

MARIA CHIARA GIORDA
SARA HEJAZI

LA FELICITÀ DEL MENO

Prefazione di Michela Marzano

Sperling & Kupfer

Introduzione

DAVVERO la vita monastica è una rinuncia?

Noi ne eravamo certe, almeno fino a qualche anno fa. Poi, per un tipico caso di *serendipity* (per chi non lo sapesse, è un evento inaspettato e positivo che ti sconvolge l'esistenza) abbiamo ottenuto un finanziamento dall'università di Torino e dalla compagnia San Paolo per condurre una ricerca di due anni sul monachesimo contemporaneo. Una ricerca dal duplice approccio: storico e antropologico. Siamo infatti una storica delle religioni (Maria Chiara) e un'antropologa (Sara).

Se l'antropologa ha dedicato molto tempo a studiare questioni legate principalmente alla religione islamica, la storica si è occupata per oltre un decennio di monachesimo antico, delle origini, che nulla aveva a che fare con quello contemporaneo. La ricerca rappresentava quindi una sfida e una novità per entrambe.

Così, nella primavera del 2012, abbiamo iniziato la comune avventura dalle diverse sfaccettature: da un lato,

la componente accademica, essendo stata commissionata in ambito universitario, nel quale siamo state cresciute e «allevate»; dall'altro la fortissima componente umana, perché la nostra prima materia di studio sono le persone – i monaci, ma anche i laici che gravitano intorno ai monasteri – e la contemporaneità, l'immediato presente in cui ci troviamo immerse. Poi, intrapreso il percorso, di componenti ne sono emerse un'infinità. Quando si comincia a sapere qualcosa, ci si rende conto di non sapere nulla in realtà e di avere persino più domande di prima.

Ci siamo quindi messe a studiare non solo gli spazi e le strutture dei monasteri, ma anche le zone, le regioni e i paesi che si trovano nei loro pressi; abbiamo esaminato il tempo monastico, che non è un'unità di misura universale, sconfinando nel monachesimo urbano, nell'eremitismo, nelle tematiche di genere e infine – di nuovo all'improvviso e in maniera del tutto inattesa – nel preminente aspetto spirituale di questa ricerca.

Chiariamo subito: nessuna di noi due si è convertita alle religioni dei monaci con cui siamo entrate in contatto, anche se in fondo ci sarebbe piaciuto molto. Una delle nostre frasi preferite, uscite dai monasteri, era sempre la stessa: «Beati loro che credono!»

Purtroppo ci siamo giocate un simile privilegio anni fa, studiando le religioni e l'antropologia delle religioni, il che non aiuta ad avere una fede salda. Sarà colpa di Jacques Derrida, Edgar Morin, Max Weber, Pierre Bourdieu, Noam Chomsky, Marvin Harris.

O magari si deve al fatto che siamo nate alla fine degli anni Settanta in due nazioni diverse – l'Italia e

l'Iran – ma entrambe già altamente secolarizzate. Sembreranno Paesi molto lontani e distinti tra loro, eppure hanno condiviso una vicenda comune: la conversione del proprio sistema di valori da religioso a politico. L'Italia del Partito Comunista, delle lotte operaie, persino delle Brigate Rosse non era distante dall'Iran antimonarchico, dei mujaheddin, dei rivoluzionari, che poi divenne l'Iran dell'islam politico. E noi, comunque, ne siamo un prodotto.

I nostri genitori, italiani e iraniani, erano già oltre la fede cattolica e musulmana, erano già figli del secolo o del *saeculum*. Il resto è storia recente.

Quindi abbiamo speso un biennio in giro per i monasteri in Italia e in Canada, Francia e Senegal senza convertirci. Ma la spiritualità l'abbiamo incontrata in svariate occasioni, viaggiando in senso metaforico anche attraverso i testi, le regole, le innovazioni e il credo del monachesimo contemporaneo, che per noi hanno rappresentato, il più delle volte, una vera e propria rivelazione.

A questo punto, abituate a decostruire, ci siamo chieste: perché sono beati, loro che credono?

Avendo avuto accesso ai monasteri, ci era chiaro che dentro vi erano equilibri difficili da trovare fuori, e che quanto si faceva dentro in realtà non era ai fini esclusivi di un «trascendente», di una divinità o dell'aldilà, ma anche – e forse soprattutto – di un benessere del qui e ora.

