

*Corso Formatrici Suore Agostiniane
Roma - Giugno 2018*

FORMAZIONE E PROGETTO DI VITA



*Appunti per un cammino
sistematico di formazione
don Carlo Maria Zanotti sdb*

Immagine di copertina

Arca di Sant'Agostino, particolare: libro tra le mani di Agostino morente, Pavia

«Il Signore vi conceda d'osservare con amore tutte queste norme, quali **innamorate** della bellezza spirituale e, mediante la vostra santa convivenza, fragranti del buon profumo di **Cristo**, non come schiave sotto la legge, ma come **libere** sotto la grazia»

Regola, 48



INTRODUZIONE

Nel precedente incontro formativo, del giugno scorso, se ricordate, avevamo condiviso in un confronto fraterno, alcuni **criteri fondamentali** sulla formazione e ci eravamo convinti una volta di più che questo impegno non è un «*fare*» qualcosa, ma un «*vivere la formazione*», perché essa è vita ordinaria. Per questo l'impegno era ed è di «*formazione adesso*»: adesso e sempre perché tutto è formazione.

In queste nuove giornate ci concentreremo sulla «*formazione e il progetto di vita*». Abbiamo già accennato a questo tema negli incontri precedenti, ma in questo nuovo percorso approfondiremo meglio il significato di un «**progetto**» come elemento necessario per un **cammino sistematico di formazione**. Comprenderemo come il fondamento di ogni progetto rimane la *Parola di Dio* e il *Vangelo* che si concretizzano poi nella *Regola di Vita* che i Fondatori ci hanno lasciato. In questo modo ci sarà più chiaro il fatto che come discepoli di Cristo assumiamo la sua stessa *vita di incarnazione* e di conseguenza il **legame con Gesù**, prima di essere missione, **dà forma alla cura dell'anima**, alla propria interiorità, a una «**regola di vita**», ad un «**progetto**».

Proprio la **Regola di vita** ci aiuta a scoprire una misura, un ritmo, uno stile, un senso. Da sempre la «*sapienza monastica*» ha sostenuto la bellezza di una strada di umanizzazione fondata sulla proposta di una misura, di un metodo, di una regola, di un passo, di uno stile: **un'arte di vivere, a partire dalla custodia del cuore, dalla cura della propria interiorità**. Vivere, pertanto, secondo una **regola**, è propriamente un **orizzonte dinamico**, un inizio, ogni giorno rinnovato, per maturare in bellezza la vicenda della propria esistenza, avendo la percezione di una partenza, di punti di riferimento, di un senso. In fin dei conti è questa la «*saggezza*» e la «*pienezza della vita*». Raggiungibili con l'aiuto di una regola di un «**progetto di vita**».

Sicuramente **abbiamo tutti e sempre bisogno di orientarci**, e orientarsi vuol dire «*darsi un ordine*», intendendo con ordine un fine molto chiaro a cui la persona ragionevole e libera orienta tutto. *Isaia*, parlando di una città di cui non si sa bene il nome, che è l'antagonista di Gerusalemme, la chiama «*la città del nulla*» (Is 24,10). Il nulla, il caos c'è quando c'è molto movimento e pochissimo ordine. Una vita orientata, al contrario, è una vita che ha un *fine*, degli *obiettivi*, delle *risorse* e che le organizza per non perire nel caos o nel nulla delle proprie emozioni, delle proprie esperienze a raggio corto. Un «**progetto**» o una regola di vita è il tentativo di tenere insieme la nostra personalità, giorno per giorno, forzandola a rimanere fedele alla finalità. **È il segno della nostra fedeltà**. Nessuno può imporla dall'esterno. È dunque qualche cosa che apprendo, che colgo, che assimilo, che continuamente riscalgo, che mi aiuta nei momenti di fatica, di snervamento e di disorientamento.

Un **progetto** è sempre «*accompagnato*» e per questo sono necessari buoni formatori!

OBIETTIVO

- Comprendere il rapporto tra **formazione e progetto di vita**. Quindi capire più profondamente il «*sensu spirituale*» del progetto di vita, progetto di sapienza e saggezza.
- Assimilare i contenuti del progetto in riferimento alla «**regola di vita**» e confrontarsi sulle modalità di **attuazione progettuali e formative**.
- Irrobustire la **mentalità progettuale** per un **lavoro sistematico** di formazione permanente.

PERCORSO

- Il valore della regola di vita
- Formatori: persone dal cuore saggio
- Regola di vita, progetto e formazione
- Progetto di vita e tappe formative

METODOLOGIA

Gli incontri prevedono alcuni momenti di ascolto e di assimilazione dei contenuti, altri di lavoro laboratoriale e individuale. Il confronto e il dialogo sarà lo strumento metodologico privilegiato.

SCHEMA

Unità 1

Una icona biblica: Salomone, l'uomo dal cuore saggio

Punti forti per un accompagnamento sapiente

Formatori dal cuore saggio

Vivere e pensare secondo la volontà di Dio: maturazione della necessità del progetto di vita

Unità 2

La Regola di Vita: saggezza monastica

Recupero della «*Regola*» come itinerario progettuale e arte di vita

Alcuni modelli e itinerari emblematici

Sant'Agostino e la tradizione agostiniana: una rilettura della Ratio

Valori agostiniani contemplativi: un progetto formativo coinvolgente ed efficace

Unità 3

Itinerari progettuali

Progetto e le dimensioni della vita

Progetto e la logica del cammino, passo dopo passo

Progetto e lo stile dell'accompagnamento

Progetto e il respiro della preghiera



UNITÀ 1

- ↪ Una icona biblica: **Salomone**, l'uomo dal cuore saggio
- ↪ Punti forti per un **accompagnamento sapiente**
- ↪ **Formatori** dal cuore saggio
- ↪ **Vivere e pensare secondo la volontà di Dio**: maturazione della necessità del progetto di vita

SALOMONE

L'UOMO DAL CUORE SAGGIO





3 Salomone amava il Signore e nella sua condotta seguiva le disposizioni di Davide, suo padre; tuttavia offriva sacrifici e bruciava incenso sulle alture.

4 Il re andò a Gàbaon per offrirvi sacrifici, perché ivi sorgeva l'altura più grande. Su quell'altare Salomone offrì mille olocausti. **5** A Gàbaon il Signore apparve a Salomone in sogno durante la notte. Dio disse: «Chiedimi ciò che vuoi che io ti conceda». **6** Salomone disse: «Tu hai trattato il tuo servo Davide, mio padre, con grande amore, perché egli aveva camminato davanti a te con fedeltà, con giustizia e con cuore retto verso di te. Tu gli hai conservato questo grande amore e gli hai dato un figlio che siede sul suo trono, come avviene oggi. **7** Ora, Signore, mio Dio, tu hai fatto regnare il tuo servo al posto di Davide, mio padre. Ebbene io sono solo un ragazzo; non so come regolarmi. **8** Il tuo servo è in mezzo al tuo popolo che hai scelto, popolo numeroso che per quantità non si può calcolare né contare. **9** **Concedi al tuo servo un cuore docile, perché sappia rendere giustizia al tuo popolo e sappia distinguere il bene dal male; infatti chi può governare questo tuo popolo così numeroso?».** **10** Piacque agli occhi del Signore che Salomone avesse domandato questa cosa. **11** Dio gli disse: «Poiché hai domandato questa cosa e non hai domandato per te molti giorni, né hai domandato per te ricchezza, né hai domandato la vita dei tuoi nemici, ma **hai domandato per te il discernimento nel giudicare,** **12** ecco, faccio secondo le tue parole. **Ti concedo un cuore saggio e intelligente:** uno come te non ci fu prima di te né sorgerà dopo di te. **13** Ti concedo anche quanto non hai domandato, cioè ricchezza e gloria, come a nessun altro fra i re, per tutta la tua vita. **14** **Se poi camminerai nelle mie vie** osservando le mie leggi e i miei comandi, come ha fatto Davide, tuo padre, **prolungherò anche la tua vita».** **15** Salomone si svegliò; ecco, era stato un sogno. Andò a Gerusalemme; stette davanti all'arca dell'alleanza del Signore, offrì olocausti, compì sacrifici di comunione e diede un banchetto per tutti i suoi servi.

SALOMONE, POLITICO E UOMO SAGGIO

Salomone era morto da almeno 900 anni quando ad Alessandria d'Egitto fu composto il libro della Sapienza. Eppure la tradizione non ha avuto esitazioni nell'attribuire al celebre re d'Israele anche quest'opera scritta in greco, così come a lui fu assegnata la paternità del cantico dei cantici (1,1) e di Qohelet-Ecclesiaste (1,1), testi da collocare secoli dopo il regno del figlio di Davide. Allo stesso Salomone fu ricondotto l'intero libro dei Proverbi (1,1), anche se alcune parti dell'opera hanno riferimenti ad autori diversi: in questo scritto è possibile, però, che qualche raccolta di detti e aforismi possa essere sorta proprio durante il governo salomonico.



Certo è che **Salomone** nella storia ebraica è rimasto per eccellenza come **l'emblema del sapiente**, anzi, «egli superò la saggezza di tutti gli orientali e tutta la saggezza d'Egitto», celebrato dalla Bibbia come autore di «3.000 proverbi e 1.005 poesie», capace di dissertare di botanica e di zoologia (1Re 5,9-13). Ma **la sua figura è legata soprattutto alla politica interna, estera e religiosa**. Egli era nato dall'amore di suo padre Davide per la bellissima Betsabea, sposata in modo tutt'altro che corretto (2Samuele 11-12). **Il suo nome in ebraico evocava la parola shalòin, "pace, benessere, prosperità", mentre il secondo nome era Iedidià, ossia "prediletto del Signore" (2Samuele 12,25).**

La sua successione sul trono paterno era stata travagliata perché di mezzo c'era un altro pretendente, Adonia, figlio di Davide e di un'altra sua moglie, Agghit. Ma una volta assunto il potere, Salomone s'era rivelato **un abilissimo capo di Stato**. Fu lui a dare al regno unito una struttura amministrativa e ad aprire una vivace politica internazionale, affidata a un'efficace rete di rapporti commerciali con Africa, Asia, Arabia, e soprattutto col colosso economico vicino, la Fenicia, in particolare col re di Tiro, Hiram. Fu quest'ultimo a concedergli assistenza tecnica durante l'attuazione della maggiore delle grandi opere messe in cantiere da Salomone, quella dell'edificazione del tempio di Gerusalemme, impresa durata sette anni, e del palazzo reale che di anni ne richiese ben tredici.

Una flotta notevole, allestita con l'aiuto dei Fenici, permetteva uno scambio commerciale fruttuoso: la base più importante era nell'attuale golfo di AqabaEilat e questo rivelava anche l'estensione territoriale del regno che, tra l'altro, era stato costellato di città-deposito e di fortezze. Solo la frontiera settentrionale era stata ridimensionata col cedimento di 20 città della Galilea al potente vicino, il re Hiram, così da poter mantenere con lui buone relazioni, essendo necessaria a Israele sia la tecnologia sia il materiale da costruzione (il legname) fenicio. La *grandeur* di Salomone era esaltata anche dalla cura dell'immagine: in questa linea si spiega il suo sterminato harem che la Bibbia, un po' enfaticamente, quantifica in 700 mogli e 300 concubine, provenienti da varie nazionalità, a suggello di una serie di contatti politici, diplomatici ed economici.

A questo proposito un evento che certamente creò grande emozione fu la visita di Stato della regina di Saba, l'attuale Yemen, un'operazione anche pubblicitaria per esaltare la reggia, il governo, la prosperità del regno salomonico (i Re 10,1-10), espressione di scambi non solo commerciali ma anche culturali. Non mancarono, però, scontri bellici, come attestano le campagne contro un piccolo regno edomita nell'attuale Giordania e contro una città-Stato di Siria, Zoba. Ma non tutto era perfetto: anche all'interno covava un sordo rancore da parte di alcuni strati sociali contro l'eccessiva imposizione fiscale che colpiva le classi più deboli. Fu un funzionario statale, Geroboamo, a iniziare un movimento di ribellione, sedato da Salomone, ma destinato alla sua morte a esplodere, dando il via attorno al 930 a.C. a una divisione del regno unito ebraico in due Stati antagonisti.

Introduzione

Nel primo libro dei Re (3,3-15) si racconta un sogno, il sogno di Salomone che viene interpellato da Dio con una domanda: «*Dimmi quello che vuoi*». Salomone, che si prepara a diventare re, rispose: «*Dammi un cuore che ascolta*». La traduzione della CEI 2008 dice «*docile*», ma il testo originale è: «*in ascolto*». La capacità di essere re, di essere signore, di essere nella vita in posizione di libertà, la capacità di cogliere e sintonizzarsi con le voci che interpellano, dipende dalla cura del cuore. **Umanità regale è di chi veglia sul proprio cuore e sa custodire il luogo dell'interiorità da cui sgorga la vita.**

Il «*progetto di vita*» o «*regola di vita*» è funzionale alla maturazione di un cuore che ascolta. Ecco perché mi sembra interessante rileggere questo testo con questa chiave di lettura e insieme a voi vorrei cercare di **capire la saggezza** in chiave formativa, facendoci aiutare da questo testo biblico che ci presenta la figura di **Salomone**, figlio di Betsabea e di Davide.

Il brano descrive, in pochissime parole, il rapporto che aveva quest'uomo con Dio (cfr. v. 3), tanto che il profeta Natan lo chiama *Iedidia*, che in ebraico significa «*prediletto del Signore*» (2 Sam 12,25), una predilezione che nel Nuovo Testamento si manifesta come «*amore personale*» per ogni discepolo di Cristo Gesù, che sarà il «*prediletto del Signore*» ad immagine dell'Unigenito Figlio.

Salomone è ricordato nella tradizione biblica come il re, per eccellenza, ripieno di saggezza divina da lui stesso richiesta (cfr. v. 9).

BREVE LECTIO

Chi è il sapiente secondo la cultura biblica?

La figura di Salomone si presta per dare una risposta chiara a questa domanda: l'uomo sapiente è l'uomo che **conosce, accoglie e compie la volontà di Dio**. Salomone è considerato il fondatore della letteratura sapienziale. Egli chiede il dono della sapienza per governare Israele e Dio gli concede un cuore saggio. La saggezza, di cui Salomone è la figura esemplare, è quella **forma di conoscenza che non è collegata esclusivamente all'intelligenza, ma al cuore**: «*concedi al tuo servo un cuore in ascolto (docile)*» (v. 9) il cui fine o senso riguarda l'ordine della giustizia: «*perché sappia rendere giustizia al tuo popolo e sappia distinguere il bene dal male*» (v. 9).

L'atteggiamento di Salomone fa riportare alla mente quella preghiera attribuita a Mosè: «*Insegnaci a contare i nostri giorni e giungeremo alla sapienza del cuore*» (Sal 90,12. Cfr. Gen 2-3 e Dt 32). Il **Salmo 90**, infatti, è una meditazione di una comunità che trova nel Signore rifugio stabile ed eterno. A partire dall'esperienza del dolore, la comunità medita sulla caducità umana e sulla realtà della morte. Per questo **il salmista chiede di conquistare la «sapienza del cuore» che aiuta a discernere il cammino e a percorrerlo secondo la volontà di Dio.**

SALMO 90 *Preghiera. Di Mosè, uomo di Dio.*

- 1 Signore, tu sei stato per noi un rifugio
di generazione in generazione.
- 2 Prima che nascessero i monti
e la terra e il mondo fossero generati,
da sempre e per sempre tu sei, Dio.
- 3 Tu fai ritornare l'uomo in polvere
e dici: "**Ritornate**, figli dell'uomo".
- 4 Ai tuoi occhi, mille anni
sono come il giorno di ieri che è passato,
come un turno di veglia nella notte.
- 5 Li annienti: li sommergi nel sonno;
sono come l'erba che germoglia al mattino:
- 6 al mattino fiorisce, germoglia,
alla sera è falciata e dissecca.
- 7 Perché siamo distrutti dalla tua ira,
siamo atterriti dal tuo furore.
- 8 Davanti a te poni le nostre colpe,
i nostri peccati occulti alla luce del tuo volto.
- 9 Tutti i nostri giorni svaniscono per la tua ira,
finiamo i nostri anni come un soffio.
- 10 Gli anni della nostra vita sono settanta,
ottanta per i più robusti,
ma quasi tutti sono fatica, dolore;
passano presto e noi ci dileguiamo.
- 11 Chi conosce l'impeto della tua ira,
tuo sdegno, con il timore a te dovuto?
- 12 **Insegnaci a contare i nostri giorni
e giungeremo alla sapienza del cuore.**
- 13 Volgiti, Signore; fino a quando?
Muoviti a pietà dei tuoi servi.
- 14 **Saziaci** al mattino con la tua grazia:
esulteremo e gioiremo per tutti i nostri giorni.
- 15 Rendici la gioia per i giorni di afflizione,
per gli anni in cui abbiamo visto la sventura.
- 16 Si manifesti ai tuoi servi la tua opera
e la tua gloria ai loro figli.
- 17 **Sia su di noi la bontà del Signore, nostro Dio:
rafforza per noi l'opera delle nostre mani,
l'opera delle nostre mani rafforza.**



È uno dei testi classici per la **riflessione sulla inutilità dell'uomo**, sulla sua inconsistenza, sul suo **essere debole e fragile**. Ma è anche e soprattutto **una confessione di fede** tra le più belle del salterio. Il salmista esalta la trascendenza e l'eternità di Dio, nel quale trovano rifugio tutte le generazioni umane. Il salmo 90 è diviso in tre parti, chiaramente distinte. La prima getta lo sguardo su Dio, la seconda sull'uomo, e la terza sull'uomo insieme a Dio.

