flussi e di afflussi intellettivi in uno con lo spirito che avvengono attraverso le narici, divellicamenti attorno all'ombelico, infine di un collegamento dentro l'ombelico [...] e di altre cose simili che io, sforzandomi, credo necessario considerare come vera pazzia e mancanza di senno» (D'Antiga, 1992, p. 57).

Queste accuse suscitarono la reazione del teologo greco Gregorio Palamas (1296-1349 d.C.) che difese con coraggio e intelligenza la spiritualità e il metodo psicofisico degli esicasti con considerazioni di carattere filosofico e psicologico²⁴. Questo teologo riconosce che la ragione non può capire chi sia Dio e neppure raggiungerlo, ma ciò non toglie che il cristiano non debba rivolgere lo sguardo all'interno di sé stesso poiché, come dice San Paolo, il corpo è il tempio dello Spirito Santo²⁵. Secondo Palamas è molto utile una preghiera di introversione che utilizza dei metodi per calmare la mente controllando il respiro anche con la tecnica di fissare lo sguardo sul petto o sull'ombelico, così come fece il profeta Elia il quale per comunicare con Dio si chinò a terra e pose il capo sulle ginocchia.

«Nelle sue opere non si tratta esplicitamente della preghiera di Gesù, ma essa è continuamente sottintesa, essendo coloro che egli difendeva quelli che la praticavano. La sua celebre distinzione tra l'essenza inconoscibile di Dio e le sue energie partecipabili è destinata a preservare – senza cedere sulla trascendenza assoluta della divinità – l'esperienza ineffabile di comunione con Cristo vissuta dai contemplativi» (Behr-Sigel, 1993, p. 91).

Le opere di Palamas furono approvate definitivamente nel Concilio di Costantinopoli del 1351, fornendo una solida base dottrinale all'esicasmo. Anche altri due monaci vissuti sul monte Athos nella seconda metà del secolo XIV, Calisto e Ignazio di Xantopulos, ribadiscono l'importanza della preghiera di Gesù, del controllo della respirazione e della posizione²⁶.

²² Behr-Sigel, 1993, pp. 89-92.

²³ D'Antiga, 1996, pp. 30-33.

²⁴ *Piccola Filocalia*, 1990, pp. 55-58.

²⁵ D'Antiga, 1992, pp. 49-73.

²⁶ Lamparelli, 1985, p. 370.

Il Monte Athos, dal XIV secolo in poi, diventa un centro di irradiazione della spiritualità esicasta e della preghiera del cuore non solo sull'Oriente greco ma anche sul cristianesimo slavo, moldavo e russo²⁷.

1.3. Dalla *Filocalia* alla diffusione nel cristianesimo russo (XVIII-XIX sec.)

Nell'anno 1782 la pubblicazione a Venezia della celebre *Philokalia*, in greco, da parte del metropolita Macario di Corinto (1731-1805 d.C.) e Nicodimo Aghiorita (1748-1809 d.C.)²⁸, determinerà, dopo una fase di declino di alcuni secoli, l'inizio di una rinascita della spiritualità esicasta in epoca moderna, il cui centro di irradiazione sarà ancora una volta il monte Athos. La *Filocalia* è la più ampia raccolta di testi ascetici, spirituali e teologici della spiritualità esicasta il cui filo rosso è la preghiera del cuore. Questa «*summa* della preghiera di Gesù» venne tradotta in slavo ecclesiastico, rumeno e russo moderno, e divenne nel XIX secolo uno dei testi di spiritualità più importanti per i cristiani ortodossi²⁹.

Paisij Veličkovskij (1722-1794 d.C.)³⁰ fu il monaco che maggiormente determinò il rinnovamento del monachesimo contemplativo nel mondo slavo e moldavo, e anche la diffusione della preghiera del cuore nel XIX secolo con le sue opere teologiche³¹. E San Serafino di Sarov (1754-1833 d.C.) fu «l'icona più splendente» del movimento esicasta e dell'attuazione di tale forma di santità³². Paisij Veličkovskij, nel 1746, dopo gli studi all'accademia di Kiev e un periodo di pellegrinaggio e di ricerca in vari monasteri, approda al Monte Athos che si trovava in uno stato di decadenza spirituale. Sulla santa montagna riscopre gli scritti di Nilo Sorskij (1433-1508 d.C.), promotore della vita esicasta nella Russia del XV secolo, che diventa la sua guida spirituale che non era mai riuscito a trovare³³. Successivamente Paisij fonda, prima sull'Athos e poi a Dragomirna e Niametz, una nuova comunità monastica che media tra vita eremitica e cenobitica incentrata sulla preghiera esicasta. Molto importate sarà la sua traduzione della *Filocalia* in slavo, la *Dobrotoljubie*. La diffusione di questa traduzione in tutta la Russia determinerà una vera rinascita dell'esicasmo per tutto il XIX secolo³⁴.

«Questa corrente non vivificò soltanto la spiritualità monastica. Essa è percepibile, come un fiume sotterraneo, in tutte le classi sociali. È grazie alla *Dobrotoljubie* che in Russia in pieno XIX secolo, non solo qualche monaco ma anche semplici contadini, aristocratici, mercanti e perfino intellettuali occidentalizzati furono iniziati e familiarizzarono con la preghiera contemplativa. Un'opera la cui freschezza spirituale ha incantato migliaia di lettori russi e occidentali, i *Racconti di un pellegrino russo*, testimoniano la diffusione della preghiera del cuore fra il popolo russo»³⁵.

I *Racconti di un pellegrino russo*³⁶, libro pubblicato nel 1865 a Kazan, insieme alla *Filocalia*, sarà il libro di spiritualità esicasta che maggiormente determinò la diffusione della preghiera del cuore, non solo nei monasteri russi, ma anche e soprattutto tra i laici. L'origine di questi racconti, di un autore che rimane anonimo, è avvolta dal mistero e rimangono ancora dei dubbi se sia una vera e

²⁷ Behr-Sigel, 1993, pp. 91-92.

²⁸ *Filocalia*, 1982-1987.

²⁹ Behr-Sigel, 1993, pp. 93-95.

³⁰ Wade, 2019, pp. 141-151.

³¹ D'Antiga, 1996, pp. 65-70.

³² Ivi, pp. 75-80.

³³ Ivi, pp. 43-50.

³⁴ Behr-Sigel, 1993, pp. 95-98.

³⁵ Ivi, pp. 98-99.

³⁶ Anonimo, *Racconti di un pellegrino russo*, 2005.

propria autobiografia oppure una finzione letteraria³⁷. È certo che chi li ha scritti sembra avere una grande conoscenza della preghiera del cuore e che ciò che racconta sia comunque frutto della sua esperienza personale³⁸. Questi Racconti narrano la vita di un povero contadino storpio che percorre la Russia con uno zaino contenente la Bibbia e del pane secco. L'incontro con un anziano monaco gli cambia completamente la vita in quanto con il suo insegnamento riesce a trovare ciò che cercava con tutto il cuore nel suo vagabondare: il modo di pregare incessantemente, come dice il Vangelo. Il monaco gli insegna la preghiera del cuore in modo progressivo. Prima gli fa recitare la preghiera di Gesù per tremila volte al giorno, poi per seimila e infine per dodicimila volte fino a quando la preghiera inizia interiormente a ripetersi autonomamente di giorno e anche durante il sonno³⁹.

«Un giorno, la mattina presto, fui come risvegliato dalla preghiera stessa. Destatomi dal sonno, m'accorsi che le mie labbra vibravano violentemente da sole, e che la lingua si muoveva rapidamente senza interruzione. Avrei voluto trattenerle, ma non ci riuscivo. Mi mettevo a recitare le preghiere del mattino, ma la lingua faceva fatica ad articolare le parole, e tutto il mio desiderio tendeva da solo a ripetere la preghiera di Gesù» (*Racconti di un pellegrino russo*, 2005, pp. 34-46).

Dopo la morte dell'anziano monaco, il pellegrino, comprata la *Filocalia*, continuò il suo pellegrinaggio con la gioia nel cuore e la voglia di imparare dai testi dei monaci esicasti tutto sulla preghiera che già oramai abitava nel suo cuore.

Due importanti maestri della preghiera del cuore della seconda metà del XIX secolo furono Ignazio Brjančaninov (1807-1867 d.C.)⁴⁰ e Teofane Govorov (1815-1894 d.C.)⁴¹, il Recluso. Entrambi fecero una traduzione della *Filocalia* e insegnarono la preghiera di Gesù con i loro scritti⁴². Non furono dei semplici trasmettitori della preghiera del cuore ma «l'hanno chiarita, purificata, passata al vaglio di una riflessione teologica e di una esigenza spirituale rigorosa» (Behr-Sigel, 1993, pp. 101-106). In modo particolare, entrambi diffidano dei metodi psicofisici e li ritengono solamente dei mezzi di preparazione esteriore dell'indispensabile attività interiore, perché tutto deve essere affidato alla grazia di Dio e non allo sforzo umano e a tecniche di autocontrollo. I loro insegnamenti tendono quindi a disinnescare quell'automatismo nel progresso della preghiera che sembra essere presente nei *Racconti del pellegrino russo*.

Nelle Chiese ortodosse, la preghiera del cuore continua ancora oggi ad essere molto praticata e studiata da monaci e laici, e a costituire il cuore pulsante della spiritualità.

1.4. La «preghiera del cuore» nel cristianesimo occidentale

Come premessa si deve ricordare che la Chiesa occidentale latina è rimasta in piena comunione con le Chiese orientali per un millennio fino allo scisma del 1054, per tanto la preghiera del cuore è stata un patrimonio comune per molti secoli⁴³. La diffusione della preghiera del cuore in occidente, pur rimanendo per molti secoli come un fiume carsico che si rende poco visibile in superficie, è testimoniata fin dal V secolo dal monaco Giovanni Cassiano (360-435 d.C.) il quale fondò due monasteri a Marsiglia dopo aver vissuto per molti anni, alla fine del IV secolo, presso i monaci del

³⁷ D'Antiga, 1996, pp. 87-93.

³⁸ Behr-Sigel, 1993, pp. 99-101.

³⁹ Anonimo, *Racconti di un pellegrino russo*, 2005, pp. 34-46.

⁴⁰ D'Antiga, 1996, pp. 80-82.

⁴¹ *Ivi*, pp. 82-86.

⁴² Behr-Sigel, 1993, pp. 101-106.

⁴³ Inoltre, dopo lo scisma, permasero delle comunità di liturgia greca in Occidente in comunione con la Chiesa romana come in Calabria e a Roma.

deserto in Egitto. Da loro imparò la preghiera esicasta e ne importò l'uso in Occidente⁴⁴. Evagrio Pontico è stato probabilmente il suo più importante maestro, il monaco che nelle «Collationes» chiama Isacco. Cassiano descrive la pratica della preghiera del cuore in modo particolare nel decimo capitolo delle sue «Collationes». Egli riporta una formula da ripetere incessantemente e che risale ai padri del deserto: «Deus, in adiutorium meum intende. Domine, ad adiuvandam me festina»⁴⁵. L'importanza data a questa giaculatoria emerge con chiarezza dal fatto che è stata adottata come formula di inizio della liturgia delle ore nella preghiera monastica e liturgica del Cattolicesimo. Nella Chiesa occidentale, dunque, è presente fin dall'antichità una forma di preghiera molto simile alla preghiera del cuore, le giaculatorie. La modalità di preghiera giaculatoria, brevi frasi lanciate come frecce verso Dio, come afferma Sant'Agostino, conserva una lunga e ininterrotta tradizione nella Chiesa occidentale, che parte dai Padri del deserto e giunge fino ai nostri giorni⁴⁶.

Molte sono le testimonianze soprattutto di alcuni santi che utilizzavano questa forma di preghiera e la consigliavano a tutti nei loro scritti, come per esempio il teatino Scupoli, il barnabita La Combe e Sant'Alfonso de Liguori⁴⁷. La pratica delle giaculatorie, pur essendo molto simile alla preghiera del cuore nella sua forma ripetitiva, si differenzia da questa per il fatto di non aver mai identificato un'unica formula e neppure una prassi e una metodologia comune ma è rimasta sempre libera da vincoli e schemi: ognuno può ripetere a Dio le parole che vuole, quando e dove vuole e per quante volte vuole. Una forma, dunque, libera e spontanea della preghiera del cuore⁴⁸.

Un ruolo molto importante nella diffusione della preghiera del cuore lo ebbero Bernardo di Chiaravalle (1090-1153 d.C.)⁴⁹ e Guillaume de Saint-Thierry (1085-1148 d.C.)⁵⁰ i quali diffusero il culto del Nome di Gesù e del suo Sacro Cuore in tutta la Chiesa latina medievale. Al Nome di Gesù verrà in seguito dedicata anche una festa nella domenica tra la Circoncisione e l'Epifania o, in mancanza della domenica, il 2 gennaio⁵¹. La devozione al Sacro Cuore di Gesù si diffuse in tutta l'Europa, a partire dal XIII secolo, ad opera soprattutto dei monaci Benedettini, dei monaci Cistercensi, e anche dei Francescani soprattutto con l'opera di Bonaventura da Bagnoregio (1221-1274 d.C.)⁵². Bernardino da Siena (1380-1444 d.C.), anche lui francescano, diffonderà la devozione al nome di Gesù e del monogramma che lo rappresenta, IHS⁵³, come un aiuto visibile per ricordare la sua presenza⁵⁴. Anche i Certosini ebbero un ruolo importante nella diffusione del culto del Nome di Gesù verso la metà del XIV secolo, in modo particolare attraverso gli scritti di Ludolfo di Sassonia⁵⁵.

Nel Medioevo si diffonde nella Chiesa occidentale anche la pratica devozionale del Rosario, la ripetizione della preghiera dell'Ave Maria per 150 volte. Questa è certamente da considerarsi la forma di preghiera popolare più diffusa nel Cattolicesimo fino ad oggi e per certi versi simile alla preghiera del cuore. Il Rosario inizia a diffondersi verso il XII secolo in ambienti monastici

⁴⁴ Dyckhoff, 2000, pp. 103-107.

⁴⁵ Cassiano, 2000, pp. 86-92.

⁴⁶ Behr-Sigel, 1993, pp. 72-74.

⁴⁷ Gentili A. e Regazzoni M. (1995), pp. 1110-1111.

⁴⁸ Ziino (2019), pp. 154-179.

⁴⁹ San Bernardo, in *Cant. Sermo* LXI, 4.

⁵⁰ De Saint-Thierry G., *De contemplando Deo*, I, 3; e *Meditativae orationes*, VI.

⁵¹ Caronti E. (1958), *Messale quotidiano per i fedeli*, S.A.T., Vicenza, p. 85.

⁵² Tessarolo, 1995, pp. 692-698.

⁵³ IHS sono le prime tre lettere maiuscole del nome di Gesù scritto in greco.

⁵⁴ Rocchetta, 2002, pp. 10-15. Burckhardt, 1988, pp. 109 ss.

⁵⁵ Charbonneau-Lassay, 1995, pp. 129-130.

occidentali, probabilmente come preghiera sostitutiva dei 150 salmi da parte di coloro che erano incapaci o impediti nel partecipare alla preghiera corale come i fratelli laici e i conversi o gli illetterati⁵⁶. La grande diffusione di questa preghiera è dovuta all'ordine dei Domenicani a partire dalla metà del XVI secolo, da cui la leggenda che attribuisce a San Domenico la sua invenzione che invece è da assegnare probabilmente ad un monaco della Certosa di Colonia, Enrico Egger di Kalkar (morto nel 1408)⁵⁷.

Questa forma di preghiera ripetitiva e molto popolare, pur mantenendo alcune caratteristiche del metodo della preghiera del cuore e della meditazione con il mantra, si differenzia da questa pratica innanzitutto per il fatto che l'orante, durante la ripetizione, è invitato a meditare sugli episodi più importanti della vita di Gesù, introducendo quindi in modo forte l'attività del pensiero. Inoltre la ripetizione viene interrotta ogni dieci preghiere per introdurre quella del Padre Nostro e di altre preghiere, a ciò si può aggiungere anche l'eccessiva lunghezza della preghiera che non si limita a poche parole. Ciò nonostante si può far rientrare questa pratica devozionale nella tipologia della meditazione con il mantra, come fa Gertrud Hirschi nel suo libro⁵⁸.

Possiamo dire che i due fiumi, quello della devozione al Nome di Gesù e delle giaculatorie e quello della preghiera incessante del cuore, si riuniscono nella Chiesa occidentale a partire dal XVIII con la traduzione e la diffusione dei *Racconti di un pellegrino russo* e della *Filocalia*. Solamente nel XX secolo, però, con l'inizio del dialogo ecumenico tra le Chiese cristiane e in modo particolare con la presenza di alcuni importanti teologi ortodossi costretti a rifugiarsi in Europa e in America dopo la Rivoluzione sovietica, la preghiera del cuore iniziò ad essere molto conosciuta e a diffondersi notevolmente nel Cristianesimo Cattolico ed Evangelico⁵⁹. Tra i teologi ortodossi più importanti e influenti per la sua diffusione si possono ricordare V. Lossky, S. Bulgakov, G. Florovsky e P. Evdokimov, i quali, con i loro libri, fecero conoscere la spiritualità ortodossa e l'esicismo in particolare, suscitando inoltre la crescita di una seconda generazione di teologi come J. Meyendorff, K. Ware⁶⁰ e O. Clément⁶¹. Lo studio che in occidente ha aperto la strada alle ricerche sul metodo della preghiera esicasta è il testo del gesuita Irenée Hausherr (1881-1978 d.C.), *La méthode de l'oraison hésychaste*⁶², al quale sono seguiti i lavori di molti storici e teologi. Ad oggi la letteratura occidentale sull'esicismo e la preghiera del cuore di carattere spirituale, teologico e psicologico è vastissima⁶³. Le molteplici traduzioni in quasi tutte le lingue occidentali dei *Racconti di un pellegrino* e della *Filocalia* hanno contribuito alla conoscenza e alla diffusione della preghiera di Gesù non solo tra gli studiosi e i teologi specialisti della spiritualità esicasta ma anche tra gli ordini monastici, i laici, e anche tra i giovani⁶⁴. Ritengo significativa anche la menzione della «tradizione» della preghiera a Gesù presente nel Catechismo della Chiesa Cattolica che in questo modo la fa propria⁶⁵.

⁵⁶ Ancilli, 1995, p. 2184.

⁵⁷ *Ibidem*.

⁵⁸ Hirschi, 2007, pp. 177-178.

⁵⁹ Behr-Sigel, 1993, pp. 109-111.

⁶⁰ Ware, 1993.

⁶¹ Serr e Clément, 1989.

⁶² Hausherr I, 1927.

⁶³ Per un'ampia bibliografia: Behr-Sigel, 1993, pp. 153-157; Brunini, 1997, pp. 285-299.

⁶⁴ Gasparino, 1996. Zampetti, 1993. Molto significativo, in proposito, è l'uso presso la comunità monastica ed ecumenica di Taizé in Francia, fondata da Roger Schutz nel 1949, di canoni: frasi, di solito evangeliche, cantate e ripetute per molto tempo come un «mantra», e che si sono diffuse moltissimo negli ambienti parrocchiali del Cattolicesimo a livello mondiale.

⁶⁵ *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n° 2625.

Due importanti e influenti testimonianze, tra le tante, della piena assunzione della preghiera del cuore nel cristianesimo cattolico sono il libro di Jean Lafrance del 1975, «La preghiera del cuore»⁶⁶ e il testo più recente del monaco benedettino Jungclaussen, «Introduzione alla preghiera del cuore»⁶⁷. La preghiera del cuore è diventata in tal modo uno dei luoghi d'incontro più interessanti e fecondi tra Occidente e Oriente cristiano⁶⁸. «Il successo di queste opere dimostra che l'interesse per la preghiera di Gesù e la spiritualità esicasta ha largamente oltrepassato le barriere dell'Ortodossia, come anche quelle del monachesimo e dei circoli bizantinologi» (Behr-Sigel, 1993, pp. 110-111).

2. La «preghiera del cuore»: pratica e spiritualità

Dopo aver ricostruito in modo riassuntivo la storia della preghiera del cuore nel cristianesimo, vorrei illustrare come questa preghiera sia oggi proposta e praticata nel Cristianesimo orientale e occidentale a partire da alcuni importanti libri scritti da monaci e laici che praticano e/o studiano questo tipo di preghiera. Pur nella differenza delle tradizioni spirituali, soprattutto tra cattolicesimo e ortodossia, è possibile oramai rinvenire una comune teoria della preghiera di Gesù sulla base della quale poi ognuno, e ogni specifica tradizione, può personalizzare in modo creativo questa pratica spirituale.

Il testo classico, il più citato, in cui troviamo la descrizione in modo conciso della preghiera di Gesù è quello che troviamo nel primo libro dei *Racconti di un pellegrino russo*.

«Dopo che fummo entrati nella sua cella, il monaco mi parlò così: l'incessante preghiera interiore di Gesù è l'invocazione senza interruzione e né intermissione del divino nome di Gesù Cristo, con le labbra, la mente e il cuore, pensando che egli è sempre presente, e implorando la sua misericordia, in tutte le occupazioni, in ogni luogo, in ogni tempo, persino nel sonno con queste parole: "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me". E chi si sarà abituato a questa invocazione sperimenterà una grande consolazione e la capacità di fare questa preghiera sempre, tanto che non potrà più vivere senza preghiera, ed essa stessa risuonerà da sola in lui» (Anonimo, *Racconti di un pellegrino russo*, 2005, p. 38).

