

ANSELM GRÜN

STUPORE

Scoprire i miracoli nella quotidianità

Queriniana

Introduzione

Calma, attenzione e silenzio come vie per un'arte di vita spirituale

Qual è il segreto perché la nostra vita riesca? Che cosa si intende quando parliamo di felicità autentica? Potere, denaro, beni materiali, carriera, popolarità, consumo e meno noia possibile? L'obiettivo di ogni autentica arte di vivere è condurre una vita felice e piena di significato. I filosofi di ogni epoca – incominciando da Platone, e poi Epicuro, Epitteto o Agostino, fino alla filosofia odierna – hanno riflettuto su come questo è possibile. La ricerca della strada migliore per condurre una vita felice e buona nella quotidianità non si è mai interrotta.

*I veri «maestri di vita»
non sono quelli che navigano sempre
in superficie, non prendono nulla sul serio
e vogliono soltanto divertirsi.*

Il mondo di oggi ci permette di vivere più facilmente? È vero: la tecnologia ci semplifica la vita di tutti i giorni sotto

molti punti di vista; ma anche le richieste e la pressione dall'esterno sono aumentate. Abbiamo accesso a un sapere praticamente infinito – ma anche a ciò che è davvero importante? La pubblicità ci invita a consumare sempre di più. Ma ne abbiamo davvero bisogno? L'individuo dispone oggi di opzioni innumerevoli. Significa anche, però: ogni giorno siamo sottoposti a uno stress decisionale, perché con ogni scelta ne escludiamo un'altra. Possiamo vivere innumerevoli esperienze. Ma che cosa è davvero essenziale? Il fatto che la felicità sembri posta nelle nostre mani non fa che mettere sotto pressione molta gente: Che impressione faccio agli altri? Che cosa pensano gli altri di me? Ho abbastanza visibilità? E molti sono pieni di irrequietudine, vorrebbero raggiungere sempre di più. Non riescono a passare dall'Ego al Sé.

Ma qual è la via alla felicità, anche oggi? Come troviamo la strada per il nostro centro interiore? Come giungiamo alla quiete? Oggi molte persone vogliono raggiungere la felicità qui e ora, vogliono comprarla oppure ottenerla a forza con tecniche psicologiche. Ma quanto più ci si sforza di essere felici, quanto più ci si impunta a stipare la maggior felicità possibile in questa vita, come «ultima occasione» (Marianne Gronemeyer), tanto meno si diventa felici. Gli articoli di consumo non producono automaticamente soddisfazione, e un weekend in un hotel costoso, per un wellness di lusso, non per forza è all'altezza delle aspettative. A furia di ricercare felicità quello che si raggiunge non è la vita, ma il *burn-out*. I veri «maestri di vita» non sono quelli che navigano sempre in superficie, non prendono nulla sul serio e vogliono soltanto divertirsi.

La spiritualità può essere una strada per una vita riuscita? E che cosa significa spiritualità in un mondo che offre e mette a disposizione tante cose, ma che ci pone richieste sempre più pressanti, e in cui tutto deve «rendere», tutto deve avere un'utilità?

Per me spiritualità oggi significa soprattutto questo: creare uno spazio di libertà, in cui possiamo respirare liberamente. Paolo dice: «Il Signore è lo Spirito e, dove c'è lo Spirito del Signore, c'è libertà» (2 Cor 3,17). Spiritualità significa: dare spazio allo Spirito e attingere da lui forza e stabilità per la propria vita. Dare spazio allo Spirito di Gesù, però, significa creare uno spazio di libertà in cui conserviamo la nostra dignità individuale come persone, pur nella situazione di iperconnessione tecnologica dell'esistenza moderna: uno spazio in cui non siamo eterodiretti, bensì interamente in noi stessi.

La tradizione cristiana, in sintonia con la filosofia greca e romana, ci invita a tornare sempre a fermarci e a cercare simili spazi di libertà, che non sono condizionati dalla frenesia, dallo stress e da tutte le possibili pretese. Chiamiamo calma questo spazio di libertà, in cui non dobbiamo produrre niente, l'atteggiamento del lasciar accadere e della quiete, in cui possiamo riflettere sulle cose essenziali della vita. Nel momento in cui contemplo le cose, esse hanno un effetto su di me e mi mostrano qualcosa di ciò che le costituisce. Le percepisco e lascio che siano. E nello specchio del mondo riconosco me stesso. E soltanto se riconosco me stesso, mi rapporterò bene con il mondo. E, così, rendo accessibile dentro di me una sorgente profonda di energia vitale.