Di tutto questo l'orante è certo perché insiste da sempre su questo motivo: «*Rivelami, Signore, la mia fine; quale sia la misura dei miei giorni e saprò quanto è breve la mia vita*» (Sal 39,5). Non è **una richiesta** di conoscere quando è il giorno della nostra morte, ma di **imparare a vivere con sapienza**, coscienti di dare a questa vita la dignità perduta, di renderla ogni giorno degna agli occhi di Dio e del popolo, così come mostra coscientemente il vv. 6-7 del salmo 39: «*Vedi, in pochi palmi hai misurato i miei giorni e la mia esistenza davanti a te è un nulla. Solo un soffio è ogni uomo che vive, come ombra è l'uomo che passa; solo un soffio che si agita, accumula ricchezze e non sa chi le raccolga*».

Allora è **importante riconoscere il cuore anelante** non solo quello nostro, ma di tutti. **Il cuore dell'uomo**, ricordiamolo, è **sempre assetato**, perché è sempre alla ricerca. Questa continua sete, sant'Agostino la definiva «cuore irrequieto».

La Bibbia descrive questo desiderio dell'uomo nel «**cuore**», cioè in quello spazio della relazione dove l'io si apre all'altro non per prenderlo e comprenderlo, ma per accoglierlo e servirlo, come una madre che, nel suo grembo accoglie la vita e si consacra al mistero del suo sviluppo e della sua nascita: «*Così agirà chi teme il Signore; chi è fedele alla legge otterrà anche la sapienza. Essa gli andrà incontro come una madre, l'accoglierà come una vergine sposa; lo nutrirà con il pane dell'intelligenza, e l'acqua della sapienza gli darà da bere*» (Sir 15,1-3).

Infatti, è **proprio in questo sogno che Salomone chiede il «cuore docile», un «cuore giusto e buono» che non domanda per sé, ma per l'altro e la cui occupazione non è il desiderio dell'io da realizzare bensì il bisogno dell'altro da ascoltare**: «*hai domandato per te il discernimento nel giudicare*» (v. 11). In ebraico suona diversamente: «*hai domandato per te l'intelligenza per ascoltare il diritto*».

La **Sapienza** che va richiesta al Signore è credere che la cosa più importante della vita non è ampliare e realizzare lo spazio dell'io desiderante, ma metterlo in crisi e **convertirlo in amore e responsabilità per l'altro**.

Papa Francesco nella sua prima Enciclica *Lumen fidei*, esprime bene questo concetto di conversione e di responsabilità Verso l'altro, quando afferma che: «Possiamo così capire la novità alla quale la fede ci porta. Il credente è trasformato dall'Amore, a cui si è aperto nella fede, e nel suo aprirsi a questo Amore che gli è offerto, la sua esistenza si dilata oltre sé. San Paolo può affermare: «Non vivo più io, ma Cristo vive in me» (*Gal 2,20*), ed esortare: «Che il Cristo abiti per la fede nei vostri cuori» (*Ef 3,17*). **Nella**

fede, l' "io" del credente si espande per essere abitato da un Altro, per vivere in un Altro, e così la sua vita si allarga nell' Amore. Qui si situa l' azione propria dello Spirito Santo. Il cristiano può avere gli occhi di Gesù, i suoi sentimenti, la sua disposizione filiale, perché viene reso partecipe del suo Amore, che è lo Spirito. **È in questo Amore che si riceve in qualche modo la visione propria di Gesù.** Fuori da questa conformazione nell' Amore, fuori della presenza dello Spirito che lo infonde nei nostri cuori (cfr *Rm 5,5*), è impossibile confessare Gesù come Signore (cfr *1 Cor 12,3*)». (*Lumen fidei 21*)

In questo desiderio, **Dio è presente** dando fioritura al principio della bontà e della giustizia: «*Ti concedo anche quanto non hai domandato, cioè ricchezza e gloria*» (v. 13). **Salomone è colui che ha colto la sorgente che zampilla nella sua vita.** Questa sorgente è in ciascuno di noi, e non viene da fuori, perché «*Il regno di Dio è in voi*» (Lc 17,21). Anche la donna che aveva perduto la sua dracma non la ritrovò fuori casa, ma dentro la casa (Lc 15,8-10).

La Sapienza è un continuo «*accendere la lampada*» e «*spazzare la casa*» per ritrovare se stessi dove vi è l'immagine di Dio, quella stessa immagine posta fin dal principio (Cfr. Gen 1,26).

Salomone fa risplendere dentro se stesso questa immagine di Dio da poter contagiare tutto e tutti (Cfr. 1Re 5). Il «*prediletto del Signore*» sarà colui che farà risplendere in se stesso e negli altri «*l'immagine dell'uomo celeste*», il Figlio di Dio e dal suo seno sgorgheranno per tutti, fiumi d'acqua viva (Gv 7,38).

In questo senso diventa interessante **pensare al progetto di vita come uno strumento che mi aiuta a far risplendere l'immagine di Dio** che ho ricevuto impressa nel giorno del mio battesimo e che ho rinnovato e «rilanciato» il giorno della professione religiosa.

Imparare a chiedere/pregare

Nel capitolo 3 del primo libro dei re, Dio appare a Salomone e gli fa una domanda affascinante: «*Cosa vuoi che io ti conceda?*»

È una cosa stupenda pensare che possiamo chiedere qualcosa a Dio. Anche a noi Gesù ha detto: «*Chiedete e vi sarà dato*». Questa domanda è una grazia ed è un invito ad ammettere la **nostra dipendenza e appartenenza**: non siamo autonomi. Ma soprattutto, questa domanda è una prova: perché la risposta rivela il nostro stato d'animo. Rivela i nostri desideri, le nostre motivazioni, le nostre priorità.

Tu cosa risponderesti a questa domanda?

Possiamo riflettere sue due cose: la risposta di Salomone e la risposta di Dio.

La risposta di Salomone

La cosa significativa è che **Salomone non risponde subito** (v.6): Prima, comincia a ricordarsi della bontà passata di Dio, com'è stato fedele a Davide. In più, Salomone è consapevole di essere la **prova della fedeltà di Dio** (v.6 «*hai dato un figlio*»). Questo è il segno di un **grande discernimento: vede la fedeltà e la bontà di Dio.** Poi, nel

v.7, riconosce i suoi limiti, la sua fragilità: gli è stata concessa la grazia di regnare, ma il compito è troppo grande per lui. Non è all'altezza. Risultato: non chiede quello che gli farebbe piacere, ma quello di cui ha bisogno: **saggezza e intelligenza**. In termini biblici **la saggezza è la capacità a vivere e pensare secondo la volontà Dio**.

Salomone ci insegna così la **dinamica corretta della preghiera e del discernimento**: a) iniziare con il ricordare la bontà/ fedeltà di Dio, b) ricordare la nostra fragilità, c) chiedere la presenza Dio e la capacità di servirlo e di servire il suo popolo. È molto importante verificare la nostra preghiera e il come cominciamo le nostre preghiere: apriamo subito con delle richieste o con una meditazione sulla fedeltà passata di Dio? Questo determina cosa chiederemo. Non c'è niente di male a chiedere per i propri bisogni materiali. Ma c'è qualcosa da desiderare di più: Come servire e piacere a Dio e come servire il suo popolo.

In chiave vocazionale, dalla preghiera che facciamo possiamo capire se abbiamo, nei confronti degli altri, un interesse per il loro bene oppure no; in chiave progettuale se siamo in sintonia con la volontà di Dio.

La risposta di Dio

Anche la risposta di Dio è importante, perché abbiamo bisogno di sapere che Dio vuole rispondere alle nostre preghiere. Infatti, la risposta rivela le sue qualità. In particolare la **generosità**: al v.13 vediamo che Dio non solo dà la saggezza, ma dà anche quello che Salomone non ha chiesto.

Dio è generoso. Noi ci crediamo? Crediamo che Dio vuole veramente darci il meglio? Dio è generoso. **Dona senza misura**. La natura e la nostra esperienza lo confermano. Anche la Bibbia lo conferma per quanto riguarda la saggezza e la salvezza:

«Se qualcuno di voi è privo di sapienza, la domandi a Dio, che dona a tutti con semplicità e senza condizioni, e gli sarà data» (Gc 1,5); «Colui infatti che Dio ha mandato dice le parole di Dio: senza misura egli dà lo Spirito» (Gv 3,34); «egli ci ha salvati, non per opere giuste da noi compiute, ma per la sua misericordia, con un'acqua che rigenera e rinnova nello Spirito Santo, che Dio ha effuso su di noi in abbondanza per mezzo di Gesù Cristo, salvatore nostro» (Tito 3,5-6).

Sappiamo che Dio vuole rispondere perché è generoso. Ma anche perché ama il Figlio (Cristo) e gli da tutto quello che vuole. Il Salmo 2, che è un salmo chiaramente messianico, ci dice che Dio ha scelto un re, un figlio che ha generato. Come a Salomone Dio dice a questo figlio: *«Chiedimi e ti darò in eredità nazioni»* (v.8). Quindi anche lui chiede per noi: *«Padre, voglio che quelli che mi hai dato siano anch'essi con me dove sono io, perché contemplino la mia gloria, quella che tu mi hai dato»* (Gv 17,24). A maggiore ragione possiamo domandare con fiducia: *«Chiedete nel mio nome»* (Gv 16, 23-24). Quindi, se siamo in Cristo, abbiamo due garanzie: Dio è generoso e ha promesso di dare quello che Cristo chiede.

In definitiva, questo brano ci fa riflettere sul fatto che c'è una differenza fra quello che Dio vuole darci e quello che vuole che chiediamo: Dio vuole benedirci in tutti i modi (anche materiale) ma vuole che chiediamo soprattutto le cose più importanti: la comunione con lui, la saggezza, la capacità a servire il suo popolo. Cristo ci insegna la stessa cosa: «*Non preoccupatevi...il Padre sa che ne avete bisogno*»; «*Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia...*» (Mt 6,24-34).

Quanto desideriamo queste cose? Quali priorità nelle nostre preghiere?

In chiave *vocazionale*: nella nostra preghiera siamo essenziali nel cercare prima il Regno di Dio? In chiave *progettuale*: siamo capaci, nella preghiera, di chiedere luce e di affidare a Dio stesso il cammino che Lui ha pensato per noi?

Prova a verificare la tua preghiera da queste prospettive



LA PREGHIERA DI SALOMONE

Sapienza 9,1-6.9-11



Dio dei padri e Signore di misericordia, *
che tutto hai creato con la tua parola,
che con la tua sapienza hai formato l'uomo, *
perché domini sulle creature che tu hai fatto,

e governi il mondo con santità e giustizia *
e pronunzi giudizi con animo retto,
dammi la sapienza, che siede accanto a te in trono *
e non mi escludere dal numero dei tuoi figli,

perché io sono tuo servo e figlio della tua ancella, †
uomo debole e di vita breve, *
incapace di comprendere la giustizia e le leggi.

Anche il più perfetto tra gli uomini, †
privo della tua sapienza, *
sarebbe stimato un nulla.

Con te è la sapienza che conosce le tue opere, *
che era presente quando creavi il mondo;
essa conosce che cosa è gradito ai tuoi occhi *
e ciò che è conforme ai tuoi decreti.

Mandala dai cieli santi, *
dal tuo trono glorioso,
perché mi assista e mi affianchi nella mia fatica *
e io sappia ciò che ti è gradito.

Essa **tutto conosce e tutto comprende, †**
e **mi guiderà** con prudenza nelle mie azioni *
e **mi proteggerà** con la sua gloria.

Le parole di questa **preghiera** sono del re Salomone, il quale in occasione della sua elezione a re per governare rettamente la sua nazione si rivolge a Dio chiedendo la sapienza. La sapienza con cui il re Salomone ha governato sul suo popolo è storicamente riconosciuta, tanto da rendere questo re di Israele famoso proprio per essa. La fama di questa sua sapienza era nota ai tempi del suo regno a tutti i popoli della

terra ed è giunta fino ai nostri giorni insieme alla sua storia. Una fama che trae la sua lunga vita proprio dall'origine divina di questo dono concesso da Dio al re Salomone. La preghiera di Salomone è senza dubbio bellissima, essa si presenta come un vero e proprio **inno che celebra Dio e la sua sapienza**, un inno che giunto alle orecchie di Dio penetra nel suo cuore, ne sollecita la tenerezza, procura commozione e produce in cambio la concessione del dono richiesto. **Principio della Sapienza è chiedere questo dono a Dio.** Salomone nel formulare la sua richiesta mostra di essere capace di custodire e amministrare con grande profitto questa meravigliosa perla di Dio. Quello che colpisce della preghiera di Salomone non è solo l'oggetto della preghiera, ossia la richiesta della Sapienza, ma il modo con egli formula la richiesta. Le sue parole sulla Sapienza sono talmente profonde e sentite che questo dono così importante non può che essergli affidato senza indugio e senza timore di disprezzo. La preghiera di Salomone inizia con una premessa che fa riferimento alla creazione. Già questi versi commuovono molto il lettore in quanto la preghiera nell'ambito della creazione fa una netta distinzione tra l'uomo e il resto del creato. L'uomo infatti, si dice in essa, è stato formato da Dio con la sua sapienza, mentre di tutto il resto si dice che è stato creato con la sua parola. Questa sottile ma importante distinzione ci consente di affermare che **l'uomo**, grazie alla particolare attenzione prestata da Dio per la sua creazione, **porta già in sé l'impronta della sapienza.** Impronta che il Signore conferisce all'uomo perché nel governare e dominare il mondo egli sia santo, giusto e retto, a somiglianza di Dio. Solo all'uomo Dio conferisce il potere di dominare e governare le creature e il mondo e solo l'uomo dunque viene formato con la sapienza, allo scopo di permettergli di esercitare tali compiti con il rispetto e l'amore di Dio. Salomone esprime elegantemente questo concetto rendendosi particolarmente interessante agli occhi di Dio. Egli ha un compito importantissimo e delicatissimo da svolgere, da lui dipenderanno il bene e le sorti della nazione, la vita e la fede di ogni uomo. Questa grande responsabilità si impone nella sua coscienza pesando enormemente nella sua fede. Egli **riesce a mettere da parte il suo io e ad escludere se stesso per mettere al centro della sua vita Dio, il popolo, il regno.** È consapevole dei suoi limiti e si rende conto che senza una grazia speciale concessagli da Dio egli fallirà. La sua richiesta sale direttamente al trono di Dio da cui ritorna pienamente esaudita. Il dono della Sapienza è un dono che grazie a Cristo ognuno di noi riceve con il sacramento della Cresima. **Un dono che Dio, dunque, riconosce indispensabile per la crescita dell'uomo e per la formazione dei santi.** La Sapienza è una perla preziosa che appartiene a Dio e che ci viene partecipata tramite il dono dello Spirito Santo per una perfetta vita di comunione con Dio. Dono che appartiene a Cristo, quale Figlio di Dio e Dio, dono che Cristo ci conferisce insieme alla nostra adozione a figli. Forse, però, noi non abbiamo la piena consapevolezza dell'importanza, della bellezza, della ricchezza di questo dono, forse non lo utilizziamo come dovremmo, forse, al contrario di Salomone, continuiamo a mettere il nostro io al centro del mondo e a regnare sulle cose affidateci secondo la nostra convenienza personale e non secondo lo spirito d'amore del Signore. Allora, **dobbiamo fare nostra la preghiera di Salomone per crescere nella**

consapevolezza dell'importanza e della ricchezza di questo dono, ottenutoci da Cristo con l'offerta del suo sacrificio e conferitoci da Dio, tramite la Chiesa, nel sacramento della Cresima.

Sapienza

È **capacità di «gustare Dio»**, «le cose di Dio»: «Gustate e vedete quant'è buono il Signore!» (Sal 33,9). Questo è importante per la nostra vita spirituale e il nostro ministero perché un Dio che non si gusta mai, diventa un Dio insipido, che sa di *ammuffito* e che dà nausea, e che perciò si fa presto a lasciar stare e di cui non si parla volentieri. Il nostro pericolo più reale, soprattutto come consacrati, è cadere in un cristianesimo che ci diventa un po' insipido, senza calore, e che di conseguenza non si ha il desiderio né di annunciare né di testimoniare (Papa Francesco direbbe che manca la gioia!).

