

Anselm Grün

**IL LIBRO
DELL'ARTE DELLA VITA**

A cura di Anton Lichtenauer

quinta edizione

Editrice Queriniana

Introduzione

di ANTON LICHTENAUER

Che cos'è in realtà uno che pratica l'arte della vita? È uno che si mette al sole e vive secondo il motto: «*Take it easy* [Prenditela con comodo]». Se qualcuno ha delle preoccupazioni è colpa sua?

Molti annuiscono con una strizzatina d'occhio: alla fine le cose vanno sempre meglio a chi lascia che Dio sia un buon uomo e le cose storte si sistemino da sole. Importante, però: arraffare tutto ciò che si può. E soprattutto: non scaldarsi mai. E che è?

Vita *light*, dunque?

«Diventare più pesanti. Essere più leggeri». L'ha detto Paul Celan: è tutt'altro che l'insegna di quanti praticano l'arte di vivere di antichissimo stampo: 'farfalloni' o 'teste vuote'. È piuttosto l'esatto contrario. È – in forma condensata – la risposta più precisa alla domanda su che cosa costituisca davvero l'arte di vivere.

«Diventare più pesanti. Essere più leggeri». È davve-

ro un'arte: non escludere i poli opposti, ma vivere in equilibrio. Prestare attenzione a che cosa abbia davvero valore e dare così peso alla vita. E liberarsi delle zavorre inutili. Conciliare due cose: piedi per terra e apertura. Vivere ben piantati e liberi. Legati alla terra, in direzione del cielo.

Il motto di Paul Celan non è poi – persino nella scelta delle immagini – tanto diverso da quanto cercavano già gli antichi monaci nel deserto egiziano e che viene riscoperto oggi. Anselm Grün rammenta volentieri un detto attribuito a sant'Antonio abate: «Se vedi che un giovane monaco tende, con la sua volontà, verso il paradiso, tienilo stretto per i piedi, riportalo in basso, perché non gli è di alcun giovamento».

Il conquistatore del paradiso, spirituale ma lontano dal mondo, si perde soltanto nelle proprie fantasie esaltate. Ma anche chi resta appiccicato al suolo non può portare il cielo dentro di sé. «Spiritualità in terra» definisce Anselm Grün l'alternativa a questi comportamenti. Questa è la sua definizione sintetica di arte di vivere.

Dietro di essa si cela in primo luogo un'esperienza psicologica: felicità e infelicità hanno le loro radici nella nostra vita. Chi vuole vivere felice non deve prima di tutto rivoluzionare il mondo e nemmeno adattare le circostanze esterne ai suoi desideri e alle sue fantasie. Guarda dentro di te, conosci te stesso. La strada della felicità conduce verso l'interno – per lo meno all'inizio. Infatti in noi stessi portiamo ogni cosa, ciò a cui aneliamo, ciò di cui abbiamo paura e davanti a cui fuggiamo. Il nostro cuore, la nostra realtà, sono l'*humus* per la pianta della felicità.

Dietro di essa sta però anche una profonda convinzione: la fede che il desiderio del cielo, di una 'vita eterna' è radicato in noi in modo inestirpabile, che questa è anzi la verità autentica – anche se si nasconde o è mascherata o sommersa e nascosta. Chi non si rende conto del mistero del trascendente, perde la possibilità della sua vita: il «vivere in pienezza».

«Vivere in pienezza»: quest'immagine simboleggia il fatto che si può trovare il paradiso nella vita quotidiana, nel qui e ora, senza venire tenuti a bada con la promessa di un aldilà in un lontano futuro. Significa però anche che possiamo accettare con tranquillità i nostri limiti. Ciò di cui adesso possiamo già fare l'esperienza è qualcosa di cui speriamo la realizzazione in pienezza. La tensione tra aspettative e realizzazione ci mantiene vivi qui – e verrà un giorno definitivamente superata nel compimento di tutti i desideri. Il fatto che siamo limitati non ci obbliga dunque affatto a vedere forzatamente la vita come 'ultima possibilità' e a ingozzarci ancora in fretta il più possibile, con furia e avidità. Ciò che è pesante si fa leggero quando il pensiero della morte evoca inoltre un sentimento di gratitudine, perché mi è consentito vivere e perché, rendendomi attento, mi fa vivere adesso in modo più consapevole.

