

## LA PREGHIERA TRINITARIA TRA « EFFABILE » E INEFFABILE

### Un esempio di inculturazione religiosa

San Paolo scrive che lo Spirito santo, cioè l'amore del Padre fa scaturire la preghiera nel cuore dell'uomo redento da Cristo, in due diversi modi:

— *gridando* in noi: « Abbà, Padre! » (Gal 4, 6), e quindi mettendoci in grado di fare nostra (« osiamo dire ») la preghiera trasmessaci da Gesù, di cui le espressioni appena citate costituiscono solo l'inizio;

— *suscitando* in noi « gemiti ineffabili » (Rm 8, 26), dal momento che il linguaggio umano, anche se sublimato dalla orazione, non sa attingere in maniera esaustiva il mistero di un Dio che è allo stesso tempo manifesto e nascosto, vicino e inaccessibile o, per usare il linguaggio di Agostino: « Altissimus et proximus, secretissimus et praesentissimus ».

Ora, questi due modi di rapportarci al divino sono iscritti nella coscienza di ogni orante, al quale si presentano quindi due vie: quella della parola che afferra il mistero e quella del silenzio che esprime dinanzi a esso stupore contemplativo. Quest'ultima è anzi la via primordiale e originaria che dischiude il cuore umano alla percezione di Dio: le parole vengono dopo e sono una conseguenza.

#### *Parola e ineffabilità*

La prima via si traduce in una preghiera di portata universale: « Abbà, Padre! ». Essa può affiorare sulle labbra, imprimersi nella mente e riecheggiare nel cuore di ogni uomo, quale che sia la sua appartenenza religiosa. Quando è fatta propria dal cristiano rivela il suo carattere trinitario: è rivolta al Padre, condivide parole e sentimenti del Figlio, ed è come una vibrazione dell'unico Spirito d'amore.

E la seconda via? Esiste nell'esperienza religiosa dell'umanità una « formula » o meglio un « gemito » che obbedisca ai

requisiti dell'« ineffabilità »? Risponderemo che ogni religione ha i suoi simboli fonetici che meglio evidenziano la trascendenza divina. Nella grande tradizione asiatica ne incontriamo uno dei più antichi e diffusi, la sillaba sacra AUM, che si pronuncia OM (o anche, nel canto, AOM). Ogni uomo può esprimere con essa il proprio stupore contemplativo di fronte al divino.

Che poi l'« Abbà, Padre! » sia patrimonio della religione giudaico-cristiana e la OM di quella indo-buddhista è più che spiegabile, tenendo conto del loro diverso approccio al divino. A dispetto però di tali differenze, anche in chi non beneficia direttamente della rivelazione cristiana, l'invocazione « Padre » manifesta la presenza di « semi del Verbo » (Ad Gentes, 11/1112), e « Abbà » (che è il nostro confidenziale « babbo ») conferisce a tale invocazione i tratti della tenerezza filiale che solo il Verbo fatto uomo poteva chiamarci a condividere. Analogamente lo stupore contemplativo che innumerevoli oranti esprimono con la OM, manifesta i « semi dello Spirito » che permea la vita di tutte le creature e che in Cristo è stato effuso « senza misura » (Gv 3, 34) e senza discriminazioni (cf At 10, 47).

### *Il simbolo dei simboli*

Nella tradizione indù la « sillaba sacra » OM è il « simbolo dei simboli »: riassume « l'intero fenomeno della produzione dei suoni » e quindi è « suprema unione di lettere » (Bhavad Gita), parola per eccellenza e cifra di « tutto l'universo » (Upanishad). In essa si rispecchiano a un tempo le tre dimensioni della persona umana (corpo, psiche e spirito) traggono segreti e reali benefici quando la OM viene pronunciata e fatta riecheggiare interiormente durante la pratica meditativa), nonché le tre dimensioni dell'essere supremo (Trimurti o trinità indiana).

