

Anselm Grün



Isole nel quotidiano

Esercizi benedettini
per trovare Dio e il proprio Sé

Anselm Grün

ANSELM GRÜN

**ISOLE
NEL QUOTIDIANO**

*Esercizi benedettini
per trovare Dio e il proprio Sé*

 EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

Titolo originale:
Anselm Grün,
Inseln im Alltag. Benediktinische Exerzitien

ISBN estero 978-3-7365-0358-8

© 2021 Vier-Türme GmbH, Verlag,
97359 Münsterschwarzach Abtei
through Giuliana Bernardi Literary Agent

www.vier-tuerme-verlag.de

Traduzione di MARCO DI BENEDETTO

ISBN 978-88-250-5452-1
ISBN 978-88-250-5453-8 (PDF)
ISBN 978-88-250-5454-5 (EPUB)

Copyright © 2022 by P.I.S.A.P. F.M.C.
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova
www.edizionimessaggero.it

Indice

<i>Introduzione</i>	5
<i>Gli esercizi benedettini</i>	17
I. La via della purificazione.	21
Le parole di Natan a Davide (2Sam 12,1-9)	27
Gesù e la peccatrice (Lc 7,36-50)	32
La cacciata dei mercanti dal tempio (Gv 2,13-22)	37
La zizzania in mezzo al grano (Mt 13,24-30)	44
II. La via dell'illuminazione	49
La trasfigurazione di Gesù (Lc 9,28-36) . . .	54
L'accensione degli occhi (Lc 11,33-36) . . .	62
Tutto sarà illuminato dalla Luce (Ef 5,8-14)	67
Dio ci ha illuminato (2Cor 3,18 e 4,5-6) . .	72
III. La via dell'unificazione	77
Le nozze di Cana (Gv 2,1-12)	82
Il pasto dell'unità (Lc 14,15-24)	90
Una cosa sola, come il Padre e il Figlio (Gv 17,21-23)	95
Un solo corpo e molte membra (1Cor 12,12-27)	101
<i>Conclusione</i>	107
<i>Bibliografia</i>	111

Introduzione

Quando oggi si parla di “esercizi”, si intende di solito fare riferimento agli *Esercizi spirituali* riconducibili a Ignazio di Loyola (†1556), il fondatore della Compagnia di Gesù (i “gesuiti”), e che da allora hanno trovato ampia diffusione. Molti predicatori di esercizi e ritiri spirituali, così come molti di coloro che li praticano, seguono di fatto lo schema fornito da Ignazio, seppur adattandone spesso la struttura alla situazione specifica. Gli *Esercizi* descritti da Ignazio erano concepiti per durare trenta giorni. Ancora oggi coloro che appartengono alla Compagnia di Gesù praticano più volte durante la loro vita religiosa gli *Esercizi* secondo questa forma originaria. In tutti gli altri contesti, gli *Esercizi* oggi durano di regola solo una settimana. Pertanto, lo schema originario viene applicato in forma ridotta a questa unica settimana.

Sovente mi viene chiesto se non ci sia niente di paragonabile nel nostro Ordine, una specie di “esercizi benedettini”. Per lungo tempo ho risposto negativamente, fino al momento in cui ho scoperto una pista diversa: negli ultimi anni, la letteratura ha ripetutamente sottolineato che nella stesura degli *Esercizi spirituali* Ignazio fu fortemente influenzato da uno scritto dell’abate riformatore di Montserrat, García Jiménez de Cisneros (1455–1510). Già nel 1607 il gesuita spagnolo e biografo di Ignazio, Pedro

de Ribadeneira, in una lettera a Francisco Girón scriveva:

«È cosa antica e ben risaputa tra i Padri di Nostra Signora di Montserrat [...] che il nostro Beato Padre Ignazio a Montserrat fosse a conoscenza del libro *Exercitatorio* di Padre Fray García Jiménez de Cisneros e all'inizio ne fece uso per la sua preghiera e la meditazione; che padre Fray Jean Chanon lo istruì e gli insegnò alcune cose tratte da quel libro, e Ignazio prese spunto dal nome del libro *Exercitatorio* di padre Fray García quando diede il titolo al libro che scrisse in seguito: “Ejercicios Espirituales”» (citato in Steinke, 39; per maggiori dettagli su questo punto, si veda l'introduzione di Stephan Hecht al libro: García Jiménez de Cisneros, *Exerzitiien des geistlichen Lebens. Exercitatorio de la vida spiritual*, 15s)¹.