Sapienza è capacità di entrare e assaporare la realtà delle cose - *essa è presente nella creazione - Con te è la sapienza che conosce le tue opere, che era presente quando creavi il mondo* - ovvero Dio stesso. Il dono della sapienza apre infatti l'anima non solo alla contemplazione di Dio, ma questa contemplazione del gusto di Dio discende al gusto per le cose terrene, apprezzandole e vivendole per quello che veramente valgono. **È la capacità di penetrare nel senso profondo dell'essere, della vita e della storia**, andando oltre la superficie delle cose e degli eventi per scoprirne il significato ultimo, voluto dal Signore. **È vedere la realtà con gli occhi di Dio**, sentire con le orecchie di Dio, amare con il cuore di Dio, giudicare le cose con il giudizio di Dio: «Chi ama capisce che l'amore è esperienza di verità, che esso stesso apre i nostri occhi per vedere tutta la realtà in modo nuovo, in unione con la persona amata. Si tratta di un modo relazionale di guardare il mondo, che diventa conoscenza condivisa, visione nella visione dell'altro e visione comune su tutte le cose» (Lumen Fidei n.28): questa è la sapienza che ci regala lo Spirito Santo.

SINTETIZZO

SAPIENZA È...





1. Rileggendo il **testo biblico** che presenta la preghiera di Salomone, analizza le tue richieste a Dio e i sogni che porti dentro il tuo cuore. C'è in te il desiderio di possedere un «cuore docile e sapiente»? Da questo punto di vista rivede il tuo essere fomatrice.
2. Salomone ci insegna a pregare e a rileggere l'azione di Dio nella nostra vita e in quella dei nostri fratelli e sorelle. Come valuti la tua preghiera?
3. L'uomo sapiente è l'uomo che **conosce, accoglie e compie la volontà di Dio**. «Il cuore in ascolto» è il cuore sapiente capace di progettare e camminare nella volontà del Padre. Prova a riformulare il tuo concetto di «progetto di vita» alla luce di questa riflessione e a trovare alcune idee o proposte nuove per assumere sempre più una «mentalità progettuale».

L'ANGOLO DELLE PROPOSTE



SPAZIO PER TE



PUNTI FORTI PER UN ACCOMPAGNAMENTO «SAPIENTE»

Alla luce del testo di Salomone, possiamo sintetizzare un percorso per vivere l'accompagnamento con gli stessi **atteggiamenti veri e fecondi** di Salomone.

- **Ringraziare.** Imparare a stupirci della vita degli altri e a riconoscere in essi la presenza, l'azione e l'immagine di Dio. Dunque ... un progetto già avviato!
- **Ammettere** la propria fragilità. Riconoscersi fragili e in cammino come tutti. Questa consapevolezza del proprio limite, ci permette di vivere l'accompagnamento con atteggiamenti di umiltà e essenzialità, diventando più credibili e anche più incisivi.
- **Chiedere** le cose essenziali. Imparare a vivere ogni accompagnamento con la preghiera e a domandare ciò che è essenziale per la persona. In chiave pedagogica questa essenzialità ci aiuterà anche a chiedere, alle persone che accompagniamo, ciò che è fondamentale e vitale, senza perdersi in particolari che potrebbero togliere forze al lavoro basilare e indispensabile.
- **Generosità** nel dono. Come Dio, che è generoso, essere generosi nei doni: *tempo, presenza, affetto, pazienza, comprensione, fiducia*. Vivere l'accompagnamento come un dono per la persona, come un ministero fondamentale per la vita degli altri. L'accompagnamento deve essere una priorità ordinaria, un accompagnamento quotidiano. Accompagnare attraverso una *presenza costante, un incontro fecondo, una relazione buona*.
- **Chiarezza nelle indicazioni.** Avviare processi di crescita attraverso progetti chiari ed essenziali, facili da percorrere e gradualmente nelle loro esigenze.
- **Sistematici nel cammino e nella «regolarità» degli impegni**, nella misura e nella serenità calibrate sulla persona.
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...
- ...

FORMATORI DAL CUORE SAGGIO

«Sebbene unica, [la sapienza] può tutto; pur rimanendo in se stessa, tutto rinnova e attraverso i secoli, passando nelle anime sante, forma amici di Dio e profeti». (Sap 7,27) Mi sembra che il binomio «amicizia di Dio» e «profezia», sia una buona traduzione del binomio «abitare l'interiorità» e «abitare la storia», perché **l'interiorità** non è tanto uno spazio, ma **un'esperienza del cuore**, un'esperienza personale, in cui Dio si rivela a ciascuno di noi, instaura **un rapporto personale** con ognuno di noi, ci chiama per nome, e lo fa rivelandoci il suo amore, il suo desiderio di unione con noi, cioè la sua amicizia personale, unica, intima, che ci rende unici, che ci rende veramente persone, volute e create a Sua immagine e somiglianza. **Nell'amicizia, Dio si rivela come il Tutto personale per ogni persona che incontra**, per ogni persona toccata dal suo passaggio, dal passaggio del suo Spirito nel cuore umano. La sapienza descritta già nei Libri sapienziali del Vecchio Testamento, è lo Spirito di Dio che offre all'uomo un rapporto personale con Lui, appunto un'amicizia, un rapporto di amore. Le «anime sante» non sono tanto le anime degne di questa amicizia, ma **ogni cuore umano creato da Dio per Dio**, creato capace di Dio, capace di farsi sede dell'amicizia di Dio.

Così scriveva tempo addietro l'Abate Generale dei Cistercensi. Un invito a **vivere l'interiorità con Dio come amicizia che permetta la rivelazione**.

Questa sapienza o saggezza non è qualcosa che si acquisisce con lo studio, riservato ai teologi o ai filosofi. È un altro tipo di saggezza, che possiamo capire con l'aiuto della etimologia cioè del senso originale di questa parola.

«Sapienza» viene dal latino *sāpere* che vuol dire «gustare», «trovare, percepire il gusto delle cose». In questa luce, **il saggio** in generale **è chi ha sviluppato un gusto per le cose**. Da un punto di vista cristiano, il saggio è quindi colui che vive di questa sapienza che è Dio stesso, è colui che ha sviluppato un gusto per le cose di Dio, che vive la vita cristiana, che prega, che legge la parola di Dio non per dovere, ma perché ama farlo, perché ha **scoperto il sapore** di queste cose, ha scoperto che si tratta di un cibo che non solo nutre, ma è come miele per il palato: è qualcosa che piace, è qualcosa che da gioia. Certo all'inizio non è facile scoprire il «sapore» delle cose di Dio. La tradizione monastica parla a questo riguardo del **«risveglio dei sensi spirituali»**. Esistono in noi un *udito*, un *gusto*, un *olfatto*, un *vedere*, un *tatto* spirituali che all'inizio sono atrofizzati e quindi incapaci di percepire le cose di Dio.

Che gusto c'è a fermarsi, a chiudere gli occhi, a cercare di raccogliere mente e cuore per restare alla presenza di Dio, per cercare di pregare? Che gusto c'è ad andare a messa? Che gusto c'è nel ripetere sempre le stesse preghiere, nel partecipare alle stesse liturgie? Che gusto c'è nell'ascoltare sempre gli stessi brani del Vangelo che conosciamo a memoria, o crediamo di conoscere? E potremmo continuare a lungo in questa lista. Occorre, dunque **non scoraggiarsi nel percorrere questa strada dell'educazione dei sensi spirituali per raggiungere la vera sapienza**. C'è

un'operosità, un desiderio, una ricerca da intraprendere per scoprire il gusto delle cose di Dio. La sapienza, dice la Scrittura, si lascia vedere da coloro che la amano e si lascia trovare da quelli che la cercano. Al tempo stesso questa ricerca della sapienza, del gusto delle cose di Dio è già dolce. Vi ci si dedica volentieri, perché in questa stessa ricerca è nascosta una gioia. Chi si alza di buon mattino per non si affaticherà. La troverà seduta alla porta. Ci dobbiamo lasciar saziare dai cibi migliori, cibi che hanno gusto, cibi che ci invogliano a ritornare a nutrirci.

Questo nutrimento diventa **esperienza, amicizia, interiorità con Dio**. Di conseguenza in noi cresce l'abilità a saper «*discernere*» perché siamo «*famigliari*» con la realtà di Dio. Proviamo a considerare questa **qualità** e a riflettere su alcune costanti in un laboratorio creativo e non conservativo!!!

***PER ME ORA IN QUESTO MOMENTO
«FORMATRICE DAL CUORE SAGGIO» SIGNIFICA...***



SCHEDA

SENTIRE E GUSTARE INTERIORMENTE



Si potrebbe dire che l'obiettivo primo di ogni battezzato è di «**incontrare Dio in tutte le cose**». Per prima cosa, occorre dunque situarsi in una **logica dell'incarnazione**: logica che mette in causa tutta la corporeità, la relazione con il mondo circostante (i cinque sensi).

Che ne è del sensibile nella società attuale? Come può ciascuno di questi sensi arricchire la vita spirituale? Come fanno leva sui cinque sensi la ricerca di felicità e lo sforzo di umanizzazione? Proviamo a rispondere a tali domande.

Per molte persone la dimensione sensibile dell'esperienza non va da sé, anzi suscita diffidenza. Seguire i propri impulsi, ascoltare le proprie emozioni, gli sembra pericoloso. Occorre dunque **imparare a dominare la sensibilità**.

La vita spirituale valorizza i cinque sensi ispirandosi alla pratica di Gesù. Gesù, nei vangeli, utilizza i sensi per incontrare i suoi contemporanei: posa il suo sguardo sul giovane ricco, tocca i malati, si lascia coprire di profumo. Allora perché non educare maggiormente i nostri sensi? Come testimoniare, attraverso i sensi, *l'Evangelii Gaudium*?

«Ciò che era fin da principio, ciò che noi abbiamo udito, ciò che noi abbiamo veduto con i nostri occhi, ciò che noi abbiamo contemplato e ciò che le nostre mani hanno toccato, ossia il Verbo della Vita, poiché la vita si è fatta visibile e noi l'abbiamo veduta, di ciò rendiamo testimonianza» (1 Gv 1-2).

Parlare dei cinque sensi significa veramente parlare di **una ricerca della felicità**, di **un'arte di vivere**, di un modo di rapportarsi con gli altri. Questo implica anche e soprattutto una **buona educazione dei nostri sensi!**

L'udito

Ciò che ascoltiamo e ciò che diciamo dipendono da una voce, da un linguaggio. Ciascuno riceve ed emette in una lingua i suoni, le intonazioni, gli accenti. Occorre del tempo per **passare dal riflesso di sentire alla volontà di ascoltare**, dalla sensazione alla percezione. Tendere l'orecchio è prendere coscienza di una complessità, è cercare di costruire un mondo sonoro che non è dato in anticipo e di mettere ordine in un universo di rumori.

Sul piano spirituale, l'ascolto implica un movimento, una reazione seguita da una messa in pratica della parola ascoltata. Al cuore della professione della fede ebraica c'è: «Ascolta Israele». Paolo ci ricorda il legame tra l'ascolto e la fede che salva (Rm 10,14; Ef 1,13).

La vista

Il senso della vista viene abitualmente messo in relazione con il sapere. Alcune espressioni colloquiali esprimono questo legame: «Vorrei vederci chiaro!». La vista corrisponde dunque a una certa **ricerca della verità**. La vista suppone una capacità di discernimento. Apre un orizzonte, distacca, distingue. Esige una distanza, se no colui che guarda rischia di essere affascinato, sbalordito. La vista rinvia dunque alla **profondità dello sguardo**. Questo è un cammino verso la profondità dell'altro.

Nella vita spirituale, aprire gli occhi è cercare di vivere la fraternità con ogni persona che abbiamo accanto e con il mondo che ci circonda.

Il tatto

Abbracciare, accarezzare, stringere la mano, sono gesti che manifestano intimità con qualcuno. **Il tatto è il senso che permette di entrare in relazione**, di prendere contatto. I gesti, del resto, sono parlanti hanno un significato ben preciso.

Sul piano spirituale, il credente prende coscienza di questo dono del tatto. Basta ricordare i racconti evangelici in cui si vede Gesù toccare qualche povero, malato ed essere colto da pietà. Come toccare gli altri, le cose, rispettandoli? I gesti sono gesti di appropriazione, di possesso o, al contrario, sono al servizio della vita e dell'amore?

L'odorato

Il senso dell'odorato, generalmente, conta notevolmente nelle relazioni. Il naso permette di distinguere tra i diversi profumi. **L'odorato non è senza legami con l'attività intellettuale.**

Annusare un problema, avere del naso, è avere intuizione!

Dal punto di vista spirituale, bisognerebbe o basterebbe ricordare i numerosi commenti mistici del Cantico dei Cantici. Quale varietà di profumi! «L'odore dei tuoi profumi sorpassa tutti gli aromi... I tuoi germogli sono un giardino di melograno, con i frutti più squisiti...» (Ct 4,10.12.13-14).

Il gusto

Come l'odorato, **il gusto rimanda l'uomo alla sua capacità di gustare il sapore degli alimenti**. I riti della tavola, dell'ospitalità, mettono in gioco l'arte del convivere. **Il gusto corrisponde alla capacità di sperimentare il bello. Avere gusto è amare tutto ciò che rende più gradevole una relazione o un ambiente.**

Nella vita spirituale, si parla di «gusto» di Dio. La fede cristiana si nutre del pasto eucaristico. E qui che i cristiani attingono, nella Chiesa, un nutrimento vitalizzante. La Scrittura proclamata, commentata e meditata «è dolce come il miele» (Ez 3,3).



SCHEDA OPERATIVA

VIVERE E PENSARE SECONDO LA VOLONTÀ DI DIO: MATURAZIONE DELLA NECESSITÀ DEL PROGETTO DI VITA

*«Io dispongo di sei onesti servitori, essi mi hanno insegnato tutto ciò che conosco.
I loro nomi sono Cosa, Perché, Quando, Dove, Come e Chi»
(Joseph Rudyard Kipling)*

A questo punto dovrebbe essere **naturale la convinzione della necessità di un progetto**. Abbiamo messo insieme diversi contenuti e in particolare il fondamento di ogni buona pedagogia di cammino. Si tratta ora, in sintesi, di «riordinare» questi primi elementi secondo i criteri della «sapienza».

Provate a fare **un riepilogo** di questa prima unità così come la sentite interiormente e come vi suggerisce lo Spirito e ... l'esperienza.

Se vi possono essere utili questi quattro spunti utilizzateli

VALUTIAMO/ STABILIAMO		
CONFERMIAMO/ RAFFORZIAMO		
EVIDENZIAMO/ INDICHIAMO		
PROGETTIAMO/ CREIAMO		

PREGHIERA DI SAN DI SANT'AGOSTINO

«**Vieni in me, Spirito Santo, Spirito di sapienza:**
donami lo sguardo e l'udito interiore,
perché non mi attacchi alle cose materiali
ma ricerchi sempre le realtà spirituali.
Vieni in me, Spirito Santo, Spirito dell'amore:
riversa sempre più la carità nel mio cuore.
Vieni in me, Spirito Santo, Spirito di verità:
concedimi di pervenire alla conoscenza della verità
in tutta la sua pienezza.
Vieni in me, Spirito Santo,
acqua viva che zampilla per la vita eterna:
fammi la grazia di giungere a contemplare
il volto del Padre nella vita e nella gioia senza fine.
Amen.





UNITÀ 2

- ↪ **La Regola di Vita: saggezza monastica**
- ↪ Recupero della «Regola» come itinerario progettuale e arte di vita
- ↪ Alcuni modelli e itinerari emblematici
- ↪ Sant'Agostino e la tradizione agostiniana: una rilettura della Ratio
- ↪ Valori agostiniani contemplativi: un progetto formativo coinvolgente ed efficace

LA REGOLA DI VITA: SAGGEZZA MONASTICA

L'origine della Regola

Non deve sembrarci strano se per parlare di «*progetto*» approfondiamo il tema della Regola di Vita. Credo sia una necessità il ritornare al fondamento, perché non vogliamo dare per scontato nulla, soprattutto in questo tempo in cui la società individualista, educa sempre più ad una autonomia che è ben lontana dal riconoscere il valore formativo ed educativo di un «ordine», di una «regola» esattamente! Viviamo in un mondo di contraddizioni perché se da una parte non vogliamo le regole, dall'altra le pretendiamo per ricevere rispetto e conservare la nostra autonomia!

In realtà, **darsi una regola di vita**, nel contesto dell'esistere umanamente, è un'opera bella, un valore. Ma cosa significa darsi una Regola? Ci si dà una regola in vista di un gioco, di un'impresa, dell'acquisizione di una capacità operativa, in vista di maturare una capacità professionale, sportiva o artistica. Oppure, come nel nostro ambito, semplicemente in vista di vivere con uno stile, di mettere ordine nella propria concreta esistenza. E in questo caso si tratta di regola, appunto, di vita. Perché la vita deve essere ordinata, perché una regola di vita? Ovviamente ci riferiamo a un livello di conoscenza di sé e di scoperta di un ordine **nell'ambito della fede**, perciò nell'orizzonte della vita scoperta e liberamente accolta, compresa, come **risposta a una chiamata**. Come si esprimeva in una lettera pastorale il card. Carlo Maria Martini, cercando di delineare una propria regola di vita il cristiano intende esprimere la consapevolezza di un'origine e di una direzione alla propria vita, nell'ordine della chiamata. Riconoscere una chiamata nella propria vita impegna radicalmente la libertà a proporzionare ogni propria espressione esistenziale come **risposta personale**.

