

## *Introduzione*

Oggi molti hanno nostalgia e sete di itinerari spirituali. Però cercano una spiritualità loro confacente non nella tradizione cristiana, bensì nelle religioni orientali. Spesso infatti hanno sperimentato una spiritualità cristiana troppo moraleggiante e troppo poco proficua in ordine a esperienze di trascendenza, di pace interiore e di armonia. Oggi abbiamo bisogno di un nuovo linguaggio e di nuove vie di esperienze in modo da ridisegnare e da praticare una spiritualità cristiana che interessi e interPELLI le persone nel loro anelito di crescita integrale, di liberazione e di guarigione. La spiritualità dei monaci dei primi secoli (dal IV al VI secolo d.C.) costituisce un tesoro di spiritualità veramente inesauribile, da cui poter attingere le risposte alle domande e alle attese di chi è in ricerca. La loro spiritualità consiste nel vivere della sorgente interiore, cioè dello Spirito Santo. La spiritualità è la vita che conduce a Dio e insieme alla propria realtà, al pro-

prio vero Sé (*Selbst*)<sup>1</sup>. Ecco perché vorremmo andare a scuola dai monaci antichi: per rintracciare quella via che ci faccia gustare l'armonia con noi stessi e ci porti a sperimentare l'autotrascendenza in Dio.

Nella storia della spiritualità ci sono oltre tutto due correnti: una *spiritualità dall'alto* e una *spiritualità dal basso*. Secondo quest'ultima Dio non ci parla soltanto nella Bibbia e per mezzo della chiesa, ma anche attraverso noi stessi, attraverso i nostri pensieri e sentimenti, attraverso il nostro corpo, i nostri sogni e anche attraverso le nostre piaghe spirituali, le nostre debolezze.

Tale via era praticata soprattutto nel monachesimo. I monaci antichi iniziavano innanzitutto dalle proprie passioni, dalla conoscenza di se stessi per conoscere e incontrare il vero Dio. Evagrio Pontico ci fornisce la formula classica di questa spiritualità dal basso: «Se vuoi conoscere Dio, impara prima a conoscere te stesso». L'ascesa a Dio comporta la discesa nella propria realtà interiore fin giù nelle profondità dell'inconscio. La spiritualità dal basso non considera la salita a Dio come una strada a senso unico e sempre nella direzione giusta. No, questo avanzare verso Dio è fatto di giri fuorvianti e

<sup>1</sup> Le discipline del profondo, specialmente la psicologia analitica di Jung, distinguono tra l'io, che rappresenta solo la parte conscia della psiche, e il Sé, un'istanza più profonda e completa, che ne include anche la parte inconscia e archetipica. Da un punto di vista religioso e in particolare nell'ottica di questo libro, il Sé corrisponde al nostro essere autentico e profondo, depositario della vocazione progettata da Dio per ciascuno di noi (*NdT*).

tortuosi, cioè di fallimenti e di autodelusioni. Non è prima di tutto la mia virtù ad aprirmi il varco a Dio, ma la mia debolezza, la mia impotenza, addirittura il mio peccato.

La spiritualità dall'alto è impostata sugli ideali, cioè sugli obiettivi che l'uomo attraverso l'ascesi e la preghiera dovrebbe raggiungere. Questi ideali sono ricavati dallo studio della sacra Scrittura, dalla morale cristiana e dalla visione che si ha di se stessi. Ecco le domande fondamentali della spiritualità dall'alto: come deve essere un cristiano? cosa deve fare? quali atteggiamenti deve incarnare? Questa spiritualità deriva dal grande desiderio umano di migliorare sempre di più, di salire sempre più in alto, di avvicinarsi sempre di più a Dio. Essa fu sostenuta soprattutto dalla teologia morale degli ultimi tre secoli, e dall'ascetica (dottrina sulla ricerca della perfezione cristiana)<sup>2</sup> così come è insegnata dai tempi dell'illuminismo.

La psicologia moderna è molto scettica nei confronti della spiritualità dall'alto, in quanto porta il pericolo di una lacerazione interiore della persona. Chi infatti si identifica con gli ideali rimuove spesso quella realtà di sé non corrispondente agli stessi. In questo modo la persona si scinde e si am-

<sup>2</sup> Il termine 'ascesi' non deriva dal latino *ascendere*, ma dal greco *áske-sis* = esercitazione. Due tipiche connotazioni dell'ascesi sono lo sforzo e il metodo: in passato, almeno fino al Vaticano II, l'accento era posto sullo sforzo (rinuncia, mortificazione, abnegazione, accettazione della sofferenza), attualmente si insiste di più sul metodo: cfr. T. GOFFI, *Ascesi*, in S. DE FLORES - T. GOFFI (edd.), *Nuovo dizionario di spiritualità*, Edizioni Paoline, Roma 1979, 66 (NdT).

mala interiormente. Dalla psicologia arriva piuttosto la conferma di una spiritualità dal basso, come era praticata dagli antichi monaci. Risulta chiaro infatti dalla psicologia che la persona raggiunge la propria verità solo attraverso la conoscenza sincera 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 così 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.

