

Vocabolario ecclesiale

LE CINQUE PAROLE DELLA NOTTE – Rientrano a pieno titolo del *Vocabolario ecclesiale* le cinque parole della notte: Addormentamento, Sonno, Sogno, Veglia e Risveglio. Vedremo come ciascuno di questi momenti abbia una valenza sacrale, valenza che non è difficile rintracciare nella letteratura spirituale e nei testi che accompagnano la preghiera soprattutto serale e mattutina.

I ritmi circadiani

Dobbiamo però partire da un'importante premessa che si rifà addirittura a un recentissimo premio Nobel per la Fisiologia e la Medicina (2 ottobre 2017) assegnato a tre ricercatori americani, i quali hanno portato alla luce (in un contesto notturno il termine calza a pennello!) i meccanismi che stanno alla base dei cosiddetti *ritmi circadiani* (dal latino *circa diem*, ossia relativi a ogni nostra giornata), meccanismi che subiscono l'influenza del nostro stile di vita e delle relative abitudini e che a loro volta condizionano il funzionamento e la qualità dei processi biologici da cui dipende la qualità della nostra vita e quindi la nostra salute non meno che le nostre malattie. Infatti durante le 24 ore della rotazione terrestre si verificano nella nostra persona numerosi processi biologici che costituiscono il suddetto ritmo circadiano, ritmo che presiede all'alternanza cosmica tra il giorno e la notte. All'alternanza luce-buio del pianeta si adeguano i bioritmi fisiologici di sonno-veglia, digiuno-alimentazione, attività motoria-riposo, termoregolazione tra freddo e caldo, metabolismo e così via e pertanto vengono coordinati gli equilibri giornalieri del nostro organismo. Ma non soltanto dell'organismo umano, poiché animali e vegetali vi si adeguano del tutto spontaneamente. Viene da chiedersi perché dovrebbero disattenderlo gli umani...

Tutto ciò sta a significare che è indispensabile alla salute globalmente intesa sintonizzarci con il tempo e i suoi ritmi, consapevoli che al vero benessere della persona provvede non solo una saggia gestione delle ore diurne, ma anche un'analoga saggia gestione delle ore notturne, da sera a mattina. Prolungate alterazioni dei ritmi circadiani, quali il ciclo sonno-veglia (ma anche, come si è detto, le consuetudini alimentari legate a diete ipercaloriche o che non tollerano i tempi dell'astensione dai cibi), provocano disturbi sul piano psichico, causano invecchiamento precoce o comunque disturbato, nonché diverse patologie dall'obesità al diabete al cancro. *Dieta e ritmo per non invecchiare* era il titolo di un articolo che registrava "Nuove scoperte sui cicli circadiani" ("Il Sole24Ore", 15 ottobre 2017). La società moderna non ha molto rispetto dei ritmi circadiani. I bioritmi fisiologici sono messi in crisi 24 ore su 24 da un "progresso" tecnologico che produce inquinamento luminoso, acustico, termoregolazione eccessiva (si pensi all'aria condizionata), turni lavorativi continuativi, alimentazione disordinata..., per cui il ritmo circadiano risulta scoordinato con conseguenze, a ben vedere disastrose, sul nostro equilibrio fisico e psichico, per non parlare dell'impatto negativo sulla società e sull'ecologia del cosmo. Si tenga poi presente che quei vantaggi che recano le ore della notte non sono minimamente assicurati

durante le ore diurne, per cui dormire di giorno non ha affatto la stessa valenza del sonno notturno.