In questo testo è possibile ritrovare le caratteristiche principali della preghiera del cuore che di seguito analizzerò: innanzitutto l'insegnamento della preghiera di Gesù che viene tramandata attraverso un rapporto personale tra il maestro e il discepolo; la formula della preghiera e la centralità del Nome di Gesù; la pratica incessante della preghiera in ogni momento, luogo e occupazione anche durante il sonno; la grande consolazione come frutto della preghiera; e infine l'interiorizzazione della preghiera che dalle labbra, passando per la mente e il cuore, diventa come una seconda natura che autonomamente abita e vive nell'orante. Una delle caratteristiche, non essenziali, ma comunque da prendere in considerazione per il suo valore di supporto alla pratica della preghiera del cuore, è il metodo psicofisico.

Il ruolo del maestro è fondamentale in ogni tradizione religiosa sia orientale che occidentale⁶⁹. La preghiera del cuore non si impara dai libri ma dalla viva esperienza di un maestro che la conosce in profondità perché la pratica da molto tempo. I *Racconti del pellegrino* ne sono una efficace testimonianza di quanto sia importante la guida di un maestro esperto per una corretta pratica.

⁶⁶ Lafrance, 2015.

⁶⁷ Jungclaussen, 2012.

⁶⁸ Ferro Garel, 2019.

⁶⁹ Brunini, 1997, pp. 276-277.

La preghiera del cuore sembra semplice, facile, e alla portata di tutti, e lo è realmente se questa si limita alla sua pratica formale per una durata limitata anche due o tre volte al giorno, ma diventa una pratica difficilissima se invece si vuole passare alla pratica informale per trasformarla in una preghiera incessante. Se per la prima si potrebbe fare anche a meno di un maestro, per la seconda la guida del maestro è imprescindibile.

«E' una tecnica così difficile e rigorosa che non ci permette di affidarci a noi soli. La direzione spirituale è essenzialmente una direzione riguardo alla preghiera: io debbo sottoporre al mio Padre spirituale soprattutto il mio stato di preghiera, e farmi guidare da lui nel cammino della preghiera. [...] Il cammino dell'orazione è per l'anima un cammino rischioso, l'anima non ne conosce le difficoltà. Attraverso una guida esperta, l'anima se non può evitare il rischio, può superare le difficoltà» (Barsotti, 1994, p. 67-69).

La guida di un maestro esperto è quanto mai necessaria per la preghiera del cuore in quanto nel cristianesimo si ritiene che il cammino spirituale sia dovuto certamente all'impegno del discepolo e alla sua docilità agli insegnamenti non solo del maestro esteriore ma soprattutto alla guida e alla grazia del maestro interiore. La preghiera di Gesù non è una semplice tecnica affidata all'abilità e all'allenamento del praticante ma una pratica spirituale con cui si entra in contatto con il mistero stesso di Dio⁷⁰. «Ma io direi che “la preghiera a Gesù” anche di più impone una guida, perché la preghiera a Gesù è legata di più a metodi psicofisici i quali potrebbero portare la vita spirituale sul piano della magia, come se, quanto noi aspettiamo dalla grazia, dovesse essere conseguenza necessaria del metodo stesso» (Barsotti, 1994, p. 69). La guida esperta del maestro è importante soprattutto per sapere come affrontare le inevitabili difficoltà e per evitare gli errori che potrebbero non solo far perdere tempo ma anche portare verso stati psicologici non salutari⁷¹.

2.1. La formula della «preghiera del cuore»: il Nome di Gesù.

La preghiera del Nome di Gesù nel cristianesimo, sia nelle Chiese orientali sia in quella Cattolica, come si è visto ripercorrendo la sua storia, consiste concretamente nella ripetizione di una formula che contiene il nome stesso di Gesù. La formula classica nel Cristianesimo delle Chiese ortodosse è quella tramandata di generazione in generazione nei monasteri, ma anche tra i laici, e riportata in moltissimi testi di spiritualità o di teologia che ne spiegano il metodo e i frutti. La formula che si è imposta nell'esicasmo è precisamente questa: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore»⁷². Questa formula è in parte presente nel Nuovo Testamento da cui viene ripresa e ampliata⁷³. La formula classica non solo non è l'unica ma neppure si impone sulle altre. La tradizione monastica prevede che ognuno trovi la sua personale formula con l'aiuto di un maestro anziano⁷⁴. Inoltre, si consiglia normalmente di non cambiare la formula una volta trovata quella più appropriata⁷⁵.

Il nome di Gesù costituisce il centro, il cuore, l'essenza di questa preghiera. Esso non può mancare. La formula potrebbe persino ridursi al solo nome di Gesù⁷⁶. L'assoluta importanza del Nome di Gesù è data dalla sua potenza e dalla sua dolcezza⁷⁷.

⁷⁰ Iuvenalie, 2002, pp. 180-191.

⁷¹ Maurin, 1990, pp. 109-128. Behr-Sigel, 1993, pp. 111-116.

⁷² Per un commento a questa formula si veda: Goettmann, 1998, pp. 199-223.

⁷³ Lc 18,38-39.

⁷⁴ Behr-Sigel, 1993, p. 70.

⁷⁵ Maurin, 1990, p. 20. Barsotti, 1994, p. 41.

⁷⁶ Anonimo, *La preghiera di Gesù*, 1964, p.103. Barsotti, 1994, p. 32. Lafrance, 2015, p. 49.

⁷⁷ Ware, 2000.

Il Nome non è un talismano magico. La sua forza è data dalla presenza di Gesù Cristo Figlio di Dio che viene evocata⁷⁸. Non basta la semplice e meccanica ripetizione ma è indispensabile l'atteggiamento interiore di fede e perseveranza⁷⁹.

«Il nome di Gesù diviene allora portatore del Cristo totale e ci introduce nella presenza totale [...]. Le cose allora ci appaiono come “accentrate in Cristo”. La presenza totale è tutto, e nulla è il Nome senza di essa. Chi ha raggiunto la Presenza totale non ha più bisogno del Nome. Il Nome non è che il supporto della Presenza, e al termine della via, dobbiamo poterci liberare del Nome stesso, liberarci di tutto ad eccezione di Gesù, del contatto vivo e indicibile con la sua persona» (Špidlík, 1995, pp. 124).

2.2. I metodi della «preghiera del cuore»: il metodo mentale e psicofisico

La preghiera di Gesù è una preghiera che aspira a diventare ininterrotta, in ogni luogo e in ogni tempo, ma prima di diventarlo occorre un periodo anche lungo di preparazione e un metodo per far sì che ad un certo punto essa continui in modo spontaneo e persino inarrestabile. Nella tradizione della preghiera del cuore si possono identificare e distinguere due metodi: quello che si potrebbe definire semplice e di base, o metodo mentale; e quello difficile e avanzato, il così detto metodo psicofisico.

Il metodo semplice consiste nel dedicare un tempo prestabilito della giornata, come alla mattina e/o alla sera, oppure anche sfruttando un tempo opportuno, una pausa nelle occupazioni, un momento di attesa. La preghiera può essere pronunciata, sussurrata o solamente ripetuta mentalmente. L'aiuto di un rosario può essere utile ma non è indispensabile. Il luogo e la posizione non sono importanti in quanto ciò che conta è la ripetizione della formula. È certamente utile se non indispensabile avere un angolo della casa dedicato alla preghiera ma anche un qualsiasi luogo tranquillo va bene⁸⁰. Si può pregare in piedi, seduti o anche camminando. La preghiera di Gesù, con questa semplice modalità, può essere praticata dovunque⁸¹.

Il primo e basilare metodo si concentra sulla ripetizione interiore, mentale, e pone in secondo piano il ruolo del corpo nella preghiera. Il secondo metodo, invece, che costituisce un avanzamento rispetto al primo, introduce nella pratica delle tecniche che associano alla ripetizione della formula anche il corpo con la sua postura, l'attenzione al respiro e anche al battito del cuore. Questi metodi vengono per la prima volta descritti dai monaci nel XIII secolo ma la loro origine è certamente molto più antica⁸². Tre sono gli autori che per primi ci descrivono la tecnica psicofisica: Niceforo l'Esicasta (XIII secolo), lo Pseudo-Simeone (XIII secolo) e Gregorio Sinaita (XIII-XIV secolo).

Niceforo, nel suo «Trattato sulla virtù e la vigilanza del cuore», descrive l'importanza del respiro per la preghiera e la sua stretta relazione con lo spirito dell'uomo e con il suo cuore⁸³. «Tu sai che il nostro respiro, l'aria della nostra ispirazione, non la espiriamo (o respiriamo) che a causa del cuore. Perché è il cuore il principio della vita e del calore del corpo» (Niceforo, *Piccola Filocalia*, 1990, pp. 171-172. Niceforo, *Filocalia*, III, pp. 525-526). Secondo l'antropologia esicasta⁸⁴, la quale si fonda su quella biblica, il cuore fisico è la sede di quella che oggi chiamiamo la mente e che per noi ha la sua sede nel cervello. «Tu sai che la ragione dell'uomo ha la sua sede nel petto». (Niceforo,

⁷⁸ Rocchetta, 2002, pp. 41-51.

⁷⁹ Brunini, 1997, pp. 215-221.

⁸⁰ Goettmann, 1998, pp. 75-104.

⁸¹ Anonimo, *La preghiera di Gesù*, 1964, pp. 104-105.

⁸² Per ciò che riguarda il problema delle origini del metodo esicasta: Bielawski, 2002, pp. 143-148. Andres, 1989, pp. 254-260.

⁸³ Per uno studio approfondito su Niceforo e il metodo esicasta si veda Bielawski, 2002.

⁸⁴ Bielawski, 2002, pp. 160-170.

Piccola Filocalia, p. 172). La preghiera di Gesù ha due funzioni per Niceforo: quella di preparare il cuore all'entrata dello spirito dell'uomo e quella di mantenerlo in questo luogo.

«Dopo aver bandito da questo luogo ogni pensiero (lo puoi, basta volerlo), donagli l'invocazione "Gesù Cristo, abbi pietà di me" e costringiti a gridare interiormente queste parole, escludendo ogni altro pensiero. Quando, con il tempo, ti sarai reso padrone di questa pratica, essa ti aprirà senz'altro l'entrata nel luogo del cuore, come ti ho detto» (Niceforo, *Piccola Filocalia*, 1990, p. 172).

La tecnica insegnata da Niceforo consiste, dunque, nell'introdurre lo spirito attraverso la respirazione nel luogo del cuore. «Spingilo, sforzalo, a discendere nel tuo cuore insieme con l'aria ispirata» (Niceforo, *Piccola Filocalia*, p. 171). E quando lo spirito avrà trovato la dimora del cuore, non dovrà far altro che rimanervi il più a lungo possibile attraverso la preghiera: «mentre il tuo spirito si trova là, tu non devi né tacere né stare inerte. Ma non avrai altra occupazione che quella di gridare: "Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me!"» (Niceforo, *Piccola Filocalia*, p. 172). La ripetizione della preghiera ha la funzione di mantenere lo spirito sempre più stabile nel cuore senza essere distolto da quel luogo dalle divagazioni dei pensieri e dagli attacchi del demonio.

Lo Pseudo-Simeone, che sarebbe un contemporaneo di Niceforo, se non Niceforo stesso secondo Hausherr⁸⁵, descrive in modo dettagliato il metodo psico-fisico in un testo che diventerà il più famoso e il più citato, e che è utile riportarlo per intero.

«Ora siediti in una cella tranquilla o in un angolo in disparte nell'angolo e applicati a fare ciò che ti dico: chiudi la porta, eleva il tuo spirito al di sopra di ogni oggetto vano e passeggero; poi, appoggiando la tua barba contro il petto, dirigi l'occhio del corpo insieme con tutto il tuo spirito sul centro del tuo ventre, cioè sull'ombelico, comprimi l'aspirazione dell'aria che passa per il naso in modo da non respirare a tuo agio e scruta mentalmente l'interno delle tue viscere alla ricerca del luogo del cuore, là dove tutte le potenze dell'anima si raccolgono. All'inizio troverai una tenebra e un'oscurità ostinata, ma se persevererai notte e giorno in questo esercizio vi troverai, oh meraviglia! una felicità senza fine. Perché non appena lo spirito ha trovato il luogo del cuore vede in un solo colpo tutto ciò che non aveva ancora mai visto. Vede l'aria che si trova nel profondo del cuore, vede sé stesso tutto intero luminoso e pieno di discernimento. Oramai se un pensiero spunta, non avrà il tempo di prendere forma né di diventare immagine, ch'egli lo scaccerà e ridurrà al nulla con l'invocazione di Gesù. Lo spirito, nel suo risentimento contro il demonio, ecciterà la collera che la natura gli ha dato contro i nemici spirituali e li cacerà a gran colpi. Il resto lo imparerai, con l'aiuto di Dio, praticando la custodia dello spirito e trattenendo Gesù nel cuore: "Siediti nella tua cella – è stato detto - essa ti insegnerà molte cose"» (Pseudo-Simeone, *Piccola Filocalia*, 1990, pp. 181-182)⁸⁶.

In questa descrizione si possono distinguere tre momenti: il rallentamento della respirazione, la ricerca del luogo del cuore e la ripetizione della formula. La tecnica di per sé è la stessa di Niceforo ma con alcune interessanti e particolari aggiunte. Innanzitutto, il luogo del cuore va ricercato anche con la posizione della testa abbassata sul petto e con gli occhi che scrutano il ventre, e la respirazione non deve rimanere normale, come sembra esserlo per Niceforo, ma deve essere rallentata e costretta. Le accuse di «onfaloscopia», fissazione dello sguardo sull'ombelico, che sono state rivolte a questo testo, sono totalmente fuorvianti sul senso di questa pratica che consiste nel mantenere lo sguardo nel centro del corpo, nella direzione del petto, e con la finalità di concentrarsi completamente nel trovare il «luogo del cuore»⁸⁷.

Anche per Gregorio il Sinaita il respiro deve essere costretto e persino trattenuto: «Domina la respirazione dei polmoni in modo da non respirare a tuo agio [...] ma quanto più puoi trattieni il respiro, ferma lo spirito nel tuo cuore e pronuncia senza tregua e senza allentamenti l'invocazione

⁸⁵ Behr-Sigel, 1993, p. 86.

⁸⁶ Pseudo-Simeone, *Filocalia* IV, pp. 512-513.

⁸⁷ Anonimo, *La preghiera di Gesù*, 1964, p. 130.

del Signore Gesù» (Gregorio il Sinaita, *Piccola Filocalia*, 1990, p. 207). Gregorio, inoltre, aggiunge, con una certa enfasi, che il corpo deve rimanere con molta fatica e dolore ricurvo⁸⁸.

«Fin dal mattino siediti su uno sgabello basso, di un mezzo cubito, spingi lo spirito dalla ragione nel cuore e mettilo ivi mentre, faticosamente ricurvo, con vivo dolore nel petto, alle spalle e alla nuca, griderai con perseveranza nel tuo spirito o nell'anima "Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!" Poi, a causa della costrizione, della difficoltà e forse della noia conseguente alla continuità [...] trasporterai il tuo spirito sulla seconda metà della preghiera, dicendo "Figlio di Dio, abbi pietà di me!"» (Gregorio il Sinaita, *Piccola Filocalia*, 1990, pp. 206-207)⁸⁹.

Questa tecnica psicofisica, che come si è detto nella ricostruzione storica sarà motivo di accesa polemica tra il monaco Barlaam e Gregorio Palamas, verrà utilizzata da molte generazioni di monaci e non solo sul monte Athos. Due importanti testimonianze di questa lunga tradizione sono quella di Nicodimo l'Aghiorita (1749-1809)⁹⁰, il quale ripropone tutti gli aspetti del metodo psicofisico insistendo molto sulla «ritenzione regolata della respirazione», e quella riportata nei *Racconti di un pellegrino russo* in cui vengono ricordati espressamente gli insegnamenti di questi monaci e i testi che si potevano trovare nella *Filocalia*⁹¹. L'anonimo pellegrino segue scrupolosamente il metodo psicofisico ma allo stesso tempo spiega in modo più dettagliato ed esplicito la tecnica che porta a sincronizzare la ripetizione della preghiera con il battito del cuore e poi all'unisono anche con il ritmo del respiro. In modo un po' contraddittorio, all'inizio del secondo racconto, il pellegrino ci informa che la preghiera si era sincronizzata spontaneamente con il battito del cuore⁹², ma in seguito afferma di essere ancora alla ricerca di un metodo per «imparare la preghiera incessante»⁹³ che alla fine trova descritta nei testi della *Filocalia* che l'anziano maestro, in sogno, gli aveva detto di leggere. In una prima descrizione del metodo, il pellegrino non dice in modo esplicito che la preghiera si era prima sintonizzata con il battito del cuore ma, invece, in modo chiaro afferma la sincronizzazione con il respiro.

«Dapprima non percepivo che oscurità; poi in breve tempo incominciò a prendere forma il cuore e se ne poté distinguere il movimento, in seguito cominciai a introdurre la preghiera di Gesù nel cuore facendovela discendere insieme al respiro, secondo le istruzioni di San Gregorio il Sinaita, e di Callisto e Ignazio, cioè ispirando dentro di me l'aria, con lo sguardo della mente fisso nel cuore, concentravo l'immaginazione e dicevo: "Signore Gesù Cristo", mentre, espirando l'aria ripetevo: "Pietà di me!"» (Anonimo, *Racconti di un pellegrino russo*, 2005, p. 66).

Nella seconda descrizione del metodo, che si trova nel quarto racconto, il pellegrino descrive in modo chiaro e completo il metodo ad un cieco che voleva imparare la preghiera del cuore. In questo testo si trova in modo esplicito il metodo della sincronizzazione della preghiera prima al ritmo del battito del cuore e poi a quello del respiro. Ritengo che questa descrizione sia la più chiara ed efficace descrizione e interpretazione del metodo psicofisico, e per tanto vale la pena riportarla per intero.

«Allo stesso modo immagina il tuo cuore, rivolgi gli occhi su di esso, come se tu lo fissassi attraverso il petto, cerca di immaginarlo quanto più nitidamente puoi. Con le orecchie poi ascolta attentamente i battiti, uno per uno: è quello che i Padri chiamano "far scendere la mente dalla testa nel cuore". Quando ti sarai abituato a questo esercizio, incomincia a far coincidere le parole della preghiera con le pulsazioni del cuore, continuando a fissarlo. In questo modo: al primo battito di oppure pensa «Signore», al secondo «Gesù», e al terzo «Cristo», al quarto «pietà», e al quinto «di me», e ripeti più volte l'operazione. Ti sarà facile, poiché conosci già i rudimenti della preghiera del

⁸⁸ Goettmann, 1998, pp. 90-94.

⁸⁹ Si veda anche lo stesso testo in Gregorio il Sinaita: *Filocalia* III, pp. 585-586; *Filocalia* IV, pp. 183-184.

⁹⁰ *Filocalia* IV, pp. 258-264.

⁹¹ Anonimo, *Racconti di un pellegrino russo*, 2005, p. 66.

⁹² *Ivi*, p. 48.

⁹³ *Ivi*, p. 63.

cuore, e hai già la necessaria preparazione. Non appena ti sarai abituato anche a questo, incomincia ad introdurre ed estrarre tutta intera la preghiera di Gesù nel cuore insieme al respiro, come insegnano i padri, vale a dire quando ispiri l'aria, di e rappresentati «Signore Gesù Cristo», e lasciandola uscire «abbi pietà di me!» (Anonimo, *Racconti di un pellegrino russo*, 2005, p. 121).

Questi testi ci testimoniano l'evoluzione del metodo psicofisico che è possibile suddividere in tre tappe: l'affermarsi del metodo sul monte Athos nel XIII-XIV secolo; la semplificazione avvenuta con gli autori moderni, come quella di Nicodimo; e infine la lettura simbolica dei contemporanei soprattutto del «luogo del cuore», che non elimina la pratica semplificata del metodo che coinvolge il respiro e il cuore⁹⁴. Nel Novecento si sono moltiplicati gli studi sul metodo psicofisico⁹⁵ e anche le opere di monaci e laici che hanno cercato di riproporlo, interpretarlo e anche criticarlo⁹⁶. Su un punto la tradizione spirituale orientale e occidentale è d'accordo in modo unanime: il metodo non deve essere inteso come una tecnica semplice e breve che in modo meccanico e quasi automatico può condurre chiunque ad esperienze spirituali elevate ma solamente come una disciplina molto esigente, e da utilizzare con il discernimento di un maestro esperto, per condurre la mente in sinergia con il corpo verso le soglie della trascendenza dello Spirito⁹⁷. «L'essenziale non risiede nei metodi, ma nello spirito con cui viene praticata la preghiera di Gesù» (Behr-Sigel, 1993, p. 113).

Il metodo psicofisico insegnato da questi monaci è certamente da paragonare alla disciplina dello Yoga nell'Induismo⁹⁸, in modo particolare l'uso dei mantra e del controllo del respiro con il *pranayama*, ma in modo ancora più sorprendente anche al metodo del *dhikr* musulmano⁹⁹. Quali siano state le influenze reciproche è difficile da stabilire. Le somiglianze si possono anche spiegare più semplicemente riconoscendo l'esperienza comune del respiro e del suo controllo¹⁰⁰.

