

# *Prefazione*

di Anselm Grün

*Molti ritengono che la spiritualità e il lavoro siano due concetti in contraddizione l'uno con l'altro. Pensano che quelli che lavorano molto non possano essere spirituali e, viceversa, che le persone spirituali lavorino meno. I primi monaci vedevano diversamente il nesso tra spiritualità e lavoro: il lavoro che scorre senza intoppi dalle nostre mani e porta frutto è il segno distintivo di una persona spirituale. San Benedetto ha interpretato l'unità di questi due poli nel senso che la preghiera e il lavoro hanno bisogno degli stessi atteggiamenti interiori: si tratta, in fondo, della liberazione dal proprio ego. Nella preghiera rivolgo la mia attenzione a Dio. Non ruoto, in maniera narcisistica, intorno ai miei sentimenti religiosi, ma mi libero da me stesso per diventare una cosa sola con Dio. Nel lavoro è la stessa cosa: chi, lavorando, vuole soltanto affermare se stesso, non fa che sprecare energia a vuoto. Per chi, invece, si apre semplicemente al lavoro e, così facendo, dimentica il proprio ego, il lavoro scorre senza intoppi. Il lavoro non trova un ostacolo nell'ego, ma fluisce e diventa una benedizione per le persone.*

*Perché il rapporto tra preghiera e lavoro funzioni, c'è bisogno naturalmente dell'esercizio in tutti e due gli ambiti. Ser-*

*ve la capacità di raggiungere la calma e di aprire il proprio cuore a Dio nella preghiera. Nella preghiera entriamo in contatto con la sorgente interiore dello Spirito Santo, dalla quale possiamo attingere senza esaurirci. Serve poi la disponibilità a concentrarsi totalmente sul lavoro. Ciò per prima cosa richiede che si acquisiscano conoscenze sufficienti circa il lavoro. Dall'altra parte c'è bisogno della capacità di organizzare e strutturare bene il lavoro stesso. Se ci dedichiamo ad entrambi gli ambiti con la stessa attenzione, diventiamo capaci di lavorare in modo che la nostra attività sgorgi dalla preghiera e di pregare in modo che la nostra preghiera arricchisca il nostro lavoro e gli doni ispirazione.*

*La visione di san Benedetto, che ha plasmato la concezione del lavoro in Occidente come quasi nessun'altra, oggi è tornata d'attualità. Molti per cui il lavoro è fonte di sofferenza cercano delle strade per dare senso alla loro attività. E cercano strade per liberarsi dalla pressione che sentono durante il lavoro e che spesso è superiore alle loro forze. La spiritualità ci indica una via per ottenere un atteggiamento più umano nei confronti del lavoro. Lo ridimensiona. Chi ha trovato la sua identità più profonda nella preghiera al cospetto di Dio non deve rincorrerla nel lavoro. E chi, nella preghiera, lascia fluire nel proprio cuore l'amore di Dio è in grado di riempire d'amore anche il proprio lavoro e di vederlo come espressione del suo amore per gli altri.*

*Vi auguro quindi, care lettrici e cari lettori, che attraverso questo libro riusciate a non sentire il vostro lavoro come un peso, ma che torniate ad avere voglia di partecipare, nel lavoro, della forza creatrice di Dio; vi auguro poi che la vostra spiritualità confluisca nel lavoro e vi arricchisca. E vi auguro*

*che nel vostro lavoro plasmiatè il nostro mondo così che resti abitabile per tutti, che diventi più umano e più luminoso, e che il vostro lavoro sia benedetto da Dio e porti benedizione per voi e per le molte persone per cui e con cui lavorate.*

# *Prefazione*

di Friedrich Assländer

Nel corso della storia le concezioni di che cosa sia il lavoro, della sua importanza nel contesto sociale e, per finire, anche i contenuti e le condizioni di lavoro sono mutati continuamente e radicalmente. Dal versetto biblico «Con il sudore del tuo volto mangerai il pane» (*Gen 3,19*) fino ad arrivare allo stadio in cui si controllano dei robot industriali stando comodamente seduti in poltrona, il mondo del lavoro si è trasformato in quasi tutti i suoi aspetti. L'era dell'informatica ha portato l'automatizzazione e l'accelerazione dai capannoni delle fabbriche agli uffici. Nascono sempre più in fretta delle nuove professioni, mentre le vecchie abilità perdono la loro importanza.