La cura del dettaglio dei monasteri zen e la convivialità dei monasteri cristiani ci sembravano rappresentare

un'alternativa alla cultura di un mondo, il nostro, schiacciato dalla fretta, dalla mancanza di tempo, da ritmi alienanti, dalla bulimia di esperienze e relazioni, dalla paura collettiva degli insuccessi, dall'ossessione del denaro, da solitudini di vario genere e in particolare dall'eccesso di azioni prive di senso.

Beati loro, dunque, che credono, perché noi uomini e donne laici facciamo i salti mortali per attribuire un significato alle nostre azioni. È un significato mutevole a seconda delle stagioni, delle mode, magari di qualche lettura che spiega come vivere e della cui validità non siamo per nulla certi. Non c'è molta bellezza in questo, ma solo un grande affanno.

Beati loro, perché pur vivendo momenti di crisi – i monaci sono persone come tutti! – mettono in pratica una serie di azioni che li aiutano a non farsi opprimere dal tempo, lasciando che il tempo scandisca le loro giornate. Nella solitudine monastica ci sono sempre una guida, un abate, un maestro o una maestra pronti ad ascoltare: la solitudine è una pratica, non una condizione. Il denaro è un mezzo collettivo, non un fine individuale. Ogni gesto ha un significato preciso, condiviso da tutti e immutabile nel tempo. La bellezza è costantemente ricercata, in ogni dettaglio.

Ecco la rivelazione: nel marasma dei nostri affanni quotidiani là fuori, alla disperata ricerca di qualcosa, in realtà la vita è molto più semplice di quello che ci figuriamo; più simile alla pittura o alla musica, essa non ha per forza un senso trascendentale, fuorché il fatto di essere

un'arte. Ed è curioso che abbiamo appreso questa lezione proprio in monastero.

Il monachesimo è una vera e propria *arte di vivere*, fra le tante possibili. Detti, aforismi, biografie, regole monastiche, racconti che attraversano tradizioni religiose differenti – come il cristianesimo e il buddhismo – e che perdurano attraverso i secoli sono vie universali verso una conoscenza che non è sapere tout court, ma *saper vivere*.

Si tratta di regole valide anche fuori dal monastero, negli uffici delle aziende come in famiglia... Dieci antichissime regole fondamentali rilette in chiave moderna, veri e propri cammini per mettere in pratica l'arte di vivere: per riappropriarsi del tempo e dello spazio perduti. Perché le vie terrene all'arte sono sempre le stesse, e come qualsiasi forma d'arte ognuno di noi può impararle con un po' di disciplina ed esercizio.

1

Tutti soli appassionatamente

*I due più grandi doni che il Cielo possa fare a un'anima:
silenzio e solitudine.*

MARCEL JOUHANDEAU, *Un mondo*

Mi connetto, dunque sono

È ormai notte fonda e Alessandra non riesce a dormire. La camera da letto del bilocale in cui vive, poco lontano dal centro di Milano, è rischiarata solo dalla luce dello schermo del Mac portatile. Fuori si sente il vociare degli ultimi clienti che escono dal sushi bar. È inutile stare distesa sul letto: si rialza e controlla Facebook. L'ha guardato appena dieci minuti fa e non c'è molto: una notifica, alcuni aggiornamenti. Legge il post di un «amico» che non conosce di persona ma, a giudicare dalla foto del profilo, sembra piuttosto carino. Il post dice: *Se qualcuno ti resta accanto nei momenti peggiori... allora merita di essere con te nei momenti migliori.*

Vorrebbe soffermarsi un attimo a rifletterci, ma il trillo del telefono la distoglie. È la chat del gruppo «Le gazzelle» su WhatsApp. Ci sono sei nuovi messaggi in arrivo.

Il tema sono le fotografie della settimana bianca di

un'amica, che scatenano commenti, emoticon sorridenti, simboli di approvazione. Alessandra risponde in una manciata di secondi: *Che invidia! Qui la solita vita e la solita insonnia.* Ed ecco una sfilza di messaggi di condivisione e suggerimenti: *Idem!* E poi: *Prova con la camomilla;* e ancora: *#bastabere.* E infine: *Approfittane per portarti avanti con il lavoro!*

Alessandra è sollevata. Il pensiero di non essere l'unica ancora sveglia a quell'ora la conforta. Ricontra la posta, risponde a due nuove mail di lavoro seguendo il consiglio delle amiche, poi accende la tv e fa una carrellata distratta. Ma tra i mille modi di fare soldi comprando all'asta, i preparativi per matrimoni kitsch e un documentario sull'invasione del calamaro gigante nel Mar Mediterraneo, non c'è nulla che davvero la incuriosisca.

