

## Prefazione

*Per me spiritualità significa vivere dallo Spirito di Gesù Cristo, lasciarsi trasformare dallo Spirito di Gesù. La spiritualità si esprime da una parte in un atteggiamento interiore. È l'atteggiamento di permeabilità allo Spirito di Gesù. D'altra parte, la spiritualità si esprime in forme concrete di fede, ad esempio nei rituali. Il rito crea un tempo sacro, un tempo che appartiene a Dio ma appartiene anche a me, su cui nessuno può disporre. In questo tempo santo sono io stesso a vivere invece di essere vissuto. La spiritualità ha bisogno di forme concrete in cui si esprime, come i rituali, la meditazione, la preghiera, il culto. Tutto ciò aiuta a farsi penetrare sempre più dallo Spirito di Gesù.*

ANSELM GRÜN

## Premessa

Inoltrarsi nel pensiero di pater Anselm Grün è come muoversi in un piacevole percorso fatto di tante viuzze che si intersecano tra loro. Innumerevoli sono gli spunti, i consigli e le meditazioni da lui sviluppate in grado di arricchire il nostro spirito; sono lampi di luce che si aprono nella nostra mente e nel nostro cuore. Allora, nel lettore, scatta la voglia di approfondirne il pensiero e il desiderio di non fermarsi.

I suoi libri sono cartelli stradali necessari per indirizzare il cammino della nostra vita, frutto di lunghe elaborazioni interiori e originate dall'ascolto delle ferite di anime che vanno a trovarlo da decenni. Le risposte che dà alle sfide culturali e spirituali del nostro tempo non sono mai quelle preconfezionate e astratte. Di esse piuttosto possiamo cogliere la bontà di meditazioni genuine e di interrogativi che nascono non solo dalla solitudine di una cella e dalla profondità della preghiera, ma dall'acuta osservazione di un consigliere spirituale. Una spiritualità che dunque si può respirare recandosi a Münsterschwarzach in Baviera, dove padre Anselm vive e svolge la sua attività. In tanti gli pongono domande, gli chiedono sostegno o cercano suggerimenti nell'ambito del lavoro, della famiglia e del cammino verso se stessi.

Di queste innumerevoli diramazioni ho perciò dovuto imboccarne solo alcune. Il taglio che ho dato in questo invito alla lettura del suo pensiero è soprattutto legato a quelle che sono le mie preferenze nell'ambito dello studio delle scienze umane, della filosofia e della psicologia, in particolare junghiana.

Detto ciò, di certo c'è un aspetto che balza immediatamente agli occhi leggendo i libri di padre Anselm: la propensione a trovare del buono in qualsiasi difficoltà in cui possa incorrere l'uomo nel cammino della sua vita. Nelle sue meditazioni traspare un ottimismo di fondo, proprio di chi vive a stretto contatto con le sorgenti della spiritualità. Il modo in cui viviamo la vita, in fondo, dipende da noi, da come ci poniamo dinanzi ad essa; certo, sempre rafforzati e guidati dalla fede in Dio.

Padre Anselm, per questo, è un maestro dello spirito che rielabora ricette antiche che provengono dai Padri del deserto e dall'insegnamento di San Benedetto per riproporle in una forma fresca e attuale. Quello che ci consegna è una spiritualità cristiana che dialoga con le difficoltà e le cadute dell'uomo.

Quest'ultimo è indubbiamente il suo grande merito.

## Una spiritualità dal basso

C'è un punto sul quale padre Anselm insiste molto e che indubbiamente costituisce una premessa per inoltrarci nel suo pensiero: tanta gente oggi guarda con distacco alla spiritualità cristiana, prestando più attenzione ad altre forme di spiritualità, come quelle orientali. Talvolta verso la chiesa è addirittura ostile. Ciò perché negli ultimi secoli il cristianesimo è stato presentato in forma fin troppo moraleggiante e poco attento alla dimensione interiore. La chiesa non ha guardato con sufficiente attenzione ai bisogni e alle fragilità della gente.

Per padre Anselm abbiamo bisogno di riscoprire un linguaggio e delle vie di esperienza per il trascendente già patrimonio del cristianesimo dei primi secoli, in modo da praticare una spiritualità che interessi e interpelli l'umanità nel suo anelito di crescita integrale, di liberazione e di guarigione. Se le persone si allontanano dalla chiesa è anche perché questa non viene più percepita come un luogo di spiritualità autentica.

In tal senso, la spiritualità dei monaci dei primi secoli costituisce un tesoro inesauribile che andrebbe riscoperto e valorizzato.