2.3. Lo scopo della «preghiera del cuore»: la preghiera incessante

Ciò che conduce il Pellegrino russo a intraprendere la via della preghiera del cuore è il desiderio di pregare sempre, secondo l'insegnamento di Gesù¹⁰¹: «Poi disse loro una parabola per insegnare che bisogna sempre pregare senza mai stancarsi»¹⁰². Questo è lo scopo della preghiera del cuore: la preghiera incessante, in ogni luogo, tempo e occupazione, anche durante la notte. La preghiera dovrebbe diventare veramente come il respiro e il battito del cuore¹⁰³. Il rapporto intimo, contemplativo, con Dio deve puntare ad essere permanente. Dio, secondo la teologia del Nuovo Testamento, abita già permanentemente nell'interiorità dell'uomo, il quale non deve far altro che mettersi in sintonia consapevole con questa presenza attraverso una preghiera continua¹⁰⁴.

La pratica formale della preghiera di Gesù che si svolge durante un determinato luogo e tempo della giornata è finalizzato ad espandersi e a diffondersi lentamente nella pratica informale. Questo passaggio implica un percorso lento e lungo.

⁹⁴ Barsotti, 1994, pp. 266-275.

⁹⁵ Per citare solo alcuni dei più importanti studiosi: I. Hausherr, A. Bloom, L. Gillet, K. Ware, J. Meyendorff.

⁹⁶ Bielawski, 2002, p. 154.

⁹⁷ Iuvenalie, 2002, pp. 153-164.

⁹⁸ Poli, 1988.

⁹⁹ Vâlsan, 2000.

¹⁰⁰ Bielawski, 2002, p. 143.

¹⁰¹ Anonimo, *Racconti di un pellegrino russo*, 2005, pp. 23-28.

¹⁰² Lc 18,1. L'insegnamento di Gesù verrà ripreso da San Paolo: «Pregate senza interruzione» (1 Ts 5,16). Anche Mt 6,7; Ef 6,18.

¹⁰³ Lafrance, 2015, p. 109.

¹⁰⁴ Rm 8.

Il metodo proposto nei *Racconti di un pellegrino russo* è stato molto criticato proprio perché induce l'idea che sia possibile passare in modo rapido e semplice dalla pratica formale alla preghiera incessante¹⁰⁵. Forse per chi si dedica giorno e notte alla preghiera, come un monaco, i tempi per entrare in uno stato di preghiera incessante si riducono ma ciò non può avvenire per chi non può dedicare moltissimo tempo alla pratica della preghiera formale. Secondo i racconti del Pellegrino russo, egli aveva raggiunto in poche settimane questo stato perché si era dedicato completamente alla ripetizione della preghiera¹⁰⁶.

Il Pellegrino russo, dopo aver incontrato un anziano monaco all'inizio dell'estate, e aver imparato da lui la preghiera del cuore secondo gli insegnamenti della *Filocalia* e della Bibbia, inizia a praticare la preghiera in modo assiduo. Non dice per quanto tempo al giorno. Dopo una settimana (prima settimana), ritorna dal monaco per parlargli delle difficoltà incontrate nella preghiera, ed è allora che gli viene consegnato un rosario e gli viene chiesto di ripetere la preghiera per 3000 volte al giorno, non una di più non una di meno. Il Pellegrino inizia con assiduità questa pratica per «un paio di giorni» e la continua con gioia e facilità per circa una settimana (seconda settimana). Poi, per «un'intera settimana» (terza settimana) sempre sul consiglio del maestro, ripeterà la preghiera 6000 volte al giorno: «Quando incontravo qualcuno, oramai non avevo più voglia di parlare, ma sempre più desideravo restare in solitudine e compiere la preghiera, tanto mi ci ero abituato in una settimana» (Anonimo, *Racconti di un pellegrino russo*, 2005, pp. 42-43). Dopo «una decina di giorni» (e siamo a tre settimane e mezza), il monaco gli fa visita e invita il pellegrino a raddoppiare le ripetizioni fino a dodicimila al giorno. Si abitua, anche se con fatica e dolore, a questo ritmo solo dopo cinque giorni (quarta settimana): «E così per cinque giorni almeno portai a termine dodicimila preghiere, e con l'abitudine ci presi gusto e desiderio» (Anonimo, *Racconti di un pellegrino russo*, 2005, p. 43). Sono, dunque, passate circa quattro o cinque settimane (un mese), e il Pellegrino si è abituato alla ripetizione per dodicimila volte. Se si calcola che si può ripetere, «Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me» ad un ritmo sostenuto per circa venti volte al minuto, e in un ora si può arrivare a milleduecento, allora dodicimila volte sono pari a 12 ore, cioè quasi tutto il giorno. Egli stesso dice che completava il suo compito, che non doveva per nessun motivo oltrepassare, «sul far della sera». Il Pellegrino non dice per quanto tempo ha continuato prima di risvegliarsi alla mattina con la preghiera che si ripeteva da sola, «le mie labbra vibravano violentemente da sole»¹⁰⁷, ma non devono essere passati molti giorni in quanto egli stesso afferma di essere giunto a questo punto ancora all'inizio dell'estate. È passato dunque circa un mese, un mese e mezzo, dall'inizio della pratica della preghiera del cuore e il pellegrino si è già abituato alla ripetizione della formula per tutta la giornata e gli capita anche di svegliarsi con la preghiera sulla bocca. L'anziano monaco, a questo punto, gli dà il permesso di recitare «la preghiera per tutto il tempo». Il Pellegrino passerà «tutta l'estate» immerso nella preghiera incessante che inizia ad emergere anche durante il sonno sognando spesso di ripetere la preghiera di Gesù. Un monaco o un eremita, probabilmente, potrebbe riuscire con grande impegno in questa «maratona» della preghiera del cuore, come ci testimonia il Pellegrino russo, ma una persona che vive immersa nelle occupazioni del mondo difficilmente potrebbe riuscire in così breve tempo ad immergersi nella preghiera incessante.

¹⁰⁵ Osipof, 2005, pp. 155-189.

¹⁰⁶ Anonimo, *Racconti di un pellegrino russo*, 2005, pp. 42-43.

¹⁰⁷ *Ibidem*.

Per raggiungere la meta della preghiera incessante è necessario passare attraverso delle tappe¹⁰⁸. La prima tappa è quella della «preghiera vocale»¹⁰⁹, in cui la formula viene ripetuta a lungo in modo meccanico. «La fase di “masticazione verbale” della preghiera – ripetuta in un modo alterno a voce alta e a voce bassa – potrà durare a lungo. Non sta a noi decidere i tempi e le tappe del nostro itinerario spirituale»¹¹⁰. La seconda tappa è quella della «preghiera mentale». «Un giorno, inaspettatamente scopriamo che, in virtù della Grazia e della nostra perseveranza, la preghiera ha smesso di essere meccanica e, superando il sussurro delle labbra è diventata mentale»¹¹¹. La terza tappa è proprio quella della «preghiera del cuore» che diventa incessante perché si ripete in continuazione al ritmo del suo battito¹¹². La preghiera diventa spontanea e coinvolge tutta la vita. La persona diventa preghiera vivente¹¹³. Non esiste un tempo prestabilito per ognuna di queste tappe, e l’itinerario potrebbe durare anche molti anni, o potrebbe anche interrompersi e forse poi riprendere; e non è detto che tutti riescano o debbano arrivare alla meta, perché non dipende tutto dalla volontà umana ma in gran parte dalla grazia di Dio, come ci testimoniano le molte esperienze raccolte da Bolsakov nel suo libro¹¹⁴.

Chi non ha sperimentato questo stato di preghiera non può comprendere come ciò sia possibile e potrebbe pensare che la vita venga sdoppiata. Invece nello stato di preghiera incessante la vita si semplifica e si unifica¹¹⁵. La preghiera non solo viene compiuta anche durante la notte ma continua e si inserisce anche nel sonno¹¹⁶. «All’ultima tappa, quella della preghiera ininterrotta, lo spirito non dorme più: lo stato mistico del sonno profondo è divenuto in lui cosciente» (Serr e Clement, 1993, p. 106).

«Ma chi può dire di aver raggiunto la condizione di preghiera perpetua? È colui che ha ripreso coscienza della vita dello Spirito in sé. Da quando si sveglia al mattino ritrova la preghiera viva presente in lui e questa non lo abbandona più fino alla sera; anche quando si addormenta egli desidera che la preghiera entri nel suo sonno. Va ribadito che non si tratta di un’attività psicologica, ma della spiritualizzazione di tutta la persona» (Lafrance, 2015, p. 110).

2.4. I frutti della «preghiera del cuore»: unificazione e trasfigurazione

La preghiera del cuore produce un cambiamento radicale della vita, ciò che i padri esicasti chiamavano *metanoia*¹¹⁷: «La *metanoia* è la rivoluzione copernicana che fa ormai ruotare il mondo non più attorno all’io e al nulla ma attorno a Dio-Amore, a Dio fatto uomo, che mi chiede e mi permette di amare il prossimo come me stesso» (Serr e Clement, 1993, p. 74).

La preghiera di Gesù è sorta, nei primi secoli, come un’arma contro il «nemico», contro i pensieri e le passioni immorali. Il primo frutto dovrebbe essere quello della «custodia del cuore»¹¹⁸. Oggi diremmo della consapevolezza vigile dei propri pensieri ed emozioni.

¹⁰⁸ Goettmann, 1998, pp. 108-115.

¹⁰⁹ *Ivi*, p. 110.

¹¹⁰ *Ibidem*.

¹¹¹ *Ibidem*.

¹¹² Špidlík, 1995, pp.291-292.

¹¹³ Lafrance, 2015, pp. 103-106.

¹¹⁴ Bolsakov, 1981.

¹¹⁵ Barsotti, 1994, pp. 22-23.

¹¹⁶ Lafrance, 2015, pp. 20-27.

¹¹⁷ Brunini, 1997, pp. 243-245.

¹¹⁸ *Ivi*, p. 245.

La vigilanza, *nèpsis* la chiamavano i Padri, produce in modo efficace la semplificazione e l'unificazione della vita spirituale nell'attimo presente e la pratica delle virtù come l'umiltà, la pazienza e l'amore¹¹⁹. L'invocazione del Nome, come nello Yoga, ha lo scopo di portare la mente oltre la dispersione della mente verso la calma e il silenzio¹²⁰. «Il Nome di Gesù possiede una energia che ricompone in uno la personalità, che tramite il peccato si è dispersa in numerosi io» (Brunini, 1997, p. 246). Uno dei segni di questa metanoia, di questa nuova vita riunificata, sono le lacrime¹²¹. Queste lacrime spirituali di pentimento, di dolcezza e di gioia fanno pregustare la beatitudine a cui l'ascesi predispone.

La preghiera di Gesù, oltre ai benefici psicologici e morali, prepara il terreno ai frutti più elevati della vita spirituale che non si possono però ottenere con la semplice e automatica ripetizione della formula ma solamente come dono, come grazia, di Dio¹²². Non esiste una tecnica con delle procedure ben definite per raggiungere in modo certo lo stato contemplativo e mistico della partecipazione alla vita divina, ma allo stesso tempo non è possibile accedere alla dimensione contemplativa senza la fatica e il lungo lavoro della purificazione della mente e del cuore¹²³. La grazia divina, quando interviene, fa compiere un salto a colui che si è con perseveranza predisposto ad accogliere i doni di Dio in una dimensione estatica soprannaturale: la vita riunificata viene trasfigurata, divinizzata (*théosis*)¹²⁴.

«L'uomo entra allora in un ritmo inesauribile di in-stasi/ex-stasi. S. Gregorio di Nissa da un participio paolino (teso verso) ha formato qui il termine di *epectasi*, dove *epi* designa l'instasi, l'infinita prossimità di Dio che tutto intero si rende partecipabile, mentre *ek* designa l'estasi, la tensione verso questo Dio la cui distanza non si cancella, "quello che si cerca sempre" nell'inconoscenza della fede, poiché tutto intero egli resta inaccessibile» (Serr e Clement, 1993, p. 100).

Riassumo brevemente le molteplici esperienze mistiche che sono state descritte da coloro che hanno raggiunto questo stato di preghiera incessante. Questa immersione nel divino si caratterizza innanzitutto come esperienza di luce, di calore e di beatitudine soprannaturale¹²⁵. «Questa luce che i santi vedono durante la preghiera non è né una luce simbolica dell'intelletto né una luce – fisica e creata – dei sensi. È nientemeno che la mirabile e increata luce della Divinità che irradiò da Cristo nella sua trasfigurazione sul monte Tabor e che illuminerà il mondo intero alla sua seconda venuta nell'ultimo giorno» (Ware, 1993, p. 148).

Nello stato di trasfigurazione scaturiscono energie e capacità spirituali soprannaturali: il discernimento degli spiriti; la capacità di guarigione psicologica e anche fisica; una conoscenza vasta e profonda del mondo¹²⁶; la capacità di intuire la vera essenza di tutte le cose¹²⁷. «Massimo il Confessore afferma che nello stato di preghiera incessante l'essere umano accoglie i *lògoi* delle cose. Egli vede la parola di Dio che sussiste in tutte le cose – quella Parola attraverso cui tutto è stato creato – e la accoglie non per appropriarsene ma per offrirla a Dio» (Lafrance, 2015, p. 112). Si potrebbe dire che la preghiera del cuore nel suo stato di preghiera incessante dona l'intuizione eidetica profonda delle cose.

¹¹⁹ Ware, 1993, pp. 132-133. Serr e Clement, 1993, pp. 80-81.

¹²⁰ Ware, 1993, pp. 133-134.

¹²¹ Serr e Clement, 1993, pp. 86-87.

¹²² Rinckel, 1992, pp. 93-95.

¹²³ Juvenalie, 2002, pp. 111-112.

¹²⁴ Ware, 1993, pp. 147-148.

¹²⁵ Juvenalie, 2002, pp. 113-115. Brunini, 1997, p. 248-253. Rinckel, 1992, pp. 88-91.

¹²⁶ Anonimo, *La preghiera di Gesù*, 2005, pp. 111-114.

¹²⁷ Serr e Clement, 1993, p. 107. Juvenalie, 2002, pp. 129-131.

Il pellegrino russo, in proposito, si esprime con questi termini:

«E quando pregavo con il cuore, tutto intorno mi appariva nel suo aspetto migliore: gli alberi, l'erba, gli uccelli, la terra, l'aria, la luce. Era come se ogni cosa mi dicesse di essere per l'uomo per testimoniare l'amore di Dio verso di lui; tutto pregava e rendeva gloria a Dio. Compresi allora ciò che la Filocalia chiama conoscenza del linguaggio del creato attraverso il quale può conversare con le creature di Dio» (Anonimo, *Racconti di un pellegrino russo*, 2005, pp. 126-127).

Il culmine di queste esperienze mistiche è la proiezione dell'orante in una dimensione escatologica e trinitaria¹²⁸, di anticipazione della condizione finale del mondo e dell'uomo in Dio¹²⁹.

«Talvolta si rivelano agli spirituali i misteri dell'origine e della fine dell'umanità e dell'universo. Essi partecipano al passaggio della storia nel Regno, alla nascita della Gerusalemme celeste. Prendono il posto, nella comunione, di peccatori coscienti, di quelli che pregano perché tutti siano salvi. Se la Chiesa ha condannato l'apocatastasi origenista come certezza dottrinale e automatismo quasi ciclico, ha confidato ai suoi più grandi spirituali il segreto della preghiera per la salvezza universale. [...] La preghiera di Gesù, unendoci a Cristo, ci fa partecipi alla reciproca inabitazione, o *perichoresis*, delle tre Persone della santissima Trinità. Più la preghiera diventa parte di noi stessi, più noi entriamo nella corrente di amore che circola incessantemente tra il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo» (Serr e Clement, 2002, p. 114).

¹²⁸ Anonimo, *La preghiera di Gesù*, pp. 119-125.

¹²⁹ Brunini, 1997, p. 246.

III. Per una fenomenologia della meditazione con il mantra

1. Tre tipi di meditazione con il mantra

Dopo una breve ricerca sulla meditazione con il mantra nelle religioni e della preghiera del cuore nel cristianesimo, mi sembra utile poter individuare le caratteristiche essenziali di questo tipo di meditazione con un'abbozzata fenomenologia della meditazione con il mantra.

La meditazione con il mantra fa parte delle meditazioni di tipo concertativo nelle quali si cerca di focalizzare la propria attenzione e consapevolezza su un oggetto specifico. Da questo punto di vista la meditazione con il mantra non è differente dalla meditazione che ha per oggetto il respiro. La concentrazione sul respiro inoltre, come si è visto per esempio nei metodi psicofisici della preghiera del cuore, viene utilizzato normalmente in questo tipo di meditazione come sottofondo che ritma la ripetizione. Interessante notare che anche la pratica del contare i respiri può essere considerata una meditazione con il mantra la quale però in questo caso ha una funzione inversa: quella di essere essa stessa di supporto alla concentrazione sul respiro che è l'oggetto primario¹³⁰. Come si vedrà, il confronto con la meditazione che utilizza il conteggio dei respiri è molto utile per comprendere in profondità la meditazione con il mantra. Mantra e respiro, dunque, si supportano a vicenda, ma nel caso del contare i respiri non si può propriamente parlare di una meditazione con il mantra, in quanto in essa viene meno la caratteristica essenziale che è l'uso della parola e/o del suono come oggetto primario dell'intenzionalità della coscienza. Il conteggio è veramente solo un supporto, e il meditante non pone i significati dei numeri come finalità della sua meditazione, non medita sui numeri, e quindi si potrebbe dire che non ha un interesse per il puro significato dei numeri anche se ovviamente ne tiene proprio (da)conto, e neppure è importante il loro particolare suono. Ciò che di fatto accomuna il contare i respiri alla ripetizione del mantra, e che rende il contare un efficace metodo di concentrazione, è la costante ripetizione di un atto intenzionale della volontà nel ripresentare quello stesso oggetto. Da questo punto di vista, però, il contare i respiri si differenzia dalla meditazione con il mantra per il fatto che i numeri che si susseguono sono sempre diversi, e ciò rende questa pratica così efficace in quanto il praticante deve concentrarsi proprio sul significato della sequenza. Il mantra invece, a seconda della sua lunghezza, ha sempre lo stesso o gli stessi significati, e da ciò dipende il fatto che il meditante può facilmente distogliere l'attenzione dal significato delle parole per concentrarsi solo sul loro suono. Il conteggio dei respiri, dunque, può essere ritenuto come una speciale forma di meditazione con il mantra il cui obiettivo però è diverso e riguarda soltanto una maggiore concentrazione e non certamente una meditazione sui numeri anche se di fatto implica sia lo sforzo della ripetizione volontaria sia lo sforzo dell'intenzionalità della coscienza nell'afferrare il numero giusto nella sequenza, e per tanto il suo significato. Ciò dovrebbe verificarsi anche nella ripetizione del mantra ma, come si dirà, con maggiore difficoltà.

La caratteristica fondamentale che contraddistingue la meditazione con il mantra dalle altre forme di meditazione sono i suoi specifici oggetti che devono essere costantemente prodotti, creati, e ripetuti: la parola e/o il suono. Questi oggetti mentali e vocali sono del tutto particolari e si differenziano dalle sensazioni del corpo, compreso il respiro, e anche dalle immagini. La meditazione con il mantra si dovrebbe, dunque, differenziare notevolmente da quelle tecniche di meditazione che si pongono esattamente l'obiettivo opposto ossia quello di far tacere il monologo interiore del pensiero per raggiungere uno stato anoetico, non concettuale, di pura consapevolezza,

¹³⁰ Gunaratana, 1995, pp. 116-117.

ma vedremo che di fatto non è così, in quanto, in profondità, l'obiettivo rimane lo stesso ma utilizzando proprio l'oggetto stesso che si vorrebbe trascendere.

Lo studio di meta-analisi, di cui parlerò in seguito, realizzato da Kieran Fox e colleghi nel 2016 con la risonanza magnetica su quattro tipi di meditazione ha messo in evidenza, come era prevedibile, significative differenze che contraddistinguono questo particolare tipo di meditazione e in modo particolare l'esclusivo utilizzo dell'area del linguaggio, l'area di Broca¹³¹.

«Accumulating research suggests that the neural correlates of mantra meditation differ from other related forms of focused attention practice perhaps as a result of subvocalization or other unique characteristics to imagining a word or phrase (e.g., Davanger et al., 2010; Fox et al., 2016; Lazar et al., 2000; Shimomura et al., 2008; Tomasino et al., 2013). However, further research is needed to clarify this distinction» (Brandmeyera, 2019, p. 6)¹³².

L'utilizzo del linguaggio è una caratteristica fondamentale e unica della meditazione con il mantra nella quale è il soggetto stesso che produce con un atto di volontà, che si ripete in continuazione, l'oggetto su cui contemporaneamente la volontà stessa si deve concentrare. Evidente è la differenza con altri tipi di meditazione nelle quali l'oggetto non viene prodotto dal soggetto ma è qualcosa che il soggetto trova, come il respiro, e su cui si deve solamente mantenere la propria concentrazione.