Di questo libro di esercizi dell'abate riformato benedettino, all'epoca molto diffuso, esisteva una versione breve: *Compendio breve de ejercicios espirituales*. Nel suo libro, il gesuita Johannes M. Steinke ha documentato come Ignazio di Loyola avesse utilizzato in particolare questa versione breve. Alcune delle sue formulazioni si basano molto da vicino sul testo dell'abate García Jiménez de Cisneros. Tuttavia, a partire da esso, Ignazio ha creato qualcosa di completamente nuovo: gli esercizi di Cisneros sono indirizzati ai monaci, mentre Ignazio si rivolge non solo ai membri della Compagnia di Gesù, ma anche

¹ Il riferimento completo dei testi che l'Autore cita in forma abbreviata tra parentesi si trova in Bibliografia [ndt].

a tutti i cristiani che vogliono intraprendere un percorso spirituale.

Nel testo di Ignazio il tema centrale è quello della “elezione”, cioè della scelta della strada che si vuole intraprendere nella vita. In sostanza, gli *Esercizi* hanno come obiettivo quello di arrivare a una decisione – nel migliore dei casi, quella di seguire Gesù secondo il proprio personale modo di essere e di glorificare Dio attraverso il proprio servizio. L'abate García è invece più interessato al cammino che porta a una esperienza più profonda di Dio. Egli fa riferimento alle tre vie della mistica cristiana: la via della purificazione, la via dell'illuminazione e la via dell'unificazione. In realtà, come ho detto, il libro degli esercizi di Cisneros era pensato per i monaci. Eppure, questo cammino di crescita nell'esperienza di Dio è di fatto possibile per tutte le persone.

Nel suo libro, Steinke si interroga sulle ragioni per cui gli *Esercizi* di Ignazio abbiano avuto una così vasta diffusione, mentre il libro degli esercizi di Cisneros sia stato dimenticato. Egli ritiene che al cuore del pensiero ignaziano ci siano «la scelta di vita e la scoperta della volontà di Dio sull'individuo per una missione nel mondo» (Steinke, 49). Ignazio, dunque, si rivolge all'uomo dell'epoca moderna, mentre Cisneros, con il suo percorso mistico, rimane legato al Medioevo. Ma non vorrei che il confronto si esaurisse qui. Anzitutto, ci sono divenuti evidenti anche i lati oscuri dell'individualismo dei tempi moderni. Oggi comprendiamo di nuovo l'essere umano come uno

che anela alla relazione, che cerca la comunità. E Cisneros si rivolge proprio ai monaci che vivono in comunità. Al giorno d'oggi, nell'esperienza di fede è in gioco il modo in cui riusciamo a congiungere ciò che è individuale e ciò che è comune. Le mie esperienze in Asia mi insegnano che da quelle parti il carattere comunitario della vita spirituale è radicato molto più saldamente. L'individualismo è quindi tipicamente europeo ed è proprio in Europa che ha manifestato i suoi limiti negli ultimi cinquant'anni.

Per altro verso, io penso che il misticismo non sia qualcosa di medievale. Negli ultimi decenni, in particolare, si osserva in Europa una nuova svolta verso la mistica. Il teologo cattolico e studioso delle religioni Joseph Bernhart individua la dimensione mistica di ogni persona proprio «nel suo desiderare e protendersi verso le cose ultime e la pienezza di tutto il reale» (Bernhart, 906). Egli è convinto che «appartiene all'essenza dell'uomo aspirare a qualcosa che va al di là dell'umano» (Bernhart, 907). Ciò che conta per il mistico è la «realtà del nostro sé profondo, la sorgente di noi stessi, la sede di tutta quella certezza, disattendere la quale equivale alla rovina dell'uomo» (Bernhart, 908). Ciò che Bernhart trae come conseguenza a partire dalla sua ricerca sulla mistica cristiana può essere riscontrato oggi in maniera simile nella psicologia transpersonale. Secondo il noto esponente di questo orientamento, Abraham Maslow, l'apertura spirituale e la dimensione mistica sono essenziali per gli esseri umani: «Senza la componente mistica, la natura

umana non è compiutamente tale. Essa appartiene al vero Sé, all'identità, al centro della persona» (Maslow, 147).

La mistica non va poi intesa come qualcosa di lontano dalle realtà del mondo. Non è nemmeno solo un percorso spirituale, e neppure solamente una via per crescere nell'esperienza di Dio. Il sentiero mistico ha anche una dimensione psicologica. Esso conduce le persone alla loro pienezza. Lo si potrebbe definire anche come il percorso di sviluppo e crescita personale, che è allo stesso tempo un percorso di guarigione.