La spiritualità dei padri del deserto, che vissero e operarono tra il III e il VI secolo dopo Cristo, in apparenza sembra molto lontana dalla nostra vita,

ma anche rispetto all'uomo di quel periodo: la loro esperienza fu caratterizzata dalla marginalità. Tuttavia, il loro essersi messi alla prova in condizioni estreme, in luoghi inospitali come il deserto, può essere una fonte di risposta molto utile anche per l'uomo contemporaneo.

La loro spiritualità consiste nel percorrere le vie che portano alla sorgente interiore del vero Sé dove si trova Dio. «Nelle loro parole – dice padre Anselm – si avverte la loro forza interiore, ma anche la loro saggezza e mitezza. La dura ascesi non li ha resi duri, bensì misericordiosi e miti»<sup>1</sup>. I detti dei padri nascono da esperienze concrete e vere e proprie lotte spirituali vissute in prima persona. Lo scopo del combattimento era quello di liberarsi dalle fantasie che vagano nella mente e trovano la quiete interiore<sup>2</sup>.

Gli anacoreti ci insegnano che solo attraverso questo combattimento possiamo trovare l'armonia con noi stessi e la pace necessaria per orientarci nella vita quotidiana. La spiritualità dovrebbe avere a che fare con il processo che porta a diventare se stessi: «Chi intraprende un cammino spirituale – dice padre Anselm – trova il suo vero io. Ma lungo questo cammino deve osservare ed elaborare la propria realtà, anche con i lati oscuri»<sup>3</sup>.

Nella storia del cristianesimo, e non solo, possiamo trovare una spiritualità che viene dall'alto e una spiritualità che viene dal basso, ci dice padre

<sup>1</sup> A. GRÜN, *La cura dell'anima*, Paoline Editoriale libri, Milano, 2011, p. 129.

<sup>2</sup> Cfr. *La sapienza del deserto. 52 racconti dei Padri del deserto per una vita buona*, Edizioni Messaggero, Padova, 2015, p. 9.

<sup>3</sup> *Ivi*, p. 106.

Anselm<sup>4</sup>. La prima si basa su ideali che l'uomo deve raggiungere attraverso lo studio della Sacra Scrittura, l'ascesi e la preghiera. Essa risponde a domande del tipo: cosa posso fare per avvicinarmi a Dio? Cosa posso fare per diventare un buon cristiano? Cosa devo fare per raggiungere la perfezione spirituale? Questa prospettiva, presa isolatamente, può generare il pericolo di dimenticarci della nostra reale condizione umana. Come dice Carl Gustav Jung, il pericolo di questa spiritualità è quella di formarci immagini archetipiche, come quella dell'asceta, del santo, del guaritore, del soccorritore, ecc... Questo tipo di spiritualità può rischiare di esaltarci, facendoci perdere il baricentro del nostro io<sup>5</sup>. Dunque possiamo benissimo mancare di misura anche nella vita spirituale.

La spiritualità dal basso, praticata dai monaci e oggi rivalutata dalla psicologia, parte dalla sincera conoscenza di sé.

Ma nella spiritualità dal basso non si tratta soltanto di ascoltare la voce di Dio nei propri pensieri e sentimenti, nelle proprie passioni e malattie, e cioè scoprire l'immagine – progetto che Dio si è fatto di me. E nemmeno si tratta soltanto di ascendere a Dio scendendo nella propria realtà. Si tratta piuttosto di aprirsi a una relazione personale con Dio proprio quando si è giunti al capolinea delle proprie possibilità. La vera preghiera, dicono i monaci, sale dal profondo della nostra indigenza e non dalla nostra virtù<sup>6</sup>.

<sup>4</sup> Cfr. A. GRÜN, *Spiritualità dal basso*, Editrice Queriniana, Brescia, 2002, p. 6.

<sup>5</sup> Cfr. A. GRÜN, *La giusta misura*, Paoline Editoriale libri, Milano, 2015, pp. 79-80.

<sup>6</sup> A. GRÜN, *Spiritualità dal basso*, cit., p. 8.

Questo tipo di spiritualità può esserci molto d'aiuto quando "tutto va storto" e dobbiamo raccogliere "i cocci della nostra vita" per trarne qualcosa di nuovo<sup>7</sup>. In tal senso, la spiritualità dal basso è quella via che ci spinge a percorrere i passi terapeutici per giungere al nostro vero essere, ma anche a quel "grido profondo" dell'anima che cerca di trovare riposo in Dio.

