
Un maestro cristiano quietista

FRANCO MICHELINI-TOCCI

Discorso tenuto a Roma il 2 febbraio 2002.

La quiete o la pace interiore è un elemento base di ogni forma di spiritualità. Nel cristianesimo orientale essa dà il nome alla pratica meditativa che caratterizza i monaci del Monte Athos. Da *hesichìa*, che vuol dire appunto pace, viene il nome di *esicasti*, dato a quei monaci. S. Paolo la considera un dono dello Spirito, insieme all'amore, alla gioia e agli altri elencati nella lettera ai Galati ¹. Dono: quindi qualcosa che si accompagna alla presenza dello Spirito di Dio all'interno dell'uomo e che segnala questa presenza. Oppure, più precisamente, essa è una delle caratteristiche inerenti allo stesso Spirito.

Se così è, ed è così per la grande maggioranza delle scuole mistiche cristiane, la quiete abita nel profondo del cuore ed è compito dell'uomo, che generalmente non ne è consapevole, ritrovarla all'interno di sé e custodirla come un dono prezioso. Da questo punto di vista, è esemplare l'insegnamento di S. Teresa d'Avila, che chiamò orazione di quiete il momento centrale del cammino spirituale. Ma questo fatto così apparentemente semplice e lecito, la ricerca della quiete, ha sempre comportato una conseguenza e, connesso alla conseguenza, un problema per l'autorità ecclesiastica.

La conseguenza è che una volta individuata la quiete interiore come presenza di Dio, il mistico la ricerca con ogni mezzo, si sforza di entrare in contatto con essa, di sintonizzarsi, si potrebbe dire. Egli così si esercita nell'ascolto della propria interiorità, e piano piano si accorge che questo ascolto, che egli chiama ascolto della voce di Dio, trasforma

la sua vita, rendendolo più attento, più consapevole e quindi anche più comprensivo nei confronti del mondo che lo circonda. Egli sente, in altre parole, che la pratica dell'ascolto del silenzio, e la pace interiore, lo rendono più disposto alla pratica delle virtù: la pace si accompagna spontaneamente alla carità e, più in generale, a una vita morale.

Un maestro buddhista contemporaneo, Buddhadasa, che è stato anche un ottimo illustratore del cristianesimo ai buddhisti, sosteneva che contemplazione e morale sono un'unità inscindibile, ma diceva anche, differenziandosi in questo dall'insegnamento di altri maestri buddhisti, che far precedere l'insegnamento della morale alla contemplazione è come pretendere che una palla posta su un piano inclinato rotoli all'insù.

Tutto ciò, che al mistico appare come la conseguenza evidente di un'esperienza vissuta, è sentito e giudicato in modo assai diverso dall'autorità morale. Ed ecco nascere il problema. L'autorità morale, infatti, ha sempre visto con sospetto l'affermazione, frequente negli scritti dei quietisti, che prima è necessario sperimentare l'amore, o la quiete, nella propria interiorità e che solo dopo, come naturale conseguenza, viene la pratica delle altre virtù. In tale affermazione si vedeva un attacco alla morale, una possibile giustificazione del peccato e di tutti gli eccessi, confortata, a dire il vero, da antichi e recenti abusi in tal senso. Ma così si dimenticava di fatto che S. Agostino aveva detto: "Ama e fai quello che vuoi", intendendo che il comportamento morale è la naturale conseguenza di un'essenziale modificazione interiore.

Forme varie di "quietismo", come fu chiamato in senso denigratorio questo aspetto fondamentale del misticismo, furono condannate dalla chiesa durante tutta la storia del cristianesimo. Una vittima fu, fra le tante, Margherita Porete, una mistica francese che aveva dettato un libro rimasto famoso, *Lo specchio delle anime semplici*, e che, per sostenere che l'amore veniva prima di tutto il resto, fu condanna-

ta al rogo all'inizio del Trecento. Ma la condanna definitiva del quietismo in senso stretto si ebbe alla fine del grande secolo della mistica, il Seicento, con la messa in carcere, nel 1687, di un grande maestro spirituale spagnolo, Miguel de Molinos, autore di una rinomata *Guida spirituale*, e con la vittoria del vescovo Bossuet nella disputa contro il mistico Fénelon (vescovo anche lui, ma di tutt'altra stoffa).