La domanda centrale degli *Esercizi ignaziani* è: cosa vuole Dio da me? Come posso riconoscere e obbedire alla sua volontà? La domanda al cuore degli esercizi benedettini è: come posso trovare e fare esperienza di Dio e come raggiungo il mio vero Sé, quell'immagine irripetibile che Dio, creandomi, ha posto in me? E ancora: come posso guarire? Il cammino mistico è sempre anche un percorso terapeutico, che vuole accompagnarci alla salute e alla libertà interiore. Si tratta di lasciarsi purificare e illuminare sempre di più dallo Spirito di Gesù e, per mezzo di Cristo, diventare una cosa sola con Dio e con il nostro Sé più intimo.

Mi rendo sempre più conto che la via benedettina oggi è decisamente attraente per tante persone. Ciò mi risulta particolarmente evidente considerando l'interesse che molti leader contemporanei hanno

per la nostra spiritualità. Si tratta allora di capire come possiamo percorrere un cammino spirituale in comunità. Ed è chiaro che questo cammino spirituale non ci porta fuori dal mondo, ma semmai ci conduce dentro di esso, guidandoci verso una maggiore consapevolezza della nostra umanità e a un Sé maturo.

Se quindi, sullo sfondo della tradizione benedettina, si riuscisse ad esprimere con un linguaggio moderno il metodo degli esercizi di Cisneros, questi potrebbero anche oggi indicare la strada a molte persone. Per i cristiani, scegliere il proprio percorso di vita e adempiere la propria missione nel mondo secondo la volontà di Dio è ancora una questione importante. Ma altrettanto intenso è il desiderio di un cammino che ci faccia crescere fino a raggiungere quella forma unica che Dio ha voluto per noi. Il cammino mistico parte dall'essere e non dal dovere, che è invece il punto di partenza di Ignazio. Pertanto, la prospettiva mistica ci interroga anzitutto su chi siamo, e non su ciò che dobbiamo fare.

La via mistica segue in definitiva la filosofia greca, che affronta principalmente la domanda: chi e che cosa è l'essere umano? Solo in seconda battuta la filosofia si è interrogata su quali azioni corrispondessero alla nostra natura umana. È dal percorso di piena umanizzazione della persona e dalla sua crescente esperienza di Dio che scaturisce poi quel nuovo modo di comportarsi che trasforma questo mondo. Non per nulla Benedetto collega la preghiera (*ora*) al lavoro

(*labora*) nel famoso motto *ora et labora*: la preghiera ha bisogno di esprimersi plasmando il mondo.

La struttura che Ignazio ha conferito ai suoi *Esercizi* prevede che l'esercitante si prenda trenta giorni liberi e dedichi ogni giorno, per cinque volte, un'ora alla preghiera e alla meditazione. Cisneros, invece, concepisce i suoi esercizi in maniera tale che il monaco possa mantenere il normale ritmo di vita. Tuttavia, nel corso della prima settimana egli è tenuto a dedicare un'ora di tempo alla pratica spirituale dopo aver celebrato il mattutino, che è il primo momento di preghiera della giornata, e nelle settimane successive un'ora dopo compieta, che è l'ultimo tempo della preghiera quotidiana. Gli esercizi sono quindi inseriti nella quotidianità. In sostanza, la struttura degli esercizi benedettini rende possibili due modalità: ci si può prendere il tempo di una settimana da vivere nel silenzio per dedicarsi agli esercizi spirituali - da soli o con una guida spirituale - oppure si riserva un'ora al giorno, nella quotidianità della propria vita, per dedicarsi alla preghiera o alla meditazione. A tal proposito, i tempi di Quaresima o di Avvento sono particolarmente indicati per gli esercizi nel quotidiano. In questo modo gli esercizi benedettini diventano per ogni cristiano un'opportunità per approfondire la propria fede e per avanzare nel cammino della realizzazione di sé.

Molti maestri spirituali oggi insegnano che è necessaria una guida spirituale per poter praticare gli esercizi. Ciò può essere effettivamente utile. Ma io ci

vedo anche il pericolo che si possa creare una sorta di dipendenza da queste guide spirituali. E si insinua anche spesso la pretesa di esercitare un potere: si fa capire agli altri che non li si ritiene sufficientemente maturi per trovare da soli la loro strada con e verso Dio. Naturalmente, nel monachesimo antico era importante l'accompagnamento spirituale di un padre monaco esperto.

Oggi però si tratta di incoraggiare l'individuo a trovare la sua strada personale nell'incontro con Dio e con i testi biblici. Io ritengo che negli esercizi benedettini si respiri quell'aria di fiducia nel fatto che ognuno porta dentro di sé una saggezza interiore, che può essere risvegliata con l'aiuto di una guida spirituale. Ma possiamo entrare in contatto con tale saggezza anche lasciandoci coinvolgere dal testo biblico o praticando l'esercizio spirituale a cui il testo ci invita.