Naturalmente, precisa padre Anselm, non si tratta di contrapporre queste due spiritualità, ma di integrarle nel modo giusto. Gli ideali funzionano come una potente calamita che ci spinge ad auto-superarci facendoci scoprire le nostre potenzialità. E, in tale prospettiva, i modelli incarnati in persone che giocano un ruolo fondamentale nella nostra vita: un genitore, un insegnante, un sacerdote, ecc... La nostra spiritualità, dunque, avanza sulla base di un principio imitativo. I santi, per esempio, possono essere per i giovani, e non solo, delle sfide sane per misurarci con noi stessi e uno sprone per scoprire la nostra vocazione. «I modelli ci forniscono punti fermi e linee orientative; ci portano a sperimentare la forza e le potenzialità che Dio ha piantato in noi»<sup>8</sup>.

Soprattutto, nei giovani, gli ideali creano entusiasmo e, al contrario, nel momento in cui essi mancano, spesso vengono colmati con forme di violenza, di trasgressione o con lo sballo serale.

La spiritualità dall'alto dunque svolge un ruolo fondamentale per le persone, ma dobbiamo stare attenti a non perdere il contatto con la nostra vera realtà. Il pericolo di una spiritualità sbagliata,

<sup>7</sup> *Ivi*, p. 9.

<sup>8</sup> *Ivi*, p. 13.

come ci informa la psicologia, è quello di crearci un'immagine troppo alta di noi stessi, esaltata. Il perfezionismo ci spinge verso la pretesa di cancellare in un sol colpo tutti i nostri difetti, ma ciò è disumano. E nel momento in cui ci rendiamo conto che la perfezione è irraggiungibile ci abbandoniamo alla rassegnazione. «L'uomo, infatti, non è Dio, bensì uomo, con le sue debolezze e i suoi lati oscuri. Soltanto se l'uomo si accetta con tutto ciò che è in lui, può trasformarsi e procedere sul suo cammino interiore. Chi combatte tutti i difetti non fa che fissarsi su di essi senza potersene liberare»<sup>9</sup>.

La mancanza di contatto con la realtà ci porta a vivere una sorta di scissione psichica: le immagini che produciamo

diventano cieche riguardo alla propria realtà, per esempio non vedono l'aggressività che si nasconde dietro la loro religiosità. La scissione porta, in primo luogo, a vivere su due piani che non interagiscono più tra loro, in secondo luogo porta a proiettare negli altri le proprie passioni<sup>10</sup>.

Emblematico, in tal senso, è il discorso della montagna che ci dipinge degli ideali molto alti da praticare; ma esso va compreso nell'ottica della misericordia di Dio: dobbiamo accettare il fatto di non poter raggiungere con le nostre sole forze tutte le vette. Paradossalmente, nello sforzo di ricerca dell'ideale, avviene quella lotta spirituale attraverso cui comprendiamo che è solo la grazia di Dio a poterci trasformare. Un esempio ne è la Bibbia che ci presenta una serie di personaggi tutt'altro che perfetti, che anzi spesso hanno commesso gravi colpe,

<sup>9</sup> A. GRÜN, *La cura dell'anima*, cit., p. 110.

<sup>10</sup> A. GRÜN, *La spiritualità dal basso*, cit., p. 14.



lacerati interiormente e che per questo si sono rimessi umilmente alla volontà di Dio. Un esempio illuminante utilizzato da Anselm Grün è quello di Paolo di Tarso. In quanto fariseo, era un tipico rappresentante della spiritualità dall'alto: osservava in maniera molto scrupolosa i comandamenti e i precetti per adempiere la Legge. Ma non si era mai reso conto di quanto la sua fede fosse esclusivamente formale, legata semplicemente ai precetti della tradizione. Sulla via di Damasco però cadde da cavallo e iniziò a sperimentare la propria impotenza. Gli ideali su cui aveva puntato si oscurano e non riuscì a vedere più niente. In questa oscurità fu costretto a confrontarsi con se stesso, con la propria nullità. «Sperimenta allora – dice padre Anselm – che cosa significhi la spiritualità dal basso, l'essere cioè in balia della propria realtà di miseria. Però nello stesso tempo sperimenta che Cristo stesso agisce in lui e lo trasforma»<sup>11</sup>. L'esperienza paolina così sintetizzabile nella "giustificazione per fede" ci dice che non possiamo raggiungere Dio solo con la virtù e l'ascesi, ma soprattutto riconoscendo quell'impotenza che ci apre al mistero della grazia di Dio.