In quest'ultimo caso, quello di Fénelon come anche della sua amica spirituale Madame Guyon, gli storici parlano di semi-quietismo, ma la moderazione non valse ad evitare neanche a loro la condanna, che fu comminata da Innocenzo XII nel 1699. Tale condanna ebbe effetti devastanti. Da allora, come afferma giustamente lo studioso di mistica M. Vannini ², il misticismo è definitivamente uscito dalla chiesa cattolica, nel senso che, se anche in essa sopravvivono grandi figure di mistici, queste sono fenomeni individuali e isolati, mentre appare del tutto assente qualunque tentativo di indicare la mistica come via universale alla salvezza.

Una curiosità di tipo filosofico-culturale è di riflettere sul fatto che la mistica, espulsa dalla chiesa cattolica, non ha tuttavia cessato di vivere in Occidente o quantomeno di lasciare una traccia importante di sé nel pensiero laico moderno, oltre che nel protestantesimo (Pietismo, Quaccheri). Nel pensiero di Schopenhauer e di Nietzsche vi sono tracce importanti lasciate dal misticismo occidentale e orientale, in particolare proprio sul problema della volontà, di cui ora parleremo.

È proprio sul problema della volontà, infatti, che sono nati i maggiori equivoci sul quietismo. L'equivoco più grande, oltre quanto abbiamo menzionato più sopra, è stato quello di ritenere che il quietista, affermando che nessuno sforzo umano può ottenere la salvezza, perché essa può essere solo concessa per grazia divina, intendesse con questo dire che non occorresse nessuno sforzo da parte dell'uomo. Se si legge, per esempio, la definizione del quietismo

data dall'Enciclopedia Britannica, apprendiamo che questo sarebbe un movimento nel quale "la perfezione consiste nella passività dell'anima, nella soppressione di ogni sforzo da parte dell'uomo, così che solo l'azione divina possa completamente dispiegarsi". Affermazioni del genere si ritrovano ovviamente negli scritti quietistici, come in tutta la letteratura mistica, ma l'errore fu, ed è, quello di interpretarle come affermazioni di astenia spirituale, di accidiosa indifferenza e, ciò che la chiesa cattolica avvertiva con maggiore sospetto, come pericolosa vicinanza ai fondamenti del protestantesimo e alla dottrina della giustificazione *sola fide*. Invece non c'è contemplativo che non sappia quanto l'atteggiamento di ascolto attento e di abbandono, definiti in genere come 'passivi', comportino in realtà, almeno all'inizio, lo sforzo più serio e che solo in seguito, come spiega benissimo S. Teresa, lo sforzo iniziale si attenui fino ad estinguersi nella pienezza della contemplazione e dell'unione.

Fatta questa premessa generale, ora possiamo avvicinarci agli insegnamenti di un quietista francese che ebbe molto ascolto anche tra noi, in Italia, fino a coinvolgere, prima della messa all'indice, vari strati del quietismo italiano, arrivando fino ai livelli più alti della gerarchia ecclesiastica. Si tratta di François Malaval, una figura molto gentile di sacerdote, nato a Marsiglia nel 1627 e morto vecchissimo, a quasi 92 anni. Cieco fin dall'età di appena nove mesi, a seguito di un incidente, grazie alla fortuna familiare poté essere aiutato negli studi. Fu autore di vari scritti di soggetto mistico, il più importante dei quali si intitola *Pratica facile per elevare l'anima alla contemplazione*³. Una prima parte di questo scritto fu stampata nel 1666 e subito tradotta in italiano.