Impegna perciò a **darsi un «metodo»** e a identificare **mezzi** e pratiche coerenti. Non a partire da sé, ma dalla **relazione fondamentale di alleanza!** Non quindi in vista di un autopossesso, di una semplice autorealizzazione del sé, ma frutto di **un legame**: ecco l'origine di una regola, di uno stile di vita. Si tratta di riscoprire (e questo sempre a livelli nuovi di 'adulità') la libertà che si matura attraverso la scoperta di un'originaria chiamata. Alla radice sta **l'esperienza di fede**: io esisto come risposta, io conosco e realizzo me stesso ricevendomi da Altri. La domanda antropologica originaria: *Chi sono io? Chi sei tu? Chi è costei?* (Ct 3,6; 8,5; Gn 2,23), apre un orizzonte di grande respiro e ci introduce alla scoperta che io sono «per Altri». Mi ricevo. Non sono il 'principio', ma sono domanda e sono risposta e scopro tracce di una «Mano» che mi ha voluto. Tutto ciò è frutto di un atteggiamento originario di ascolto.

Formare il «cuore in ascolto» (1 Re 3,9): ecco l'obiettivo di una regola di vita, di un progetto personale di vita.

È l'istanza sapienziale per eccellenza, come abbiamo ricordato. Darsi una regola di vita fa capo a questo principio. **Darsi un progetto significa mettersi costantemente in**

ascolto: frutto di ricerca costante, di stupore e meraviglia, di fedeltà ai giorni concreti di vita, di confronto con la storia. Una ricerca nella quale non si ha fretta di arrivare alle conclusioni, ma di delineare un cammino attraverso l'incessante meraviglia di stare in ascolto.

Regola, progetto ed emozioni

Un tratto caratteristico della nostra epoca è il peso e il ruolo attribuito alla sfera emozionale, che tende oggi ad assumere un ruolo dispotico nella decisione del proprio stile di vita. **La nostra cultura fa dell'emozione un principio quasi assoluto** e assume la pretesa di dire la verità del cuore: «*mi sento*», «*non mi sento*». Non si tratta di demonizzare a priori o sottovalutare la potenza dell'emozione, che è la faccia più immediatamente reattiva dei sentimenti: rispetto al cuore in ascolto, che entra nella vita, nelle relazioni, nella storia, i sentimenti sono il luogo più generativo di futuro, ma allo stato iniziale e preliminare. **L'emozione presagisce, ma non dice.** O dice in modo parziale.

Anche l'emozione, dunque, richiede attento ascolto, discernimento e educazione. Ogni emozione va accompagnata perché non «pregiudichi» il giudizio e l'azione, ma sia elemento per arrivare ad una verità e ad una prassi di vita più autentica.

Se pensiamo al percorso vocazionale di alcuni profeti, possiamo vedere bene il percorso delle emozioni iniziali (nell'incontro con la presenza di Dio), da sentimenti vari a decisioni stabili di vita. Uno per tutti **Geremia**: inizialmente i suoi sentimenti di fronte alla chiamata sono di paura, spavento, spaesamento totale, fuga; poi, attraverso un ascolto attento, diventano uno stile di vita chiaro e un inconfondibile modalità di profezia. Possiamo pensare al peso dell'emozione nel cammino della nostra vita di fede e di vocazione. Realmente **senza un «progetto» non sarebbe pensabile questa educazione dei sentimenti.**

Percorrere una via spirituale implica perciò un «met-odo» (letteralmente: «*con-via*») proprio e anzitutto riguardo alla gestione degli affetti, dei sentimenti, delle emozioni. Non si può percorrere un cammino spirituale, cioè umano in senso pieno, solo gettati sull'emozione del momento. È necessario **discernere e decidere** il *fondamento*, le *priorità*, i *pilastrini*, il *ritmo* dell'incedere, le *soste*, i prevedibili *ostacoli* e inconvenienti, le *lotte* e come affrontarle. Tutto questo sta dentro l'orizzonte di una regola di vita. In questo «met-odo» occorre tenere presenti tutti gli elementi, compresi i punti di fragilità che sono quelli in cui più facilmente ci imbattiamo mentre procediamo.

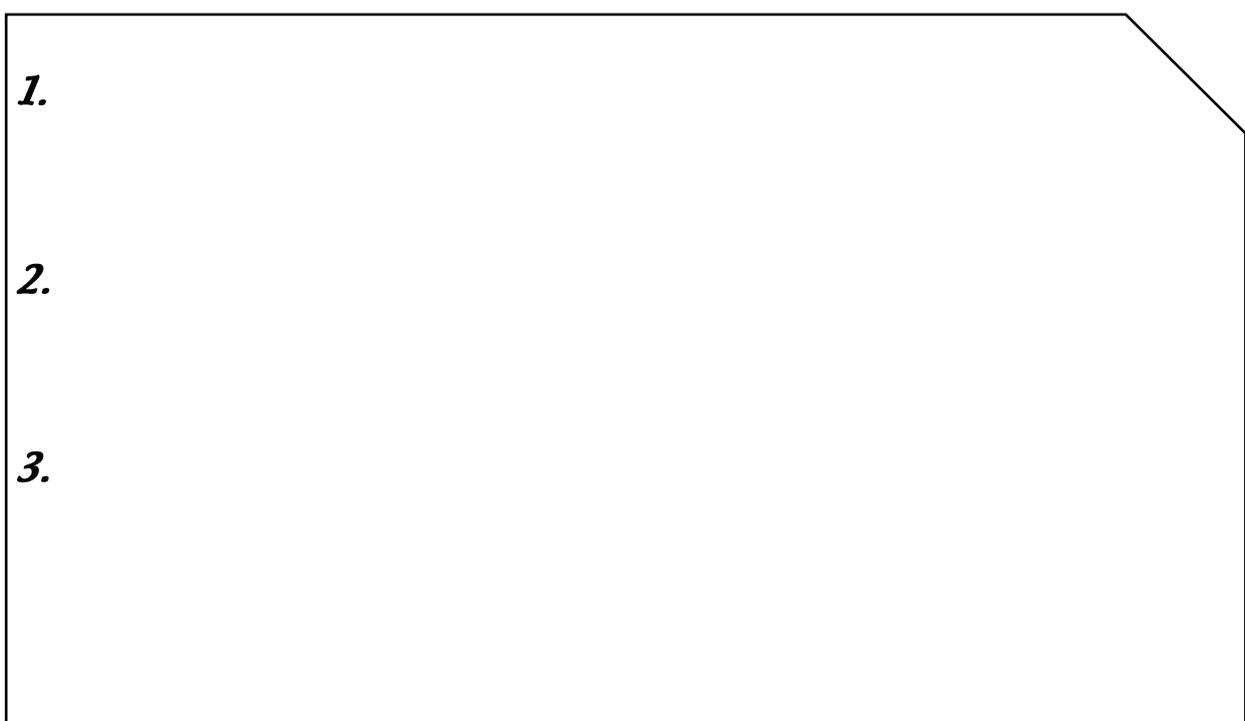
Serve **attenzione spirituale e vigilanza**: il progetto è lo strumento per realizzare tutto questo.

RIFLETTI ...

Darsi una regola è un'opera bella, un valore, compresa, come **risposta a una chiamata, frutto di un legame**. *Confrontiamoci su questi principi iniziali in riferimento alla regola e al progetto. Quale idea «forte» voglio mettere in evidenza per sviluppare un itinerario conseguente?*



Regola, Progetto ed emozioni. *Quindi? Il discorso sulle emozioni e il metodo, cosa suscita in te? Scrivi almeno tre elementi che ritieni basilari per un percorso formativo sull'educazione delle emozioni.*



- 1.**
- 2.**
- 3.**

Come sarebbe un mondo senza regole?

Quante regole ci sono nella nostra vita: con il rosso non si passa, si devono pagare le tasse, il ticket per curarsi, un certo abbigliamento per ogni occasione, nel rapporto con i dipendenti, negli orari da rispettare in casa a scuola e in ufficio. Regole, regole e ancora regole, un mondo di regole che a volte ci pesano, ci opprimono, ma alla fine capiamo che devono esserci altrimenti tutto il mondo andrebbe a rotoli, e più siamo e più regole dobbiamo rispettare. Regole spesso difficili anche solo da comprendere ed è persino facile prendersi una multa per aver sbagliato in buona fede. Regole volute e fatte dall'uomo per l'uomo, brontoliamo ma poi chiniamo il capo e le osserviamo. Perché? Perché in fin dei conti **senza regole non potremmo vivere**, regnerebbe l'anarchia, vincerebbe il più forte, non avremmo cultura, non si svilupperebbe l'economia, non troveremmo rimedi per la salute, non inventeremmo i nuovi giochini elettronici che tanto ci piacciono oggi, e tanto altro ancora. Però quando qualcuno ci parla dei dieci comandamenti o degli insegnamenti di Gesù facciamo orecchie da mercanti, faccio finta di non capire, ci ribelliamo e gridiamo la nostra voglia di essere liberi.

Che controsenso. Siamo disposti a seguire migliaia di regole spesso volute per avvantaggiare qualcuno in particolare, ma non vogliamo seguire le regole di Dio. Eppure quando abbiamo bisogno del suo aiuto, quando la malattia ci attacca e i medici allargano le braccia in segno di resa siamo tutti pronti ad alzare gli occhi al cielo e chiedere aiuto a Gesù. Quanta ipocrisia c'è in noi.

Le regole del Vangelo sono fatte da Dio per il bene dell'uomo. Pensate alla meraviglia di ciascuna di esse.

Gesù ci insegna la solidarietà, pensate se vostro figlio si trovasse su una brutta strada, lontano da voi, e trovasse qualcuno rispettoso di questa regola che lo aiutasse.

Gesù ci insegna il perdono fraterno e a volerci bene, se seguissimo tutti questa regola non ci sarebbero guerre.

Gesù ci insegna a non rubare, vi fa piacere trovare la vostra casa saccheggiata?

Gesù ci insegna a non desiderare la donna d'altri, come vi sentireste se qualcuno ci provasse con vostra moglie o vostro marito?

Non pronunciare falsa testimonianza, quante bugie, quanta falsità, come sarebbe bella una società senza bugie.

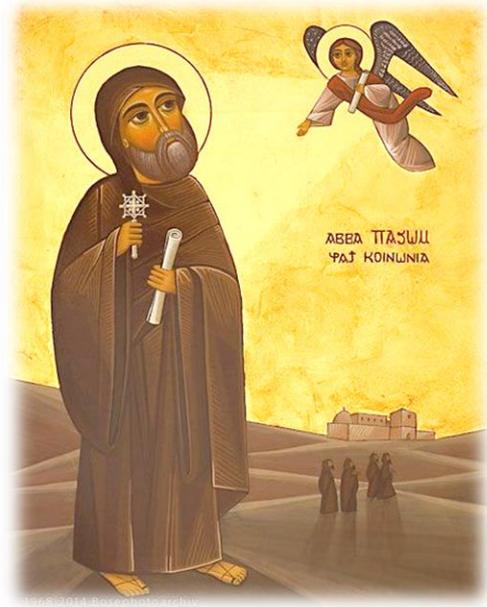
E tutte le altre regole non sono meno belle, tutte tese a migliorare la nostra vita. Peccato non riuscire a capirlo, davvero un gran peccato!

Articolo dal Corriere della sera

«PROGETTO» O «REGOLA» PER PASSARE DAL «CAOS» ALL'«ARMONIA»

È illuminante ripercorrere il nascere delle più famose «Regole» monastiche (per esempio: Basilio, Pacomio...). La trasmissione di una regola era **atto squisitamente spirituale**: la regola maturata in prima battuta dall'esperienza dell'inziatore, veniva offerta come frutto di una rivelazione ricevuta da fonte spirituale. *Pacomio*, che è stato il primo estensore di una regola cenobitica, la consegnava ai suoi dicendo: «L'ho ricevuta da un angelo». L'esperienza di incontro con Gesù, attraverso la fraternità gratuita dei cristiani, innesca in Pacomio il **processo** per il

quale si sente responsabile di radunare altri e configurare una forma di vita, un «**progetto**». Sarebbe interessante rileggere e ripercorrere l'itinerario di Pacomio per capire non solo come nasce una Regola, ma come si struttura e si dà vita ad **un processo di crescita umana e spirituale**.



«Accostando un monaco maturo, non vi trovi qualcosa di sovrumano che ti strabilia e ti provoca vertigini, ma qualcosa di *profondamente umano*, umile, fonte di serenità e di consolazione. Con tutta la loro vita di ascesi e di ritiro, i monaci non si sono allontanati dall'uomo: vi hanno invece fatto ritorno ... Sono diventati veri uomini». Queste parole di un monaco dei nostri giorni, *Basilio di Iviron*, guida spirituale di uno dei monasteri del Monte Athos, possono servirci a cogliere il cuore e il senso di un «*progetto di crescita*». Il monaco è colui che **prende sul serio la vocazione battesimale** e cerca di **perseguirla** con la massima urgenza, ciò che gli richiede niente meno che di «morire» per «vivere di nuovo», in altro modo. Tutto il **cammino**, la «**lotta**» del monaco dietro a Gesù e con Gesù ha appunto come scopo di «*entrare nella vita di Gesù*», nella sua vita vissuta in obbedienza al Padre e interamente orientata a lui, fino ad arrivare a riconoscerla come «l'ambiente vitale al di fuori del quale non potremmo sussistere»: «*Gesù Cristo, nostra vita inseparabile*», come disse con lapidaria efficacia Ignazio di Antiochia. La **vita vissuta da Gesù nel dono di sé**, per amore del Padre e degli uomini, è la vera vita aperta come possibilità per ogni uomo: ognuno si «*risveglia*» alla vita autentica quando smette di esistere solo per sé e decide di esistere unicamente per Cristo e in lui. Questo comporta un cammino preciso, una lotta coraggiosa, una **strategia** fatta di discernimento, scelte, decisioni precise e audaci. In altre parole è **davvero necessario un progetto per passare dal «caos» di una esistenza concentrata su sé, all'«armonia» di una vita vissuta per Dio e per gli altri**.

Per assimilare meglio questo concetto possiamo ricordare il **processo Iniziale della Creazione**. All'*Inizio* scopriamo distintamente che alla vita, nel suo passaggio dal caos al cosmo, appartiene un «ordine», fatto di separazioni e ingiunzioni: «*Sia la luce!*», «*Le acque si raccolgano!*», «*La terra produca!*», «*Siate fecondi!*». Ciò che è avvenuto in Principio, e che non dipende da noi ma ci riguarda intimamente, **per sempre «ordina» in noi la vita**. Questa «regola» è **traccia e memoria**: c'è in principio la Parola, la presenza amorosa di chi ha dato vita, ha posto dentro di noi un *ordine* disponendo così l'orizzonte della libertà. La regola di vita ha anche un fondamentale carattere «*memoriale*».

Mi pare molto interessante questa **prospettiva** per comprendere la necessità di un progetto o di una regola, come «*memoria*» per non cadere in una «sregolatezza» di vita che rende l'esistenza un caos piuttosto che una armonia! Siamo infatti in un cosmo e non in un caos e questo ci abilita a **trovare l'unità di misura che permette di dare ordine alla vita**. Gesù stesso, con il suo vivere e il suo narrare la vita, ha proposto un'arte di vivere, uno «stile» particolare e ben determinato.

Quando diciamo «*stile*» in letteratura e in genere nel campo dell'arte, si intende un sistema di mezzi o di codici utilizzati nella produzione di un'opera (un libro, un quadro, una statua ...). È un'espressione per indicare una coerenza interna a quella determinata figura. Ogni stile consiste nel dare una forma agli elementi in modo che siano riconoscibili in essa aspetti costanti (nella maniera di porsi nei confronti della materia trattata, di esprimere il pensiero, nelle scelte lessicali, grammaticali e sintattiche, nell'articolazione del periodo, ecc.), caratteristici di un'epoca, di una tradizione, di un genere letterario, di un singolo autore.

Nel contesto cristiano lo «stile» è opera del santo, del profeta: essi vivono uno «*stile di compimento*» sulle orme di Gesù (Beauchamp). **Realizzano, compiono, completano la vita stessa di Gesù** che, consegnandosi, ci lascia la sua stessa vita (*Evangelium vitae*) come forma di vita, come «ordine», come «espressione» di una esistenza pienamente realizzata.

«Se qualcuno vuole venire dietro a me, cioè essere cristiano, essere mio discepolo, rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua». Assumere uno stile di vita cristiano dunque significa «prendere la croce con Gesù e andare avanti». Cristo stesso ci ha mostrato questo stile annientando se stesso. Egli, pur essendo uguale a Dio non se ne vantò, non si considerò «un bene irrinunciabile, ma annientò se stesso» e si è fece «servo per tutti noi».