L'alternanza parola-silenzio

Di quest'insieme di aspetti si interessa una nuova disciplina, la *Crono-biologia*, ma non può disinteressarsene una visione olistica della vita umana, visione che unisce la sfera fisico-psichica a quella propriamente spirituale. Prima però di abordare quest'aspetto, spendiamo qualche ulteriore parola sulla "profanazione" della notte e su quanto ne pregiudica i cinque momenti dai quali intendiamo partire con la nostra rubrica. Tra le alternanze cui si è fatto riferimento, quella tra il giorno e la notte può essere ripresa con l'alternanza parola-silenzio (e quando diciamo parola non intendiamo soltanto l'uso attivo che ne facciamo, ma quello passivo dell'alluvione mediatica cui ci esponiamo soprattutto nelle ore serali e notturne). Le ore notturne sono infatti di loro natura avvolte nel silenzio. Che il silenzio abbia lo straordinario potere di ricondurci al nostro puro essere e di compiere una vera rigenerazione che dalla sfera corporea si trasmette a quella spirituale e viceversa, lo si può spiegare riflettendo sui tempi del sonno, oggetto della presente rubrica. I quali si estendono lungo un arco scandito, come si è detto, da cinque momenti: l'**addormentamento**, quando affiora il subconscio; il **sonno** vero e proprio, quando emerge l'inconscio e dal suo grembo il **sogno** con il suo linguaggio oracolare; la **veglia** che interrompe il sonno e ne mette in evidenza la sacralità, e infine il **risveglio** che ne segna la fine. Il silenzio notturno, che azzera la sfera conscia, consente l'emergere di quell'inconscio che, secondo C.G. Jung, è «forse il ricettacolo della divina grazia». Come a dire che nel più profondo silenzio della sfera cosciente ci si apre all'esperienza del divino, anche se «caliginosa» (Dionigi Areopagita). Non per nulla l'inno che introduce la preghiera liturgica della sera e che risale a sant'Ambrogio, suona in questi termini, in riferimento a Dio: «*Te cordis alta somnient; Te sognino le profondità del cuore*», dove queste "profondità" rimandano alla dimensione propriamente animica che emerge attraverso l'inconscio. La liturgia romana di Compieta riprende il testo di Ambrogio in questi termini: «*Te corda nostra somnient, te per soporem sentiant; Te i nostri cuori sognino, te sentano nel sonno*». Nel contempo, come si è appena accennato, si opera un risanamento che dalla sfera corporea transita in quella spirituale e viceversa. Lo conferma un altro inno della Liturgia delle Ore che si trova attualmente ai vespri del mercoledì e che recita: «*Nel sonno rimargina le ferite dell'anima*».

L'incubazione

Si tratta di un'esperienza ben nota alla pratica misterica, quando all'adepto o al devoto accolto nel tempio o nella chiesa (per restare in ambito cristiano, basta richiamare ciò che avveniva nel Santuario micaelico di Monte Sant'Angelo in Puglia o nel sacello dei santi anàgiri Cosma e Damiano

in Santa Maria Antiqua nel Foro Romano) veniva raccomandato di addormentarsi sotto l'egida delle divinità, per trarne durante il sonno gli oracoli e/o gli attesi benefici. E come il sonno, interagendo con lo stato di veglia, assicura la nostra salute e ridesta il nostro vigore, alla stessa stregua la pratica interiore, impregnata del silenzio di cui è propiziatrice la notte, è indispensabile per un'esistenza armonica. Ma si diceva che la notte viene penalizzata quando se ne cancella l'oscurità, «come se l'orologio si fosse arricchito di una venticinquesima ora: lunga, interminabile, espansa. In questa nuova ora le strade si riempiono di rumori assordanti, la tv – ma possiamo aggiungere internet e tutte le strumentazioni informatiche – offre i suoi appuntamenti più tonici, la vita si risveglia e tirar mattina è diventato una sorta di obbligo so-

ciale, una delle tante trasgressioni programmate dal nostro tempo. Pier Paolo Pasolini lamentava la sparizione delle luciole, niente in confronto con la sparizione della notte», scriveva Aldo Grasso, giornalista e critico televisivo, una decina d'anni fa. E concludeva, dopo avere gettato lo sguardo su questa «grande Las Vegas planetaria» che ha azzerato la notte: «Senza notte non c'è cosmicità. E se non c'è più notte, se la luce sconfigge le tenebre, se il giorno non finisce più, non c'è il rischio che si rompa l'armonia del tutto?» (A. Grasso, *La notte com'era tenera. E oggi è bianca. Cancellare l'oscurità in nome del divertimento*, "Corriere della Sera", 7 novembre 2004).