Il libro fu messo all'indice dalla chiesa nel 1688, nonostante i tentativi di difendere Malaval compiuti anche da personaggi importanti del cattolicesimo e nonostante una appassionata difesa di quelle tesi fatta da lui stesso. Il titolo del libro, scritto in forma di dialogo tra un direttore spirituale e una discepola, Filotea, ricalca molte operette mistiche

dello stesso genere scritte in quel periodo. Si voleva dire fin dal titolo che per entrare in contatto con Dio non c'era alcun bisogno, come voleva la tradizione ascetica, di un duro e continuo esercizio, riservato a poche personalità eroiche, ma che la chiamata di Dio si rivolgeva a tutti, senza distinzioni e che quindi tutti erano intitolati a rispondere, qualora lo desiderassero, con i semplici mezzi che ciascuno aveva a disposizione. Ecco perché ci fu una specie di moda nel parlare di metodo semplice, metodo facile, metodo breve.

Ma di che si trattava? Si potrebbe sintetizzare così: raccoglimento e ascolto, o anche: raccoglimento e preghiera fatta non di parole ma di 'semplice sguardo'.

Seguiamo ora Malaval in alcune delle varie tappe che ci propone.

1. *Il metodo*. Il silenzio interiore è la condizione essenziale per entrare nella contemplazione. Il maestro chiede a Filotea se ha provato a stare nel silenzio, ed essa risponde che sì ci ha provato, ma che varie cose le passavano per la mente, ostacolandone le intenzioni. Si pone dunque qui il consueto problema della quiete mentale, in assenza della quale non può esservi contemplazione. La risposta di Malaval è classica: ogni pensiero è un disturbo della quiete, anche i 'buoni pensieri'. Questi perciò, gli eventuali 'buoni pensieri', non devono diventare contenuti della contemplazione ma semplici strumenti per indurre al raccoglimento.

L'autore raccomanda perciò di seguire il metodo della cosiddetta "lettura puntuale", che consiste nel trarre ispirazione da una lettura spirituale qualunque e di soffermarsi di tanto in tanto, interrompendo la lettura, sulla semplice osservazione del sentimento così suscitato. Non si tratta qui evidentemente di una semplice emozione, che sarebbe poca cosa, ma di una *ispirazione*, piccola o grande, da prendersi etimologicamente come qualcosa che soffia dentro, in altre parole che è Spirito. Il "metodo semplice" è dunque tale

perché permette un facile accesso alla contemplazione; che altro è infatti la contemplazione se non osservare lo Spirito di Dio presente nel cuore dell'uomo? E lo Spirito Santo si manifesta nei suoi doni, uno dei quali è proprio la quiete. Si potrà forse anche chiamare sentimento, ma sarà allora una facoltà noetica, nel senso che gli dà Jung per distinguerlo da un impulso emotivo qualunque. Osservando la quiete si *conosce* lo Spirito. Nelle parole di Malaval, si tratterà di

gettare uno sguardo amoroso su Dio presente, che essendo dappertutto sarà anche nella vostra anima, e fermare questo semplice sguardo su di lui per tutto il tempo che sarà possibile, senza pensare o desiderare altro... Una volta raccolti, si deve restar fermi, senza sforzarsi di raffigurarsi Dio, ma concepirlo come incomprendibile in se stesso, al di là di ogni rappresentazione, di ogni immaginazione, di ogni comprensione, e come colui che solo può farci intendere ciò che è ⁴.

Quanto al pensiero iniziale, alla lettura di partenza, esso verrà abbandonato come si lascia una scala a pioli di cui ci si è serviti (analogo il noto paragone buddhista della zattera da abbandonare dopo che si è attraversato il fiume, riferito, ancor più radicalmente, all'intera dottrina). E d'altronde a un certo punto non sarà più necessario alcun pensiero che predisponga alla contemplazione perché, con la pratica, essa si stabilirà spontaneamente non appena il ricordo o la semplice posizione (come l'inginocchiarsi) la richiameranno alla mente. È questo il senso della pratica cristiana tradizionale della *memoria Dei*, un richiamarsi alla consapevolezza della presenza dello Spirito.