« Questo simbolo, uscito dalle profonde percezioni spirituali dei saggi, significa ed esprime, con la maggiore approssimazione possibile, Dio (Vivekananda, *Yoga pratici*, Roma 1963, 124) e nello stesso tempo manifesta perfettamente « l'annullamento della parola e del pensiero davanti al mistero ineffabile di Dio » (Le Saux Abhishiktananda, *Sagesse hindoue, mystique chrétienne*, Paris 1965, 237).

## Una OM rinnovata

Il benedettino p. Le Saux, che ha trapiantato il monachismo cristiano in India e lo ha integrato nella cultura asiatica, offre una serie di riflessioni che riprendiamo in sintesi.

« Anche nella reinterpretazione cristiana, OM è sempre in primo luogo il simbolo dell'ineffabilità di Dio, l'ultimo gradino della nostra ascesa verso di lui, sul piano di ciò che è ancora esprimibile ». La OM è « una sorta di esclamazione appena articolata che l'uomo pronuncia quando scopre di essere messo a confronto, in sé, con il mistero infinito di Dio. OM tocca il Dio non-manifestato, ciò che in lui è assolutamente non-manifestabile, ciò che è al di là di ogni espressione. OM è il segno ultimo dell'abisso di Dio e di sé ».

Ma « una OM rinnovata e ancor più segreta e sacra, può scaturire dalla contemplazione della Trinità:

— una OM che, nei tre elementi che la costituiscono e nell'unico suono con cui si esprime, indica già in qualche modo l'estensione di Dio in tre persone e il loro raccogliersi nella unità indissolubile della Trinità;

— una OM che, uscita dal silenzio del Padre si perde nel sussurro dello Spirito, dopo essere stata pronunciata dal Verbo che l'ha accolta in sé;

— una OM che canta nello stesso tempo il moto e il riposo di Dio all'interno del mistero trinitario, nonché la comunicazione vicendevole delle tre persone e il loro convergere nell'unico Dio;

— una OM che si identifica con l'« Abbà, Padre! », che il Figlio pronuncia eternamente (cf Mc 14, 36) e che lo Spirito fa riecheggiare senza posa nel cuore degli uomini come un segreto mormorio o un grido d'amore (Rm 8, 15; Gal 4, 6) ».

Il cristiano riscopre e ripete la OM come espressione stupefatta e adorante del TU che si sente rivolgere dal Padre e che a sua volta rivolge al Padre. Acquista così un senso pieno e definitivo, risuonando nel più intimo del cuore, quando ci si dedica alla meditazione, al punto da diventare un tutt'uno con noi, come è caratteristica specifica di ogni mantra. (Si veda: Le Saux, cit., 253-55, nonché *Pregghiera e presenza*, Assisi 1973, 134-45: « Om! Abbà! »).

Nella sua *Breve introduzione alla meditazione cristiana*, Tilmann parla della « OM come parola di meditazione » e ne consiglia l'accoglimento nella pratica cristiana.

« Possiamo rivolgerci a Dio — così scrive — con il termine familiare di 'Padre'. Ma possiamo anche fissarlo come il mistero inafferrabile e incommensurabile. Dio allora viene sentito come l'ineffabile e l'uomo perde davanti a lui la parola. È bene incontrare ripetutamente Dio come il mistero inafferrabile. Ma come esprimere questo fenomeno?

Ci si presenta a questo proposito una parola di meditazione che è al di là di ogni logica e a prima vista non rappresenta per noi altro che un suono. Si chiama OM. Se cantiamo o recitiamo lentamente e con molte ripetizioni questa sillaba, il suo suono ci guida con maggiore pienezza, profondità e interiorità al raccoglimento profondo. OM è per noi prevalentemente un'espressione di stupore. Questa sillaba, lontana da ogni pensiero logico, è l'ideale per il nostro scopo.