*Per me spiritualità oggi
significa soprattutto questo:
creare uno spazio di libertà,
in cui possiamo respirare liberamente.*

Nella parola greca per “calma”, *scholē*, si cela il verbo *échein*, che significa “fermarsi”. Di questo, dunque, si tratta: fermarsi, per trovare nell’interiorità l’atteggiamento di cui abbiamo bisogno affinché la vita riesca, per sperimentare la libertà, che ci dona saldezza nel bel mezzo dei tumulti di questo mondo.

Da questo punto di vista, la spiritualità è un rifugio in cui gli interessi da fuori non riescono a penetrare. In questo spazio resta preservato il nucleo di quanto è umano, proprio attraverso il suo legame con una trascendenza che lo eleva al di sopra di quanto è evidente. La spiritualità cristiana non equivale a una fuga dal mondo, al contrario. Vuole condurre proprio nel cuore dell’esistenza e sperimentare, accogliere, rendere più profonda e trasformare la vita concreta con le sue molteplici relazioni, di cui facciamo esperienza ogni giorno.

Lo stupore è la premessa perché ogni giorno, dentro di noi, possa incominciare qualcosa di nuovo, perché usciamo dai vecchi modelli di vita e di percezione, ormai logori. Stupore significa essere aperti al nuovo e riconoscere il miracolo nella quotidianità. I bambini ne sono ancora capaci: avventurarsi con il cuore aperto, essere interamente nell’attimo, senza aspettative, senza secondi fini, senza pregiudizi. Peter Schellenbaum descrive così lo stupore: «Ogni cosa nuova incomin-

cia con il prodigio di una rivelazione, ma di una rivelazione che non richiede un atto di fede, bensì semplice attenzione».

La via per quest'esperienza, dunque, è la via dell'attenzione. Essa è possibile a partire da un atteggiamento di quiete e di calma. Quando, nella normale quotidianità, percepiamo l'essenziale, proprio lì tocchiamo il fondamento di tutto l'essere. Per chi vive nell'atteggiamento dello stupore la quotidianità si trasforma.

La parola tedesca *staunen*, "essere stupiti, meravigliarsi", è da ricondursi a *starren*, "fissare con lo sguardo", ma anche "ostacolare nella corsa, tremare". Quello davanti a cui mi fermo, pieno di stupore, mi commuove, mi tocca fin nell'intimo. Non mi accontento di quello che è in superficie e, nello stupore, mi lascio portare al di là di me stesso. L'ammirare ha sempre a che fare con il rimirare. Osservo qualcosa di meraviglioso, qualcosa che non riesco ancora a comprendere. Mi stupisco e ciò mi spinge ad osservare con più attenzione, per comprendere il mistero di ciò che contemplo. Questo riflettere, a sua volta, sfocia di nuovo in stupore e ammirazione. Non voglio ridurre il mistero in concetti, ma mi apro ad esso, perché mi possa entrare dentro e trasformarmi.

Quando osserviamo con attenzione una rosa, essa è allora più di una pianta, in essa risplende per noi il mistero della bellezza, dell'amore. Le attività abituali diventano allora per noi il simbolo del mistero del nostro essere umani. Cose comunissime si riempiono di significato, perché, in qualche modo, le vedo in una nuova luce: se le vediamo così, le cose saranno allora più di ciò che appaiono ad uno sguardo disattento e superficiale. Una tavola o il pane, ma anche le cose

che incontriamo nella natura – come un albero o un fiore – possono rivelarci il loro significato e diventare di colpo un simbolo e irraggiare nuovo splendore. Ogni cosa può rivelarci il suo significato più profondo. Scopriamo questo incanto nelle cose quotidiane del mondo.

