

ANSELM GRÜN

PENSIERI E GESTI  
PER ACCOMPAGNARTI  
SETTIMANA  
DOPO SETTIMANA  
NEL CORSO DELL'ANNO

Queriniana

## *Prefazione*

I rituali accompagnano la nostra vita. Ci portano in contatto con noi stessi. Ci aiutano a vivere, semplicemente, in sintonia con noi stessi. E i rituali strutturano la vita. La mantengono viva. Le danno il ritmo giusto. La vita ha bisogno di un ritmo. Anche nella natura, la vita si esprime nel ritmo. Chi vive secondo un ritmo vive in maniera più sana, lavora in maniera efficace e più sostenibile a lungo termine. Non si stanca tanto facilmente. I rituali che descrivo in questo libro desiderano essere d'aiuto a vivere, semplicemente.

I rituali sono semplici. Non sono metodi complicati che devo imparare. I rituali mi insegnano ad esserci, semplicemente, ad avere

la percezione di me stesso, a sentire l'attimo. Concentrando la mia percezione su me stesso, sono interamente presente a me, entro in contatto con la mia verità più intima. Spesso, infatti, viviamo al di fuori di noi stessi, ci lasciamo vivere, invece di vivere in prima persona. I rituali m'insegnano a vivere in prima persona. Molti di essi passano attraverso il corpo, il respiro, un gesto. Il corpo ci aiuta ad essere interamente nell'attimo. La mente, infatti, è sempre irrequieta. Ma se, nel rituale, sentiamo il nostro corpo, siamo totalmente presenti, totalmente in noi, totalmente nell'attimo.

In mezzo al trambusto della nostra vita, i rituali creano attimi sacri. Sacro è quanto è sottratto al mondo. Il tempo sacro donatomi dal rituale appartiene soltanto a me e soltanto a Dio. In esso nessun altro può disporre di me. I rituali mi liberano dal potere degli altri, dalle loro pretese e dalle loro aspettative. Mi mostrano che non sono, semplicemente, inglobato nel mondo, ma che dentro di me ho un luogo di cui il mondo non può disporre. Ciò mi dona un senso di libertà.

‘Sacro’ ha poi due ulteriori significati. Per i Greci soltanto il sacro è in grado di guarire. Il sacro è sempre anche benefico. E il sacro, come ci dice la storia delle religioni, è carico di forza. Il rituale ci porta in contatto con la forza del sacro. Ci rinvigorisce in mezzo al trambusto della nostra quotidianità. Si trasforma in una fonte di energia a cui possiamo attingere.

Per gli ebrei e i cristiani il primo rituale, che è anche quello più importante, è il rituale del sabato. Il rispetto del sabato viene inculcato agli Israeliti già nei dieci comandamenti: «Ricòrdati del giorno del sabato per santificarlo. Sei giorni lavorerai e farai ogni tuo lavoro, ma il settimo giorno è il sabato in onore del Signore, tuo Dio» (*Es* 20,8-10). Il tempo sacro del sabato è un tempo di riposo. Nel bel mezzo della frenesia della vita quotidiana, i rituali creano una zona di quiete. Per i Greci la quiete era qualcosa di attivo, un tempo per riflettere sull’essenziale. Hanno due parole per indicare questo concetto: *anápausis* indica la pausa di riposo che in-

troduco nel lavoro, in cui posso respirare a fondo. I rituali sono pause di riposo in questo senso. Interrompiamo il corso normale della vita e facciamo una pausa. È sempre una pausa creativa, in cui respiriamo a fondo, in cui in noi affiorano idee nuove. Inspirando a fondo, in noi non entra soltanto l'aria fresca, ma arrivano anche nuove idee, piene di freschezza. La seconda parola usata dai Greci per indicare la quiete è *scholē*, che significa tempo libero e tranquillità. È da qui che deriva il nostro termine *scuola*. La radice di *scholē* è il verbo *échein*, che significa 'fermarsi'. È una bella metafora per il rituale. Nel rituale ci fermiamo in mezzo al flusso e alla frenesia della vita, per trovare presa nell'interiorità. Facciamo una pausa per arrivare dall'esterno all'interno. E lì, nell'interiorità, troviamo appiglio nella nostra anima. A partire da qui possiamo poi dare forma al mondo.

In questo libro desidero descrivere dei rituali per diversi ambiti: rituali che ci donano la tranquillità per vedere la natura intorno a

noi con occhi nuovi, per accogliere in noi la forza che si riversa in noi dalla natura.

E vogliamo prendere in considerazione i rituali che ci aiutano a vivere un tempo sacro, ad essere interamente nell'attimo, a non essere condizionati da nessuno.

I rituali vogliono portarci in contatto con noi stessi.

E, per finire, vogliono portarci alla quiete e al silenzio. In questo libro desidero dedicarmi a questi quattro ambiti, che incontro nel rituale del sabato.

In altri libri ho descritto i rituali dell'anno liturgico, oppure per i vari momenti della giornata o per i diversi momenti chiave della nostra esistenza. Comune a tutti i rituali è che creano per noi luoghi e momenti sacri per condurci al nostro Sé autentico e che ci vogliono portare nello spazio interiore del silenzio, in fondo alla nostra anima.