Il silenzio interiore (silenzio di immagini, di pensieri) è dunque come dotato di una sfumatura affettiva che lo rende attraente e che perciò vincola l'attenzione.

Nulla esprime Dio più chiaramente del silenzio... Oggetto della perfetta contemplazione è Dio nel Silenzio interiore, ma un Dio sperimentato, un Dio gustato, un Dio che attrae ed eleva in modo molto puro e spirituale ⁵.

Quanto alla "passività", essa è descritta molto bene

come un modo che in realtà è assai attivo nel collaborare a ricevere e ad accogliere lo stato contemplativo, ma non a produrlo, così che quando lo stato finisce, non bisogna adoperarsi per ristabilirlo, ma basterà restare tranquilli, con la sola intenzione di mantenersi aperti e disposti a un suo nuovo manifestarsi ⁶.

Con ciò sono stati esaminati i primi due livelli del percorso, chiamati rispettivamente

- 1) *meditazione* (riflessione su una lettura spirituale) e
- 2) *orazione d'affetto* (inizio dello stato contemplativo).

L'autore però precisa che si tratta di una classificazione non sempre confermata dai fatti, nel senso che si può avere direttamente la seconda senza passare per la prima. In questo secondo caso si dovrà allora parlare di contemplazione *soprannaturale*, mentre nel primo di contemplazione *acquisita*, anche se nella pratica esse “non differiscono molto” ⁷ “e possono produrre i medesimi effetti” ⁸. A un livello più progredito, rispetto alle precedenti, troviamo la

- 3) *contemplazione ordinaria* e infine la
- 4) *contemplazione infusa*.

Pur affermando che tutte possano trovarsi nella stessa persona in momenti diversi, egli lascia intendere che l'infusa non richiede più nessuno sforzo da parte dell'uomo ed è quindi l'unica che possa chiamarsi correttamente “passiva”. Tutto l'iter contemplativo, ciò nonostante, appare più segnato dall'abbandono che non dallo sforzo, con alcune inevitabili conseguenze. Una è che le “pratiche esteriori” della religione vengono raccomandate solo se portino acqua al mulino della contemplazione (il pensiero corre all’“attaccamento ai riti”, cioè all'attribuire valore ai riti in quanto tali, che il buddhismo considera uno dei “legami inferiori”, *samyojana* ⁹). Un'altra conseguenza è il rifiuto dell'ascetismo estremo:

non servono a nulla le orribili penitenze dei santi: sono vie straordinarie che essi facevano spesso per scuotere la pigrizia, altre volte per abbattere il fervore di spirito ed equilibrare i

rapimenti ¹⁰

e quindi anche estasi e rapimenti sono considerati insensenziali e devianti, da lui come da tutti i mistici autentici, perché “possono eccitare il nostro orgoglio” ¹¹ (anche qui si può fare un ovvio paragone con l’atteggiamento buddhista, tenendo presente però che in esso l’estasi è assente negli stati più alti della contemplazione, gli ultimi due *jbāna*, ma presente nei primi due ¹², e che quindi non è cosa da principianti inesperti, come, nel cristianesimo, la ritengono p. es., oltre il nostro Malaval, S. Giovanni della Croce e molti altri).

2. *Gli equivoci sull’immagine.* Nella tradizione mistica cristiana c’è un altro problema che spesso ha creato difficoltà nei confronti dell’autorità ecclesiastica. Questa ha accusato i mistici, o buona parte di essi, di non essere buoni cristiani dal momento che parlavano molto di Dio e poco di Gesù. La posizione dei mistici è rappresentata assai bene da una frase di Malaval che dice così:

Quando siamo in Dio – che è ciò che desideriamo quando consideriamo la vita o la passione del Salvatore – non bisogna più tornare indietro, ricominciando con le meditazioni o le riflessioni ragionate sulla sua vita e la sua passione, e non bisogna lasciare il fine per il mezzo ¹³.