Jean Lafrance, che descrive la preghiera dal profondo come preghiera specificamente cristiana, ha dovuto sperimentare a lungo il fallimento prima di approdare alla vera preghiera. Scrive al riguardo:

Tutti gli sforzi che compiamo nell'ascesi e nella preghiera per giungere al possesso di Dio, vanno nella direzione sbagliata; assomigliamo a Prometeo che vuole impadronirsi del fuoco celeste. È importante riconoscere fino a che punto tale schema di perfezione si divarichi dalla via mostrata da Gesù nel vangelo [...]. Gesù non ha stabilito nessuna scala di perfezione su cui, salendo gradino per gradino, si giunga finalmente a possedere Dio, ma ha mostrato una via che porta giù nelle profondità dell'umiltà [...]. Di fronte dunque al bivio dobbiamo scegliere: quale strada prendere per arrivare a Dio, quella che sale o quella che scende? In base alla mia

esperienza vorrei chiarire subito: volete raggiungere Dio attraverso l'eroismo e la virtù? Fate pure, è un vostro diritto. Ma vi avverto che andrete a battere la testa contro il muro. Se invece volete percorrere la strada dell'umiltà, vogliatelo con sincerità e non abbiate paura di scendere nei sotterranei della vostra miseria (*Lafrance*, 9s.).

La spiritualità dal basso affronta la domanda su che cosa dobbiamo fare quando tutto va storto, su come trattiamo i cocci della nostra vita e come da essi traiamo qualcosa di nuovo.

La spiritualità dal basso è la via dell'umiltà. Con questa parola oggi non siamo in buoni rapporti. Eugen Drewermann ha visto nell'umiltà, descritta da Benedetto da Norcia nella sua Regola come la vera via spirituale del monaco, un tipico esempio di eteronomia (*Drewermann*, 429). Leggendo però la letteratura spirituale del cristianesimo e di altre religioni, troviamo che dappertutto l'umiltà è descritta quale atteggiamento fondamentale della religiosità autentica. Ma non dobbiamo intendere l'umiltà come una virtù che noi stessi conquistiamo 'umiliandoci' e facendoci piccoli. L'umiltà non è in prima linea una virtù sociale, ma un atteggiamento religioso di fondo. La parola tedesca *Demut* (umiltà) è semanticamente piuttosto fuorviante: proviene dall'antico alto tedesco *diemuoti* (medio alto tedesco *diemuot* = atteggiamento servizievole) e descrive la virtù sociale del servire in rapporto ad altre persone.

La parola latina *humilitas* ha a che fare con *humus*, cioè

terra: *humilitas* (umiltà) indica quindi il riconciliarsi con la nostra 'terrenità', con il peso della nostra materialità, con il nostro mondo istintuale e le nostre ombre. L'umiltà è il coraggio della propria verità. La lingua greca distingue tra *tapéinosis*<sup>3</sup>, cioè la situazione oggettivo-materiale di abbassamento, di povertà, di miseria, e *tapeinophrosynē*, che è l'atteggiamento soggettivo connesso con la povertà materiale, vale a dire l'umiltà e la povertà come mentalità spirituale. L'umiltà, intendendo il nostro rapporto con Dio, è quindi una virtù religiosa. Essa è ritenuta in tutte le religioni criterio di spiritualità autentica. È il luogo sotterraneo in cui poter incontrare il vero Dio. Solo laggiù, nel profondo, si può innalzare la vera preghiera.

In questo libretto vorremmo descrivere i due poli della spiritualità dal basso: la via che conduce al nostro vero Sé e a Dio attraverso la discesa nella nostra realtà, da una parte, e, dall'altra, l'esperienza dell'impotenza e del fallimento come luogo della vera preghiera e opportunità per giungere a una nuova relazione con Dio. La spiritualità dal basso descrive, in primo luogo, i passi terapeutici da fare per giungere al nostro vero essere; in secondo luogo, essa è la via religiosa che, attraverso l'esperienza del fallimento, porta alla preghiera, al 'grido dal profondo' e a una relazione profonda con Dio.

<sup>3</sup> *Tapéinosis* deriva dall'aggettivo *tapeinós* (= basso, meschino, disprezzato, miserevole, soggetto) con cui è connessa la parola italiana 'tapi-no' (= misero, tribolato) (NdT).