Analizzando l'oggetto utilizzato da questo tipo di meditazione emerge un'importante distinzione che differenzia tre tipi di meditazione con il mantra e riguarda il tipo di mantra utilizzato, il quale può essere un semplice suono oppure una parola o una frase, oppure anche una parola o una frase che hanno un suono o dei suoni per sé stessi importanti. La distinzione è fondamentale in quanto gli oggetti sono molto differenti nonostante il fatto che abbiano in comune l'essere dei suoni mentali o vocali. Una cosa è un puro suono, un suono insignificante in sé stesso; e un'altra cosa è un suono che è una parola, ossia che ha un significato ma il cui suono non è importante in sé stesso; un'altra cosa ancora è una parola o una frase che ha anche un suono o dei suoni del tutto particolari, si potrebbe dire una loro musicalità.

Come primo esempio si possono portare i mantra dei chakra, i *bija* mantra (Lam, Vam, Ram, Yam, Ham, Om) che sono dei puri suoni senza un loro diretto significato, il cui «significato» si può dire è proprio il loro stesso suono. Come secondo esempio si può citare il mantra del *Pellegrino russo* di cui si è molto parlato, «Signore Gesù Cristo abbi pietà di me peccatore», la cui importanza è data proprio dal significato delle parole in sé stesse e dalla frase nel suo complesso ma non per il suono delle singole parole. Ciò non toglie ovviamente, e questo vale come terzo esempio, che questa frase non si possa anche cantare unendo così il significato alla musica, come nel *Gayatri mantra* dell'induismo.

Per ciò che riguarda i mantra che sono un puro suono senza un significato specifico, si può senza dubbio affermare che hanno certamente un grande effetto sulla mente e sul corpo. Basti pensare all'importanza del mantra per eccellenza dell'induismo, la OM, che di fatto, al di là dei significati che si possono attribuirgli, e che in questa religione gli vengono attribuiti, ha soprattutto un effetto importante come puro suono dal punto di vista psicologico e spirituale¹³³. «Le *Upanishad* affermano che il *brahman* è la sillaba *om*, il suono (*shabda*) perfetto, che è nel medesimo tempo

¹³¹ Fox et al., 2016, pp. 208-228.

¹³² «Alcune ricerche suggeriscono che i correlati neurali della meditazione con il mantra differiscono da altre forme correlate di pratica di attenzione focalizzata, forse come risultato di subvocalizzazione o per altre caratteristiche uniche di immaginare una parola o frase (ad esempio, Davanger et al., 2010; Fox et al., 2016; Lazar et al., 2000; Shimomura et al., 2008; Tomasino et al., 2013). Tuttavia, sono necessarie ulteriori ricerche per chiarire questa distinzione».

¹³³ Angelillo, 2008, pp. 80-84.

forma vocale dell'assoluto e seme (*bija*) di ogni preghiera»¹³⁴. In questo caso si può dire che per questa tradizione spirituale il suono coincide con il suo significato. E il significato di questi mantra, inoltre, non è semplicemente il suono fisico¹³⁵, il quale rappresenta solo lo strato superficiale della vera realtà del suono, ma il «suono archetipo che rappresentano»¹³⁶. Questo tipo di meditazione, in cui il significato non è importante e può essere anche ignorato, viene utilizzato soprattutto nell'induismo e nel buddhismo. Interessante, in proposito, è la testimonianza di John Blofeld il quale da occidentale ha dovuto faticare nel comprendere che i mantra nel buddhismo Shingon e Vajraiana non hanno il loro potere e la loro efficacia per i loro significati ma per «la mente di chi li proferisce», e che al contrario le parole che hanno un significato hanno poco potere perché promuovono il pensiero concettuale e dualistico impedendo così alla mente di entrare in un vero stato spirituale¹³⁷. Non vado oltre questi accenni sul senso e l'importanza del suono per alcune tradizioni religiose orientali. Basti dire che il suono e in modo particolare il suono sacro¹³⁸, «shabda» e «shabdabrahman»¹³⁹, è il principio della metafisica e della cosmologia dell'induismo e del buddhismo tantrico. Ciò fa emergere in modo evidente la differenza fondamentale tra alcune tradizioni spirituali orientali e quelle monoteiste per le quali non il Suono sacro ma la Parola sacra, con la quale Dio si rivela, è il fondamento della Bibbia per l'ebraismo, del Corano eterno per l'islam, e che per il cristianesimo si identifica con il Logos di cui Giovanni parla nel prologo del suo Vangelo. Suono sacro e Parola sacra, a mio avviso, sembrano proprio rappresentare i due lati di una stessa medaglia, di una stessa Realtà assoluta, che le tradizioni religiose dell'oriente e dell'occidente contemplan da due prospettive differenti.

I primi due tipi di mantra, puro suono e parola, in molti casi sono fusi assieme per formare il terzo tipo di mantra. In molti mantra la parola stessa, oltre al suo significato, ha un suono importante oppure glie lo si dà attraverso la musica, come per la maggior parte dei mantra cantati nell'induismo¹⁴⁰. In questo caso i mantra assumono la loro massima efficacia solo se pronunciati o cantati e non semplicemente ripetuti mentalmente. E questo è un altro aspetto di differenziazione nella modalità di ripetizione dei mantra, poiché si possono sia solamente ripetere mentalmente, sia anche sussurrare oppure pronunciare o cantare ad alta voce, e ciò trasforma il mantra in un oggetto di meditazione sia interno che esterno in quanto viene sia percepito interiormente che ascoltato esteriormente. La ripetizione sussurrata del mantra può essere utile per la sua interiorizzazione come, per esempio, per il *Pellegrino russo* che ripete «a bassa voce» il suo mantra, come gli è stato consigliato dal monaco suo maestro, ripetendolo tremila volte al giorno¹⁴¹.

Se per i mantra del secondo tipo può essere persino più efficace la ripetizione mentale, per i mantra del primo e soprattutto del terzo tipo è molto importante la recita pronunciata con la voce. Chiaramente la recita mentale è utile e appropriata nella pratica informale, quando per esempio si desidera recitare un mantra quando si è in un luogo pubblico, mentre la pratica della pronuncia o del canto dei mantra è più adatta alla pratica formale individuale o di gruppo. E questo è un altro aspetto da tenere presente, in quanto se una meditazione silenziosa fatta insieme ha un effetto

¹³⁴ *Ivi*, p. 88.

¹³⁵ Per il rapporto tra parola, suono fisico, suono sacro, «shabda», e suono archetipo, si veda, Blofeld, 1997, pp. 118-121.

¹³⁶ *Ivi*, p. 120.

¹³⁷ *Ivi*, pp. 13-27.

¹³⁸ *Ivi*, pp. 101-125.

¹³⁹ Swami Vishnudevananda, 2010, pp. 65-77.

¹⁴⁰ *Ivi*, pp. 79-99.

¹⁴¹ Anonimo, *Racconti di un pellegrino russo*, 2005, p. 111.

rilevante, tanto più l'esecuzione in gruppo di un mantra differisce notevolmente dalla sua ripetizione individuale proprio per l'effetto della sonorità e musicalità che si produce insieme. C'è una bella differenza tra il ripetere solo mentalmente il *Gayatra mantra* e il cantarlo insieme ad altri, e magari con qualcuno che canta benissimo¹⁴².

2. Parola, suono e significato dei mantra

Non mi soffermerò sul primo e il terzo tipo di mantra i quali mi porterebbero ad esplorare i significati e le potenzialità dei suoni e della musica ripetuta nella meditazione. Molti sono gli studi che affrontano questo aspetto¹⁴³. Vorrei, invece, approfondire il secondo tipo di mantra che vale dunque anche per il terzo con il suo potenziamento dato dal suono e dalla musica. Questo tipo di mantra è tipico delle religioni monoteiste. Detto ciò è importante subito chiarire e precisare che anche nelle religioni orientali vengono recitati dei mantra con un loro significato ben preciso e per il loro significato, e non solo mantra che sono puri suoni insignificanti, ma l'aspetto importante e decisivo di questi mantra non consiste tanto nel significato delle parole ma nel suono e nella sua potenza performativa¹⁴⁴. E anche quando la recitazione dei mantra riguarda proprio una divinità, come nella contemplazione dell'*Ydam* nel buddhismo Vajrayana, pratica che potrebbe sembrare identica alla preghiera del cuore e che da un punto di vista formale lo è davvero, il meditante non dà importanza al significato delle parole se non in una fase iniziale che deve essere poi superata¹⁴⁵. La divinità interiore, l'*Ydam*, non è Dio come per il teismo delle religioni monoteiste ma la personificazione della forza emanata dalla «Mente infinita»¹⁴⁶. La recita del mantra della divinità ha soltanto una funzione pedagogica iniziale, come punto di inizio per la mente del principiante ancora immersa nel pensiero concettuale e nella visione dualista della realtà.

Interessante notare come questa irrilevanza del significato del mantra per chi pratica delle forme di meditazione orientale, come la Meditazione Trascendentale, sia stata confermata dallo studio di meta-analisi di Fox nel quale emerge, dal punto di vista delle neuroscienze, che colui che ripete il mantra, del quale riconosce il suo significato, non ponga l'attenzione sul significato stesso ma solo sul suo suono in quanto questo oggetto serve per una maggior concentrazione e non tanto per una meditazione sul senso dello stesso¹⁴⁷. Per ciò che riguarda questo problema, come si afferma nella meta-analisi di Lynch, di cui parlerò in seguito, si devono ancora svolgere delle ricerche specifiche che analizzino le differenze tra coloro che ripetono un mantra con un significato spirituale e coloro che ripetono un mantra privo di significato¹⁴⁸. Sarebbe molto utile, se non è già stata fatta, una ricerca delle neuroscienze in cui si confrontino due gruppi di meditanti con le due tipologie di mantra da ripetere; e inoltre una ricerca in cui venga chiesto allo stesso gruppo di meditanti di svolgere due pratiche diverse con lo stesso mantra, una che focalizza l'attenzione sul significato e una che lo ignora.

¹⁴² <https://www.youtube.com/watch?v=60FH24ucmsg>

¹⁴³ Dispensa molto approfondita sui mantra, i suoni e la musica:

<https://sahajayogacirievallidilanzo.jimdo.com/download/>. Si veda anche, Hazrat Inayat, 1992.

¹⁴⁴ Angelillo, 2008, pp. 31-35. Blefold, 1997, p. 107.

¹⁴⁵ Blefold, 1997, 79-80.

¹⁴⁶ *Ivi*, 1997, p. 73-74.

¹⁴⁷ Fox *et al.*, 2016, p. 220.

¹⁴⁸ Lynch *et al.*, 2018, p. 107.

Dunque, dallo studio della pratica di questo tipo di meditazione nelle differenti tradizioni religiose emerge con chiarezza che i mantra possono essere ripetuti con finalità differenti: ponendo di più l'attenzione sul mantra in quanto tale tralasciando il suo significato, se lo si conosce e se ne ha uno; oppure mantenendo la concentrazione proprio sul suo significato in quanto questi è il vero oggetto della meditazione. La preghiera del cuore nel cristianesimo, come si è visto, ha indubbiamente questa seconda finalità.

Vorrei, a questo punto, analizzare brevemente i due lati del mantra: da una parte la parola in quanto tale, come per esempio la parola «Gesù»; e dall'altra parte il suo significato, il riferimento di quella parola alla persona di Gesù Cristo. La caratteristica essenziale che contraddistingue questo secondo tipo di meditazione è proprio l'importanza data alla parola e al suo significato. Si può dire che il mantra è come un dito puntato verso il suo significato, o meglio ancora come un arco che lancia la freccia verso la sua meta¹⁴⁹, con due funzioni: mantenere la concentrazione focalizzata in modo continuativo, come con il conteggio dei numeri, e mantenerla proprio sul contenuto concettuale della parola stessa e quindi sulla realtà a cui il concetto si riferisce.

In tutte le religioni in cui si pratica la meditazione con il mantra si utilizzano delle parole che sono in sé stesse, per la loro composizione formale, molto importanti, non come i numeri appunto. La parola può avere un differente valore. Può essere importante per il suo significato, come si dirà, ma non tanto in sé stessa, in quanto potrebbe essere persino sostituita con un sinonimo. All'opposto può essere molto importante proprio in sé stessa, ossia per la sua morfologia, per la successione dei suoni che la compongono, e in questo caso sembra contenere una sua forza intrinseca, un'energia, un suo potere quasi magico. All'estremo abbiamo delle parole che sono talmente in sé stesse cariche di valore sacro per la loro forma che non possono essere pronunciate da chiunque, ma solamente da certe persone e in certi contesti, oppure persino mai pronunciate, come il Tetragramma sacro nell'ebraismo. Per dire quanto sia importante il mantra in se stesso, in molte religioni esso non viene scelto dal meditante ma viene consegnato da un maestro. Nella pratica della Meditazione Trascendentale, per esempio, viene data talmente importanza a questo fatto che il mantra è segreto e colui che lo riceve non deve svelarlo a nessuno.

Ho già accennato alla differenza tra la parola pronunciata, o sussurrata, e quella ripetuta mentalmente. Questa differenza potrebbe sembrare poco rilevante: cambia poco se si ripete un mantra ad alta voce o solo mentalmente. Invece, la differenza è notevole. Innanzitutto, la pronuncia del mantra diventa anche un ascolto del mantra. Il mantra viene ascoltato da colui che lo ripete. E ciò introduce nella meditazione una percezione sonora che in quella mentale non è presente. Inoltre, e questa è la differenza più rilevante a mio avviso, la ripetizione del mantra con la voce non esclude la proliferazione dei pensieri mentali. In noi si sovrappongono spesso queste due modalità: quella della voce e quella della mente. Quella della voce è proprio quella del linguaggio parlato o anche sussurrato sottovoce a noi stessi. Il logos della mente è invece quello completamente mentale. I due logos si possono sovrapporre e ciò si percepisce evidentemente soprattutto quando con la voce sussurriamo un discorso, per esempio una preghiera, in modo automatico, e sullo sfondo si inserisce il rimuginare del pensiero. Per tanto, per ciò che riguarda questo tipo di meditazione, la ripetizione solo mentale potrebbe facilitare la concentrazione essendo questa focalizzata sulla dimensione solamente mentale del mantra.

¹⁴⁹ La OM nella Mundakaupanisad viene considerata come un arco che lancia la freccia verso il Brahman.

Certamente interessante sarebbe approfondire questa distinzione, anche dal punto di vista neuroscientifico, per cogliere in profondità le differenze e gli aspetti positivi o negativi per la pratica.

Passando ad analizzare l'altro lato della parola, il suo significato, si può innanzitutto dire che i mantra possono essere moltissimi, ognuno potrebbe proporne qualcuno, ma normalmente nelle religioni essi hanno un significato molto importante, anche molto antico, e si riducono a un gruppo di mantra fondamentali se non anche ad un unico mantra centrale che di solito si riferisce alla Verità ultima, all'Assoluto, a Dio. I mantra sono stati classificati per i loro significati in vari mondi: in base alla lunghezza, alla funzione, allo scopo, all'efficacia e alla loro provenienza. Io propongo una semplice distinzione in quattro categorie. La prima categoria riguarda i nomi che si riferiscono a Dio, alle divinità o al divino in generale, come «Gesù», «Allah», «Buddha». Altri mantra si riferiscono alle proprietà delle divinità, come per esempio i 99 nomi di Allah. Altri ancora alle virtù umane come l'amore e la compassione; oppure a stati psicologici e spirituali da raggiungere come la «gioia» o la «pace».

Un'importante distinzione è quella tra i mantra che hanno un'unica parola ed un unico significato da quelli che invece sono formati da più parole, da una frase o anche da più di una, e che dunque presentano una molteplicità di significati. Chiaramente la meditazione focalizzata su un unico concetto sarà diversa da quella che implica un'attenzione ad un susseguirsi di significati, non solo per la semplicità formale della prima ma soprattutto per l'essenzialità concettuale rispetto alla molteplicità dei significati. Pensiamo, per esempio, alla differenza tra la recita del mantra «OM» e quella del *Gayatri mantra*, ma anche alla semplice ripetizione del nome di Gesù rispetto alla formula classica e completa della preghiera del cuore nel cristianesimo ortodosso.

Il senso comune normalmente pensa che parola e significato si identifichino, siano più o meno la stessa cosa, anche perché è molto difficile la loro distinzione. In Occidente a partire da Platone, con la sua fondamentale scoperta metafisica delle idee¹⁵⁰, questa differenza costituisce uno dei problemi principali della riflessione e del dibattito filosofico fino ad oggi. Husserl è il filosofo che nel Novecento ha riproposto questa distinzione a partire dalle sue «Ricerche logiche»¹⁵¹, e ha definito «intuizione eidetica» il modo con cui cogliamo i significati, le idee, indipendentemente dalla loro espressione verbale. Ritengo che questa riflessione sulla differenza tra parola e significato sia molto importante per ciò che riguarda la seconda tipologia di meditazione con il mantra, in quanto questo tipo di meditazione ha proprio la caratteristica di concentrarsi a lungo su un unico significato o sui significati di una frase, con la finalità di cogliere al di là della parola o delle parole ciò a cui si riferiscono per una contemplazione o unione con questa realtà. Quando pronunciamo un mantra, per esempio, «Gesù abbi pietà di me», ciò che viene pronunciato istante per istante è una sillaba dopo l'altra, anzi una lettera dopo l'altra, ma ciò che viene intuito costantemente, salvo distrazioni possibili, è il contenuto della frase: il riferimento alla persona di Gesù e alla sua compassione. Si pone allora il problema dei significati che sono oggetto della meditazione con il mantra che non riguardano normalmente delle realtà concrete ma realtà astratte, spirituali, e in modo particolare il divino. Se è abbastanza facile cogliere le idee, i significati, di enti concreti che si possono vedere e toccare proprio per il fatto che possiamo avere un'immagine a cui quelle idee si riferiscono, sembra invece molto più difficile, se non impossibile, intuire le idee di realtà astratte e spirituali.

¹⁵⁰ Reale, 2016, pp. 31-50.

¹⁵¹ Husserl, 2015, pp. 221-286.

A questo punto, però, l'analisi si fa complicata in quanto sorgono delle domande e delle problematiche di carattere filosofico che hanno segnato la storia del pensiero sul rapporto tra linguaggio e significato, tra significato e realtà, e che sono molto importanti per comprendere come la pratica del mantra si differenzi nelle varie religioni anche in base alla visione filosofica di fondo di ogni tradizione religiosa. Ovviamente non mi propongo di affrontare questo enorme problema filosofico che vede ancora oggi contrapposti i classici fronti di derivazione medievale (idealisti, nominalisti e concettualisti¹⁵²), non solo in occidente ma anche in oriente¹⁵³, ma voglio solamente porre la questione relativamente alla pratica della meditazione con il mantra che si potrebbe sintetizzare con questa domanda: quanto la visione filosofica di fondo del meditante determina il modo di praticare la meditazione con il mantra? Ossia, quanto il modo di concepire il mondo, l'uomo, il divino, e dunque anche il senso e il valore del linguaggio con il quale a quelle realtà ci si riferisce, influisce sul fine, l'efficacia, il modo e l'atteggiamento esistenziale di fondo di chi pratica una meditazione con il mantra?

La mia ipotesi, che andrebbe approfondita e verificata, è che il modo con cui viene ripetuto un mantra dipende anche e soprattutto dall'intenzionalità del soggetto, ossia dal modo con cui egli concepisce il significato stesso della parola che pronuncia, ciò a cui essa si riferisce. La visione, dunque, filosofica e teologica di fondo del meditante influenzerebbe profondamente sul modo con cui viene praticata la meditazione. Ritengo che questo valga per ogni tipo di meditazione ma in modo particolare per quella con il mantra. Basti pensare a quanto lo scopo della meditazione con il mantra dipenda dal significato del mantra stesso: unirsi al divino; conseguire l'illuminazione; raggiungere la pace, la felicità, oppure il benessere fisico e psicologico. Ci dovrebbero essere delle differenze tra chi pratica la preghiera del cuore rivolgendo la propria intenzionalità verso una presenza personale che si ritiene reale, come quella di Gesù Cristo o di Allah; e chi recita un mantra per far emergere le qualità del Buddha che si ritengono di possedere per raggiungere la vacuità del Nirvana; e ancora con chi ripete semplicemente dei suoni o delle parole che dovrebbero, per la loro energia, portare benefici fisici e psicologici come nella Meditazione Trascendentale o nel Training autogeno!

Questa riflessione mi porta ad una semplice conclusione: non è possibile fare di tutta un'erba un fascio delle varie forme di meditazione con il mantra. All'apparenza potrebbero sembrare delle pratiche del tutto identiche ma se contestualizzate nella loro tradizione filosofica e spirituale fanno emergere profonde differenze. Ritengo che questa considerazione potrebbe essere un'utile premessa per uno studio approfondito su ciò che effettivamente differenzia le diverse pratiche e per far emergere che cosa veramente le unisce.

¹⁵² Per l'idealismo, o platonismo, il significato è qualcosa di reale che ha una sua consistenza ontologica distinta dalla parola e anche dal soggetto che lo pensa. Il nominalismo ritiene che il significato di fatto non sia altro dal nome e che quindi non abbia una sua realtà distinta dalla pronuncia materiale della parola. Il concettualismo, invece, ritiene che i significati delle parole siano semplicemente i concetti presenti nella mente del soggetto ma che non abbiano una loro realtà autonoma. Questo dibattito, ancora vivo ai nostri giorni, è molto complesso e ognuna di queste tre schematiche posizioni filosofiche si distingue ulteriormente al suo interno. Per questo dibattito, si veda, Calemi, 2012.