Egli semplicemente ripete quanto altri avevano già detto, e cioè che il pensiero di Gesù, non diversamente da tutti gli altri pensieri ‘buoni’ che abbiamo menzionato più sopra, può essere utile ad introdurre l’animo alla contemplazione, e che quindi è anch’esso un utile mezzo per un cristiano, ma il fine della contemplazione è quello di non avere alcun contenuto conosciuto e tale dunque non può essere altro se non ciò che, come si è visto, è “incomprensibile in se stesso, al di là di ogni rappresentazione, di ogni immaginazione, di ogni comprensione”, che è quanto la tradizione cristiana chiama Dio. Ciò significa dunque che Gesù entrerà nella contemplazione cristiana solo in quanto Dio

che si è fatto uomo (o umanità che si è fatta divina), mentre di scarso valore saranno, da questo punto di vista, gli episodi relativi ad infanzia, morte, ecc.

Qualunque oggetto creato può essere strumento di raccoglimento, ma Gesù ha un ruolo speciale purché ci si riferisca non ai suoi stati (infanzia, morte, azioni, parole) ma alla sua persona di uomo-Dio, all'ammirazione della sua divinità...¹⁴ in lui l'umanità si è fatta divina ed è in questo che consiste il suo aspetto più prezioso: "Dio si è fatto uomo perché l'uomo diventasse Dio"...¹⁵ Il cristiano medio non penetra questa verità, non conosce il mistero divino che porta in sé e così si impone atti faticosi fatti di preghiere vocali, di meditazioni e oblazioni che lo inaridiscono¹⁶. Strano accecamento, Filotea, di non conoscere la felicità e di cercare incessantemente fuori di noi un fondo che portiamo in noi stessi¹⁷.

Parole di grande significato, queste: scopo del mistico cristiano è farsi Dio come il Cristo, o anche prendere coscienza del fatto che Dio già lo si porta in se stessi, in quel "fondo" di cui avevano parlato i mistici renani.

3. La preghiera continua. Si arriva così alla "preghiera continua", un'espressione evangelica (*Luca*, 18, 1-8) che è stata interpretata in vari modi ma che i mistici interpretano alla lettera. Bastano 2-3 giorni di esercizio al "semplice sguardo", dice Malaval, e questo esercizio diventa un'abitudine:

Ogni volta che ci si presenta alla preghiera, ci si presenta col desiderio di essere unito a Dio, e questo desiderio produce un sottile e tranquillo ricordo di Dio, e infine, a forza di ricordarsi di Dio così spesso, si arriva a ricordarsene sempre, sebbene non sia più un ricordo ma una presenza continua e un atto che non passa... Diventa come un istinto che spinge (chi lo fa) al suo esercizio ordinario. Sente Dio presente e, mentre ha cura di scartare tutti gli altri pensieri di cui può essere ingombro in quel momento, sa che quello di Dio resta da solo e che si trova al fondo dell'anima dove le nuvole della distrazione e degli affari lo tengono coperto e gli impediscono di mostrarsi efficacemente. Da ciò deriva che a tutte l'ore, in tutti

i luoghi, in tutte le compagnie e in tutte le occasioni, l'anima può gioire di Dio in segreto, se si abitua a ritirarsi al fondo di se stessa e a prestare alle occupazioni esterne solo l'attenzione che non può rifiutare. Conseguenza da ciò, Filotea, che una persona pigra o torpida non saprebbe contemplare ¹⁸.