*OM è la parola di meditazione più usata in tutto il mondo.*

Essa potrebbe diventare anche per noi il simbolo del mistero inesplorabile e inesauribile. Ma oltre che unirci, quando la usiamo, al mistero, essa ci collega agli innumerevoli fratelli e sorelle nominati nel quarto canone, con coloro che non hanno ancora udito il vangelo, eppure 'ti cercano con cuore sincero'. Sia per il suo suono che in quanto simbolo, OM può diventare per noi il battistrada verso la misteriosa incomprendibilità di Dio, e insieme iniziarci al giusto atteggiamento religioso di rispetto dinanzi a lui » (*Vivere nel profondo*, Brescia 1978, 28-29).

### *Come pregare la OM*

La OM si recita o si canta sul ritmo del respiro, e precisamente durante l'espriro. Ciò comporta, quindi, che si sia stabilito un corretto rapporto con il proprio ciclo respiratorio e che se ne percepisca l'utilità in ordine all'esercizio della preghiera.

La voce si sofferma brevemente sulla O (vale a dire sul dittongo AU, che però si pronuncia AO, quando si vuole ampliarne e prolungarne il suono) e poi si fa risuonare a lungo la M, in modo che tutta la persona sia impregnata dalle intense e profonde vibrazioni che ne scaturiscono: è come un fremito che ci pervade.

La OM può essere ripetuta prima a voce spiegata, poi a labbra socchiuse e infine solo mentalmente, per meglio radicarla nel profondo del nostro essere.

Se è cantata in gruppo, si può procedere all'unisono, formando un'unica voce, o meglio ancora può essere scandita da ciascuno sul ritmo del proprio respiro, così da formare un coro a più voci nel quale si intrecciano e si accavallano come onde i suoni della O e le vibrazioni prolungate della M.

Si abbia, infine, questa avvertenza: in un primo tempo si cerchi di percepire con intensità il suono della sillaba, familiarizzandoci con esso al punto da cogliere tutte le benefiche risonanze psico-fisico-spirituali di un suono che vibra in noi e in tutto ciò che ci circonda: « Qualunque mantra autentico, ripetuto ritmicamente, può far entrare in contatto vibratorio con la misteriosa sinfonia della creazione universale » (M. Ballester, *Per una preghiera continua*, Roma 1983, 54-55). In un secondo tempo passiamo alla consapevolezza che, attraverso la OM, si fa presente il mistero di Dio: « La radice segreta del mantra è precisamente la sua capacità di sintonizzare con questa pienezza del Dio immenso e vibrante in tutto il creato » (Idem, 54).

Ecco come è disciplinata la pratica della OM nel monastero benedettino di Le Saux, che porta il nome significativo di Saccidananda Ashram, dove *Sat* significa Essere, *Cit* conoscenza e *Ananda* beatitudine, ossia: « L'Essere perfetto (Padre) in consapevolezza assoluta (Verbo) di una Beatitudine senza fine (Spirito santo) » (Monchanin).

« Il mantra può essere ripetuto mentalmente o vocalmente e la sua ripetizione continua finché noi non sperimentiamo di essere uno con Dio.

Si incomincia a cantare il mantra con un tono basso, poi si alza il tono e infine lo si abbassa per finire nel silenzio.

Nello stadio seguente noi chiudiamo la bocca, e la ripetizione del mantra continua mentalmente con il respiro. Allora entriamo in un silenzio sempre più profondo, dove non esiste suono di parola e neppure movimento della mente, e restiamo lì, ripieni delle vibrazioni dello Spirito e uniti al Padre in Cristo.

Se uno sente il bisogno dopo cinque o sei minuti di riprendere l'invocazione, lo faccia, vocalmente o mentalmente, per qualche tempo, e poi cerchi nuovamente di entrare in un silenzio più profondo » (cf Amaldas Brahmachari, *Yoga. Esercizi, preghiera, unione*, Bologna 1981, 86-87).

ANTONIO GENTILI