¹⁵³ Tucci, 1992, pp.290-317.

3. Il silenzio oltre il mantra: la coscienza cosmica del Sé

Ciò che sembra unire tutte le varie e differenti pratiche di meditazione con il mantra è il loro convergere verso un'unica meta che ha molti nomi, diverse descrizioni e modalità di farne esperienza.

Estasi, illuminazione, *samadhi*, *nirvana*: sono solo alcuni dei termini che nelle differenti tradizioni religiose la indicano. Molti sono i testi che hanno cercato di raccogliere questa multiforme esperienza contemplativa mettendo in evidenza le similitudini nella descrizione tra i maestri di differenti tradizioni¹⁵⁴. Se in questa ricerca si è già avuto modi di soffermarsi su questo aspetto per ciò che riguarda la tradizione spirituale della preghiera del cuore, descrivendo la vetta dell'unione e della trasfigurazione in Dio che è stata raggiunta da alcuni monaci e pellegrini cristiani, in questa descrizione mi gioverò dell'esperienza di Swami Vishnudevananda e dell'esperienza spirituale millenaria dell'induismo.

«La realtà, o Brahman, può essere compresa dall'uomo. Molti hanno realizzato il Sé. Molti hanno goduto del nirvikalpa samadhi: Sankara, Dattatreya, Mansoor, Shams Tabriez, Gesù e Buddha sono tutte anime realizzate che hanno sperimentato direttamente la verità o visione cosmica. Tuttavia, colui che sa non è in grado di comunicarlo, perché non esiste un modo per farlo. Persino la conoscenza acquisita attraverso i cinque sensi comuni a tutti non può essere trasmessa ad altri. Non è possibile descrivere il gusto di una caramella a una persona che non l'ha mai assaggiata; non è possibile comunicare l'idea del colore a un uomo nato cieco. Tutto ciò che l'insegnante può fare è fornire ai suoi discepoli il metodo per conoscere la verità e indicare il sentiero verso il dispiegamento delle facoltà intuitive» (Swami Vishnudevananda, 2010, p. 269).

Questa meta, dunque, va oltre la possibilità di una fenomenologia normale e comune in quanto solamente coloro che ne fanno esperienza possono cercare di descriverla con parole sempre insufficienti. Le parole non bastano, «bisogna provarlo da soli». Si può dire solamente che è «uno stato di beatitudine assoluta» (Swami Vishnudevananda, 2010, p. 261). Ciò significa che ci si deve mettere all'ascolto di coloro che dicono di aver raggiunto questa meta, per ascoltare le loro descrizioni, spesso le loro poesie. Se non è possibile comprendere fino in fondo questa esperienza se non provandola in prima persona, è possibile, però, identificare alcune caratteristiche di questo stato ineffabile di pace e di gioia. Almeno quattro sono le caratteristiche che possono essere descritte e che nel loro insieme costituiscono questo stato di divina beatitudine: il linguaggio del silenzio; la luce abbagliante; la coscienza cosmica del Sé e i poteri soprannaturali.

Il mantra, come si diceva, è come un dito puntato verso la meta, verso il suo vero significato, e quando questo si manifesta, lo strumento dell'indicazione può farsi da parte. Si raggiunge una dimensione che va oltre il mantra, oltre la parola, verso il silenzio. In questo silenzio tacciono le parole perché si manifesta la realtà che le parole solamente indicavano. Nel Tantrismo la meditazione con il mantra, lo *japa*, che significa «pronunciare sottovoce», si evolve in modo graduale verso la pronuncia di mantra sempre più brevi «fino a diventare una ripetizione senza parole (*ajapa-japa*), mentre il mantra viene via via ridotto all'essenziale, cioè ad una sola sillaba, diventando così il seme (*bija*) della preghiera, una sorta di sottofondo perenne, di basso continuo che ripete all'infinito la sua nota nell'animo del meditante» (Angelillo, 2008, p. 93). Dai mantra composti da più parole si passa a mantra monosillabi e da questi al silenzio spirituale della mente. «La rammemorazione, dapprima mormorata, vocale, come nella pratica del *japa*, mormorio, deve eventualmente farsi silente, *ajapa*, e, da ultimo, approdare al cuore silenziando la mente stessa,

¹⁵⁴ AA. VV., *La mistica. Fenomenologia e riflessione teologica*, Vol. II, 1984.

sfociando nella pura contemplazione giacché solo in questo perfetto silenzio si potrà eventualmente udire la voce del Signore» (Angelillo, 2008, p. 98). La meta è raggiunta e il silenzio, che non è un'assenza di significato ma al contrario pienezza di realtà, diventa il vero linguaggio. «Il linguaggio del silenzio è il linguaggio di Dio. Il linguaggio del silenzio è il linguaggio del cuore» (Swami Vishnudevananda, 2010, p. 258).

Questo linguaggio privo di parole ma pieno di realtà non è neppure privo di suoni in quanto lascia lo spazio alla musica spirituale, ai suoni mistici. «I suoni *anahata* (o melodia) sono i suoni mistici sentiti dallo yogi all'inizio del suo ciclo di meditazione. [...] Prima di toccare il piolo più alto dei suoni mistici, dovete imparare a sentire la voce del dio interiore (il Sé più alto) in sette modi diversi» (Swami Vishnudevananda, 2010, pp. 261-262). Swami Vishnudevananda descrive la scala dei suoni mistici che va dalla dolce voce dell'usignolo al rombo del tuono, per sfociare nel suono che «ingoi tutti gli altri» nel puro e totale silenzio¹⁵⁵. «L'obiettivo supremo della realizzazione è il silenzio profondo o pace suprema. Là dove ogni pensiero cessa di esistere e l'identificazione è con il Sé supremo. [...] Entrando nel silenzio attraverso la meditazione profonda, il mondo esterno svanirà assieme a tutti i vostri problemi. Godrete di una pace suprema. In questo silenzio si trova la luce delle luci. In questo silenzio si trova la beatitudine incorrumpibile. In questo silenzio si trova la forza e la gioia vera» (Swami Vishnudevananda, 2010, p. 273).

E nel silenzio si trova la luce! Una luce spirituale che si manifesta come un arcobaleno variopinto di fenomeni luminosi¹⁵⁶: luce bianca, luci rosse, verdi, blu, luci miste, bagliori di ogni tipo. L'apparire di queste luci indica che si sta transcendendo la coscienza fisica. «A volte durante la meditazione vedrete una luce brillante e abbagliante. Vi sarà difficile fissarla. Sarete costretti a ritirare la mente dalla visione. Questa luce accecante è la luce che emana dal *sushumna* (canale psichico centrale) all'altezza del cuore» (Swami Vishnudevananda, 2010, p. 263).

Dal silenzio alla luce fino all'apice di questa percorso mistico: la coscienza cosmica del Sé.

«Brahman, Sé, Purusha, Caitanya, Coscienza, Dio, Atman, Immortalità, Libertà, Perfezione, Pace, Beatitudine, Bhuma o l'Incondizionato sono tutti sinonimi. Solo realizzando il Sé diventerete liberi dal ciclo delle nascite e delle morti e dai mali che ne derivano. L'obiettivo della vita è il conseguimento della beatitudine finale o *moksha*. È possibile raggiungere la *moksha* meditando costantemente con il cuore puro, reso puro e saldo dal servizio disinteressato, dal *japa*» (Swami Vishnudevananda, 2010, p. 269).

In sintesi, la coscienza cosmica consiste nel vedere Dio in ogni cosa diventando un tutt'uno con l'anima dell'universo. L'io individuale si è dissolto per lasciare il posto alla «coscienza eterna e infinita del Sé», oltre il corpo e lo spazio, nella divina beatitudine¹⁵⁷. «Assaporate la dolcezza immortale e la bellezza della vita nel Sé interiore. Vivete nell'Atman» (Swami Vishnudevananda, 2010, p. 281). I mantra possono anche continuare nella meditazione ma non sono più suoni che indicano qualcosa ma la stessa vibrazione della coscienza cosmica del Sé. «Nelle anime realizzate il conseguimento della coscienza cosmica è permanente. All'inizio è solo una fugace visione. Attraverso la meditazione costante diventa permanente e naturale» (Swami Vishnudevananda, 2010, p. 259). «La coscienza cosmica è consapevolezza assoluta dell'unicità della vita. Lo yogi sente che l'universo è pieno di una stessa vita. [...] È tutt'uno con il Signore supremo, con la coscienza e la vita universali» (Swami Vishnudevananda, 2010, p. 277).

¹⁵⁵ Swami Vishnudevananda, 2010, pp. 261-262.

¹⁵⁶ *Ivi*, pp. 262-265.

¹⁵⁷ *Ivi*, pp. 277-286.

Secondo Vishnudevananda, e probabilmente per la sua stessa esperienza, chi raggiunge la coscienza cosmica acquisisce anche molti poteri soprannaturali, *siddhi*, sui quali non mi soffermerò. Assenza di fame, di sonno, di desideri; separazione dal corpo; levitazione; viaggi astrali; onniscienza: questi poteri sono la prova che la meta raggiunta della coscienza cosmica non è un'illusione ma una realtà. «Non si preoccupa più della morte né del futuro, di ciò che accade quando cessa la vita nel corpo fisico. È tutt'uno con l'eternità, l'infinito e l'immortalità!» (Swami Vishnudevananda, 2010, p. 277).

Ecco fin dove sembra possa portare la meditazione con il mantra, secondo la descrizione di molti mistici di differenti tradizioni religiose e spirituali. La testimonianza dell'esperienza mistica del maestro di yoga Amaldas Brahmachari, che vale la pena riportare per esteso, ci descrive in modo semplice e intenso la realizzazione della coscienza cosmica del Sé ma anche la sua personale sintesi di differenti spiritualità raggiunta nella meta finale della meditazione.

«Un giorno mi misi a meditare assieme ad una signora americana, la mia insegnante di yoga. Le indicai una roccia, mentre io mi diressi verso un'altra. Mi sedetti nella posizione del *padmasana* e cominciai a ripetere il nome di Gesù. Girando intorno lo sguardo, potevo vedere montagne, valli, città e vacche che pascolavano vicino. Mentre osservavo quel bellissimo panorama, lodavo Iddio per aver creato tutte quelle cose e per manifestarsi in esse. Dopo un certo tempo, i miei occhi e la mia bocca si chiusero, ma l'invocazione continuò nel mio cuore accompagnata dalla respirazione. Ogni volta che ripetevo il nome santo di Gesù, mi accorgevo che mi avvicinavo sempre di più. Cominciai a sentire una forza che mi spingeva verso Cristo e mi portava a unirmi a lui. Chiamo questa forza, che mi era rivelata, lo Spirito di Cristo, datomi dal Padre [...]. La mia intima esperienza cominciò a farmi comprendere che il mio corpo era unito a quello di Cristo e il mio sangue al sangue di Cristo. Poi, provai la sensazione di diventare sempre più grande e tutto l'universo si trasformava nel mio corpo, come se tutta la creazione stesse dentro di me. Gradatamente cominciai a percepire che quello non era il mio corpo, ma quello universale di Cristo Gesù, del Cristo cosmico. In seguito, sentii dentro di me un susseguirsi di cambiamenti, percependo che al di là di me esisteva una grande felicità, e che il Padre celeste era molto più in là di me. In quel momento mi sembrava di essere partecipe della vita divina. Non riuscivo a distinguere il mio corpo da quello del Cristo cosmico; mi pareva di essere parte del corpo universale, nel quale è inserita tutta l'umanità. Io, Cristo, il Padre eravamo lì, e questo uomo universale era pieno di Spirito Santo» (Brahmachari, 1977, pp. 45-46).

IV. La meditazione con il mantra per le neuroscienze e per la psicologia clinica

1. La meditazione con il mantra a confronto con altre tecniche di meditazione con le ricerche di neuroimaging funzionale

Uno degli studi di neuroscienze più recenti e più interessanti sulla meditazione in generale e sulla pratica della meditazione con il mantra in particolare è la meta-analisi realizzata da Kieran Fox e colleghi nel 2016 con la quale sono state analizzate ben 78 ricerche di neuroimaging funzionale (fMRI e PET) su differenti tecniche di meditazione che riguardavano 31 esperimenti con il coinvolgimento di 527 praticanti¹. Le tecniche di meditazione prese in esame dagli studi analizzati sono la meditazione di attenzione focalizzata; di consapevolezza; di amorevole gentilezza e quella con il mantra. Lo studio ha messo in evidenza quali siano le aree del cervello che vengono attivate o disattivate in queste quattro differenti tecniche di meditazione.

Le conclusioni a cui perviene questa meta-analisi sono quanto mai significative. Innanzitutto, le differenze tra le quattro tipologie di meditazione analizzate risultano essere di gran lunga maggiori delle somiglianze nonostante il fatto che diverse regioni del cervello siano coinvolte in più pratiche di meditazione². Inoltre, le attivazioni di alcune specifiche aree cerebrali sono sempre accompagnate da delle disattivazioni in altre aree, pur essendo queste ultime meno numerose, e ciò indica che per eseguire un certo tipo di meditazione le disattivazioni prodotte sono altrettanto importanti delle attivazioni³. Questo risultato conferma ciò che le differenti tradizioni spirituali sanno già da millenni per esperienza, ossia che le diverse tecniche di meditazione non sono tra di loro per nulla equiparabili. Differenti pratiche di meditazione hanno differenti obiettivi e risultati psicologici e spirituali, e ora sappiamo che hanno anche differenti modalità di azione e disattivazione del funzionamento di alcune aree specifiche del nostro cervello.

La meditazione con il mantra rientra certamente tra le forme di meditazione con attenzione focalizzata su un oggetto ma con la particolarità che questo oggetto consiste in suoni, parole o frasi che la rendono del tutto unica, anche dal punto di vista cerebrale, soprattutto per la ripetizione verbale volontaria⁴. La meditazione con il mantra sembra essere associata a correlati neurali diversi da altre forme di meditazione di attenzione focalizzata anche se non è stata ancora realizzata una meta-analisi che confermi questo dato⁵.

Questa meta-analisi ha preso in esame 8 studi che riguardano la meditazione con il mantra⁶. Tre⁷ studi riguardano la meditazione Acem⁸. Uno di essi prende in considerazione anche la meditazione

¹ Fox *et al.*, 2016, pp. 208-228. Il testo della meta-analisi è disponibile in pdf su questo sito: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0149763415302244>.

² Fox *et al.*, 2016, pp. 225.

³ *Ibidem.*

⁴ «While mantra meditation is often categorized as a style of focused meditation. Travis suggests that the repetition of a sound, word, or sentence renders mantra meditation unique in that there is voluntary linguistic, verbal-motor production, rather than naturally arising body sensations (like the breath) or external physical objects (such as a point in space upon which the gaze is focused) (Travis, 2014)» (Brandmeyera, 2019, p. 6).

⁵ Fox *et al.*, 2016, p. 211.

⁶ Nell'appendice ho riportato la tabella con l'elenco dei venticinque studi analizzati evidenziano le otto ricerche che riguardano la meditazione con il mantra.

⁷ Davanger *et al.*, 2016; Xu *et al.*, 2014; Engstrom *et al.*, 2010.

Kundalini yoga⁹. Quattro studi riguardano la meditazione induista. Due di essi utilizzano la recitazione di due mantra molto noti e importati in questa tradizione religiosa: uno riguarda la recita del mantra «OM»¹⁰ e l'altro del mantra «Soham»¹¹. Il terzo e il quarto studio riguardano la meditazione Kundalini yoga¹². L'ottavo studio riguarda la meditazione tipica del buddhismo della Terra Pura con il mantra «Namu Amida Butsu»¹³.

Per ciò che riguarda le attivazioni osservate, il coinvolgimento della zona di Broca non risulta essere una sorpresa per i ricercatori ma anzi un risultato atteso, data la centralità della produzione del linguaggio in questo tipo di meditazione¹⁴. Le attivazioni più rilevanti sono state evidenziate nella rete del controllo motorio volontario, in modo particolare l'area della corteccia premotoria sinistra (figura 3d), l'area della corteccia motoria pre-supplementare e supplementare (laterale e mediale) (figura 3a), la corteccia prefrontale dorsolaterale posteriore. Queste regioni sono coinvolte nel processo di generazione di una sequenza di parole e anche nella concentrazione sostenuta per la recitazione a voce alta oppure in modo solamente interiore del mantra¹⁵. Inoltre è emersa anche un'attivazione del putamen e del globus pallidus all'interno dei gangli della base (figura 3b), i quali contribuiscano all'inibizione di movimenti indesiderati facilitando l'esecuzione regolare di quei movimenti che sono desiderati¹⁶. I ricercatori ritengono che l'attivazione di queste aree sia in totale sintonia con la pratica meditativa della recitazione di un mantra che implica la ripetizione volontaria e prolungata di una sequenza di suoni o parole. Altre attivazioni non significative sono state osservate in regioni associate all'elaborazione visiva e alle immagini mentali: il giro fusiforme (figura 3c), il cuneo e il precuneo¹⁷. Queste attivazioni potrebbero indicare che i praticanti evocano immagini visive insieme alla ripetizione del mantra.

Le disattivazioni che la meditazione con il mantra produce riguardano delle aree che se disattivate portano ad una riduzione degli input sensoriali esterni e interni. In modo particolare si è evidenziata la disattivazione bilaterale dell'insula anteriore, e in modo significativo quella di sinistra (Figura 3b); e anche la disattivazione, ma in modo non significativo, del talamo, della corteccia somatosensoriale primaria sinistra e del lobulo parietale inferiore sinistro¹⁸. Tutte queste aree sono coinvolte nella elaborazione e nella consapevolezza somatosensoriale e interocettiva. Altre disattivazioni sono state notate nella corteccia uditiva primaria e nell'area posteriore del giro temporale superiore¹⁹. Queste disattivazioni sono coerenti con uno degli obiettivi principali di questo tipo di meditazione che consiste nel sostenere in modo prolungato una attenzione focalizzata sul mantra. Disattivando queste aree, infatti, è possibile ignorare possibili distrattori che provengono da stimoli esterni o interni e allo stesso tempo mantenere l'attenzione in modo sostenuto.

⁸ Per conoscere la meditazione Acem si può consultare direttamente il sito dell'associazione internazionale: www.acem.com. «In Acem Meditation, you repeat a meditation sound mentally without effort, while thoughts and impressions are allowed to come and go freely. There is no attempt at emptying the mind» (In: www.acem.com/the_method).

⁹ Engstrom *et al.*, 2010.

¹⁰ Kalyani *et al.*, 2011.

¹¹ Guleria *et al.*, 2013.

¹² Lazar *et al.*, 2000. Wang *et al.*, 2011.

¹³ Shimomura *et al.*, 2008.

¹⁴ Fox, 2016, p. 220.

¹⁵ *Ibidem*.

¹⁶ *Ibidem*.

¹⁷ Ivi, p. 216.

¹⁸ Ivi, p. 220.

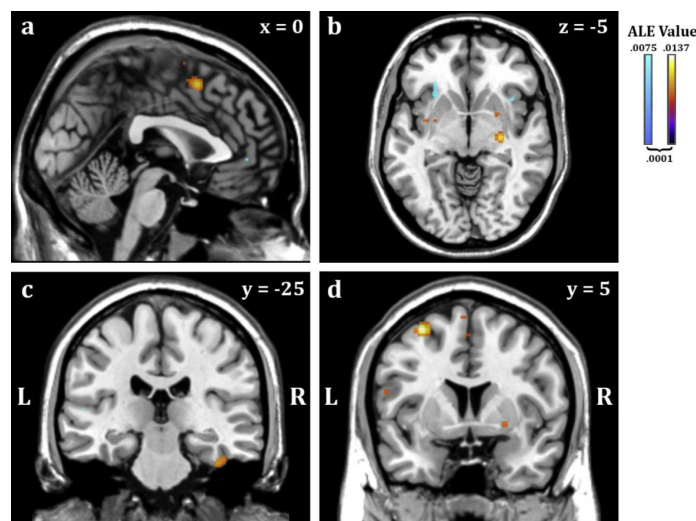
¹⁹ *Ibidem*.

«Deactivations in auditory and language-comprehension areas are also intriguing in that the mantra is intended as a tool for focusing attention, but is not usually meant to be understood semantically» (Fox *et al.*, 2016, p. 220)²⁰. Quest'ultima affermazione è molto importante in quanto conferma ciò che è già stato detto a riguardo della meditazione induista, buddhista e della Meditazione Trascendentale, ossia che queste forme di meditazione si concentrano prevalentemente sulla forma del mantra, sul suono e non sul significato. E questo vale anche per la meditazione Acem che è al centro di 3 studi presi in considerazione in questa meta-analisi.

La tabella n. 4²¹ e la figura n. 3²², qui sotto riportate, riassumono i risultati della meta-analisi relativamente alle aree cerebrali coinvolte nella meditazione con il mantra²³. La tabella non prende in considerazione tutte le attivazioni e disattivazioni osservate ma solamente quelle più significative.