(La preghiera continua) è una preghiera che ha il privilegio di essere perpetua e di potersi fare dappertutto. In verità è opportuno prescrivere una o due ore al giorno, durante le quali ci si libera di ogni occupazione o affare, per dedicarsi particolarmente a questo santo esercizio. Tuttavia, anche in mezzo agli affari e alle occupazioni, si può contemplare, più o meno attentamente, secondo lo spirito, la disposizione e la professione di ciascuno... Basta allora sentire Dio nella punta dello spirito e mantenere la ferma volontà di non perderlo mai di vista, senza che sia necessario averlo distintamente presente come se si stesse nel proprio luogo di preghiera, lontano dalla conversazione e dagli impegni... Ogni tanto bisogna fortificare questa presenza di fede con un piccolo raccoglimento, interrompendo per un attimo il lavoro o la conversazione o la lettura ¹⁹.

Quando la grazia ha elevato la natura, il lavoro cessa e ci resta un'abitudine soave e pacifica dell'atto che abbiamo così spesso reiterato... Lo stato in cui sono sembra essere di per sé un'invocazione perpetua e attuale dello Spirito divino, anche se non faccio atti espressamente per invocarlo. Come non sentire il suo aiuto in ciò che faccio? E di cosa mi potrei sentire imbarazzato se porto nel mio cuore la gioia e la pace?... La contemplazione è un gustare sperimentalmente Dio presente. È un gustare perché l'anima fa con diletto ciò che prima faceva per disciplina. È un gustare perché l'anima si sente più forte e più sostenuta di quanto non fosse con la semplice luce. È un gustare perché ella stempera e insaporisce con la sua dolcezza tutto ciò che fa ²⁰.

La conseguenza di questa preghiera continua si fa sentire, come dicevamo all'inizio, su tutto il comportamento morale con "più forza di tutte le regole che potreste osservare" ²¹, ma questo non significa passività, dice l'autore prevenendo le accuse ben note:

La contemplazione non è altra cosa che uno sguardo fisso su Dio presente, tutto il resto non essendo altro che conseguenze ed effetti. Comunque sia, se ne ricevono sempre i frutti.

Infatti all'occasione si ha più forza per fare il bene e per respingere il male. Capita che una certa buona abitudine o una virtù difficile si riceva quasi senza aver fatto sforzo, e d'altra parte ci può essere un vizio o una cattiva abitudine di cui ci si trova liberi senza capire come sia successo. Questo perché lo spirito di Dio diventando più di prima signore dell'anima grazie all'abbandono che noi gli facciamo delle nostre facoltà e delle nostre azioni, opera ciò che gli piace, non essendo la sua azione impedita dalla nostra, che a volte è precipitosa, a volte tardiva, e a volte contraria a ciò che egli vuol fare in noi. Eppure, Filotea, nessuno potrà dire che noi non operiamo in quest'occasione. Infatti noi già da prima abbiamo, con desiderio e gioia del cuore, abbandonato la nostra anima all'azione di Dio, più o meno come i religiosi abbandonano la loro volontà all'obbedienza della regola... Così l'anima del contemplativo in seguito alla sua santissima decisione. Per di più qui l'anima coopera ricevendo volontariamente e senza resistenza gli effetti di Dio in sé. E in terzo luogo ella coopera assai, dal momento che, nella sua condotta, ella mette in pratica le illuminazioni e i consigli che ha ricevuto durante l'orazione ²² (corsivo nostro).

Come si vede, il segreto di una retta pratica consiste essenzialmente nella rinuncia al volere del proprio Io, non al volere in assoluto, che verrà a coincidere con il volere di Dio. Si entra così in quello stato particolare che è il fondo dell'esperienza mistica e che nella tradizione cristiana prende il nome di *distacco* o *abbandono*. Distacco dal proprio io e abbandono alla volontà dell'Essere.