Ha ricordato papa Francesco in una delle sue omelie che **è questo lo stile di vita** che «ci salverà, ci darà gioia e ci farà fecondi. Perché questo cammino che porta a rinnegare se stesso, è fatto per dare vita; è il contrario del cammino dell'egoismo», cioè «quello che porta a essere attaccato a tutti i beni solo per sé». Questo invece è un **cammino** «aperto agli altri, perché è lo stesso fatto da Gesù». Dunque è un **cammino** «di annientamento per dare vita. Lo stile cristiano è proprio in **questo stile** di umiltà, di mitezza, di mansuetudine. Chi vuole salvare la propria vita la perderà. Nel Vangelo Gesù ripete questa idea. Ricordate quando parla del chicco di grano: questo seme se

non muore non può dare frutto» (cfr. Giovanni, 12, 24). Si tratta di un **cammino** da compiere «con gioia, perché è lui stesso che ci dà la gioia. Seguire Gesù è gioia». Ma bisogna **seguirlo con il suo stile** «e non con lo stile del mondo», facendo ciò che ognuno può: l'importante è farlo «per dare vita agli altri non per dare vita a se stessi. È lo spirito di generosità». A questo proposito Papa Francesco ha citato **l'Imitazione di Cristo**... (Omelia, 6 marzo 2014). Il riferimento a Gesù è fondamentale perché in Lui ogni persona trova la «misura», l'unità della vita attorno al senso.



Vorrei sottolineare il fatto che parlando di stile viene fuori, necessariamente, la necessità di «**camminare**». Ora per camminare serve un «ordine», una regola, un progettoL'elaborazione di una regola di vita ha una funzione «*maieutica*». Strumento singolare e prezioso **per maturare uno stile**, una bellezza. Per noi formatori questo è un dato importante perché la funzione «maieutica» di un progetto è sostanziale per una **partecipazione attiva** del soggetto nella ricerca, nella conoscenza e nella elaborazione del progetto (Questo ci permette anche di capire perché esistono diverse «Regole» o diversi «Progetti». Lo Spirito di Dio suscita il suo sano e variegato pluralismo di modelli di cammino).

Questo cammino di maturazione ricorda anche che la regola di vita non è mai l'esito di una consultazione o di una semplice programmazione. Essa è **frutto di «scavo»**, di un **atteggiamento adulto di ricerca** e di **accoglienza** della luce che proviene dal Vangelo. Dicevamo che la vita vissuta come risposta assume una forma e una misura, accetta degli *equilibri* riguardo alle espressioni fondamentali della vita umana.

Se la Regola o il progetto aiutano a passare dal caos all'armonia, questo lo si può riscontrare, a livello formativo, in alcuni atteggiamenti specifici:



- la Regola caratterizza il **passaggio all'adulità**: uno «stile» che manifesta il senso che uno dà al proprio esistere;
- la Regola è un dono di **rivelazione**: si riceve e libera scelte conseguenti;
- la Regola è segno di **unità**: libera dal soggettivismo e permette di vivere in armonia e concordia;
- la Regola è **misura e bellezza**: favorisce la creatività e ordina la bellezza che diventa forza attrattiva;
- la Regola è **Vangelo**: c'è un *ordo amoris* che ricorda che siamo preceduti, pensati, voluti per un disegno d'amore universale. Il Vangelo ci offre come unico modello di *ordo* l'umano di Gesù. Imparare dalle cose patite, dall'infanzia alla salita al Calvario: questo ci insegna l'uomo Cristo Gesù indicandoci la via per mettere ordine nella propria vita.

Il senso della «misura», e conseguentemente della regola o di un progetto, non è una sfida ai propri limiti o una gara di competizione, ma sempre un **lasciarsi «plasmare»** in obbedienza alla Parola. La misura viene, dunque, dal rimanere in relazione di

accettazione, semplice e aperta, do se stesso e di ogni altro. Da questo rimanere in relazione nasce la necessità di darsi la **scelta di alcune priorità** di cammino e di lavoro: un **metodo** preciso che assicura regolarità di sviluppo e costanza nei processi formativi. Il contributo di una rigola o progetto, mette ordine nella propria vita e consente di creare un nesso tra obiettivi fondamentali e azioni quotidiane. Il progetto dice ordine, ma lo dice **orientando**, non fissando, non prescrivendo come una ricetta! Il progetto, essendo progetto di vita, dovrà delinearsi a partire da:



- **l'Eucaristia**: fonte e culmine della vita cristiana e consacrata;
- la **Preghiera**: perché la vita diventi preghiera;
- la **Lectio divina**: è il momento di autoformazione in cui si dà forma alla propria vita;
- le **relazioni** e i **legami**: la qualità e lo stile dei legami definisce la forma spirituale dell'esistenza;
- il **ritmo e il tempo**: ogni momento può essere generativo, per questo senza un ritmo la giornata non ha senso;
- la **gratuità**: la disponibilità al gratuito, all'imprevisto, al momento di grazia, determinano lo stile specifico del discepolo di Cristo;
- la **lotta spirituale**: è il necessario cammino contro le minacce di inautenticità e un invito al confronto e alla verifica;
- la **sofferenza e il dolore**: è un capitolo da non dimenticare nel proprio progetto, per mettere in conto l'educazione al dolore, alla malattia e alla morte;
- la **ferialità** della vita: è la dimensione che ci permette di calibrare il giusto respiro che dà senso, significa e gioia alla nostra vita e a quella degli altri.

***Il vivere secondo una Regola o un Progetto è
«profezia della maturità umana e spirituale»!***

SCHEDA OPERATIVA

PROGETTO È «PROFEZIA DELLA MATURITÀ UMANA E SPIRITUALE»

Abbiamo ricordato alcune caratteristiche del Progetto (Regola).

Valutiamo e calibriamo questa riflessione sulla nostra esperienza concreta di vita.

1. Il progetto permette di passare *dal caos all'armonia*, è un processo di crescita umana e spirituale. È vero? Quali riscontri hai dall'accompagnamento realizzato fino ad oggi? Riesci ad evidenziare un elemento tipico di questo passaggio dal caos all'armonia?
2. Il progetto ha sempre un carattere memoriale. Per questo è necessario trovare una propria «*unità di misura*» per dare ordine alla vita. che cosa ti fa pensare questo carattere memoriale? Prova a spiegarlo con una metafora
3. Il progetto ha anche una funzione «*maieutica*», è frutto di «scavo». Puoi ricordare e descrivere una situazione in cui è emersa questa funzione?
4. A livello formativo confrontati con gli atteggiamenti specifici della Regola evidenziati e con le priorità progettuali. Quali sottolineature e quali integrazioni?

L'ANGOLO DELLE PROPOSTE

idea



SPAZIO PER TE



ALCUNI MODELLI E ITINERARI EMBLEMATICI

Pacomio

[Questa relazione è liberamente tratta dal Cap. 4 del primo volume di A. ELLI. *Storia della Chiesa Copta*, 3 volumi, Franciscan Printing Press, Il Cairo – Gerusalemme, 2003. *Incontri di ecumenismo dell'Abbazia di Viboldone "VOCI E VOLTI DELL'ORIENTE CRISTIANO"* - 5 Novembre 2007]

Struttura e regola delle comunità pacomiane

Col crescere del numero dei monaci che, attratti dalla sua fama, venivano a lui, Pacomio si rese ben presto conto della necessità di incanalare e di disciplinare con leggi e insegnamenti fermi e precisi l'onda impetuosa dell'entusiasmo monastico. È così che divenne il primo legislatore del monachesimo, stendendo per i suoi monaci una "regola" per la vita religiosa in comune (*cenobitica*; da *koinós* "comune" e *bíos* "vita"): l'attività della comunità, centrata sui tre capisaldi della preghiera, della disciplina e del lavoro, veniva così regolata fin nei minimi dettagli. E questa organizzazione "giuridica", gerarchizzata e centralizzata, è la principale differenza tra la formula antoniana del monachesimo e il monachesimo pacomiano. Tale regola fu detta "*dell'angelo*" perché, secondo la leggenda, Pacomio l'avrebbe ricevuta dall'alto. Nonostante tale leggenda, che la vuole ispirata direttamente da Dio, la regola pacomiana non fu concepita come un tutto in sé concluso, ma si formò gradualmente, sotto la pressione degli avvenimenti, accompagnando, con successive aggiunte, variazioni e precisazioni, la non facile crescita della comunità. Il centro della vita monastica non era più la venerata tradizione orale tipica degli anacoreti, ma ad essa si sostituiva una regola scritta, il cui modello era desunto dalla Scrittura e il cui principio fondamentale era il servizio ai fratelli, lo stesso gesto di disinteressato amore che aveva fatto di Pacomio, pagano, un innamorato di Cristo. Si evitava inoltre ogni esagerazione nelle pratiche ascetiche, riportandole a un livello accessibile all'uomo medio; pur lasciando a ogni monaco la facoltà di imporsi mortificazioni più severe, si sottolineava come la perfezione non consistesse in un'ascesi rigorosissima, ma in una stretta osservanza della regola. Da un movimento che si affidava alla pietà individuale degli anacoreti, il monachesimo venne trasformato, da Pacomio e dai suoi successori, in una formidabile organizzazione, pilastro fondamentale della Chiesa Copta. Anche per i monaci pacomiani valevano ovviamente i due principi fondamentali della vita anacoretica: condurre una vita ascetica e assicurarsi il sostentamento col lavoro delle proprie mani. Ma mentre presso gli anacoreti questi fini erano perseguiti individualmente, nel cenobitismo ci si muoveva in un quadro collettivo, che impediva anche tutte quelle stravaganze ascetiche alle quali spesso gli anacoreti si dedicavano. A causa dei numerosi discepoli di cultura greca che erano entrati a far parte della *koinonia* pacomiana e che non conoscevano il copto, le regole di Pacomio e dei suoi successori Teodoro e Orsiesi vennero ben presto tradotte in greco. Una traduzione latina fu poi eseguita da Girolamo (*Pachomiana latina*). *La Pachomiana*

latina contiene in effetti quattro differenti testi; la loro analisi rivela concezioni diverse dell'autorità e della comunità, difficilmente riconducibili a un'unica persona e corrispondenti pertanto con molta probabilità a tempi e situazioni diverse; essi rispecchierebbero il graduale cammino di istituzionalizzazione della *koinonia*: dalla pura regola evangelica dell'amore fraterno stilata inizialmente da Pacomio si giunge, per successive aggiunte e modifiche, a una regolamentazione minuziosa, che sarebbe opera dei successori Orsiesi e, soprattutto, Teodoro. È tale rigida regolamentazione finale che ha fatto paragonare da molti la *koinonia* a una caserma rigorosamente organizzata.

Secondo la prefazione alla *Pachomiana latina* di Girolamo, ogni monastero pacomiano ("villaggio" se ci si attiene alla terminologia copta, o "cenobio", *coenobium*, con termine occidentale) era, come tutti i villaggi copti dell'epoca, circondato da un alto muro e al suo interno si trovavano da trenta o quaranta "case", ognuna delle quali ospitava gruppi di quaranta fratelli; tre o quattro case costituivano una "tribù". I monaci erano suddivisi nelle varie case a seconda dei lavori che venivano loro affidati: vi era così la casa dei contadini, dei fratelli incaricati dell'accoglienza degli ospiti, degli incaricati del forno, ecc. Oltre alle "case", destinate ad accogliere le celle dei monaci, altre costruzioni permettevano lo svolgimento delle varie attività vitali della comunità: di queste, la più importante era certamente la chiesa, luogo di riunione (*sinassi*) per le pratiche religiose comuni, ma si trovavano anche un refettorio, un forno, delle officine per le diverse attività artigianali svolte dai monaci, stalle, depositi e magazzini, un'infermeria, una portineria e una foresteria per gli ospiti. Come per i Padri del deserto, anche per i monaci pacomiani l'attività principale consisteva nella fabbricazione di stuoie e di ceste, da vendersi nei mercati dei villaggi vicini; accanto a questa attività tradizionale dei monaci, se ne aggiungevano comunque molte altre, indispensabili per la sopravvivenza di comunità così numerose, quali il lavoro dei campi e la pastorizia, nonché le molteplici occupazioni interne alla comunità stessa, dai lavori di lavanderia alla preparazione del pane, ai vari lavori nei laboratori artigianali, all'accoglienza degli ospiti, alla cura dei malati.

Autorità suprema di ogni monastero era un superiore (*pater* o *princeps monasterii* nella traduzione di Girolamo, "l'uomo dell'assemblea", *promē ent-soouh* in copto), al quale, oltre al compito generale di vigilare sull'intera comunità, spettavano alcune funzioni in particolare, quali decidere l'accoglienza tra i novizi di quanti si presentavano alla portineria chiedendo di essere ammessi alla *koinonia* o l'allontanamento di quei monaci che si erano mostrati indegni di rivestire l'abito monacale, sovrintendere alle molteplici attività lavorative dalle quali dipendeva la sopravvivenza materiale del monastero, vigilare sul rispetto delle regole; il suo compito principale era tuttavia quello di provvedere alla formazione spirituale dei monaci, al quale ottemperava con le catechesi tenute nei giorni di sabato e domenica. I padri di tutti i monasteri riconoscevano poi come loro capo il padre del monastero di Phbow.

Ogni casa era presieduta da un preposto (*praepositus*, o “l’uomo della casa”, *prōmē enpei* nei testi copti); a lui spettava il compito di vigilare su tutto ciò che accadeva all’interno della casa, aiutato in questo suo ministero da un “secondo” (*secundus*), la cui importanza è però variamente considerata nei diversi testi. A questa funzione amministrativa, egli aggiungeva anche quella di padre spirituale dei fratelli della sua casa: due volte alla settimana, nei due giorni di digiuno di mercoledì e venerdì (i giorni di digiuno erano limitati a due, così da conservare le forze anche per tutte le altre attività di interesse per la comunità; i monaci che desideravano praticare un’ascesi alimentare più rigorosa dovevano farlo senza ostentazione: era consuetudine, infatti, mangiare col cappuccio abbassato sulla fronte, così che nessuno potesse vedere quello che mangiavano gli altri (2)), egli teneva loro una catechesi biblica, il cui argomento serviva poi come tema di meditazione continua durante la giornata lavorativa.

Fondamentale nella formazione spirituale dei monaci pacomiani era lo studio assiduo della Bibbia: è dalla Bibbia, dall’Antico come dal Nuovo Testamento, che venivano tratti quegli **esempi viventi** che dovevano servire ai monaci **come modelli di spiritualità**. I *Praecepta* di Pacomio raccomandano con insistenza la necessità dello studio della Bibbia (già nella prima metà del IV secolo sarebbe esistita una versione in copto sahidico di quasi tutta la Bibbia), e richiedono esplicitamente che tutti conoscano a memoria almeno il Salterio e il Nuovo Testamento. Il rispetto di questa regola imponeva che tutti i monaci sapessero leggere, fatto degno di rilievo in un Paese e in un periodo in cui l’alfabetizzazione, soprattutto nell’ambiente contadino, dal quale la stragrande maggioranza dei monaci proveniva, era decisamente scarsa. Gli analfabeti venivano diligentemente istruiti e costretti a imparare a leggere, anche contro voglia.

NOTE

(2) Come più volte sottolineato, il regime di vita degli anacoreti era molto duro: secondo il monaco Palamone, primo maestro di Pacomio, gli anacoreti si astenevano dall’olio, dal vino, dalla carne e dai cibi cotti, con esclusione del pane; solitamente si concedevano un solo pasto giornaliero e praticavano frequenti e prolungati digiuni. Pur rispettando l’astinenza dalla carne, dal vino e dalla salsa di pesce, *liquamen ex piscibus* (nel Monastero Bianco di Shenute sarà poi vietato anche il consumo di formaggio e di uova), il regime di vita delle comunità pacomiane era invece più moderato ed equilibrato: i monaci si riunivano per i pasti due volte al giorno, anche se alla sera era concesso, a chi voleva, di prendere un po’ di cibo nella propria cella.

SANT'AGOSTINO E LA TRADIZIONE AGOSTINIANA: una rilettura della Ratio

Regola di sant'Agostino

S. Agostino nel percorrere il suo cammino di esperienza umana e cristiana approdò a una particolare intuizione di Vita monastica, conformata allo **stile degli Apostoli** e della prima comunità cristiana di Gerusalemme, e fissò il suo pensiero in merito scrivendo un testo intitolato appunto «Regola per i servi di Dio».

La *Regola agostiniana* è un codice stabile di **norme** che **organizzano** e **orientano** la Vita Comune sulla base dei Consigli Evangelici di Povertà, Castità, Obbedienza.

Il motivo che spinse alla composizione della «Regola» è certamente da vedersi in relazione con i Monasteri fondati da Agostino e che richiama continuamente le sue attenzioni e premure.

La data esatta che stabilisce l'origine di questo autorevole testo non ci è tramandata e non è facile stabilirla, comunque sono molte le ragioni che ci orientano verso un periodo abbastanza preciso per cui certamente non si è lontano dal vero se si colloca verso l'anno 400, **nel momento più fecondo e intenso della vita** pastorale e culturale del Vescovo Agostino.

La Regola agostiniana è molto **breve, essenziale e concreta**; scende ai particolari solo quando è necessario, mentre su tanti aspetti, dopo aver dato le indicazioni basilari, **lascia spazio alla libertà, all'intuizione e alla maturazione della Comunità**.

Agostino, nel tracciare le norme per i suoi monasteri, prende spunto da motivazioni bibliche ed ecclesiali, prosegue poi esponendo tutta la sua ricchezza spirituale e la profonda conoscenza delle persone e delle varie realtà della vita umana.

Ne è venuto fuori così **un capolavoro di dottrina teologica, di sensibilità psicologica e di equilibrata esperienza umana** dove il buon senso, la comprensione, il primato dell'amore, della verità e della giustizia, assieme al rispetto per l'autorità e all'attenzione per le persone singole, trovano una meravigliosa ed armonica combinazione.