Antonio Gentili

Gli scritti di Sant'Agostino riprendono e approfondiscono l'interesse della tarda antichità per la «madietà» dei sogni. Influenzato dal neoplatonismo come Macrobio e Calcidio, Agostino formulò una complessa teoria del sogno, per molti aspetti simile alla loro. Da una parte i sogni possono essere miracolosi, fungendo da rimedi e rivelando segreti sacri. I sogni ispirati da Dio rivestono un ruolo di primaria importanza nella biografia di Agostino: la visione dell'assicella da parte di Monica, associata alla soluzione della sua derivazione celeste, predisse la conversione del Santo.

IL SOGNO PREMONITORE DELLA CONVERSIONE

E tu stendesti la tua mano dall'alto e strappasti l'anima mia a questa nebulosa profondità. Intanto mia madre che credeva in te piangeva per amor mio più di quanto una madre piangerebbe la morte fisica di suo figlio. Vedeva la mia morte grazie alla fede e allo spirito ricevuto da te, e tu le porgesti ascolto, Signore. L'hai ascoltata e non hai disprezzato i fiumi di lacrime di cui rigava il terreno sotto i suoi occhi in ogni luogo di preghiera: l'hai ascoltata. Perché da dove le venne il sogno con cui l'hai confortata nella decisione di vivere con me e dividere la mensa nella stessa casa? Dopo che inizialmente aveva rifiutato di farlo, non potendo tollerare i miei blasfemi errori. Si vide in piedi sopra un metro di legno, e le veniva incontro un giovane luminoso e lieto e le sorrideva, a lei che era afflitta e anzi sopraffatta dall'afflizione. E questi le chiese le ragioni della sua tristezza e delle sue lacrime quotidiane: più per darle un consiglio che per sapere, come spesso accade: e lei rispose che piangeva sulla mia rovina. Al che l'altro per tranquillizzarla la esortò a guardar bene: non vedeva che dove era lei ero anch'io? Ella allora guardò bene e mi vide accanto a sé, in piedi sulla stessa asta. Qual era l'origine di questo sogno, se non che il tuo orecchio era sul suo cuore, o bene onnipotente che ti prendi cura di ciascuno di noi come se avessi solo lui da curare, e di tutti come di ciascuno. – 20. E come si spiega anche questo, che avendomi raccontato il sogno, e tentando io di dedurne che era lei piuttosto ad apprestarsi a divenire quale io ero, e non doveva disperarsene, subito senza un attimo di esitazione "No," replicò "perché non mi ha detto: dove è lui sei anche tu, ma dove sei tu è anche lui". Ti confesso, Signore, quello che mi riaffiora alla memoria, e non ne ho mai fatto mistero: ancora più del sogno mi colpì questo tuo responso che mia madre mi diede a mente desta, quando, senza lasciarsi per nulla turbare da un'interpretazione falsa ma plausibile come la mia, vide tanto prontamente quello che era da vedere – e che io certo non avevo visto prima che lei me lo dicesse. Un sogno che con tanto anticipo annunciava a quella religiosa donna, a consolarla dell'angoscia presente, la gioia che tanto più tardi doveva toccarle. Ben nove anni passarono infatti: e io continuavo a rivoltarmi nel fango di un abisso e nel buio dei pensieri falsi, e spesso tentai di rialzarmi per ricadere più pesantemente. Intanto lei, che era una di quelle vedove caste, devote e sobrie che tu ami, sempre pronta alle lacrime e ai sospiri anche se ora aveva un po' di sollievo dalla speranza, non tralasciava mai durante le sue preghiere di invocare il tuo aiuto per me, e le sue preghiere giungevano al tuo cospetto: eppure ancora mi lasciavi avvolgere e rivoltare nella nebbia.



Monica e il giovane Agostino a Cassiciaco - Silvano Crippa, 1994

Confessioni, III,11,19. 20