<sup>11</sup> *Ivi*, p. 19

## Una spiritualità semplice e graduale

Un altro dei grandi meriti di padre Anselm è quello di aver riproposto la spiritualità di san Benedetto e, soprattutto, l'aver fatto riscoprire la sua etica del lavoro quanto mai attualissima.

Benedetto non è un fine intellettuale, né un teologo di professione, ma un uomo concreto e di profonda religiosità che ha saputo dare un senso alla vita di tante persone disorientate e condurre un gruppo di monaci verso un ideale comune.

La Regola da lui redatta è il frutto di questa esperienza. Fin dal Capitolo I, infatti, condanna sia i monaci sarabaiti, i quali non sono «provati dall'effettiva pratica di alcuna regola come oro nella fornace, ma rammolliti come piombo» sia quelli «girovaghi, i quali per tutta la loro vita, di provincia in provincia, sono ospitati tre o quattro giorni nei diversi monasteri, sempre vaganti e mai stabili, asserviti alle loro voglie e ai piaceri della gola»<sup>12</sup>. Questo testo ha, come pochi, la capacità di attraversare i secoli: tocca alcune corde assopite, risveglia interrogativi che erano dormienti nella nostra anima; insomma parla alla parte più profonda dell'uomo.

<sup>12</sup> *Regola*, in *Vita di San Benedetto e la Regola*, Città Nuova, Roma, 1995, pp. 116-117.

Di fronte ai molteplici e complessi aspetti della vita moderna, all'ansia e alla fretta che ne derivano, per padre Anselm, la Regola può essere un prezioso strumento al fine di colmare la grande nostalgia che gli uomini provano per una vita semplice.

La nostra civiltà soffre perché tutto è complicato, indecifrabile, suddiviso in campi specialistici. Nell'epoca post-moderna anche la vita spirituale evidenzia un'abbondanza di offerte, metodi, domande, problemi. Molte persone si rassegnano perché le questioni che riguardano il futuro del mondo e della nostra vita appaiono minacciose e insolubili. Siamo passati da un *futuro-promessa* a un *futuro-minaccia*<sup>13</sup>.

Il vero segreto di San Benedetto, invece, sembra essere la semplicità della sua via, una semplicità che non nasce dallo sguardo ingenuo dell'ignorante o dalla fuga dai problemi o dalla propensione a semplificarli. La sua spiritualità deriva piuttosto dal semplice desiderio di cercare solo Dio. Benedetto mette da parte le grandi teorie della spiritualità e comincia dalle cose ordinarie<sup>14</sup>.

Attraverso la Regola, il padre del monachesimo occidentale ci propone un modo di vivere la fede che non chiede la fuga dal mondo, ma che passa attraverso la preghiera e il lavoro quotidiano. Si tratta di una rivoluzione sociale e culturale, che nel Medioevo pose fine al mondo antico. La Regola si diffuse nelle comunità monastiche di tutta Europa e i monaci benedettini diedero un'indubitabile impronta cristiana alle popolazioni europee. Paolo VI

<sup>13</sup> Cfr. M. BENASAYAG – G. SCHMIT, *L'epoca delle passioni tristi*, Milano, Feltrinelli, 2013.

<sup>14</sup> Cfr. ODILO LECHNER, in *L'arte di vivere dei benedettini*, Edizioni San Paolo, Cinisello Balsamo (Milano), 2019, pp. 7-8.

lo riconobbe, proclamando san Benedetto patrono d'Europa nel 1964.

Sbaglieremmo dunque se considerassimo la Regola un semplice testo di meditazioni. Il testo è disseminato di suggerimenti concreti utili nel cammino umano e spirituale; e ciò ne conferisce ancor oggi un certo fascino. Esso parte, come ci dice padre Anselm, dalle situazioni e dalle esperienze reali della vita quotidiana per condurci a Cristo. In lunghi capitoli Benedetto compita la sequenza dei salmi degli uffici divini, si preoccupa di misurare cibo e bevande e si perde nello stabilire la qualità, il colore e la lunghezza delle vesti. A differenza della nostra cultura efficientista, Benedetto non pretende neanche che l'aspirante monaco sia perfetto, anche tra coloro che dopo un primo discernimento vengono accolti per un cammino provvisorio per valutare se ci sia un vero desiderio di Dio. La Regola di Benedetto sottolinea la necessità di esaminare coloro che chiedono di entrare in un monastero proprio in base al criterio «*si vere Deum quaerit*», se cerca Dio (RB 58)<sup>15</sup>.