Felicità e infelicità hanno quindi anche una radice spirituale. E questo significa in pratica: essere attenti ai momenti in cui l'eternità irrompe nel tempo, in cui cessa ogni frenesia e tutti gli opposti all'improvviso vengono annullati. La relazione con il trascendente è fondamentale. È quello che determina il mio valore autentico. È il terreno che mi dà sicurezza. Senza il cielo sopra di

noi ci manca la terra sotto i piedi. Questa situazione la si può paragonare a un albero che affonda le sue radici nel terreno, ma trae la sua forza anche dai rami, dalle 'radici aeree', dall'essere rivolto verso l'alto. Questo tendere verso il trascendente, dice Grün, porta a contatto con una forza che tutto trasforma. È questo il punto decisivo, poiché tale forza è l'amore che può rendere la mia vita forte, sacra, intoccabile, intatta. Chi realizza tutto ciò, può vivere in un modo 'altro'.

Anche se per una vita del genere non esistono né ricette, né istruzioni formulate in modo sistematico, questo modo di vedere ha comunque conseguenze molto pratiche per la vita quotidiana, per il rapporto con noi stessi, per il nostro lavoro, per le relazioni con gli altri, per la nostra comprensione e strutturazione del tempo. E, in generale, per il nostro atteggiamento verso la vita.

Secondo Anselm Grün il nucleo della felicità è: Sii te stesso, ma non essere ossessionato dal tuo ego. Non farti illusioni. Accetta di non essere un eroe e non prenderti così sul serio. Cerca di lavorare sulle tue debolezze, ma non accanirti su di loro. Staccatene. Accetta te stesso con le tue imperfezioni, le tue contraddizioni. Infatti solo se tolleri te stesso puoi andare avanti, solo allora diventi umano. Chi è misericordioso con se stesso può essere buono anche con gli altri.

Chi è presso di sé, può diventare una benedizione anche per gli altri. Sottratti dunque alle aspettative che gli altri hanno nei tuoi confronti. Vivi in prima persona e non lasciarti condizionare dalla pressione esterna. Non adeguarti, ma cerca l'accordo con il nucleo più profondo di te stesso – e non troverai l'armonia solo in te stesso,

ma potrai tornare a irradiarla verso l'esterno. Cerca relazioni profonde e accoglile come dono, sia nell'amore che nell'amicizia. Abbi fiducia in ogni amore – e percorrilo fino in fondo. Non si vede bene che con il cuore.

Già per i monaci lavoro e contemplazione erano sempre collegati. Da loro possiamo imparare ancora oggi. Sii attivo, dunque. Dai un senso al tuo lavoro, ma non consacrarti completamente ad esso: nella vita è l'equilibrio che conta. Sfrutta il tempo per ritrovare te e gli altri. Non perderti nello stress quotidiano. Cerca il silenzio: chi vuole cambiare, chi desidera maturare e crescere, ha bisogno dello spazio della quiete. Dai respiro alla tua anima. Non farti schiacciare dalle sconfitte e dalle ferite. Tutto può trasformarsi in una possibilità.

Al centro di quest'arte di vivere sta una confidenza primordiale in grado di dire: Non affannarti. Vivi ora: sii interamente nell'attimo presente, e goditelo. Questo non significa benessere esagerato per anime viziate. Vuol dire piuttosto: risvegliarsi alla vita. Non essere sempre altrove, ma qui, in te, a fianco della persona che ti è vicina, in quello che conta in questo momento. Non aggrapparti a quello che è stato. Lascia correre.

«*Diventare più pesanti. Essere più leggeri*». Possono stare insieme tutti e due: distacco e pienezza, cielo e terra, tempo ed eternità, umano e divino. L'arte sta nell'essere aperti a entrambe le cose, tornando sempre a ottenere l'equilibrio tra i due poli.

È difficile quest'arte di vivere? Sì e no. Alla fine però è di un'allegria soprannaturale, che tiene sospesi tra cielo e terra. Per Anselm Grün l'arte di vivere culmina infatti in una frase di Agostino: «Impara a danzare, altri-

menti gli angeli del cielo non sapranno da che parte prenderti».

Questo richiama – al di là dei tempi – una frase di Friedrich Nietzsche: «Il bene è leggero. Il divino corre con passi delicati». Una leggerezza così alata, redentrice, qui e ora, nella nostra vita – sarebbe il paradiso in terra.