Table 4. Activations and deactivations associated with mantra recitation meditation

Region	Cluster Size (mm ³)	Side	Peak Coordinates (x, y, z)	Peak ALE value
Activations				
Premotor cortex	896	L	-30,4, 60 (BA 6)	0.0137
Supplementary motor area	584	M	0, 12, 54 (BA 6)	0.0111
	112	M	-4, 2, 68 (BA 6)	0.0080
Putamen/Lateral globus pallidus	368	R	28, -16, -6	0.0111
Fusiform gyrus	248	R	40, -26, -30 (BA 20/36)	0.0093
Cuneus	160	R	24, -86, 26 (BA 18)	0.0082
Precuneus	152	L	-14, -56, 54 (BA 7)	0.0082
Deactivations				
Anterior insula	192	L	-28, 25, -7 (BA 13)	0.0075



²⁰ «Lo schema osservato di disattivazioni è coerente con l'idea che il mantra aiuti a mantenere un forte focus di attenzione, ad escludere gli stimoli sensoriali in arrivo e la consapevolezza del proprio corpo. Le disabilità nelle aree uditive e di comprensione della lingua sono anche esse interessanti in quanto il mantra è inteso come uno strumento per focalizzare l'attenzione, ma di solito non è inteso per essere capito per il suo significato».

²¹ Fox *et al.*, 2016, p. 216.

²² Ivi, p. 217.

²³ Fox *et al.*, 2016, p. 217: «Fig. 3. Peak activations and deactivations associated with mantra recitation meditation (a) Supplementary motor area. (b) Bilateral deactivations in the anterior insula (blue) and activations in the right basal ganglia (putamen and globus pallidus). (c) Fusiform gyrus. (d) Premotor cortex. Warm colors: activations; cool colors: deactivations. See the Supplementary materials for a detailed series of slices covering the entire brain (Fig. S2). (For interpretation of the references to colour in this figure legend, the reader is referred to the web version of this article.)»

L'analisi dei risultati di questi 8 studi sulla meditazione con il mantra ha permesso un confronto con gli altri 17 studi relativi ad altre tre tipologie di meditazione. Questo confronto ha fatto emergere quali attivazioni e disattivazioni la meditazione con il mantra condivide con le altre forme di meditazione e quali invece sono specifiche di questo tipo di pratica. Il risultato di questo confronto ha dimostrato che differenti tipologie di meditazione coinvolgono reti neurali in gran parte non sovrapposte. L'unica area che coinvolge tutte e quattro le tecniche di meditazione, compresa quella con il mantra, è quella della corteccia dell'insula²⁴. Le funzioni dell'insula che vengono utilizzate dalla maggioranza delle tecniche di meditazione sono tre: l'interocezione²⁵, l'empatia²⁶ e la metacognizione²⁷. La meditazione con il mantra, per ciò che riguarda il coinvolgimento dell'insula, fa eccezione, in quanto si è rilevata proprio in questo tipo di meditazione una disattivazione dell'insula anteriore che è coinvolta nella consapevolezza dell'interocezione²⁸.

«In this light it is interesting that anterior insula was recruited in all techniques except mantra recitation—which is the technique least focused on conscious awareness of the body, and most geared toward detaching from immediate sensory stimuli. This interpretation is speculative, of course; for more details, see the Supplementary discussion» (Fox *et al.*, 2016, p. 221).

La meditazione con il mantra condivide con la meditazione focalizzata e con quella di consapevolezza l'attivazione della corteccia prefrontale dorsolaterale posteriore, della corteccia premotoria e di quella motoria supplementare le quali, oltre ad essere delle aree «motorie», svolgono un ruolo anche in molte funzioni cognitive che sono necessarie per la pratica di diversi tipi di meditazione come la memoria di lavoro e il controllo dell'attenzione²⁹. La meditazione con il mantra, invece, non condivide nessuna area di attivazione con la meditazione di compassione e amorevolezza³⁰. Questo studio di meta-analisi ha certamente aperto la strada a degli studi più approfonditi sulle differenze che sono state già rilevate tra le diverse tecniche di meditazione. Lo conferma anche uno studio recente di Brandmeyera e colleghi del 2019³¹. La figura n. 7, qui sotto riportata, mette in evidenza in modo efficace il risultato di questo confronto tra le quattro tipologie di meditazione³². Propongo, infine, una tabella di sintesi e di confronto tra la meditazione con il mantra e gli altri tre tipi di meditazione.

²⁴ Fox *et al.*, 2016, p. 211. «For mantra recitation, a very small (non-significant) cluster was observed in the left mid-insula/claustum».

²⁵ Craig *et al.*, 2004, 2009; Critchley *et al.*, 2004; Farb *et al.*, 2013. L'interocezione riguarda il monitoraggio e la consapevolezza cosciente degli stati corporei interni, come la respirazione o la frequenza cardiaca.

²⁶ Lamm *et al.*, 2011.

²⁷ Fleming e Dolan, 2012.

²⁸ Craig *et al.*, 2004, 2009; Critchley *et al.*, 2004; Critchley *et al.*, 2005.

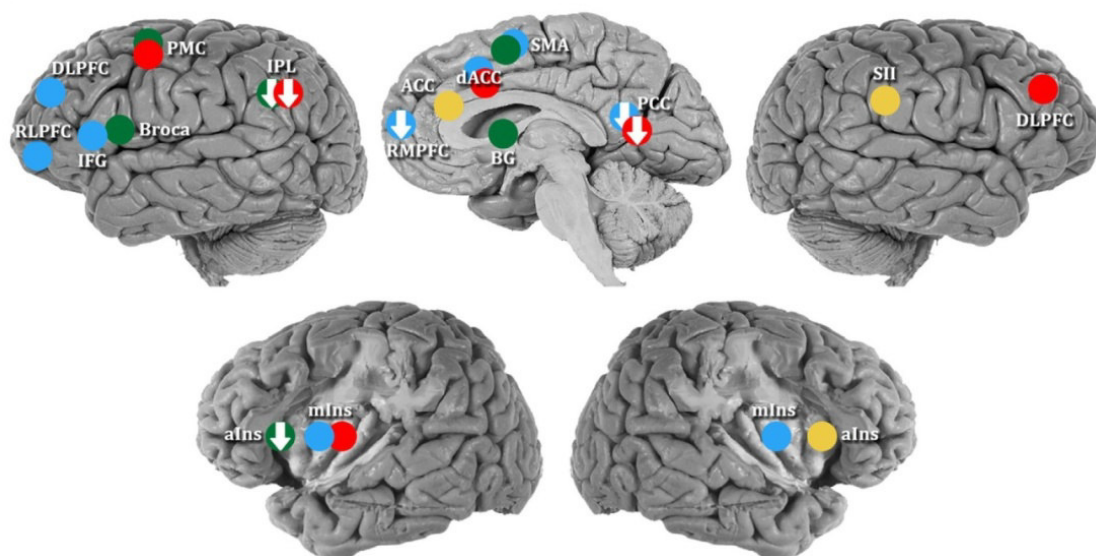
²⁹ Fox *et al.*, 2016, p. 216, p. 218 e p. 221: si vedano le tabelle riepilogative delle attivazioni e disattivazioni numero 3, 4, 5.

³⁰ Fox *et al.*, 2016, p. 216 e p. 218: si vedano le tabelle riepilogative delle attivazioni e disattivazioni numero 4 e 6

³¹ Brandmeyera *et al.*, 2019.

³² Fox *et al.*, 2016, p. 224: «Fig. 7. Summary of meta-analytic activations and deactivations for four major categories of meditation. Activations are represented by filled circles, deactivations by circles containing downward arrows. Regional labels are approximate, and are shown for illustrative purposes only. For details, see tables of results, main figures, and supplementary figures. ACC: anterior cingulate cortex; aIns: anterior insula; BG: basal ganglia; Broca: Broca's area; dACC: dorsal anterior cingulate cortex; DLPFC: dorsolateral prefrontal cortex; IFG: inferior frontal gyrus; IPL: inferior parietal lobule; mIns: mid-insula; PCC: posterior cingulate cortex; PMC: premotor cortex; RLPFC: rostralateral prefrontal cortex; RMPFC: rostromedial prefrontal cortex; SII: secondary somatosensory cortices; SMA: supplementary motor area».

● Focused Attention ● Open Monitoring ● Mantra Recitation ● Loving-kindness/Compassion

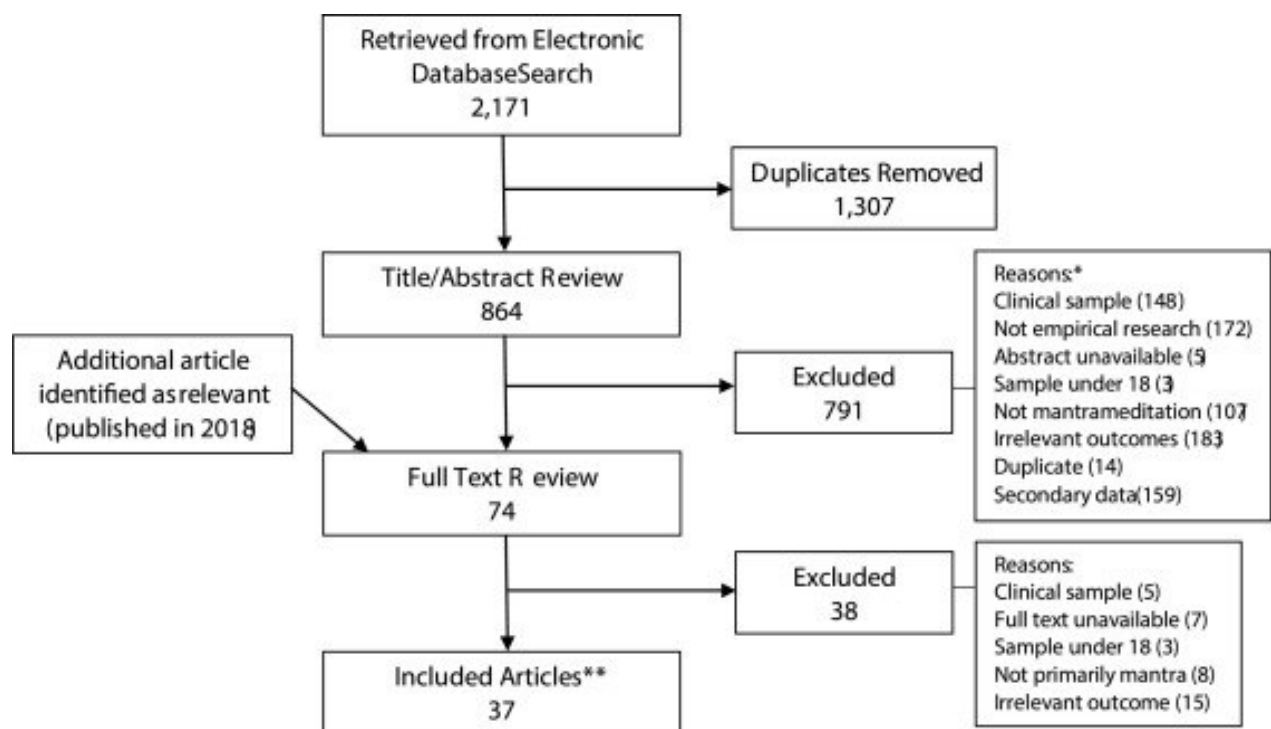


ATTIVAZIONE	Meditazione Mantra	Meditazione Focalizzata	Meditazione Consapevolezza	Meditazione Metta
PMC: corteccia premotoria (sx)	X	X	X	
SMA: area motoria supplementare (mx)	X	X	X	
BG: gangli basali: putamen (dx) globo pallido laterale (dx)	X			
Giro fusiforme (dx)	X			
Cuneo (dx)	X			
Precuneo (sx)	X			
Broca: l'area di Broca (non significativa)	X			
DISATTIVAZIONE				
aIns: insula anteriore (sx)	X			

2. Prima revisione sistematica sulla meditazione con il mantra per la salute mentale

Nell'ottobre del 2018 è stata pubblicata, sulla rivista «European Journal of Integrative Medicine», una revisione sistematica di J. Lynch che riassume per la prima volta gli studi pubblicati dal 1970 al 2018 sulla meditazione con il mantra con l'obiettivo di capire il valore di questo tipo di meditazione nel promuovere la salute mentale nelle persone³³. Migliaia sono oramai gli studi sugli effetti della meditazione sul cervello e sulla salute delle persone ma ancora pochi sono quelli dedicati alla specifica forma di meditazione della recita dei mantra. Negli ultimi decenni sono aumentati gli studi scientifici sull'impatto della meditazione con il mantra sugli indicatori della salute mentale ma secondo Lynch e colleghi la ricerca nel campo della meditazione con il mantra è «ancora (in termini comparativi) nella sua infanzia» (Lynch *et al*, 2018, p. 102). Questa revisione sistematica, per tanto, costituisce non solo un valido strumento di sintesi degli studi compiuti fino al 2018 ma anche un ottimo punto di partenza per le ricerche successive.

I 37 studi presi in considerazione da questa meta-analisi³⁴, dopo una selezione di 2171 studi in lingua inglese³⁵, riportano i risultati della meditazione con il mantra su persone sane in relazione a cinque tipi di problematiche psicologiche: ansia, depressione, stress, burnout e il controllo della collera.



(Diagramma di flusso del processo di selezione della revisione sistematica.)³⁶

³³ Lynch *et al*, 2018. Il testo della ricerca è disponibile in pdf:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876382018304591?via%3Dihub>

³⁴ Nell'appendice ho riportato la tabella con l'elenco dei 37 studi presi in esame e le indicazioni rilevanti su ognuno di essi. Non ho riportato questi 37 studi anche nella bibliografia. Per una loro consultazione basta ricorrere alla bibliografia riportata dallo studio di Lynch, 2018, pp. 107-109.

³⁵ Lynch, 2018, p. 103.

³⁶ *Ibidem*.

Gli studi sono stati valutati per la loro qualità utilizzando lo strumento di valutazione della qualità per gli studi quantitativi (QATQS)³⁷. Questa ricerca ha preso in considerazione gli studi empirici su una popolazione sana di adulti al di sopra dei diciotto anni, senza diagnosi visibile di malattia mentale o fisica. Il protocollo dettagliato del metodo di questa revisione sistematica è stato pubblicato ed è disponibile online³⁸. Dei 37 articoli, 30 sono studi di intervento e 7 sono studi non di intervento. La maggioranza degli articoli, 29 su 37, riguardano la Meditazione Trascendentale. Cinque studi riguardano il *Mantra Repetition Program*, basato sull'approccio alla meditazione di Eknath Easwaran. I rimanenti tre studi si basano sulla meditazione *Japa* con il mantra OM. Quattro di queste ricerche hanno alla base due sperimentazioni, per tanto l'analisi rappresenta i risultati di 35 sperimentazioni. La progettazione di questi studi risulta essere molto varia: cinque studi trasversali; dieci studi controllati randomizzati (RCTs); dodici studi quasi sperimentali; otto studi non controllati e solo due studi qualitativi³⁹.

La maggior parte degli studi sono stati condotti negli Stati Uniti ($n = 25$) dove l'Università di Maharishi in Iowa ha sviluppato il programma di Meditazione Trascendentale. Tre studi sono stati condotti in Uganda, due nei Paesi Bassi, e gli studi rimanenti nel Regno Unito, Nuova Zelanda, Israele, Iran, India, Croazia e Australia. Questa revisione sistematica riporta nella tabella n° 3 (in appendice) tutti gli studi presi in considerazione riportando gli autori, il tipo di popolazione, il tipo di meditazione con il mantra utilizzato; il risultato ottenuto e infine la qualità dello studio stesso. Purtroppo, le relazioni di questi studi sulla conformità o sulla regolarità della pratica sono state estremamente scarse e incoerenti, e la qualità di questi 35 studi risulta essere alla fine “debole” per 32 di essi⁴⁰. Solamente tre studi hanno ottenuto una qualità “moderata”⁴¹. Ciò che ha determinato maggiormente la debolezza della qualità di questi studi è il tipo di selezione dei partecipanti alla ricerca.

Non posso non manifestare il mio stupore nell'aver scoperto che solamente così pochi studi, 35 su circa 500, escludendo i duplicati e quelli irrilevanti, realizzati in quasi cinquant'anni siano degni di considerazione e validità scientifica, e che inoltre questi pochi abbiano una qualità bassa. Siamo dunque solo agli inizi di una ricerca sulla meditazione con il mantra con criteri scientifici di forte qualità che possano dare dei risultati significativi su questa pratica meditativa.

Su 23 articoli che riguardano direttamente gli stati di ansia, 17 riportano come risultato generale un miglioramento significativo dell'ansia⁴². Undici di questi erano di tipo quasi sperimentale non avendo un gruppo di controllo. Quattro su sette degli studi RCT⁴³ hanno concluso che la Meditazione Trascendentale non ha avuto alcun impatto sulla misura dell'ansia e solamente due di essi hanno riscontrato dei risultati positivi, anche con un gruppo di controllo⁴⁴.

³⁷ *Ibidem*.

³⁸ Il protocollo dettagliato del metodo di questa revisione sistematica è stato pubblicato ed è disponibile online. Lynch *et al.*, 2018, pp. 30-33.

³⁹ Lynch *et al.*, 2018, p. 106.

⁴⁰ *Ibidem*.

⁴¹ *Ibidem*.

⁴² *Ibidem*.

⁴³ *Ibidem*.

⁴⁴ *Ibidem*.

Su 11 studi, 8 hanno riportato dei miglioramenti significativi nella depressione, ma le misure utilizzate variavano considerevolmente tra gli studi⁴⁵. La maggioranza (12) dei 14 studi che hanno indagato l'effetto della meditazione con il mantra sugli stati di stress, utilizzando misure di autovalutazione, hanno rilevato significative riduzioni dello stress in seguito a un programma prestabilito di meditazione con il mantra⁴⁶.

Solo due studi hanno indagato gli effetti sul burnout (un RCT del 2014; e uno studio non controllato del 2017). Entrambi questi studi hanno utilizzato il Burnout Inventory (MBI) di Maslach nella misurazione del burnout. Il primo studio ha riportato una significativa riduzione del burnout di coloro che praticavano la Meditazione Trascendentale rispetto al gruppo di controllo. E anche il secondo studio ha osservato una diminuzione significativa del burnout e anche un aumento dell'efficacia sul lavoro da parte del gruppo di meditanti novizzi rispetto al gruppo di controllo formato da coloro che meditavano regolarmente⁴⁷.

Quattro studi riportavano risultati positivi sul controllo della collera, due dei quali utilizzavano l'Inventario sullo stato della collera di Spielberger e due che utilizzavano una sottoscala del Profilo degli Stati dell'umore⁴⁸. Gli studi in genere riportano risultati positivi per quanto riguarda la consapevolezza e l'autocontrollo negli stati di collera. Un RCT ha dimostrato un miglioramento significativo dei punteggi relativi alla rabbia per il gruppo MT, rispetto al gruppo di controllo. Solamente due studi hanno constatato che non ci sono stati cambiamenti dopo l'intervento⁴⁹.

Gli studi rimanenti hanno riportato una serie di risultati correlati al benessere emotivo ma che non rientrano nella voce diretta di depressione, ansia, stress, burnout e rabbia. Uno studio trasversale non riporta differenze significative tra gli esperti della Meditazione Trascendentale e quelli della meditazione di consapevolezza sulla scala dell'umore globale (GMS) che riflette le sottoscale relative agli affetti sia positivi sia negativi⁵⁰. Uno studio semi-sperimentale che ha confrontato un gruppo di detenuti che avevano appreso la MT rispetto a un gruppo che non aveva praticato la MT non ha riportato alcuna differenza significativa tra i gruppi relativamente al «disagio psicologico» (sottoscale di Mental Health Inventory)⁵¹.

Questi 35 studi si occupavano di problematiche relative alla salute mentale molto differenti tra loro. Questo solleva il problema di quanto la meditazione con il mantra possa essere utile in modo generico per la salute delle persone e quanto invece possa essere più o meno appropriata ed efficace per specifiche situazioni problematiche. Quindi sarebbe molto utile capire, con studi più appropriati, non solo quali siano i benefici apportati ma anche per chi e per quale tipo di problematica⁵².

Un dato importante rilevato dal confronto tra questi studi è il fatto che la maggior parte di queste ricerche che riportavano risultati nulli si fondavano sul confronto tra gruppi che praticavano la meditazione del mantra e un gruppo di controllo che praticava la meditazione di consapevolezza. Ciò potrebbe indicare che la meditazione con il mantra potrebbe non essere più efficace di altre forme di meditazione⁵³.

⁴⁵ *Ivi*, p. 105.

⁴⁶ *Ibidem*.

⁴⁷ *Ivi*, pp. 105-106.

⁴⁸ *Ivi*, p. 106.

⁴⁹ *Ibidem*.

⁵⁰ *Ibidem*.

⁵¹ *Ibidem*.

⁵² *Ibidem*.

⁵³ *Ibidem*.

Altro fattore importante che questo studio rileva, e che conferma quanto gli studi su questo tipo di meditazione siano solamente agli inizi, è il fatto che tutti gli interventi riportati sono a breve termine e non offrono ai partecipanti il tempo necessario per coltivare la pratica della meditazione con il mantra e raggiungere in tal modo un livello di competenza che possa veramente apportare dei cambiamenti significativi per la salute dei soggetti⁵⁴.