Se, in questo contesto, parlo di «incanto», non mi riferisco a nulla di magico. Si tratta invece della riscoperta di una dimensione essenziale della nostra realtà. *Die Verzauberung der Welt* [*L'incanto del mondo*] è il titolo che lo storico Jörg Lauster dà alla sua grande Storia culturale del cristianesimo. Egli definisce la cultura come «sovrabbondanza dell'esperienza del mondo» e come «sentimento del mondo che è più di un destreggiarsi in questo mondo» (Lauster, 13). Secondo lui la spiritualità cristiana è una prospettiva che, nelle cose esteriori, vede risplendere il mistero di Dio: «Il cristianesimo è il linguaggio di un sentimento del mondo che intende la sovrabbondanza come risplendere della presenza divina nel mondo, ed è, perciò, il linguaggio di un continuo incanto del mondo» (*ibid.*).

■ *Tutto ci parla del mistero della nostra vita –
al di là dell'utile e della finalità.*

Se oggi riscopriamo il nostro mondo, al di là dell'utile e della finalità, dell'efficienza e della razionalità, anche la nostra fede diventa più essenziale e profonda. Il mondo che osserviamo con gli occhi dello stupore ci parla del meraviglioso mistero della nostra vita, che cerchiamo di vivere al cospetto di Dio e con lui e in lui.

In questo modo ci avviciniamo anche al messaggio della Bibbia. Gesù, infatti, parla spesso di cose molto terrene: del seminatore che esce a seminare, degli uccelli del cielo e dei gigli del campo, del mercante che cerca una perla di grande valore, della zizzania tra il grano o del modo in cui le persone gestiscono il denaro che è stato loro affidato. Parlando delle cose di questo mondo, però, parla allo stesso tempo di Dio. Si tratta sempre, per lui, di come possa riuscire la nostra vita con Dio. Tutto diventa permeabile a questa relazione. Così, ancora oggi, posso recepire il giglio come metafora del mio anelito di pura bellezza e come ispirazione alla fiducia in Dio e all'assenza di preoccupazioni – oppure, nella metafora del granello di senape, ritrovare la forza della promessa di una vita che fiorisce per me.

Nei vangeli sinottici, in Matteo, Marco e Luca, è soprattutto nelle parabole che le cose di questo mondo, il nostro operare nel quotidiano, le nostre relazioni diventano trasparenti: attraverso ogni cosa ci si rivela la natura del Padre celeste. Nel *vangelo di Giovanni*, invece, attraverso le metafore Gesù parla di se stesso. E anche lì le cose terrene diventano immagine del mistero di Gesù Cristo, del suo significato per noi e del suo effetto su di noi. Gesù, ad esempio, dice di sé: «Io sono la vite vera» (*Gv* 15,1). Anche in greco l'aggettivo (*hē alēthinē*) segue il sostantivo: «Sono la vite, quella vera». Con questa parola Gesù vuole sottolineare che egli, nella sua persona, rappresenta la verità della vite. Spesso vediamo soltanto l'esteriorità. Ma, se guardiamo più a fondo, anche in una vite riconosciamo il mistero del legame tra Gesù e i suoi discepoli e il mistero della sua fecondità. Vi riconosciamo poi anche

il mistero e la verità della nostra vita. Verità, dunque, qui significa: il velo che è posato su ogni cosa viene tirato via. E ci si rivela il mistero dell'essere: ciò che è nascosto dietro ogni cosa, ciò che sta alla base di tutto. Martin Heidegger rende il termine greco con *Unverborgenheit*, non-nascondimento: ciò che è nascosto si rivela, risplende per noi.

■ *Stupore: guardare il mondo con occhi nuovi
e riconoscere l'essenza delle cose.*

Di questo si tratta anche in questo libro: che impariamo di nuovo lo stupore. Significa interrogare le cose e le attività quotidiane, ciò che, in apparenza, è ovvio – come anche il nostro rapporto con gli altri o il nostro rapporto con il tempo – sulla loro verità recondita, sull'aspetto nascosto che si trova in essi. Se ne siamo capaci, ogni cosa nel mondo diventa immagine del mistero della nostra vita. L'incanto del divino si posa su ogni cosa e risplende in tutto. La nostra vita, la nostra realtà si trasformano.