Si può dire, in conclusione, che il metodo quietista, quale si trova in Malaval e in molti altri seguaci della "pratica facile", ha certamente caratteristiche distintive che è il caso di considerare in rapporto ad altri metodi. Se per esempio si tiene conto del fatto che, in una pratica di meditazione come quella buddhista, si consiglia di usare il respiro come oggetto di concentrazione, proprio perché in sé è qualcosa di neutro e di consueto, che non offre stimoli particolari, è evidente la differenza con la tecnica qui ricordata che parte da una sensazione interna di carattere gioioso o attraente o comunque significativo, che viene addirittura sollecitata con

il tramite di una lettura o di un ricordo. L'oggetto non è dunque neutro ma anzi deve suscitare interesse. Ma anche se si guarda più in generale alla mistica cristiana, certe differenze saltano agli occhi. Si pensi per esempio all'insegnamento di S. Giovanni della Croce e alla sua insistenza sul fatto che al vertice dell'esperienza si è perduta ogni sensazione di realizzazione, e che la misura della realizzazione si ha esclusivamente negli effetti e nelle conseguenze che si manifestano nelle occasioni pratiche della vita quotidiana, come la capacità di discernimento, e sembrerà di essere mille miglia lontani da una mistica che, almeno in parte, si basi invece sulle sensazioni, siano pure interiori.

Si noti però che quelle sensazioni hanno un carattere particolare, impossibile da confondere con qualcosa di superficiale o di connesso con un qualunque desiderio egocentrico. Questo è dovuto al fatto che in realtà, come dicevamo all'inizio, si tratta di ciò che il cristianesimo designa come "doni" dello Spirito. In quest'ottica, sensazioni di pace, amore, gioia, benevolenza, bontà, mansuetudine e dominio di sé (lettera ai Galati che abbiamo citato all'inizio) hanno la caratteristica di qualità, ancor più che di doni, dello Spirito risultando quindi assai vicine alle 'dimore sublimi' del buddhismo (benevolenza, compassione, gioia compartecipe, equanimità) allorché pervengono a un certo grado di spontaneità. Vogliamo dire insomma che, si tratti di "doni" o di "dimore", la caratteristica distintiva di tutti è quella di non avere, a differenza degli stati più superficiali, un contrario che ad essi si opponga come l'altra faccia di una medaglia. C'è indubbiamente un amore che si caratterizza per essere il contrario dell'odio, una pace che è il contrario della guerra, una gioia che è il contrario della tristezza, ecc., ma ci sono anche un amore, una pace e una gioia che sono tali e basta e che in quanto tali sono individuabili senza esitazioni come qualità dell'Essere ²³.

NOTE

1. 5, 22.
2. M. Vannini, *Il volto del Dio nascosto*, Milano, Mondadori, 1999, p. 22.
3. F. Malaval, *La belle ténèbre. Pratique facile pour élever l'âme à la contemplation* (testo, presentazione e note a cura di M.-L. Gondal), Grenoble, J. Millon, 1993.
4. p. 66.
5. p. 188.
6. p. 66.
7. p. 168.
8. p. 171.
9. Cfr. *La rivelazione del Buddha*, I, *I testi antichi* (a cura di R.Gnoli), Milano, Mondadori, 2001, p. 1354 s.v.
10. p. 230.
11. p. 241.
12. Cfr. Gnoli, cit., p. 922 s.
13. p. 84.
14. Ibid.
15. p. 198.
16. p. 204.
17. p. 211.
18. p. 72.
19. p. 91. L'ultima affermazione ha una certa analogia con quanto raccomanda il maestro buddhista Gunaratana: "...prendetevi l'impegno di meditare un minuto all'ora durante il giorno... Trascorrete 59 minuti di ogni ora facendo quel che dovete fare... Ma un minuto di quell'ora interrompete qualunque cosa stiate facendo e meditate. Potete anche fare in modo che il vostro orologio da polso o il computer facciano un beep di avvertimento ogni ora" (H. Gunaratana, *Eight Mindful Steps to Happiness*, Boston 2001, p. 23).
20. p. 136.
21. p. 96.
22. p. 106.
23. E. Tolle, *The Power of Now*, London 1999, p. 24, (tr. it. *Il potere di adesso*, Milano, Armenia, 2000).