La conclusione generale di questa prima revisione sistematica sui benefici della meditazione con il mantra per la salute delle persone afferma che per ora gli studi effettuati, ancora di qualità debole, non riescono a definire quanto e in che modo questo tipo di meditazione possa essere ritenuta efficace⁵⁵. Ciò nonostante, sulla base del fatto che la stragrande maggioranza di questi studi riporta risultati in qualche modo positivi, è possibile con cautela affermare che la meditazione con il mantra può essere considerata una pratica utile per ridurre il disagio psicologico nelle situazioni di vita che procurano ansia, stress, stati depressivi e burnout⁵⁶.

«There is some evidence that mantra meditation can improve mental health related outcomes in the general, non-clinical population, however this evidence is based on individual studies of poor quality. As such, the efficacy of mantra meditation as a mechanism that provides relief from stress and a basis for more dynamic and effective activity should not be overstated at this time. Despite the poor quality of studies reviewed, positive trends are evident which suggests that such programmes may have exciting educational, occupational and psychotherapeutic potential, offering the general population an individual approach that avoids the side effects of medications, the stigma of treatment as well as barriers related to issues of cost and accessibility» (Lynch *et al.*, 2018, p. 107).

Ritengo che questa prima revisione sistematica sia molto importante, non solo per questa cauta conclusione che sprona ad una ricerca ulteriore, ma anche per i consigli utili che suggerisce affinché nel futuro si possano realizzare degli studi con una qualità decisamente migliore⁵⁷. Innanzitutto, si consiglia una reportistica dettagliata della metodologia. Inoltre, sono necessari dei gruppi di controllo ben formati, come per esempio dei gruppi che pratichino la meditazione di consapevolezza, per poter isolare gli effetti della meditazione con il mantra. La ricerca, inoltre, dovrebbe estendersi verso una più approfondita analisi dei processi psicologici in atto nella meditazione con il mantra, indagando, per esempio, la differenza tra la ripetizione ad alta voce e quella silenziosa; oppure la differenza tra la ripetizione di un mantra con un significato e quella senza significato⁵⁸. A questi importanti suggerimenti per le ricerche future, aggiungerei anche la possibilità di uno studio con un gruppo di meditanti esperti con il mantra per verificare il loro stato di salute mentale come, per esempio, dei monaci con un'esperienza di decenni di pratica.

⁵⁴ *Ibidem*.

⁵⁵ *Ivi*, p. 107.

⁵⁶ *Ivi*, p. 106.

⁵⁷ Lynch *et al.*, 2018, p. 107.

⁵⁸ *Ibidem*.

Conclusioni

1. Universalità e popolarità della meditazione con il mantra

Lo studio della meditazione con il mantra nelle grandi tradizioni religiose dell'umanità e il confronto tra di esse conduce ad alcune significative conclusioni. Innanzitutto, questo tipo di meditazione è certamente la pratica spirituale più comune e condivisa, nonostante le grandi differenze filosofiche e teologiche, tra le religioni. Ritengo che ciò potrebbe essere dovuto a due fattori: una naturale predisposizione umana alla ripetizione come forma di memorizzazione e tradizione della cultura, soprattutto tramite il canto; e la possibile influenza reciproca tra le religioni. Infatti, la diffusione di questa specifica tipologia di meditazione in differenti religioni e in differenti contesti culturali e geografici, e nelle stesse epoche, ha fatto pensare a delle relazioni di influenza reciproca⁵⁹. Ne è un esempio il fatto che l'autore dei *Racconti di un pellegrino russo* è a conoscenza delle somiglianze del suo metodo di preghiera con quello dei «santoni indiani e di Bucharà (Turchestan russo con popolazione mussulmana)» (Anonimo, *Racconti di un pellegrino russo*, 2005, p. 84). Un altro esempio è l'evidente similitudine tra il *nembutsu* e la preghiera del cuore cristiana. Una delle ipotesi formulate da Arthur Lloyd, e ripresa da De Lubach⁶⁰, missionario protestante in Giappone all'inizio del XX secolo, sostiene che l'influsso del cristianesimo sia dovuto ai contatti in Cina tra i cristiani nestoriani e il buddhismo della Terra Pura⁶¹. Dyckhoff sostiene che l'Esicismo è stato influenzato con ogni probabilità dalla spiritualità indiana attraverso Panteno il quale nel 180 d.C., dopo il suo viaggio in India, inizia ad insegnare nella scuola teologica di Alessandria che poi sarà guidata da Clemente (140/150-211/215 d.C.) nelle cui opere emerge chiaramente l'importanza del pensiero indiano. Il successore di Clemente sarà Origene (185-255 d.C.) il quale, inoltre, ebbe come maestro il filosofo indiano Ammonio Sacca (180-242 d. C.)⁶². Alessandria, dunque, sarebbe il centro di irradiazione di una teologia cristiana influenzata dalla filosofia indiana che influenzerà a sua volta la spiritualità esicasta a partire da Evagrio⁶³. Il problema delle reciproche influenze rimane ancora una questione aperta e in sospeso tra chi sostiene l'evidenza delle influenze reciproche e chi ritiene che non sia possibile stabilire delle esatte influenze, e che le somiglianze siano dovute alla comune natura umana⁶⁴.

La meditazione con il mantra non solo è la più comune ma anche la più «popolare», la più diffusa e praticata tra la gente comune. Si pensi alla diffusione nell'islam del *Dhikr*, della preghiera del cuore nel cristianesimo Ortodosso ma anche del Rosario in quello Cattolico, e dello *Japa* yoga nell'induismo. Ciò è dovuto alla sua semplicità rispetto ad altre tecniche più difficili e complesse che implicano un notevole impegno e un significativo addestramento, che solo dei monaci o delle persone particolarmente motivate possono intraprendere. Ciò però non significa che questo tipo di meditazione non possa condurre a stati molto profondi di concentrazione e di contemplazione mistica.

Un'altra importante caratteristica della meditazione con il mantra che la rende semplice e praticabile da tutti è la sua, si potrebbe dire, trasferibilità. La pratica formale, quella da seduti per un certo tempo e in un luogo dedito alla pratica, può essere facilmente trasportata nella pratica

⁵⁹ Si veda Poli, 1988, per un riassunto del dibattito sulle reciproche influenze.

⁶⁰ De Lubac, 1980, p. 347.

⁶¹ AA.VV., *La meditazione nelle grandi religioni*, M. Dhavamony (a cura di), Città Nuova, Assisi, 1989, pp. 59-60.

⁶² Dyckhoff, 1995, pp. 108-112.

⁶³ Ivi, p. 112.

⁶⁴ Andres, 1989, pp. 273-274. Eliade, 1999.

informale durante quasi tutte le occupazione, specialmente di tipo manuale. Più difficile è la sua pratica informale durante delle attività intellettuali che implicano l'uso del linguaggio mentale e/o verbale. L'esempio del «Pellegrino russo» è molto chiaro: questo tipo di meditazione la si può svolgere in ogni attività, e per chi si dedica in modo assiduo ad essa ad un certo punto può diventare quasi automatica fino a continuare anche durante il sonno.

2. Le due vie della meditazione con il mantra e della preghiera del cuore

L'abbozzata fenomenologia della meditazione con il mantra ha fatto emergere le caratteristiche comuni a tutte le tradizioni ma anche una differenza significativa tra la pratica della meditazione con il mantra, in modo particolare in alcune tradizioni religiose orientali, e quella della preghiera del cuore nelle religioni monoteiste, da cui anche il fatto che si continui a parlare di meditazione da una parte e di preghiera dall'altra.

Si può certo affermare che la tecnica, in tutte le religioni che praticano la meditazione/preghiera con il mantra, è la stessa: la ripetizione, ad alta voce, anche con il canto, oppure sottovoce o mentalmente, di una parola o una frase. Ciò che cambia, però, si potrebbe dire, è la sostanza: l'atteggiamento mentale e spirituale con cui viene praticata. La concentrazione, nelle tradizioni spirituali orientali prese in considerazione⁶⁵, viene posta non sul significato del mantra, che potrebbe anche non averlo, ma prevalentemente sulla sua forma sonora in quanto l'obiettivo della meditazione è proprio quello di trascendere rapidamente la dimensione del pensiero concettuale che fa parte dell'illusorietà del mondo fenomenico. Blofeld, nel libro in cui racconta la sua esperienza di scoperta della pratica dei mantra presso molti monasteri buddhisti di tradizione Vajrayana, insiste molto su questo punto. «Le sillabe mantriche non possono produrre il loro pieno effetto sui livelli più profondi della coscienza dell'adepto se la sua mente è affollata di concetti verbali. Il pensiero riflessivo deve essere trasceso e abbandonato» (Blofeld, 1997, p. 54). Per tanto, si deve porre la massima cura nella recitazione del mantra. La concentrazione deve essere posta non tanto sul significato, come nella preghiera del cuore, ma alla giusta pronuncia delle sillabe e al corretto ritmo⁶⁶. I mantra, infatti, come suoni sacri, non sono stati creati dall'uomo ma esistono da sempre come energia sonora⁶⁷, «il mantra è la divinità stessa» (Swami Vishnudevananda, 2010, p. 80). Si capisce allora chiaramente perché un mantra non può essere tradotto in un'altra lingua senza perdere il suo valore e la sua forza. Un mantra tradotto non è più un mantra⁶⁸.

Nel cristianesimo invece, e ciò vale anche per l'ebraismo e l'islam, l'intenzionalità della coscienza di chi pratica la preghiera del cuore è posta proprio sul significato a cui le parole si riferiscono e non sul loro suono che potrebbe tranquillamente cambiare da una lingua ad un'altra, come la pronuncia della formula classica della preghiera del cuore in greco, in latino o in italiano. Quindi, un mantra tradotto rimane ancora un mantra valido. Il significato è importante non in quanto concetto, come idea, da afferrare in modo astratto ma come riferimento alla realtà o meglio alla presenza reale di Dio, e nel cristianesimo in modo particolare alla presenza viva e personale di Gesù Cristo. Ciò risulta in modo molto chiaro ed esplicito nei «Racconti di un pellegrino russo» nel passo in cui lo *starec* gli insegna in che cosa consiste la preghiera di Gesù: la ripetizione del Nome

⁶⁵ Blofeld, 1997. Swami Vishnudevananda, 2010. Angelillo, 2008.

⁶⁶ Swami Vishnudevananda, 2010, p. 79.

⁶⁷ *Ibidem*.

⁶⁸ *Ibidem*.

deve essere compiuta con le labbra, il cuore e la mente, «pensando che egli è sempre presente» (Anonimo, 2005, *Racconti di un pellegrino russo*, p. 38). Non bastano le labbra e neppure il cuore, è necessaria l'attività della «mente», del pensiero. La ripetizione, dunque, non deve eliminare il pensiero ma si deve concentrare totalmente sulla consapevolezza della presenza di Gesù che il significato del suo stesso nome evoca. Il significato, come concetto astratto, va certamente superato ma per entrare in una relazione viva e profonda con Gesù Cristo, con Allah, con Dio. Quindi, anche con questo tipo di preghiera si cerca di trascendere il pensiero concettuale per raggiungere un'esperienza contemplativa e unitiva con chi viene indicato con le parole ripetute. Blofeld riconosce esplicitamente questa affinità. «Namo O-mi-to Fu (Reverenza al Buddha Amitabha o all'Incarnazione della Luce Infinita), la formula *nien-fu* usata più comunemente, ha certo un significato concettuale; ma veniva usata nel modo in cui i mistici della Chiesa ortodossa impiegavano la preghiera di Gesù, cioè come mezzo per trascendere il pensiero concettuale e stabilire la comunione con Ciò che sta Dentro» (Blofeld, 1997, p. 36). Ma, come si è detto, solamente come fase iniziale del percorso contemplativo. Per Blofeld, infatti, «il Vajrayana distanzia le religioni teistiche in quanto mira a un grado di percezione dove non soltanto la forma della divinità ma le divinità stesse vengono riconosciute come concetti interamente provvisori» (Blofeld, 1997, p. 80). La prova più evidente della differenza tra le due pratiche consiste nel fatto che lo yoga mantrico dell'invocazione della divinità interiore, che potrebbe proprio sembrare un rito teistico identico a quello della preghiera del cuore, non è altro che un potente mezzo psicologico per «la realizzazione diretta e intuitiva della divinità» (Blofeld, 1997, p. 74), perché la mente del meditante non è qualcosa di distinto dalla Mente infinita. E Blofeld, per essere ancora più chiaro, afferma che «la contemplazione di una divinità esterna porta all'errore del teismo» (Blofeld, 1997, p. 74).

Questa differenza affonda certamente le sue radici, come si diceva, nelle rispettive differenze dottrinali, filosofiche e teologiche, che in modo schematico si possono ricondurre ad una visione non dualista della realtà e fondamentalmente monista e panteista per alcune tradizioni spirituali, soprattutto orientali⁶⁹; e dualista e teistica soprattutto per quelle occidentali. Ciò comporta anche una differente visione del linguaggio. Per il teismo occidentale, il Dio creatore e trascendente il mondo si rivela personalmente all'uomo soprattutto con le parole sacre, si pensi alla Bibbia e al Corano. La parola, dunque, è ciò che stabilisce il rapporto tra due realtà separate: un soggetto che designa un altro oggetto/soggetto. Per il monismo orientale, invece, il divino immanente e impersonale che è già sempre presente può ripresentarsi, nei e attraverso i suoni sacri, transcendendo l'illusoria realtà mentale individuale. Le parole, dunque, fanno parte della illusoria costruzione mentale del pensiero concettuale e devono essere abbandonate. Il suono, invece, e il suono del mantra in particolare, è ciò che del mondo maggiormente si avvicina alla vera realtà, al suo essere vibrazione, energia spirituale.

Riassumendo in modo schematico, si può concludere che la meditazione con il mantra delle tradizioni spirituali e religiose di matrice monista, soprattutto orientali, punta a trascendere il mondo illusorio e il pensiero concettuale per realizzare l'illuminazione del Sé cosmico attraverso il suono sacro dei mantra; e, invece, la preghiera del cuore, soprattutto delle religioni monoteiste occidentali, punta all'unione contemplativa con Dio, che rimane comunque Altro nell'unione, attraverso il significato delle parole sacre della preghiera. Riconosco che questo è solamente uno schema molto

⁶⁹ Swami Vishnudevananda, 2010, pp.115-131.

generale che non tiene conto della molteplicità delle dottrine filosofiche delle scuole dell'induismo⁷⁰ e delle varie correnti del buddhismo⁷¹, così come delle differenti interpretazioni teologiche presenti anche nelle tradizioni monoteiste. Si può certamente affermare che una visione generalmente non dualistica sia più presente nelle tradizioni religiose orientali e che nelle religioni monoteiste occidentali prevalga un forte dualismo. Lo schema proposto, per tanto, rappresenta due vie spirituali che si possono riscontare con differenti accenti e proporzioni sia nelle religioni orientali che in quelle occidentali. Penso, inoltre, che queste due vie, proprio per la loro visione metafisica di fondo, non possano trovare una sintesi se non come due vie parallele che trovano, si potrebbe proprio dire, la loro convergenza all'Infinito, nell'esperienza mistica personale dell'Assoluto, di Dio. Blofeld espone in modo chiaro ed efficace la differenza e allo stesso tempo la convergenza di queste due vie nella meta finale.

«Genericamente vi sono due concezioni diverse di questa verità. Mentre i cristiani e mussulmani, intendono l'esperienza mistica alla luce dei loro dogmi, parlando di raggiungere l'unione con Dio, i buddhisti e i taoisti parlano di realizzare il Nirvana o il Tao. I diversi modi di chiamare il fine non hanno grande importanza, ma c'è un'enorme differenza nozionale tra raggiungere e realizzare: il primo suggerisce l'esistenza di una separazione tra il devoto e la sua meta, una separazione che deve essere superata; la seconda implica un'unione che non ha mai cessato di esistere, anche se, velata dalle illusioni nate nell'ego, rimane non percepita fino a quando ha luogo la realizzazione. Comunque, l'esperienza, chiamata raggiungimento o realizzazione, non è diversa, perché è un prodotto dell'intuizione della Verità Suprema» (Blofeld, 1997, p. 69).

3. I benefici della meditazione con il mantra per la salute mentale e spirituale

Se la meditazione e preghiera con il mantra può innalzare il meditante fino alla beatitudine della sfera divina dovrebbe anche potergli procurare un benessere fisico e psicologico. Questo è ciò che tutte le tradizioni religiose affermano per una secolare esperienza ma la scienza non è ancora giunta a stabilire questo con certezza. Come si è visto, gli studi sulla meditazione con il mantra, per rilevarne i suoi benefici, sono stati moltissimi a partire dagli anni '60. Svolti soprattutto dagli istituti che propongono la Meditazione Trascendentale. Lo studio di Lynch del 2018 ne ha rilevati circa 800 ma che per varie ragioni si sono ridotti a soli 37 articoli che superano la soglia minima delle caratteristiche di scientificità. La conclusione di questo studio ci fornisce una prima, anche se molto cauta, conferma scientifica dei benefici che la meditazione con il mantra può arrecare alla salute mentale. Si devono, per tanto, attendere nuovi studi, più specifici e con una qualità superiore, per poter verificare quali possano essere le reali potenzialità positive di questo tipo di meditazione non solo per la salute psicofisica ma anche per il potenziamento delle capacità cognitive, per esempio nell'abito dell'educazione e anche del lavoro⁷².

Alla fine di questo studio, ritengo di poter concludere che l'antichità di questo metodo di meditazione e di preghiera; la sua universale e popolare diffusione fino ad oggi nelle e attraverso le più importanti religioni del mondo; le innumerevoli testimonianze scritte di meditanti di differenti epoche e tradizioni spirituali sui suoi benefici; i risultati che stanno emergendo dalle più recenti ricerche delle neuroscienze e della psicologia clinica; e infine anche il suo utilizzo come metodo filosofico fenomenologico, non possono che confermare l'utilità di questa tecnica, se praticata con assiduità ed equilibrio, e preferibilmente sotto la guida di un maestro esperto, per raggiungere un maggior benessere fisico e psicologico e anche per una profonda ricerca filosofica e spirituale.

⁷⁰ Tucci, 1992, pp. 36-256.

⁷¹ Blofeld, 1997, pp. 112-113.

⁷² Lynch *et al.*, 2018, p. 107

Bibliografia

Letteratura sulla meditazione con il mantra nelle religioni

- AA.VV., *La meditazione nelle grandi religioni*, a cura di M. Dhavamony, Cittadella 1989, Assisi.
- Brahmachari A. (1977), *Yoga, esercizi, preghiera, unione*, EMI, Bologna.
- Ambrosio A. F. (2018), *Sufismo*, Editrice Bibliografica, Milano.
- Angelillo M. (2008), *I Mantra. Suoni, parole e divino*, Xenia, Milano.
- Blofeld J. (1997), *I mantra. Sacre parole di potenza*, Ed. Mediterranee, Roma.
- Canteri F. e Bianetti A. (1991), *Introduzione alla meditazione trascendentale di Maharishi*, Il Punto d'Incontro, Verona.
- Corbin H. (2005), *L'immaginazione creatrice. Le radici del sufismo*, Laterza, Roma.
- Dhavamony M. (1990), *La Meditazione Trascendentale*. In Ancilli E. (a cura di), *La preghiera. Bibbia, teologia, esperienze storiche*, vol. 2, Città Nuova, Roma, pp. 289-301.
- Forem J. (1976), *Meditazione Trascendentale*, Ubaldini, Roma.
- Hirschi G. (2016), *La pratica dei mantra*, Armenia, Milano.
- Johnston W. (1989), *Buddhismo della terra Pura e Nembutsu*. In Dhavamony M., (a cura di), *La meditazione nelle grandi religioni*, Cittadella, Assisi, pp. 38-70.
- Kaplan A. (1996), *La meditazione ebraica. Una guida pratica*, Giuntina, Firenze.
- Kaplan A. (2015), *Meditazione e Kabbalah*, Spazio interiore, Roma.
- Lamparelli C. (1985), *Tecniche della meditazione orientale*, Mondadori, Milano.
- Maharishi Mahesh Yogi (1970), *La scienza dell'essere e l'arte di vivere*, Astrolabio, Roma.
- Mandel G. (1995), *I Novantanove nomi di Dio nel Corano*, San Paolo, Milano.
- Patanjali (2009), *Yoga Sūtra*, Mimesi, Milano.
- Scarabel A. (2007), *Il Sufismo. Storia e dottrina*, Carocci, Roma.
- Swami Vishnudevananda (2010), *Mantra e meditazione*, Mediterranee, Roma.
- Valsan M. (2000), *Sufismo ed esicismo. Esoterismo islamico ed esoterismo cristiano*, Mediterranee, Roma.