A tal proposito, padre Anselm ci spiega come la spiritualità richieda non degli slanci immediati, ma dei passi gradualmente e concreti. Lo fa con alcuni esempi tratti dalle scalate alpine: «Quando si vede un alto Monte davanti a sé si pensa di non farcela a scalarlo. Ma se vado passo dopo passo, se mi prefiggo delle piccole tappe intermedie alla fine arrivo in cima».<sup>16</sup> Il voler raggiungere rapidamente le vette

<sup>15</sup> *Regola*, in *Vita di San Benedetto e la Regola*, cit. p. 214.

<sup>16</sup> A. GRÜN, *Cime e valli della vita*, Editrice Queriniana, Brescia, 2017, p. 6.

più alte porta invece a stancarsi e rinunciare presto.

Dobbiamo accettare il fatto che il nostro corpo ha dei limiti e con esso anche il nostro spirito passa attraverso delle fasi di crescita. Spesso è molto difficile accettare la nostra condizione perché non corrisponde a quello che vorremmo essere. Padre Anselm fa un esempio che riguarda la sua età avanzata:

Quanto più invecchio, tanto più sento: le camminate in crescita non sono più fatte per me. Non mi sento più capace di farle. Ho paura che potrebbero venirmi le vertigini. Quando me ne sono reso conto, sulle prime ho pensato di avere un problema psichico. Ma parlando con altri, ho capito: è normale, nella terza età, non riuscire a compiere più certe escursioni. Si diventa più insicuri, semplicemente. Allora ho accettato i miei limiti<sup>17</sup>.

Bisogna saper esigere il giusto da se stessi, partendo dalla consapevolezza dei propri limiti. Il corpo, in tal senso, diventa una sorta di orologio che scandisce il passare del tempo. Esigere troppo ci scoraggia, esigere troppo poco ci annoia.

Quando, in un'escursione in montagna, stabiliamo una meta, creiamo in noi una sana tensione che ci fa bene. Se esigiamo sempre troppo poco da noi stessi, spesso nella nostra vita si insinua la sensazione di mancanza di senso. L'assenza di una meta impedisce che sviluppiamo davvero le energie che sono racchiuse in noi. La meta, però, deve essere scelta in maniera adeguata. Se ci poniamo obiettivi troppo ambiziosi, pretendiamo troppo da noi stessi. Se però non osiamo nulla, il viaggio della vita perde energia.

<sup>17</sup> *Ivi*, p. 59.

La meta conferisce al nostro cammino una dinamica interiore che ci fa bene<sup>18</sup>.

Camminando, niente si sposta realmente: casomai è la presenza di ciò che ci circonda a sedimentarsi lentamente nel nostro campo percettivo. Camminando, non siamo tanto noi ad avvicinarci alle cose, quanto le realtà lontane a conservarsi, a fissarsi, dentro di noi.

Nelle camminate poi non si arriva direttamente in cima. Guardare direttamente la cima ci potrebbe scoraggiare. Per questo è necessario porsi degli obiettivi parziali e intermedi: «Guardo soltanto alla meta che posso raggiungere ora. Se invece guardo subito la fine, la “cima”, ho la sensazione che non ce la farò mai. Se però mi prefiggo delle tappe, allora ho la forza di arrivare fino all’obiettivo intermedio successivo»<sup>19</sup>.

<sup>18</sup> *Ivi*, p. 9.

<sup>19</sup> *Ivi*, p. 42.

# Indice

Prefazione .....	pag. 3
Premessa .....	» 5

## PARTE PRIMA

### Una spiritualità per il nostro tempo

Una spiritualità dal basso .....	» 11
Una spiritualità semplice e graduale .....	» 17
Spiritualità e psicologia .....	» 23

## PARTE SECONDA

### Diventare se stessi

Fiducia originariae maturazione psichica .....	» 31
Liberarsi dalle opinioni altrui .....	» 35
Stare piantati per terra .....	» 41
Stanchezza spirituale e morale .....	» 47

## PARTE TERZA

### La giusta misura

L'equilibrio per la salute psichica .....	» 59
La <i>discretio</i> secondo San Benedetto .....	» 67
Integrare l'ombra .....	» 73
Ombra e aggressività .....	» 79

## PARTE QUARTA

## Terapia dei pensieri

La lotta contro i pensieri tristi .....	<i>pag.</i> 89
Rimarginare le ferite .....	» 97
Perdono e gratitudine .....	» 103
Intervista. Il cammino spirituale .....	» 111
Bibliografia di riferimento .....	» 117
Bibliografia aggiuntiva .....	» 120