La fortuna di questo testo, veramente illuminato e prezioso, è testimoniata non solo dalla continuità e vitalità della fondazione monastica, maschile e femminile, di cui Agostino è padre e maestro, ma anche dal fatto che moltissimi Istituti religiosi sorti in ogni epoca lo hanno scelto o ricevuto dalla Chiesa come norma di vita e fondamento di organizzazione.

PROGETTO PER AGOSTINO

- ↻ *Norme che organizzano e orientano. Brevi, essenziali e concrete.*
- ↻ *Spazio alla libertà, all'intuizione e alla maturazione.*
- ↻ *Nel momento più fecondo e intenso della sua vita.*
- ↻ *Equilibrio.*



Riflettendo sul «*progetto*» che Agostino aveva di Regola, possiamo ricavare e confermare in noi alcune linee operative per l'elaborazione di ogni progetto formativo.



DALLA RATIO

LA FORMAZIONE MONASTICA AGOSTINIANA

- ✦ *Rileggiamo* alcuni passaggi della Ratio per inserirli nel contesto della nostra riflessione.
- ✦ *Evidenziamo* gli elementi validi per dare consistenza ad ogni progetto.
- ✦ *Sviluppiamo* le idee che nascono come conseguenza di un 'aggiornamento' radicato nella storia.

1.3 Sant'Agostino e la Tradizione Agostiniana

29. Tutta la vita e tutta la personalità di Agostino, che è passato attraverso una molteplicità di esperienze, hanno fatto di lui un maestro di vita. Egli è capace di raccogliere in **unità** quanto è essenziale per la formazione di un uomo e di una donna che a tale "Essenziale" hanno deciso di consacrare tutta la loro esistenza.

30. Agostino è nostro padre, è maestro, è compagno umilissimo di viaggio, è amico. Tutte noi che ne abbiamo ereditato la passione cristiana ne facciamo continua esperienza. È l'uomo della **ricerca**, della fede, della cultura. Il suo cuore vero, la sua mente rettilissima e assetata del vero continuano ad affascinare anche oggi. Le sue parole, scritte o verbali, persuasive, ardenti convincono; e ci hanno attratto al suo ideale. Dicono tutto il suo essere e sono capaci di trasmetterlo, di parteciparlo.

31. La figura di Agostino formatore è la figura di una **persona matura**, di un **amico entusiasta** che vive in atteggiamento permanente di **conversione**. E lo contagia felicemente. Dio è il Dio della sua vita: verità, bellezza, gioia, dolcezza della sua vita. Agostino è l'amico che accompagna con autorevolezza verso l'Unico Formatore¹.

32. È indispensabile che le formatrici agostiniane di oggi siano assidue lettrici di Agostino, preoccupate di conoscerne la mente e il cuore.

33. Fonte che alimenta e attualizza di tempo in tempo il carisma di Agostino è la Tradizione Agostiniana. "La spiritualità dell'Ordine", infatti, "è l'espressione della sapienza accumulata da coloro che ci hanno preceduto attraverso la loro esperienza e la loro intelligenza, trasmessaci con il loro esempio e con la loro dottrina, da noi attualizzata secondo le circostanze di tempo e di luogo per poter perseguire più facilmente e più sicuramente il fine dell'Ordine"².

¹ Cfr. Giovanni Scanavino, *Agostino Formatore*, in *Formare se stessi*, Roma 1994, p.22.

² *Cost.*, 22.

1.4 La Regola e le Costituzioni

34. La Regola di S. Agostino eccelle per la sua **essenzialità** e **densità**. Essa è come il prisma di tutto il pensiero e delle opere di S. Agostino. Studiata analiticamente e colta nella sua unità, essa offre con lapidaria e diamantina chiarezza le grandi sintesi, le linee portanti dell'esperienza agostiniana:

- la **relazione** dell'uomo con il Dio dell'Amore;
- la relazione con se stessi, dalla prima dedotta e su essa fondata;
- la relazione con i fratelli e le sorelle, aperta, dialogica ed oblativa.

Vi emerge tutta la dinamica profonda delle **interazioni comunitarie**, fin nelle più semplici e quotidiane espressioni, vero dialogo essenziale ed esistenziale nel suo fondamento biblico e antropologico. Si può considerare la **Regola** come lo specchio di Agostino, la carta del suo **discepolato**, anzi, vorremmo dire, del discepolato cristiano.

35. "Il documento fondamentale della nostra spiritualità è la Regola agostiniana integrata dai lineamenti essenziali della fraternità apostolica considerati alla luce di tutta la dottrina e del luminoso esempio del S. P. Agostino "che deve costituire il modello e la norma di tutta la nostra azione"³.⁴

36. "Le Costituzioni atualizzano e sviluppano i principi contenuti nella Regola. Indicano come **costruire** un ambiente che aiuti le singole sorelle nella loro ricerca di un ideale di bellezza spirituale che gratuitamente ci viene offerto e che si può accogliere solo se si è liberi sotto la grazia"⁵.

37. La Regola e le Costituzioni rimangono la fonte ordinaria per cogliere la specificità delle nostre scelte importanti o quotidiane. Sono lo **strumento** ordinario della nostra formazione, come via al Vangelo. Servono perciò di base a tutta la formazione, alimento quotidiano e costante luogo di verifica della nostra vita personale e comunitaria.

38. Nella formazione, in particolare, si inizi a orientare le formande a vivere tutta la Regola nella sua integrità, essendo compito di tutti la responsabilità di tramandare integro lo spirito agostiniano. Il mondo di comunione, di spontaneità, di grazia e di amore tanto ambito da Agostino e proposto nella Regola come l'ideale di una **bellezza** spirituale per tutti quelli che la seguono non è mai una realtà già costruita nella quale si inseriscono le persone. È piuttosto un ideale a cui aspirare e da **costruire** ogni giorno fresco e nuovo.

³ Giordano di Sassonia, *Liber Vitasfratrum* I,11.

⁴ *Cost.*, 23.

⁵ Lettera del P. Generale Martin Nolan OSA, *Alle Sorelle Agostiniane di Vita Contemplativa*, 15.07.1988.



UNITÀ

RICERCA

MATURITÀ

AMICIZIA

GIOIA

CONVERSIONE

ESSENZIALITÀ

RELAZIONE

COSTRUZIONE

BELLEZZA



È un dato di fatto che **questi sono gli elementi fondamentali** della formazione agostiniana, quindi tutti necessari e indispensabili. Quasi come un **gioco** provate a sistemarli in una sorta di precedenze, affinità, coppie...

La forza educativa, poi, coinvolge e comprende la totalità della nostra **corporeità**: provate quindi a sistemare i vari elementi in corrispondenza di alcune parti del corpo che necessitano di un investimento formativo più intenso....

Completate così, nella pagina seguente, l'**identikit** della «monaca agostiniana» ... non perfetta, ma in cammino verso la maturità e la pienezza!

IDENTIKIT DELLA «MONACA AGOSTINIANA»

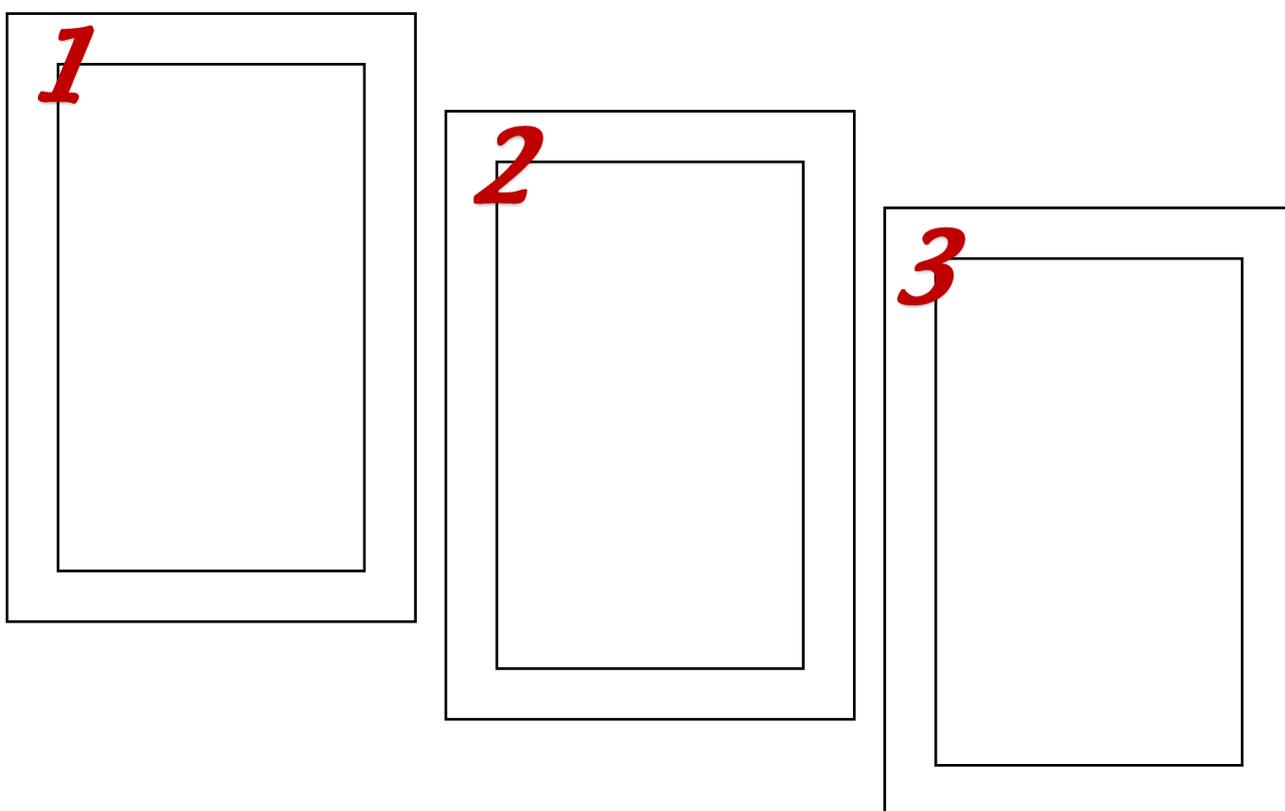


SCHEDA OPERATIVA

VALORI AGOSTINIANI CONTEMPLATIVI:

UN PROGETTO FORMATIVO COINVOLGENTE ED EFFICACE

*Facendo memoria della regola, delle Costituzioni e della Tradizione Agostiniana, scrivi in sintesi almeno tre **Valori Agostiniani Contemplativi** che ritieni essenziali e fondamentali e necessari per un processo di formazione. Scrivili sulle carte consegnate e anche in questo spazio.*



The image shows three empty rectangular boxes arranged horizontally, each with a red number in the top-left corner. Box 1 is on the left, box 2 is in the middle, and box 3 is on the right. Each box is designed for writing a value.



Ora avviamo una **condivisione formativa** su questi valori.

Ognuno prenderà una carta dal mazzo e proverà:

- ↪ *motivare il perché dell'essenzialità di quel valore*
- ↪ *come quel determinato valore è forte e sentito nella propria vita*
- ↪ *con quale percorso lo ha assimilato e rafforzato*

SPAZIO PER TE



CONTENUTI E VALORI FORMATIVI CARISMATICI ... in sintesi

*In sintesi sono presentati alcuni dei valori contemplativi agostiniani, così come li rilegge la **Ratio**. Provate a riappropriarvene ... nel senso di rileggerli con una consapevolezza nuova, una gioia più vera, uno stupore riconoscente. «**Gustate**» e «**assimilate**» questi valori. Poi attraverso la scelta di una parola provate a riassumerli tutti Sarà una «perla» preziosa che conserverete come memoria di un «patrimonio di famiglia prezioso».*

3.1 La ricerca di Dio

78. La **ricerca di Dio** è **essenziale** nell'esperienza e nel pensiero di S. Agostino. Essa è al centro della sua vicenda esistenziale.

Nella misura in cui aumenta l'amore, **aumenta la ricerca** della persona trovata.

79. È necessario, dunque, **tener desta la tensione del cuore** e la sete della conoscenza dell'Amato in ogni espressione della vita quotidiana, dalla quale si affaccia il volto di Dio.

3.1.1 La rivelazione di Dio Trinità

80. Lungo il cammino della ricerca siamo seguiti costantemente da Dio. Egli ci cerca e quando ci ha trovato - mente e cuore in silenzio d'ascolto - in umile apertura, in attesa, **Egli ama rivelarsi**.

81. La Verità si impone: "Io sono colui che sono". Non resta che aderire.

82. Gradatamente questa esperienza si configura nella realtà del **Dio inabitante**, che diventa divina guida di luce e di amore: il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo.

3.1.2 L'interiorità: la via agostiniana

86. Agostino, dalla conversione in poi, **vive tutto proteso verso il suo Dio**, Creatore e Padre. **Tale Bellezza diviene per Agostino un itinerario**.

87. In questa Bellezza è il segreto della **pace** dell'Essere di Dio e quindi dell'essere dell'uomo. Verso questa Verità, verso questa Bellezza dobbiamo muovere con passo deciso e cuore ardente.

88. L'INTERIORITA' è per Agostino il luogo di tale fondamentale esperienza. Lì, nell'interiorità, la creatura incontra il suo Creatore scoprendosi abisso assetato di Dio.

89. L'intera teologia agostiniana contiene una **tensione di ritorno verso il principio**.

91. Ogni persona in formazione è tentata, a questo punto, di programmare lei stessa le vie del ritorno alla interiorità, di gestire il suo cammino. Agostino lo comprese e nel commento al Salmo 45 pone in bocca a Dio tale preziosissima raccomandazione: "**Io creai; Io ricreo; Io formo, Io riformo; Io feci, Io rifaccio**. Se non hai potuto farti, come puoi rifarti? Questo non comprende il tumulto appassionato dell'anima umana".

92. Le formande abbiano la convinzione certa che è **Dio stesso che ci educa** a questa esperienza mistica attraverso l'orazione mentale del cuore, una preghiera che coinvolge

tutta la nostra persona. Se vogliamo giungervi, **occorre educarci – anche noi formatori e formatrici – ed educare le formande al silenzio.**

3.1.3 Ordo Amoris: ascetismo d'amore

93. Il grande ideale dell'Amore ci ha attratte, ha determinato la nostra vocazione agostiniana. La nostra vita però esige **un cammino ascetico forte e determinato**, che ci faccia giungere alla **maturità dell'amore**, che significa anche **libertà interiore**. Saper amare, amare come Dio ama.

94. Il **mistero dell'Incarnazione** fu per Agostino ed è per tutte noi agostiniane il mistero fontale, la **scuola persuasiva** della carità e della bellezza interiore, misura del perfetto amore, palestra di libertà.

95. L'anelito a **ritrovare l'originaria bellezza, l'amore sorgivo**, determinò il forte ascetismo di Agostino. Sulle sue orme deve muovere la formazione.

96. Agostino invita a **un'ascesi permanente di autenticità, di verità**, che l'*Ordo Amoris* configura limpidamente, in modo inequivocabile ed essenziale. L'*Ordo Amoris* è per Agostino una permanente **gerarchizzazione delle scelte**, dalle più piccole e quotidiane a quelle più grandi, sulla base dell'amore che suppone una continua esigente purificazione.

98. L'*Ordo Amoris* è una **via di essenzialità, di radicalità**. Diviene, lentamente, **l'ordine unificante** criterio delle scelte e della esistenza vissuta nel Dio inabitante.

99. L'uomo interiore, nella spiritualità e nell'ottica monastica agostiniana, è colui che si lascia **evangelizzare totalmente per essere configurato al più bello tra i figli degli uomini**.

102. A questo livello si può parlare di **maturità**, di **creatività originale** di un io che è frutto dello Spirito Santo.

3.2 La vita di comunione

103. “Ecco, com'è buono e giocondo che i fratelli vivano nell'unità!” (SI 132). Queste parole hanno **generato i monasteri**.

104. Come la Chiesa nascente, avendo **un cuore solo e un'anima sola**, i monaci, si sono proposti di vivere la **radicale comunione**.

3.2.1 La Chiesa mistero di comunione e d'amore

105. Si deve parlare dell'Amore, dell'Amore Originario, quello che accende la **Trinità** quando di parla della Chiesa. Non si può dire e pensare altro se guardiamo a questa “*casa delle nozze*”, come l'ha chiamata Paolo VI, innamorato cantore della Sposa:

106. La nostra vita monastica si colloca nel cuore segreto e rovente della Chiesa, come **cuore del suo cuore**.

107. La vita monastica è tutto un **movimento di penetrazione nel mistero infinito dell'Amore di Dio** – *quaerere Deum* – per scoprirne i segreti e trasmetterne i dinamismi di grazia a tutto il corpo che è la Chiesa.

3.2.2 Vita Monastica Agostiniana: COR UNUM ET ANIMA UNA IN DEUM

109. La vita monastica è la Chiesa-Sposa che ama, che cerca, che veglia, che in Cristo e con Cristo media ogni palpito del suo Amore per i canali dei sacramenti, della sua liturgia. I monaci sono chiamati da Agostino “*perfecti fideles in Ecclesia*”, cristiani maturi nella Chiesa di Cristo.