Nella tradizione cristiana, tra l'altro, è sempre esistita questa prospettiva. Nella sua teologia mistica il monaco Evagrio Pontico (345-399) distingue due forme di contemplazione: la contemplazione «degli esseri creati» e la contemplazione di Dio¹. Per lui «regno dei cieli» significa riconoscere che tutto è pervaso dal cielo, che ogni cosa è intessuta di Dio. La prima

¹ Cfr. EVAGRIO PONTICO, *Trattato pratico sulla vita monastica*, 1-3, Roma, Città Nuova 1998, 64-65.

modalità della contemplazione consiste nel guardare la natura con occhi nuovi e nel riconoscere l'essenza delle cose. La contemplazione del mondo riconosce in tutto ciò che troviamo nella natura un simbolo di qualcosa di più profondo, un simbolo della presenza di Dio e del nostro legame con lui. Ma la condizione perché lo riconosciamo nelle cose della natura è la purezza del cuore: la libertà interiore dal dominio delle passioni e delle emozioni, una lucidità interiore dell'anima.

Che cosa intenda Evagrio per conoscenza dell'essenza di tutte le cose è descritto al capitolo 92 del suo *Trattato pratico della vita monastica*: «Uno dei sapienti di quel tempo venne un giorno a trovare il giusto Antonio, e gli chiese: “O padre, come fate a resistere così a lungo, privo come siete del conforto dei libri?”. Ed egli rispose: “Il mio libro, o filosofo, è la natura degli esseri creati, ed essa mi sta davanti tutte le volte che io desidero leggere le parole di Dio”»².

Antonio, eremita nel deserto, legge nel libro della natura. Se noi – come lui – leggiamo in maniera contemplativa in questo libro della natura, la natura ci conduce nel silenzio. Il silenzio è qualcosa di preesistente a noi. Nel bosco c'è silenzio, nel deserto c'è silenzio. Silenzio significa: lasciamo la natura così com'è. Essa ci incontra come puro essere. Quando ci abbandoniamo al silenzio, partecipiamo di questo puro essere. Ciò rende anche noi silenziosi. E, in questo silenzio, facciamo l'esperienza dell'essenza di ogni essere, del fondamento dell'essere. Proprio in un presente rumoroso, in cui

² Cfr. EVAGRIO PONTICO, *Trattato pratico*, cit., 108.

dappertutto e ininterrottamente qualcosa cerca di attirare la nostra attenzione, anche l'incontro con la natura e la riscoperta del silenzio rappresentano una via fondamentale della spiritualità. Questa spiritualità dona un nuovo sguardo sulle cose, fa trasparire, dietro l'apparentemente banale, qualcosa di più profondo, dà un'anima alla quotidianità.

Questa visione non si ritrova soltanto nella tradizione cristiana: Thich Nhat Hanh, il saggio buddhista vietnamita, giunge a intuizioni ed esperienze simili quando parla dell'attenzione. E il conte Karlfried Dürckheim, esperto di spiritualità orientale, citava sempre ai suoi allievi un antico detto giapponese: «Perché qualcosa ottenga un significato religioso, sono necessarie soltanto due condizioni: dev'essere semplice e ripetibile» (Dürckheim, *Alltag als Übung*, 17). È questa l'essenza della meditazione: la semplicità e la ripetizione. Proprio le attività che ripetiamo ogni giorno possono diventare una vuota *routine* – oppure anche meditazione, via verso il centro di noi stessi, via verso la pura presenza, in cui poi intuiamo anche il Dio presente. Ciò che appare banale può aprirsi a una realtà misteriosa. Dipende da noi, dalla nostra attenzione e dalla nostra disponibilità, aprirci a tale trasformazione.

In questo libro, perciò, desidero osservare attività e procedure del quotidiano che si ripetono regolarmente, cose semplicissime, ma anche la natura o luoghi speciali che ci commuovono in modo particolare. Le mie riflessioni vogliono essere un invito a vedere e a fare in una nuova luce ciò che facciamo e viviamo ogni giorno. Allora il nostro cammino spirituale non sarà una fuga dalla realtà della nostra vita. Si

trasformerà invece in una via per vedere ciò che facciamo e viviamo ogni giorno come immagine del nostro cammino interiore e come immagine del mistero profondo che vuole venirci incontro e toccarci in tutto ciò che è.

*Ci sono soltanto due modi di vivere.
Uno è pensare che nulla sia un miracolo,
l'altro è pensare che tutto sia un miracolo.*

(Albert Einstein)