Questa trasformazione rapidissima è più carica di conseguenze di quanto supponiamo a prima vista. Richiede molto più della tanto decantata flessibilità; si tratta soprattutto della capacità di sviluppare una stabilità mentale che ci aiuti a rielaborare sul piano sociale e psichico i cambiamenti e disorientamenti continui. Il lavoro nuovo sarà un lavoro su me stesso, una formazione dello spirito che richiede una nuova auto-coscienza, senza la quale non

siamo in grado di gestire l'intensità e il ritmo sempre più rapido dei cambiamenti.

La trasformazione storica delle concezioni di che cosa si debba definire lavoro, così come l'atteggiamento di ogni epoca nei confronti del lavoro forniscono indicazioni interessanti sull'estrema parzialità della nostra visione attuale del lavoro. L'esame storico dimostra anche quali degli aspetti essenziali della nostra umanità abbiamo perduto attraverso il nostro atteggiamento attuale verso il lavoro.

Nella misura in cui aumenta il lavoro in spazi virtuali, mediante opportunità come Internet e la comunicazione elettronica, il lavoro cambia ancora una volta in maniera radicale. Si smarriscono alcune delle esperienze dirette della nostra qualità di esseri umani come creature fisiche e sociali. Se i risultati esistono soltanto come costellazione di bit in una qualche banca dati, viene a mancare anche l'esperienza di plasmare il mondo in maniera diretta e dotata di senso. Del nostro essere uomini fanno parte uno scambio sociale e delle esperienze fisiche che, nelle forme di lavoro odierne, vanno scomparendo.

In questo libro esaminiamo le seguenti questioni: Che cosa c'è di nuovo nel mondo del lavoro di oggi? Che ruolo ha il lavoro per la felicità della nostra esistenza? Che cosa posso fare io, in prima persona? Da un lato ci occupiamo della strutturazione sociale delle condizioni di lavoro, che andrebbe ripensata. La sensazione che non si possa continuare così si impadronisce di un numero crescente di persone. Dall'altro lato ci occupiamo del contributo personale di ciascuno a questo mondo del lavoro. La gente diventa sempre più consapevole di un ambito completamente

nuovo di attività, il «lavoro su me stesso» come base della salute psichica e spirituale.

*Il lavoro serve ad assicurare il fondamento dell'esistenza individuale e collettiva dell'essere umano ed è, allo stesso tempo, un modo di strutturare la vita. Per mezzo del lavoro l'essere umano modifica e modella la natura, la società, se stesso e la coscienza privata e collettiva. Un'interpretazione spirituale del lavoro vede ogni agire consapevole dell'essere umano, sia esso fisico, mentale o psichico-emotivo, come processo creativo e finalizzato, in cui realizziamo la nostra umanità.*

Il lavoro inteso in senso spirituale si mette al servizio di qualcosa di più grande, che va oltre il proprio IO e lo trascende, conferendo al nostro agire un significato profondo. Ben prima del posto di lavoro che occupa nella società basata sulla divisione dei compiti, ogni persona ha un primo posto di lavoro in se stessa, nel proprio vissuto e nel proprio rapporto con i sentimenti. Questo «posto di lavoro nell'anima» è il vero compito della nostra vita.

Questo libro, come i primi due volumi redatti a quattro mani insieme a padre Anselm Grün, *Spirituell führen* [trad. it., *Lavoro e preghiera: un cammino spirituale con la Regola di san Benedetto e la sacra Scrittura*, Gribaudi, Milano 2008] e *Zeit spirituell gestalten* [trad. it., *Non ho tempo! L'arte di averne di più e di vivere meglio*, Paoline, Milano 2010], è nato dalle esperienze accumulate nei nostri seminari. Contiene molti esercizi ed indicazioni pratiche su come il sapere possa diventare realtà vissuta. Come nei primi due volumi includiamo nell'opera enunciati della Bibbia e della Regola di san Benedetto, così come

intuizioni del buddhismo, che è in grado di arricchire il cristianesimo come quasi nessun'altra religione sa fare, soprattutto grazie alla sua comprensione della natura umana e a esercizi pratici.