Allora ritorna su Facebook, scarica nuovamente la posta, poi si rassegna a guardare il documentario, mentre manda messaggi in giro per l'etere.

Non le importa tanto il contenuto, quanto quel suono che ti avvisa quando qualcuno ti ha scritto e dunque è connesso, c'è. È la conferma che ci sei anche tu, se ci sono gli altri. Rimanere costantemente connessi significa sapere di non essere soli.

Una gigantesca bolla di rumore

Tra il lavoro, le mail, le telefonate, Facebook, gli sms, WhatsApp, Skype eccetera, Alessandra trascorre la mag-

gior parte del tempo con gli occhi incollati agli schermi, piccoli o grandi che siano, e le dita che li sfiorano o si muovono sulla tastiera. D'altra parte, negli ultimi anni è sempre più frequente vedere persone che passano giorni, e soprattutto notti, chine su dispositivi a digitare messaggi che lasciano in sospeso, distratte da alert e squilli, oppure catturate da una nuova immagine in arrivo.

Proprio la produzione e il consumo di immagini rappresentano le tecnologie più popolari, diffuse e anche celebri della storia dell'umanità: ogni giorno, per esempio, i siti web che le gestiscono – come Flickr – ricevono tre milioni di fotografie scattate in giro per il globo e poi condivise, commentate, fatte circolare. Immagini che vanno ad aggiungersi alla mole, già immensa, di immagini televisive e pubblicitarie che quotidianamente captano la nostra attenzione. Insieme ai suoni e alle parole scritte e pronunciate, costituiscono la *fonosfera*: una gigantesca bolla di rumore nella quale viviamo, senza nemmeno rendercene conto.

Il rumore è diventato una delle peculiarità della nostra esistenza: ci accompagna da quando apriamo gli occhi, fino alla fine della giornata. Può essere una voce che informa sui fatti quotidiani, come quella della radio e dei telegiornali, oppure il rumore generico delle città o degli ambienti: macchine, clacson, sirene, passi, urla, voci, musica, cani, citofoni, spezzoni di conversazioni; e poi il suono dei telefonini, il nostro e quello di tutti gli altri, e dei messaggi che arrivano nella posta elettronica, sul cellulare e sui social network.

Il nostro è l'habitat più chiassoso mai esistito. Non

siamo mai stati così rumorosi e immersi nel rumore, o in una fonosfera così intensa, come oggi. Certo, durante l'evoluzione della nostra specie ci siamo adattati agli ambienti più disparati, dal clima polare dell'Antartide a quello torrido e inospitale dei deserti. Quindi, a rigor di logica, è ora in atto l'adattamento a vivere in una gigantesca bolla di rumore. O forse no?

In realtà il rumore non è una novità assoluta dei nostri tempi. Oggi facciamo più trambusto che mai, è vero, ma il frastuono, il chiacchiericcio, la distrazione e il disturbo acustico ci sono da quando esistono le società umane. Per questo i monaci, fuggendo dal mondo, hanno imparato a tenere a bada o ridurre drasticamente il rumore, creando spazi e tempi di silenzio.

La regola del silenzio

Le pratiche ascetiche hanno rappresentato una vera e propria rivoluzione del silenzio. Non a caso, quello del silenzio è uno dei temi cruciali del monachesimo di tradizioni religiose differenti, come il buddhismo e il cristianesimo.

La vita monastica, sia in Oriente sia in Occidente, si è da sempre sviluppata intorno a un'idea di *armonia*, prima ancora che di spiritualità. Attraverso una disciplina foriera di un ordine nuovo e soprattutto diverso dal mondo esterno, il monastero aspirava insieme a umanizzare il divino e a divinizzare l'umano: mediante le regole, le due sfere che nel mondo ordinario erano separate

si avvicinavano. E il silenzio da subito apparve come lo strumento privilegiato per unire il sacro al profano, l'uomo a Dio, il caos all'armonia.