Letteratura sulla preghiera del cuore nel Cristianesimo

- AA.VV., *La preghiera del cuore. Tradizioni ed esperienza*, a cura di G. Ferro Garel, Lindau, Torino 2019.
- AA.VV., *La preghiera di Gesù*, Qiqajon, Magnano 2005.
- AA.VV., *Filocalia*, I-IV, a cura di M. B. Artioli e M. F. Lovato, Gribaudi, Torino 1982-1987.
- AA.VV., *Piccola Filocalia della preghiera del cuore*, a cura di J. Gouillard, San Paolo, Milano, 1990.
- Alfeev I. (2002), *La gloria del Nome. L'opera dello schimonaco Ilarion e la controversia athonita sul Nome di Dio all'inizio del XX secolo*, Qiqajon, Magnano.
- Andres P. (1989), *Il metodo esicasta*, in Dhavamony M., (a cura di), *La meditazione nelle grandi religioni*, Cittadella, Assisi, pp.239-276.
- Anonimo monaco russo (1964), *La preghiera di Gesù. Genesi, sviluppo e pratica nella tradizione religiosa bizantino-slava*, Morceliana, Brescia.
- Anonimo, *Racconti di un pellegrino russo*, Qiqajon, Biella 2005.
- Anonimo, *Racconti di un pellegrino russo*, Città Nuova, Milano 1997.
- Barsotti D. (1994), *Meditazione sulla preghiera del cuore*, Libreria Editrice Fiorentina, Firenze.
- Behr-Sigel E. (1993), *Il luogo del cuore. Iniziazione alla spiritualità ortodossa*, Paoline, Milano.
- Bielawski M. (2002), *Il cielo nel cuore. Invito al metodo esicasta di Niceforo il Solitario*, Lipa, Roma.
- Bolsakov S. (1981), *Incontri con la preghiera del cuore*, Ancora, Milano.
- Brunini M. (1997), *La preghiera del cuore nella spiritualità dell'oriente cristiano*, Messaggero, Padova.
- Cassiano G. (2000), *Abba, cos'è la preghiera?* Qiqajon, Magnano.
- D'Antiga R. (1996), *L'Esicismo russo. Introduzione alla spiritualità degli slavi orientali*, San Paolo, Milano.

- D'Antiga R. (1992), *Gregorio Palamas e l'esicismo*, Paoline, Milano.
- Dyckhoff P. (1995), *La preghiera della quiete. Alla scuola di Giovanni Cassiano*, Vicenza, Neri Pozza.
- Goettmann A. e R. (1998), *La preghiera di Gesù. La preghiera del cuore*, Gribaudi, Milano.
- Hausherr I. (1978), *Solitudine e vita contemplativa secondo l'Esicismo*, Queriniana, Brescia.
- Hausherr I. (1927), *La méthode de l'oraison hésychaste*. In *Orientalia Christiana*, 36.
- Iuvenalie I. (2002), *L'esperienza della preghiera di Gesù nella spiritualità romena*, Libreria Vaticana, Vaticano.
- Gasparino A. (1996), *La preghiera del cuore. Conversazione con i giovani*, Elle Di Ci, Torino.
- Jungclaussen E. (2012), *Introduzione alla preghiera del cuore*, Lateran University Press, Roma.
- Lafrance J. (2015), *La preghiera del cuore*, Qiqajon, Biella.
- Leloup J. Y. (1992), *L'esicismo. Che cos'è, e come lo si vive*, Gribaudi, Torino.
- Maurin D. (1990), *L'orazione del cuore*, Ancora, Milano.
- Maurin D. (1994), *La preghiera del cuore*, Paoline, Milano.
- Poli F. (1988), *Yoga ed esicismo*, EMI, Bologna.
- Osipof A. I. (2005), *L'insegnamento sulla preghiera di Gesù in Ignatij Brancaninov e nei «Racconti di un pellegrino russo»*, in AA. VV., *La preghiera di Gesù*, Qiqajon, Biella, pp. 155-189.
- Rinckel H. P. (1992), *La preghiera del cuore nella spiritualità orientale*, Paoline, Milano.
- Rocchetta C. (2002), *L'invocazione del nome di Gesù*, Dehoniane, Bologna.
- Schnoller A., Gentili A. (1999), *Dio nel silenzio*, Ancora, Torino.
- Serr J., Clement O. (1989), *La preghiera del cuore*, Ancora, Milano.
- Špidlík T. (1995), *Esicismo*, in E. Ancilli (a cura di), *Dizionario enciclopedico di spiritualità*, vol. 2, Città Nuova, Roma, pp. 918-920.
- Špidlík T. (1995), *La spiritualità dell'Oriente cristiano. Manuale sistematico*, San Paolo, Milano.
- Špidlík T. (1990), *La preghiera esicasta*, in E. Ancilli (a cura di), *La preghiera. Bibbia, teologia, esperienza storiche*, Città Nuova, Assisi, pp. 261-275.
- Vâlsan M. (2000), *Sufismo ed esicismo. Esoterismo islamico ed esoterismo cristiano*, Mediterranee, Roma.
- Ware K. (1993), *La potenza del Nome*, in E. Behr-Sigel, *Il luogo del cuore. Iniziazione alla spiritualità ortodossa*, Paoline, Milano, pp. 117-152.
- Wade A. (2019), *San Paissij Veličovskij e il rinnovamento dell'esicismo athonita*, in G. Ferro Garel (a cura di), *La preghiera del cuore. Tradizione ed esperienza*, Lindau, Torino, pp. 141-151.
- Ware K. (2000), *La potenza del Nome*, Il leone, Torino.
- Zampetti G. (1993), *Nel nome di Gesù. La preghiera del cuore spiegata ai giovani*, Gribaudi, Milano.
- Ziino A. (2019), *La preghiera del cuore nella tradizione occidentale*, in G. Ferro Garel (a cura di), *La preghiera del cuore. Tradizione ed esperienza*, Lindau, Torino, pp. 153-179.

Studi di neuroscienze sulla meditazione

- Brandmeyera T., Delorme A., Wahbeh H. (2019), *The neuroscience of meditation: classification, phenomenology, correlates, and mechanisms*, «Progress in Brain Research», vol. 244, pp. 1-30.
- Fox K.C., Dixon M.L., Nijeboer S., Girn M., Floman J.L., Lifshitz M., Ellamil M., Sedlmeier P., Christoff K. (2016), *Functional neuroanatomy of meditation: A review and meta-analysis of 78 functional neuroimaging investigations*, «Neuroscience & Biobehavioral Reviews», vol. 65, pp. 208-228.

Studi di neuroscienze sulla meditazione con il mantra utilizzati nella meta-analisi di Fox e colleghi (2016)

- Davanger S., Holen A., Ellingsen Ø., Hugdahl K. (2010), *Meditation-specific prefrontal cortical activation during Acem meditation: an fMRI study*, *Percept. Mot. Skills* 111, pp. 291-306.
- Engström M., Pihlgård J., Lundberg P., Söderfeldt B. (2010), *Functional magnetic resonance imaging of hippocampal activation during silent mantra meditation*, *J. Altern. Complement. Med.* 16 (12), pp. 1253-1258.

Guleria A., Kumar U., Kishan S.S.K., Khetrapal C.L. (2013), *Effect of "SOHAM" meditation on the human brain: an fMRI study*, Psychiatry Res. 214 (3), pp. 462-465.

Kalyani B.G., Venkatasubramanian G., Arasappa R., Rao N.P., Kalmady S.V., Behere R.V., Rao H., Vasudev M.K., Gangadhar B.N. (2011), *Neurohemodynamic correlates of 'OM' chanting: a pilot functional magnetic resonance imaging study*, Int. J. Yoga, 4, pp. 3-6.

Lazar S.W., Bush G., Gollub R.L., Fricchione G.L., Khalsa G., Benson H. (2000), *Functional brain mapping of the relaxation response and meditation*, Neuroreport 11, pp. 1581-1585.

Shimomura T., Fujiki M., Akiyoshi J., Yoshida T., Tabata M., Kabasawa H., Kobayashi H. (2008), *Functional brain mapping during recitation of Buddhist scriptures and repetition of the Namu Amida Butsu: a study in experienced Japanese monks*, Turkish Neurosurg. 18, pp. 134-141.

Wang D.J., Rao H., Korczykowski M., Wintering N., Pluta J., Khalsa D.S., Newberg A.B. (2011), *Cerebral blood flow changes associated with different meditation practices and perceived depth of meditation*, Psychiatry Res. 191 (1), pp. 60-67.

Xu J., Vik A., Groote I. R., Lagopoulos J., Holen A., Ellingsen Ø., Håberg A. K., Davanger S. (2014), *Nondirective meditation activates default mode network and areas associated with memory retrieval and emotional processing*, Front. Hum. Neurosci., <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00086>.

Studi di psicologia clinica sulla meditazione con il mantra

Lynch J., Prihodova L., Dunne P.J., Carroll A., Walsh C., McMahon G., White B. (2018), *Mantra meditation for mental health in the general population: A systematic review*, «European Journal of Integrative Medicine», vol. 23, pp. 101-108.

Lucia J., Prihodova L., Pádraic J., McMahon G., Carroll A., Cathal W., Barry W. (2018), *Impact of mantra meditation on health and wellbeing: A systematic review protocol*, «European Journal of Integrative Medicine», vol. 18, pp. 30-33.

Altra letteratura

AA. VV., *La mistica. Fenomenologia e riflessione teologica*, Vol. II, Città Nuova, Assisi 1984.

Albisetti V. (1988), *Il training autogeno per la quiete psicosomatica*, San Paolo, Milano.

Ancilli E. (1995), *Rosario*. In E. Ancilli (a cura di), *Dizionario Enciclopedico di Spiritualità*, Città Nuova, Roma, vol. 3, pp. 2184-2185.

Burckhardt T. (1988), *Siena città della Vergine*, SEI, Milano.

Calemi F. F. (2012), *Dal Nominalismo al platonismo. Il problema degli universali nella filosofia contemporanea*, Mimesi, Milano.

Charbonneau-Lassay L. (1995), *Il Giardino del Cristo ferito*, Arkeios, Roma.

De Lubac H. (1980), *Aspetti del Buddismo*, Jaca Book, Milano.

De Monticelli R. (2018), *Il dono dei vincoli. Per leggere Husserl*, Garzanti, Milano.

Eliade M. (1999), *Lo Yoga. Immortalità e libertà*, Rizzoli, Bologna.

Gentili A. e Regazzoni M. (1995), *Giaculatoria*, in E. Ancilli (a cura di), *Dizionario Enciclopedico di Spiritualità*, Città Nuova, Roma, vol. 2, pp. 1110-1111.

Gunaratana H. (1995), *La pratica della consapevolezza in parole semplici*, Ubaldini, Roma.

Hazrat Inayat K. (1992), *Il misticismo del suono*, Il punto d'Incontro, Vicenza.

Husserl E. (2015), *Ricerche logiche*, Il Saggiatore, Milano.

Massein P., *Amidismo e Amitabha*, in P. Poupard (a cura di), *Grande dizionario delle religioni*, Piemme, Assisi, 1990, pp. 52-53.

Vocabolario della lingua italiana, Vol. IV, Treccani, Roma 1989.

Reale G. (2016), *Invito a Platone*, La Scuola, Brescia.

Schultz J. H. (1976), *Il training autogeno*, Feltrinelli, Milano.

Tessarolo A. (1995), *Devozione al Cuore di Gesù*, in E. Ancilli (a cura di), *Dizionario Enciclopedico di Spiritualità*, Città Nuova, Roma, vol. 1, pp. 692-698.

Tucci G. (1992), *Storia della filosofia indiana*, TEA, Milano.

Appendice

1. Tabella dei 25 studi inclusi nella meta-analisi di Fox e colleghi. Ho messo in evidenza gli 8 studi relativi alla meditazione con il mantra (Fox, 2016, p. 213).

Table 2

Studies included in the meta-analyses ($n = 25$).

Study	Practice	N (M/C)	Tradition	Expertise	Average Experience
Lou et al. (1999)	OM + LK	9/–	Yoga Nidra	LTP	>5 years
Lazar et al. (2000)	MR	5/–	Kundalini	LTP	4 years
Brefczynski-Lewis et al. (2007)	FA	14/16	Tibetan Buddhist	LTP	19000 h & 44000 h
Farb et al. (2007)	OM	20/–	MBSR	STT	~42 h
Lutz et al. (2008a)	LK	16/16	Tibetan Buddhist	LTP	45 ± 12.7 years
Shimomura et al. (2008)	MR	8/–	Pure Land Buddhism	LTP	>10 years
Lutz et al. (2009)	LK	10/12	Tibetan Buddhist	LTP	40 ± 9.6 years
Davanger et al. (2010)	MR	4/–	Acem Meditation	LTP	>23 years
Engström et al. (2010)	MR	8/–	Acem Meditation and Kundalini Yoga	LTP	1.17 years
Manna et al. (2010)	FA + OM	8/–	Vipassana (Theravada–Thai Forest Tradition)	LTP	15750 h
Brewer et al. (2011)	FA + OM + LK	12/13	Vipassana (Mindfulness)	LTP	10565 ± 5148 h
Ives-Deliperi et al. (2011)	OM	10/–	MBSR	LTP	>4 years
Kalyani et al. (2011)	MR	12/–	Om mantra recitation	LTP + STT	Not reported
Taylor et al. (2011)	OM	12/10	Zen	LTP + STT	LTP: >1000 h STT: 1 wk
Wang et al. (2011)	MR	10/–	Kundalini yoga	LTP	~20,000 h
Dickenson et al. (2012)	FA	31/–	Mindfulness/MBSR	STT	No previous experience; brief meditation induction only
Gard et al. (2012)	OM	17/17	Vipassana	LTP	5979 ± 5114
Hasenkamp et al. (2012)	FA	14/–	Various	LTP	1386 ± 1368 h
Lee et al. (2012)	FA + LK	22/22	Theravada	LTP	FA: 5249 ± 6192 h LK: 7492 ± 6681 h
Farb et al. (2013)	OM	20/16	MBSR	STT	49.2 ± 4.3 h
Guleria et al. (2013)	MR	14/–	Soham Meditation	LTP	2088 ± 320 h
Lutz et al. (2013)	OM	14/14	Tibetan Buddhist	LTP	27000 ± 12500 h
Weng et al. (2013)	LK	20/21	Tibetan Buddhist	STT	5.9 ± 0.5 h
Lutz et al. (2014)	OM	24/22	Mindfulness/MBSR	STT	Variable
Xu et al. (2014)	FA + MR	14/–	Acem Meditation	LTP	27 ± 9 years

All studies employed fMRI except for Lou et al. (1999), which employed PET. C: controls; FA: focused attention; LK: loving-kindness or compassion meditation; LTP: long-term practitioners; M: meditators; MBSR: mindfulness-based stress reduction; MR: mantra recitation; N: sample size; OM: open monitoring; STT: short-term training.

2. Tabella dei 37 studi selezionati dalla ricerca di meta-analisi di Lynch e colleghi (Lynch, 2018, pp. 104-105).

Table 3
Study Characteristics.

Author (year)	Population (N)	Study Design	Type of Mantra	Primary Comparison	Relevant Outcome	Impact	Study Quality
Alexander et al. (1993) [50]	Occupational setting (86)	Quasi-experimental	TM	Regular meditator vs Passive control	Trait Anxiety	+	Weak
Yunesian et al. (2008) [51]	General public (80)	Single cohort pre-post	TM	Before vs After	State Anxiety	~	Weak
					Anxiety	+	
					Somatisation	+	
					Depression	/	
					Total GHQ	+	
Alexander et al. (2003) [27]	Prison setting (160)	Cross-sectional	TM	TM group vs Other prison groups	Trait Anxiety	+	Weak
					State Anxiety	+	
Rees et al. (2013) [25]	Refugee population (42)	Quasi-experimental	TM	TM vs Wait-list control	Post-traumatic stress	+	Weak
Mishra et al. (2017) [14]	School Teachers (8)	Single cohort pre-post	OM Chanting	Before vs After	Stress	+	Weak
Nidich et al. (2017) [13]	Prison setting (22)	RCT	TM	TM vs Wait-list control	Post-traumatic stress	+	Weak
Rees et al. (2014) [26]	Refugee population (11)	Single cohort pre-post	TM	Before vs After	Post-traumatic stress	+	Weak
Alexander et al. (1989) [37]	Nursing home residents (73)	RCT	TM	TM vs Mindfulness vs Relaxation vs No treatment control	Trait Anxiety	/	Weak
					Depression	/	
Alexander and Orme-Johnson (2003) [28]	Prison setting (271)	Quasi-experimental	TM	Active TM vs Controls	Trait Anxiety	~	Weak
Berkovich-Ohana and Glicksohn (2017) [52]	General public (141)	Cross-sectional	TM	TM vs Mindfulness vs Control	Positive Affect	/	Weak
					Negative Affect	/	
Bormann et al. (2006) [45]	Occupational setting (62)	Single cohort pre-post	Mantram Repetition	Before vs After	Stress	+	Weak
					Trait Anxiety	+	
					State Anxiety	/	
					Trait Anger	+	
					State Anger	/	
Bormann et al. (2006) [48]	Occupational setting/veterans (66)	Qualitative	Mantram Repetition	–	Themes of managing stress and managing emotions other than stress	+	N/A
Bormann et al. (2009) [46]	Occupational setting (21)	Single cohort pre-post	Mantram Repetition	Before vs After	Stress	+	Weak
					Depression	+	
					Trait Anger	/	
Burns et al. (2011) [53]	University setting (43)	Single cohort pre-post	TM	Before vs After	Trait Anxiety	+	Weak
					Stress	+	
					Depression	~	
Buttner et al. (2016) [16]	Veteran setting (273)	Single cohort pre-post	Mantram Repetition	Before vs After	Depression	+	
					Anxiety	+	
					Somatisation	+	
					Total Psychological Distress	+	
Dillbeck (1977) [54]	University setting (33)	Quasi-experimental	TM	TM vs Relaxation Group	Trait Anxiety	+	Weak
Elder et al. (2014) [11]	Occupational setting (40)	RCT	TM	TM vs Wait-list control	Stress	+	Moderate
					Depression	+	
					Burnout	+	
Gaylord et al. (1989) [31]	University setting (83)	Quasi-experimental	TM	TM vs Active control	State Anxiety	+	Weak
					Stress Reactivity	+	
Leach et al. (2015) [39]	Community setting (17)	RCT	TM	TM vs Wait-list control	Stress	+	Weak
					Depression	/	
					Anxiety	/	
Hawkins et al. (2003) [47]	Prison setting (300)	Quasi-experimental	TM	TM vs Control	Psychological distress	/	Weak
					Psychological wellbeing	~	
Leary et al. (2018) [12]	Occupational setting (39)	Single cohort pre-post	Mantram Repetition	Experienced meditators vs Novice meditators	EE	+	(for novice)
					DP	/	(for novice)
					PA	+	(for novice)
Nidich et al. (2009) [35]	University setting (298)	RCT	TM	TM vs Wait-list control	Depression	+	Weak
					Anger	+	
					Anxiety	+	
					Total Psychological Distress	+	
Nidich et al. (2016) [36]	Prison setting (181)	RCT	TM	TM vs No-treatment control	Stress	+	Moderate
					Depression	+	
					Anxiety	+	
Sheppard et al. (1997) [49]	Occupational setting (44)	Quasi-experimental	TM	TM vs Active control	State Anxiety	/	Moderate
					Trait Anxiety	+	
					Depression	+	
Smith et al. (1976a) [38]	University setting (139)	RCT	TM	TM vs No treatment	Trait Anxiety	+	Weak
					Muscle Tension	+	
					Autonomic Arousal	+	
Smith et al. (1976b) [38]	University setting (54)	Quasi-experimental	TM	TM vs Active control	Trait Anxiety	/	Weak
					Muscle Tension	/	
					Autonomic Arousal	/	

Table 3 (continued)

Author (year)	Population (N)	Study Design	Type of Mantra	Primary Comparison	Relevant Outcome	Impact	Study Quality
Tomljenovic et al. (2016) [17]	University setting (12)	Single cohort pre-post	TM	Before vs After	State Anxiety	+	Weak
Throll (1981) [55]	General public (48)	Quasi-experimental	TM	TM vs Progressive Relaxation	Trait Anxiety	/	Weak
Walton et al. (1995) [42]	University setting (55)	Cross-sectional	TM	TM practitioners vs Non-TM practitioners	State Anxiety	+	Weak
					Trait Anxiety	+	
					Anger	+	
					Depression	+	
					Total Mood Disturbance	+	
Zuroff and Schwarz (1978) [30]	University setting (60)	RCT	TM	TM vs Muscle Relaxation	Psychological Maladjustment	/	Weak
					Trait Anxiety (SR)	+	
					Trait Anxiety (B)	/	
Wolf and Abell (2003) [43]	General public (93)	RCT	Japa meditation	TM vs Active control vs Passive control	Depression	+	Weak
Schoormans and Nyklicek (2011) [44]	General public (55)	Cross-sectional	TM	TM vs Mindfulness	Stress	+	Weak
					Positive Affect	/	
					Negative Affect	/	
Goldstein et al. (2018) [56]	General public (81)	Quasi-experimental	TM	TM vs Wait-list control	Stress	+	Weak
Boswell and Murray (1979) [32]	University setting (80)	RCT	Programme Modelled after TM	TM vs Active control vs Progressive relaxation vs No treatment	State Anxiety	/	Weak
					Trait Anxiety	/	
					Autonomic Arousal	/	
Abrams and Siegel (1978) [57]	Prison setting (115)	Quasi-experimental	TM	TM vs Wait-list control	State Anxiety	+	Weak
					Trait Anxiety	+	
Hjelle (1974) [41]	University setting (36)	Cross-sectional	TM	Experienced meditators vs Novice meditators	Anxiety	+	Weak
West (1980) [33]	General public (83)	Qualitative	TM	–	Open-ended questions related to experience and impact of meditation	+	N/A

TM = Transcendental Meditation*.

+ = Significant Difference.

~ = Trend towards Improvement.

/ = No Significant Difference.

– = Significant Disimprovement.

SR = Self-report.

B = Behavioural.