I primi monaci spesso non hanno fornito spiegazioni teoriche su come il singolo individuo dovesse comprendere la propria vita. Gli assegnavano semplicemente degli esercizi, che egli avrebbe dovuto praticare anche per molti anni. Essi erano convinti che così facendo la sua vita si sarebbe trasformata. Ad esempio, uno di questi diffusi esercizi era indicato nella frase: «Vai lì, fai silenzio e non confrontarti con gli altri». Colui che metteva in pratica un esercizio così concreto per un anno intero, sperimentava una trasformazione interiore nel cammino verso l'autenticità personale e verso l'incontro con Dio.

In entrambi i libri degli *Esercizi*, quello del Cisneros e quello di Ignazio, c'è molta saggezza. E, tuttavia, oggi dobbiamo tradurre il loro linguaggio, così come i loro metodi, in forme adatte al nostro tempo. Ad esempio, il confronto a volte eccessivamente dettagliato e sovraccarico di immagini con l'inferno e con i peccati ci è piuttosto estraneo. Anche gli esercizi ignaziani vengono oggi interpretati da molti secondo una prospettiva più mistica. A contare pertanto è l'esperienza di Dio e non più solamente la scelta di vita o le decisioni nella vita personale, di cui invece si occupava Ignazio. Vorrei quindi attualizzare gli esercizi di Cisneros combinandoli con le esperienze dei primi monaci e intendendo come loro la via mistica sempre anche come un percorso spirituale di crescita verso la propria pienezza e autenticità. La via mistica ha quindi già fondamentalmente una dimensione psicologica.

In sintonia con la tradizione mistica, Cisneros conosce una triplice via: la via della purificazione, la via dell'illuminazione e la via dell'unificazione. Per dirla in termini psicologici, si tratta innanzitutto della purificazione delle emozioni e della liberazione da schemi di vita patologici. La via dell'illuminazione illumina il pensiero dell'uomo perché egli diventi sempre più consapevole di sé e di Dio. Il cammino di unificazione porta a diventare una cosa sola con Dio, ma anche a unificarsi in se stessi, con la creazione e con tutti gli uomini. Diventare uno con se stessi significa anche unificarsi con i propri lati oscuri, con i propri punti deboli e le proprie ferite. È quindi un

percorso di guarigione. Non si tratta però solo della propria guarigione personale, ma di un nuovo modo di relazionarsi con le altre persone e con la natura.

Il cammino mistico non è quindi qualcosa di astratto ed estraneo al mondo, ma un cammino che conduce a una più profonda unità con tutte le persone. Lo avevano già compreso in questa maniera i primi monaci. Su questo Evagrio Pontico scriveva nel IV secolo:

«Monaco è colui che da tutto è separato e purtuttavia con tutto è armonicamente unito» (*Sulla preghiera*, n. 124). «Monaco è colui che si sente uno con tutti, abituato com'è a vedere se stesso in ognuno» (*Sulla preghiera*, n. 125).

La via mistica accorda alla persona una forma più profonda di solidarietà, che scaturisce dall'essere e non da un obbligo di natura morale.

In questo libro prendo le mosse dai tre percorsi che Cisneros aveva già suggerito nei suoi esercizi, ma interpretando ciascuno di essi attraverso alcuni testi biblici. Inoltre, alla fine di ogni sezione offrirò lo spunto per una meditazione o per un esercizio personale. Ognuno può determinare da sé la forma specifica degli esercizi. Ad esempio, li puoi inserire nella tua quotidianità, durante il tempo di Quaresima o di Avvento. Oppure, ti puoi prendere del tempo ogni settimana, il sabato o la domenica, da dedicare a un testo e alla meditazione corrispondente, lasciandoti così accompagnare nel corso della settimana dal

testo e ripetendo ogni giorno la breve meditazione che propongo alla fine di ogni esposizione biblica. Allora potrai contare sul fatto che la tua vita spirituale ne uscirà rafforzata, avanzando quindi nel cammino verso Dio e verso te stesso/a.

Si possono svolgere questi esercizi anche in gruppo, ad esempio come “esercizi nel quotidiano”. Per cui un gruppo potrebbe ritrovarsi, fare uno o due incontri alla settimana durante il tempo di Quaresima, e impegnarsi su un testo e in un esercizio. All’incontro successivo si fa una condivisione dell’esperienza. Successivamente si rivolge insieme l’attenzione a un altro testo abbinato a un esercizio e si traggono degli spunti. In questo modo ci si sente accompagnati dalla comunità e ci si confronta sulle esperienze che gli altri fanno con i testi biblici e con gli esercizi. Così gli esercizi non solo si svolgono nel tempo della quotidianità, ma conducono al cuore stesso del quotidiano, aiutandoci a realizzarlo in maniera nuova, alla luce della fede.