110. Tutta l’opera formativa deve respirare nell’ampiezza di questa visione. È bello che le giovani sentano la grandezza di questa **responsabilità**, che motiva e feconda anche i gesti più concreti della vita quotidiana. Ecco perché anche le piccole o grandi scelte del giorno, i momenti più concreti della vita comunitaria, devono **consumarsi nell’ordine dell’amore**.

113. È tipico di Agostino unire, quasi sempre, il concetto espresso dal passo “un cuore solo e un’anima sola” alle parole “**in Dio**”. Aggiungendo l’espressione “in Dio” Agostino descrive con chiarezza il suo concetto di comunità religiosa.

115. L’ascolto della Parola: che illumini i passi d’ogni giorno e sia **criterio di discernimento** d’ogni piccola o grande scelta.

116. L’unione fraterna: fondamento solido e necessario per costruire ogni edificio comune. **117. La frazione del pane, l’Eucaristia:** cibo di tutti coloro che vogliono cementare la loro unità condividendo l’unico pane per tutti.

118. La preghiera: respiro di vita, pane per le relazioni umane e con Dio, Creatore e Padre.

3.2.3 Le dinamiche della vita di Comunità

119. L’elemento fondante della vita agostiniana è la vita comune in virtù della quale le sorelle, radicate e unite nella carità di Cristo, si servono l’una l’altra.

120. Per vivere da fratelli e da sorelle è necessario un vero cammino di **liberazione interiore. La comunione è un dono.** Si richiede “sinergia” tra il dono di Dio e l’impegno personale per **costruire una comunione incarnata**, per dare cioè carne e concretezza alla grazia e al dono della comunione fraterna”.

121. Tutto questo è vissuto sperimentalmente nella decisione di dover intraprendere un **cammino personale e comunitario di spogliamento**, ossia di essenzialità.

127. L’amore a Dio Padre, l’amore a Cristo Figlio di Dio e al Suo Corpo, sono uniti così intimamente da includersi l’uno nell’altro e non possono essere separati. È l’amore concreto per i nostri fratelli e le nostre sorelle, la **norma concreta** del nostro amore per Dio che esclude ogni auto- inganno.

128. Umiltà. Le **relazioni comunitarie**, per conservare la loro autenticità e calore, secondo S. Agostino, esigono di essere **piantate, radicate, nell’umiltà**.

129. Il dialogo. È il dialogo il cuore della rete di relazioni esistenti tra le sorelle.

3.3 Dall’esperienza del Mistero al Ministero

131. La vita contemplativa non è solo **segno**, ma nel segno è inscritta la **missione**; non è solo mistero, ma anche ministero. La “terra deserta, arida, senz’acqua” (Sl 62), che è il nostro oggi, esige il **servizio della contemplazione**.

133. La vita contemplativa agostiniana è quindi **un servizio non solo di lode a Dio, ma anche di promozione e di evangelizzazione dell'uomo**, e questo è un servizio ecclesiale insostituibile, a cui vanno formate le nostre giovani in formazione.

134. Nella Chiesa e per la Chiesa **la vita contemplativa genera, nel silenzio e nel deserto, la parola che salva** e la trasmette misteriosamente in una comunicazione ineffabile di grazia.

3.3.1 L'evangelizzazione del cuore

136. L'evangelizzazione è autentica **se aiuta l'uomo a risalire a Chi l'ha fatto**, per restituirlo al suo equilibrio e al suo destino, terreno ed eterno.

137. “Dio è la casa paterna dell'anima, perché da Lui è stata creata”. Bisogna **riportare l'uomo lì**, altrimenti è lasciato al suo dramma, alla sua insanabile frustrazione.

138. La sequela agostiniana impone alla nostra vita monastica un compito apostolico ben preciso: **l'evangelizzazione del cuore attraverso il ritorno all'interiorità**.

140. Dobbiamo **rievangelizzare l'amore**. Quale programma più congeniale all'identità agostiniana e femminile?

3.3.2 Il ministero dell'amicizia

141. Nella nostra spiritualità agostiniana **la relazione d'amicizia è componente carismatica** e la vita comunitaria si caratterizza come **vita di relazione, profonda e costruttiva, schietta e umile**. Per la via dell'amicizia si giunge naturalmente alla **condivisione della fede** e della vita alla quale la stessa disciplina comunitaria allena e predispone.

142. Il tratto umano, il rapporto amicale **è un ponte** con gli uomini, con la Chiesa, con i fratelli e sorelle che attendono uno scambio di vita e di cuore. Una luce che si irradia da un amore espresso con umana semplicità.

146. Dobbiamo **educarci a questo per essere piccola Chiesa che accoglie, ama, abbraccia, che si fa carico di ogni angoscia**.

147. Le sorelle, formate a questo rapporto semplice e luminoso, vivono nella tensione che spinge “*in Deum*” e sentono **la gioia di trascinare tutti a Dio**, di trasmettere e rendere partecipi di tale umanissimo amore ogni sorella e fratello.

148. **Dentro la qualità di questa amicizia, si costruisce la Chiesa bella della comunione, la città di Dio tra gli uomini**.

**«Tieni gli occhi fissi su Colui che ti guida e non guarderai indietro.
Colui che ti guida cammina dinnanzi a te»**

Agostino, Esposizione sul salmo 75,16



UNITÀ 3

- ↪ **Itinerari progettuali**
- ↪ Progetto e le dimensioni della vita
- ↪ Progetto e la logica del cammino
- ↪ Progetto e lo stile dell'accompagnamento
- ↪ Progetto e il respiro della preghiera

ITINERARI PROGETTUALI

Evidentemente non stiamo qui a riprendere i temi trattati nel corso precedente sul valore e il significato del progetto. Ci limitiamo semplicemente a ricordare che il termine “progetto” dice il piano di idee, di atti, di azioni, di processi, di procedimenti possibili, che anticipa i risultati da raggiungere. Il progetto non si limita alle buone intenzioni. **Indica la direzione che tutti gli sforzi devono prendere, e determina gli obiettivi più concreti e i mezzi adatti perché le intenzioni possano diventare realtà.** Per una comunità educativa o una comunità di vita, progettare significa ideare, **pensare modalità di svolgimento. È organizzare, pianificare, elaborare prospettive.** La progettualità è **la capacità di orientarsi**, di sapere da dove si è partiti e dove si sta andando, di elaborare e di seguire un complesso di itinerari ben strutturato. Il progetto è una necessità assoluta. Solo in questo modo si può evitare la cattiva gestione delle risorse, le pericolose improvvisazioni, una vita ridotta a compimento di iniziative solo occasionali e sporadiche.

In particolare gli itinerari progettuali possono **dare concretezza** ai processi da avviare per assimilare valori fondamentali e importanti per l'identità della consacrata agostiniana, inoltre possono dare alle idee quella *corporeità* necessaria per procedere gradualmente verso la pienezza, per **diventare quella persona matura** che vive nella gioia la sua *unità*.

Si tratta di **credere in un processo** che non termina mai: «*diventare*», secondo il vocabolario italiano, significa passare a una condizione diversa dalla precedente o, in genere, assumere la qualità indicata dal complemento predicativo: diventare grande, diventare buono, diventare cattivo, diventare presidente diventare monaca agostiniana!

Capite immediatamente come il processo del «*divenire*», per passare cioè da una condizione diversa dalla precedente, è di ordine umano e spirituale insieme, perché il fondamento del nostro essere uomini e donne è **in Cristo**, in Lui noi siamo, ci muoviamo ed esistiamo.

«**Diventare**» è verbo di movimento, verbo che ci chiede di camminare costantemente verso qualcosa che è migliore, verso una pienezza che indica **robustezza interiore, saggezza relazionale e maturità di appartenenza** a Cristo e alla sua legge d'amore.

Il **coraggio** è la virtù necessaria per questo processo «in divenire», è proprio della persona che sa decidere. Virtù del «cuore», il coraggio è la forza che consente di **passare dall'intenzione all'atto** di fronte ad azioni che si presentano rischiose e dalla riuscita incerta. Il coraggio non è una virtù innata, **la si apprende praticandola giorno dopo giorno.** È un'intelligenza del cuore che ci fa guardare con lucidità le situazioni di paura per vincerle, ci spinge a cercare quello che innalza e migliora la nostra vita.

Se la paura ci rende schiavi, il coraggio può renderci liberi. Quindi come risulta importante aiutare i giovani ad allenarsi al coraggio! Un coraggio legato alle piccole cose di ogni giorno, **un allenamento quotidiano** per diventare forti e capaci di decisioni significative per la vita. Questa «*educazione al coraggio*» è quanto mai necessaria per un cammino formativo!

È interessante come Papa Francesco, tempo addietro, spiegava ai giovani il coraggio: «Per essere discepolo ci vuole lo stesso cuore di un navigatore; **orizzonte e coraggio**. Se tu non hai orizzonte e sei incapace di guardarti anche il naso, non sarai mai un buon missionario. Se tu non hai coraggio, mai lo sarai. È la virtù dei navigatori: sanno leggere l'orizzonte, andare, e hanno il coraggio per andare ... Una vita spirituale sana genera **giovani svegli**, che davanti ad alcune cose che oggi ci propone questa cultura – “normale” dicono, può essere, non so... - si domandino: “Questo è normale o questo non è normale?”. E tante volte – questo lo dico con tristezza – i giovani sono le prime vittime di questi venditori di fumo; fanno credere loro tante cose, mettono nella loro testa tante cose... Ma una delle prime forme di coraggio che voi dovete avere è domandarvi: “Ma questo è normale o questo non è normale?”. Il coraggio di cercare la verità».⁶

Anche questo è un **impegno educativo** importante, sapere infondere coraggio e formare uomini e donne capaci di **affrontare la vita**. Impegno che favorisce in ogni elaborazione e realizzazione di «progetto» il **coinvolgimento** e la **responsabilità** personale del soggetto.

Vorrei proporvi a questo punto, quasi come una verifica, una sorta di **monitoraggio** del vostro lavorare secondo un progetto nelle diverse tappe formative, presentandovi alcune schede di lavoro che realizzeremo insieme, ma che rimangono anche un utile materiale per approfondire i vari temi e per rielaborare o aggiornare il progetto formativo. Con queste schede, a differenza dell'anno scorso, cerchiamo di **dare più unità al processo formativo** tenendo presente ogni principio educativo necessario per un percorso equilibrato e sereno, nella relazione positiva e costruttiva tra formatore e formando.

Ogni scheda, quindi, si riferisce ad una tappa formativa così come la Ratio le enuncia: *postulando, noviziato, professione temporanea, formazione permanente*.

In ogni scheda è doveroso partire dal positivo, da ciò che già si realizza, dai **punti forza**; in un secondo momento è bene concentrarsi sulle prospettive di sviluppo o **aree di miglioramento**.

⁶ FRANCESCO, *Discorso ai giovani di Genova*, 27 maggio 2017.

Ogni scheda presenta **quattro aree di verifica** che si riferiscono ai contenuti e agli atteggiamenti da coltivare.

Esse sono:

- ✦ **Le dimensioni della vita:** intendiamo quelle classiche (umana, spirituale, culturale, pastorale) che esprimono la totalità di coinvolgimento della persona e la portano a creare unità per «amare con tutto il cuore, con tutta l'anima, con tutta mente e con tutte le forze».
- ✦ **La logica del cammino:** questa area ci chiede di verificare la capacità di camminare se è vissuta come una vera propria «arte del cammino» secondo mete, obiettivi, motivazioni precise.
- ✦ **Lo stile dell'accompagnamento:** in questa area siamo chiamati a concentrare l'attenzione, ancora una volta, sul formatore, su quanto sia capace di rimanere accanto alla persona in una logica educativa fatta di pazienza, incoraggiamento, verità
- ✦ **Il respiro della preghiera:** in questa ultima area si tratta di verificare la profondità di fede che assicura un cammino unificato.

Modello esemplificativo: postulandato

POSTULANDATO		
AREE DI VERIFICA	PUNTI FORZA	AREE DI MIGLIORAMENTO
<i>Dimensioni della vita</i>		
<i>Logica del cammino</i>		
<i>Stile di accompagnamento</i>		
<i>Respiro della preghiera</i>		

Può essere che la scheda non sia sufficiente a contenere tutti i punti forza e tutti gli spunti di miglioramento. È bene che sia così! La scheda è solo una traccia per favorire l'elaborazione di orientamenti mirati e realizzabili, ma è anche uno strumento che permette di essere sintetici e di non dilungarsi sulle cose non essenziali.

POSTULANDATO		
AREE DI VERIFICA	PUNTI FORZA	AREE DI MIGLIORAMENTO
<i>Dimensioni della vita</i>		
<i>Logica del Cammino</i>		
<i>Stile di accompagnamento</i>		
<i>Respiro della Preghiera</i>		

NOVIZIATO

AREE DI VERIFICA	PUNTI FORZA	AREE DI MIGLIORAMENTO
<i>Dimensioni della vita</i>		
<i>Logica del Cammino</i>		
<i>Stile di accompagnamento</i>		
<i>Respiro della Preghiera</i>		

PROFESSIONE TEMPORANEA

AREE DI VERIFICA	PUNTI FORZA	AREE DI MIGLIORAMENTO
<i>Dimensioni della vita</i>		
<i>Logica del Cammino</i>		
<i>Stile di Accompagnamento</i>		
<i>Respiro della Preghiera</i>		

FORMAZIONE PERMANENTE

AREE DI VERIFICA	PUNTI FORZA	AREE DI MIGLIORAMENTO
<i>Dimensioni della vita</i>		
<i>Logica del Cammino</i>		
<i>Stile di accompagnamento</i>		
<i>Respiro della Preghiera</i>		

LA COMUNITÀ

Credo sia importante dedicare ancora tempo alla riflessione sulla **comunità** come agente formativo per eccellenza, secondo il carisma agostiniano. Nella sua Regola Agostino ricorda che «il motivo essenziale del vostro vivere insieme è abitare nella stessa casa nel comune progetto di cercare instancabilmente Dio, avendo tutte un cuore solo e un'anima sola» (R. 3). Il suo invito è a **difendere ad ogni costo l'unanimità e la concordia** per realizzare il progetto di unità. Per questo può essere un esercizio utile realizzare la stessa verifica e monitoraggio fatto per le tappe formative, anche sulla comunità. La lettura e la riflessione a partire dalla Ratio possono rendere più efficace e fecondo questo lavoro.

Dalla Ratio

2.5.2 La Comunità⁷

63. Mentre in quasi tutti gli Ordini religiosi la vita comunitaria ha un ruolo “privilegiato in ogni stadio della formazione”⁸ per noi, Monache Agostiniane, la vita comunitaria è il cuore stesso della nostra identità e del nostro carisma: **cerchiamo INSIEME** il volto di Dio.

64. La vita comunitaria è significativa di per sé, è proprio in essa che l'amore per Dio, nostro Bene sommamente amato, si realizza e si autentica in quanto si concretizza nell'amore per il bene comune e per tutte le sorelle indistintamente. **La comunità è il luogo, la mediazione dalla quale nasce l'identità comunione della contemplativa agostiniana**, che dovrà consumarsi nella più vasta identità ecclesiale. La comunità, nell'ideale agostiniano, è “*sacramentum ecclesiae*”.

65. Di qui la grande **responsabilità** di ogni comunità e in particolare della comunità della Casa di Formazione, dove confluiscono le Novizie e le Professe delle diverse comunità della nostra Federazione Monastica. Per questa responsabilità la comunità in genere, e la Casa di Formazione in particolare, devono essere preparate in modo che chiunque ne fa parte sappia che non può sottrarsi a una certa responsabilità formativa. Anzi, **i loro membri debbono costituire un appoggio e un incoraggiamento** soprattutto attraverso un dialogo di amicizia e di trasparente, serena apertura.

66. Per l'influsso che esercitano, le religiose delle comunità e specialmente della Casa di Formazione devono cercare di **approfondire** i legami d'unità che le legano tra di loro: attraverso una **vita di condivisione** delle loro risorse spirituali, intellettuali e morali; attraverso anche la tolleranza, l'indulgenza e la pazienza.

67. Inoltre sarà bello se sapremo **coinvolgere** le persone in formazione nelle conversazioni e nello scambio, relativamente ad aspetti della vita della comunità, alla sua dinamica esistenziale, alle revisioni di vita, in ordine al rinnovamento necessario per elevare continuamente il tono dell'esperienza quotidiana.

⁷ Cfr. *Ratio OSA*, 76-78.

⁸ PI, 26.

68. “Così la comunità diventerà una “Schola Amoris” per tutte. **Una scuola ove si impara ad amare Dio, ad amare e perdonare i fratelli e le sorelle** con cui si vive, ad amare l’umanità bisognosa della solidarietà fraterna e della misericordia di Dio”⁹.

69. L’ispirazione fondamentale rimane sempre la prima comunità cristiana (At 4,32-35), dove tutto avveniva nella semplicità del cuore, entro una esperienza di fede e di amore.