Per i monaci vi è un solo metodo infallibile per ottenere il silenzio, anche in presenza dei tanti rumori che sfuggono al controllo diretto del singolo: tacere.

Tacere fa silenzio, ma non è silenzio: il silenzio è molto di più.

La parola «taciturno» deriva dalla radice *tak-*, il cui significato è «essere quieto, acquietato, contento». In sanscrito, *tucyati* significa «soddisfare». Stando all'etimologia, quindi, il taciturno, al contrario di quello che comunemente si pensa, si trova in una condizione di pacificazione ed è contento perché le sue necessità sono state appagate: chi tace sta bene.

La taciturnità è dunque una virtù, un atteggiamento positivo: indica che la persona è riuscita a risolvere le tensioni che separavano i suoi desideri dalla sua condizione reale, spingendola a creare rumore, semplice strumento del bisogno e della mancanza.

La *Regola* del VI secolo attribuita a san Benedetto da Norcia, monaco fondatore dell'ordine cristiano più conosciuto e diffuso in tutto il mondo, quello dei benedettini, recita: «Facciamo come dice il profeta: 'Ho detto: Custodirò le mie vie per non peccare con la lingua; ho posto un freno sulla mia bocca, non ho parlato, mi sono umiliato e ho taciuto anche su cose buone'».

Nei monasteri benedettini, «l'importanza del silenzio è tale che persino ai discepoli perfetti bisogna concedere raramente il permesso di parlare, sia pure di argomenti

buoni, santi e edificanti, perché sta scritto: ‘Nelle molte parole non eviterai il peccato’ e altrove: ‘Morte e vita sono in potere nella lingua’».

Abba Poemen raccontò che:

Un fratello che viveva con altri fratelli chiese a padre Bessarione: «Che cosa devo fare?» Gli rispose: «Taci e non misurare te stesso».

Vita e detti dei Padri del deserto, Poemen, 27

Lo stesso Abba Teofilo, l'arcivescovo, un giorno si recò a Sceti.

I fratelli che si erano riuniti dissero ad Abba Pambo: «Di' una parola al vescovo, perché ne sia edificato». Il vegliardo disse loro: «Se non è edificato dal mio silenzio, non avrà di che edificarsi nemmeno della mia parola».

Vita e detti dei Padri del deserto, Teofilo, 2

Un fratello chiese ad Abba Poemen: «È meglio parlare o tacere?» L'anziano disse: «Chi parla per amore di Dio fa bene, e chi tace per amore di Dio fa ugualmente bene».

Vita e detti dei Padri del deserto, Poemen, 147

«Frenare la lingua» è un'azione distintiva dei monaci di tutti i tempi, che ha spinto uomini e donne, da Occidente a Oriente, a interrogarsi sul buon uso o non della

parola: è un equilibrio in perenne tensione, che va cercato, curato, coltivato.

Il silenzio è la fisionomia stessa del monaco, ed è uno strumento per liberare l'anima, svuotare il corpo per colmarlo della comunicazione con se stesso e soprattutto con il divino. È un silenzio che riempie, come spesso ricordano i padri del deserto che abitavano l'Egitto, la Palestina e la Siria dei primi secoli.

Nei monasteri buddhisti, e in particolare in quelli della tradizione zen, il silenzio è il cuore della pratica monastica. Nello *Shōbōgenzō* di Eihei Dōgen Zenji, che risale al 1253 e rappresenta le fondamenta della scuola buddhista giapponese, si raccomanda che i monaci non parlino nella stanza della meditazione né nei suoi paraggi. Essi inoltre devono astenersi dal produrre rumori molesti quali soffiare il naso, tossire o ridere.

Un giorno un non credente giunse dove si trovava il Buddha, con il fine di porgere visita al venerabile. Disse al Buddha: «Non ti chiedo se hai qualcosa da dire, né ti chiedo se non hai nulla da dire». Il venerabile Buddha sedette, rimanendo in silenzio. Il non credente, trascorso del tempo, umilmente si tirò su e gioioso disse: «Grazie, o venerabile! La tua grande benevolenza e grande compassione hanno fugato le nuvole della mia delusione e hanno reso possibile per me entrare nel Vero». Fece una prostrazione e se ne andò.

Shōbōgenzō, «Shime: I quattro cavalli»