È importante anche la **rilettura delle Costituzioni dal numero 27 al 31**, dove si definisce la «*comunione di vita*». Così come **l’approfondimento sui testi di Agostino proposte nella *Meditatio agostiniana* nelle note 26-35.**

Sono articoli e meditazioni che richiamano il dovere della perseveranza nell’unità. Gli Atti degli Apostoli sono il riferimento obbligato, testo dove si afferma che «*la moltitudine di coloro che erano diventati credenti aveva un cuor solo e un’anima sola*» (4,32). Si tratta dunque di **una comunione profonda** degli spiriti, che nasce dalla fede e si traduce in comportamenti concreti: pregare insieme, celebrare l’Eucaristia, condividere i beni materiali. In modo più profondo possiamo dire che i cristiani mettono i loro beni in comune non perché si trovano materialmente insieme, ma perché **essi si sanno uniti in una sola realtà, in un solo corpo**. L’espressione traduce così il senso comunitario dei credenti: **hanno preso coscienza della loro unità**. Questa è un’indicazione molto importante per noi. Abbiamo preso coscienza di essere ‘*unità*’? È interessante che Luca aggiunga «*avevano tutto in comune*».

La condivisione è dono di noi stessi, non solo di ciò che ci avanza o non ci serve più. Il dono è dono di tutto ciò che sono, di ogni gesto, di ogni aspirazione, di ogni slancio, di ogni intuizione. **L’amore non esclude, ma include**; non è centrato su di sé, ma considera l’altro e le sue esigenze; si mette a disposizione, a servizio, senza tirarsi indietro; si sente partecipe, non si chiama fuori. *Chiediamoci: come viviamo la comunione profonda tra di noi? Abbiamo preso coscienza della nostra unità? Cosa manca per essere realmente un cuor solo e un’anima sola? Siamo capaci di una vera condivisione donando noi stessi alla comunità, senza riserve e reticenze? Nel lavoro comune, prevale il senso di comunione o sono ancora legato/bloccato da interessi personali, ricerca di posizioni, ruoli? Quanto sono capace di lavorare insieme alle mie sorelle e ai miei fratelli?*

***Essere un cuore solo
e un’anima sola
è progetto di santità!***



⁹ VFC, 25.

COMUNITÀ		
AREE DI VERIFICA	PUNTI FORZA	AREE DI MIGLIORAMENTO
<i>Dimensioni della vita</i>		
<i>Logica del Cammino</i>		
<i>Stile di accompagnamento</i>		
<i>Respiro della Preghiera</i>		

CONCLUSIONE

A conclusione dei nostri incontri, mi piace riportare un ricordo del cardinale Comastri, presente nell'introduzione al testo recente di padre Schiavone sul discernimento. Il cardinale racconta di un incontro giovanile avuto con Giorgio la Pira il quale spiegava:

«Agli inizi del cristianesimo ci fu una straordinaria diffusione del Vangelo: in pochi decenni, attraverso gli apostoli e i primi discepoli, Gesù entrò nel cuore di tantissima gente e, in ogni angolo dell'immenso Impero romano, risuonò la Parola di Gesù e nacquero comunità accese di amore per Cristo e pronte anche a dare la vita per lui. E così accadde! Come fu possibile tutto questo? Se ci pensiamo bene, gli apostoli e i primi cristiani avevano pochissimi mezzi per l'apostolato: avevano soltanto la bocca per parlare, le pergamene e il fragile papiro per scrivere. Eppure la diffusione del Vangelo fu straordinaria. Come si spiega? La spiegazione è semplice: i primi cristiani **amavano Cristo con tutto il cuore**, al punto tale che ad Antiochia di Siria vennero subito chiamati "i cristiani", cioè "quelli di Cristo". Evidentemente chi li incontrava capiva che **Gesù riempiva la vita dei cristiani** ed era la sorgente di tutto ciò che facevano; e, dovunque arrivava un cristiano, lì arrivava anche Gesù. E oggi? Oggi abbiamo tantissimi mezzi per l'apostolato, oggi il numero dei cristiani è enormemente cresciuto. **Tanti cristiani oggi non profumano più di Cristo!** E chi li avvicina non avverte la presenza di Cristo nel loro cuore e, pertanto, non è attratto dal fascino di Cristo! Dobbiamo ridiventare veramente cristiani per poter nuovamente evangelizzare il mondo e portare la gioia di seguire Gesù, che è l'unica luce che illumina il mondo e dà senso all'avventura della vita umana».¹⁰

Con questa testimonianza siamo riportati all'essenziale di ogni forma educativa o di accompagnamento formativo che è la **testimonianza credibile**. Una testimonianza che forma perché contagia!

Se guardiamo ai nostri Santi fondatori, ma anche a tutto l'album di famiglia della santità, di tanti confratelli e consorelle semplici, troviamo una ricchezza di testimonianza e un affetto sincero verso la formazione dei giovani candidati alla vita consacrata che si traduceva nella loro cura e nel loro accompagnamento.

La semplicità e la profondità e il desiderio di stare insieme, sono ancora oggi un valido punto di riferimento per la comunità e una documentazione autentica del camminare con i giovani fomandi nella comunione, nella fiducia, nel rispetto e nella gioia!

¹⁰ P. SCHIAVONE, *Discernere la volontà di Dio. Finalità e dinamiche*, Paoline, Milano 2018, pp. 7-8.



ALLEGATI

ESERCITAZIONE: IL GIOCO DELLA VALIGIA

[Tratto dal libro: *La formazione come palestra della professionalità: guida pratica all'utilizzo delle attività formative per le Persone e le Organizzazioni*, di Stefano Greco, FrancoAngeli, 2007]



Prima fase

Pensate liberamente a tutti gli elementi che possano caratterizzare in generale il **concetto di professionalità (Formazione)** ed immaginateli come il contenuto della valigia, intesa come il **bagaglio professionale Formativo** che ognuno di noi porta con sé da quando ha iniziato a studiare fino all'attuale attività formativa.

Seconda fase

Consideriamo i tre elementi basilari della valigia:

- Il **contenuto**, rappresentato dall'insieme degli elementi evidenziati all'interno della valigia
- Il **manico**
- Le **serrature**

Riflettendo ora sul concetto di professionalità associato all'immagine della valigia, se doveste **scegliere** per importanza - fa parte del gioco - **uno solo dei tre elementi** costitutivi - il contenuto o il manico o le serrature - quale scegliereste? Perché proprio quello?

La «soluzione»

In questo gioco formativo, la *soluzione giusta* corrisponde ad una fondamentale riflessione che ognuno di noi è chiamato a fare, associando il concetto in questione. Fermo restando il fatto che, rispetto alla valigia, tutti e tre gli elementi sono importanti – chi ha scelto il contenuto ha individuato la sostanza, chi ha optato per il manico ha privilegiato la comodità nel trasporto - l'attenzione ricade tuttavia su chi ha evidenziato **le serrature**. Esse **rappresentano la possibilità e/o la necessità di aprire e chiudere la valigia utilizzandone il contenuto in funzione delle esigenze e delle situazioni che di volta in volta possono presentarsi.**

Non solo utilizzare, ma anche **aggiungere, togliere, rivedere, riadattare**. Il nocciolo della «*questione formazione*» oggi consiste proprio nel possedere una «*valigia*» dalle «*serrature*» ben oliate e funzionali, con all'interno **contenuti sempre aggiornati e pronti all'uso**.

L'expertise, vale a dire quel **mix di conoscenze intellettuali, capacità tecniche, informazioni specialistiche ed abilità pratiche** che consentivano un tempo di svolgere in modo adeguato il proprio ruolo, oggi non è più sufficiente per eccellere sulle attività formative. Occorre **dotare la propria valigia di competenze umane, spirituali e carismatiche efficaci, che prendano in considerazione il modo di comportarsi verso se stessi e nei confronti degli altri**. La capacità di governare le emozioni in modo intelligente e «il promuovere relazioni di fraternità e solidarietà fra consacrate e consacrati dentro la Chiesa, per diventare un modello di sostenibilità antropologica» (Per vino nuovo, otri nuovi, 17), è il **nuovo criterio** e l'ultima frontiera della professionalità a valore aggiunto.

Per tanto, i nuovi elementi di cui oggi deve dotarsi la nostra valigia sono:

- Conoscersi
- Consapevolezza delle proprie risorse e dei propri punti deboli
- Capacità di trasformare l'iniziativa in intraprendenza
- Capacità di governare i cambiamenti
- Capacità di modulare i propri sentimenti ed emozioni in funzione delle situazioni
- Dimostrare fiducia nelle proprie e altrui potenzialità
- Capacità di automotivarsi e generare entusiasmo
- Coltivare il senso dell'umorismo ed una serena visione della vita
- Sapersi donare nella gratuità

Tali elementi, trasferiti efficacemente all'interno dei contesti organizzativi, si configurano nel seguente processo operativo:

- Consapevolezza del proprio ruolo professionale e delle personali motivazioni
- Capacità di orientare gli sforzi quantitativi e qualitativi richiesti dal lavoro
- Utilizzo delle competenze umane per il governo delle emozioni e dei sentimenti
- Raggiungimento degli obiettivi assegnati
- Risultati riconosciuti/apprezzati dal Mercato e/o dal Cliente interno (*per noi vale il tema della testimonianza*)
- Sviluppo professionale

Anche alle comunità è naturalmente richiesto di aprire e chiudere le serrature delle loro valigie organizzative, utilizzandone opportunamente i contenuti. Oggi il successo dei processi formativi e il miglioramento delle prestazioni degli educatori, richiedono gestioni fortemente improntate all'**ottimismo** e alla capacità di **canalizzare** le energie di tutti verso traguardi sempre più profondi di valorizzazione e sviluppo personale.



ESERCITAZIONE

IL GIOCO DELLA VALIGIA

Prima fase

Pensate liberamente a tutti gli elementi che possano caratterizzare in generale il **concetto di formazione** ed immaginateli come il contenuto della valigia, intesa come il **bagaglio professionale formativo** che ognuno di noi porta con sé da quando ha iniziato a studiare fino all'attuale attività formativa.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

SCHEDA SUL PERCORSO DI SVILUPPO PERSONALE

PUNTI FORZA



AREE DI MIGLIORAMENTO

- Consapevoli
- Inconsapevoli

Una volta comprese le proprie aree di miglioramento, è bene capire se **ci interessa migliorare?**

No

Sì

Allenamento (*faticoso*)

Quando lavoriamo per migliorare uno o più aspetti di noi stessi facciamo fatica, ma nel tempo questo cambiamento diverrà:

una diversa abitudine

Lavorando con dedizione, questo potrebbe diventare nel tempo anche un nuovo **punto di forza**



AUTOANALISI PUNTI DI FORZA E AREE DI MIGLIORAMENTO

Punti di forza
(nello svolgere l'attività di formatore)

Aree di miglioramento
(nello svolgere l'attività di formatore)

1.

1.

2.

2.

3.

3.

4.

4.

5.

5.

6.

6.

7.

7.

8.

8.

9.

9.

10.

10.

LA BANCA DELLE IDEE



Le idee sono il motore del cambiamento. Durante il corso seleziona le idee chiave che ti serviranno nel tuo impegno formativo e riportale qui di seguito per evitare il rischio di dimenticarle. Mi auguro possano rappresentare un ottimo investimento e un materiale per il confronto con le tue consorelle formatrici



Capitolo II

IL CONCETTO DI «REGOLA»

E LA REGULA BENEDICTI NELLA TRADIZIONE MONASTICA

[Estratto da «C'è qualcuno che desidera la vita?» di Myriam Fiori O.S.B. Edizioni Dehoniane Bologna 2009]

1. Introduzione

Prima di entrare nel vivo della Regola per considerarne tutti gli aspetti antropologicamente rilevanti, è necessario approfondire il concetto di «regola» così come è nato ed è stato tramandato, e inserire la Regola Benedicti nella tradizione monastica, facendo un confronto, su alcuni punti di particolare interesse per la concezione antropologica, con le regole più importanti e che sappiamo aver influito sulla Regola di Benedetto. Innanzitutto il concetto di «regola» era, nei primi secoli del monachesimo, molto diverso da quello che ne abbiamo noi oggi: essa, cioè, non era considerata uno strumento puramente legislativo, ma un aiuto alla vita monastica, una base che desse al singolo dei criteri oggettivi, liberandolo dal rischio di essere guidato dal proprio arbitrio.

«In verità il concetto antico di regola monastica è ben diverso dal nostro e lontano dal fare della regola un imperioso strumento legislativo. Il conseguimento della perfezione monastica non viene legato all'adempimento di norme precise, praticate in una comunità rigorosamente sottoposta a esse» (La Regola di San Benedetto e le Regole dei Padri, a cura di S. Pricoco, Mondadori, Verona-Milano, 1995, p. 162-163). La regola non è dunque uno strumento per imporre delle prescrizioni rigide, che soffocano l'iniziativa e la libertà del singolo, ma piuttosto una guida e uno strumento di liberazione dai propri criteri, per aprirsi alla ricerca di Dio.

«Antichi autori paragonavano s. Benedetto a un "nuovo Mosè", non soltanto perché aveva promulgato una legge - che è nuova per il fatto di essere evangelica -, ma perché svolge nei confronti di coloro che la seguono il ruolo liberatore che Mosè ha rappresentato per il popolo liberato dalla schiavitù egiziana... Il suo valore fluisce a un tempo dal quadro legislativo che stabilisce e dal suo carattere evangelico: il primo elemento è in funzione del secondo; la Regola, nella misura in cui è una legge che fissa un'osservanza, educa il monaco a vivere il Vangelo» (J. LECLERCQ, «Obbedienza e liberazione», in *Ora et Labora* 4(1993)).

2. La Regola eco della Scrittura

Un altro aspetto da tenere in considerazione è che le regole rimandano sempre alla Scrittura, come norma di vita e Parola regolatrice dell'esistenza del monaco. Così si esprime Benedetto nell'ultimo capitolo della Regola: «Questa Regola noi l'abbiamo stesa perché osservandola nei monasteri possiamo dar in qualche misura prova almeno di un retto comportamento e di un inizio di vita monastica. Ma per chi vuole procedere in fretta verso la perfezione di tale vita sono a disposizione gli insegnamenti dei santi Padri che, messi in pratica, sono in grado di condurre l'uomo al culmine della perfezione. In verità quale pagina o quale parola d'autorità divina dell'Antico e del Nuovo Testamento non è la norma più retta per la vita umana?» (RB 73, 1-3).

Le regole si presentavano dunque come tentativi di incarnare in modo autentico i valori e i precetti della Scrittura e in particolare del Vangelo; nascendo da un'esperienza concreta di vita monastica, miravano a trasmettere tale sapienza a coloro che volevano intraprendere il medesimo cammino: «Tutta la Regola non vuole essere altro che "umile rinvio al Vangelo". Il Vangelo resta dunque, anche per il monaco, la guida essenziale sulla via della vita. Questo fatto non dovrebbe stupirci se pensiamo che nell'Antichità le regole monastiche non avevano il carattere giuridico al quale noi, invece, siamo abituati, ma che è stato assunto solo in epoca moderna. Le regole generalmente sono nate da un'esperienza di vita; sono quindi testimonianza di un'esperienza di vita evangelica, più vicine al genere letterario delle parabole evangeliche che a quello dei codici giuridici».

(P.A. Montanari, «Perché la Regola di San Benedetto possa parlarci ancora», in *Ora et Labora* 2(2005), 49).

Date queste premesse si capisce anche perché non sia stato avvertito da parte dei redattori di tali regole il bisogno di originalità. Infatti, «se un dato emerge con sicurezza e continuità dagli scritti monastici, è la convinzione dei monaci che fonte di ogni loro comportamento è la Bibbia... Le regole non sono testi esclusivi, ma complementi dell'unica grande regola che è la Scrittura. Si spiega così come apparisse normale leggere e confrontare più regole, mescolarle, parafrasarle, travasarne parti o precetti» (La Regola di San Benedetto e le Regole dei Padri, XVI). Non c'è, in questi autori, nessuna pretesa di cominciare in modo radicalmente innovativo un'esperienza, anzi, c'è una forte consapevolezza della tradizione e un desiderio di rimanere nel suo alveo. Ecco che allora diventa necessario, accostandoci alla Regola di Benedetto, non cadere nel pregiudizio a lungo accreditato, secondo il quale questa è stata l'unica regola del medioevo, ma leggerla nel contesto delle numerose esperienze di vita monastica fiorite in quei secoli prima in oriente e poi in occidente e cercare di cogliere ciò che di originale c'è in essa.

3. Pacomio: il servizio di Dio nella koinonìa

Pacomio è considerato il fondatore del cenobitismo cristiano. Visse tra la fine del III e la prima metà del IV secolo nella Tebaide, nel medio Egitto, fondò la sua prima koinonìa a Tabennesi, alla quale se ne aggiunsero altre in seguito al sopraggiungere di nuove reclute e all'aggregarsi di colonie di anacoreti già esistenti. Man mano che le comunità crescevano, Pacomio sentì il bisogno di scrivere dei regolamenti precisi per governarle, per questo sono stati tramandati diversi precetti, norme e giudizi nati dalle circostanze concrete e dall'esperienza nel cenobio, e non una regola unica e coerentemente strutturata.

3.1. L'autorità: un servizio all'uomo

Molto importante all'interno di tali comunità era il carisma spirituale dell'abba, a partire dal fondatore. Questi si distinse per le qualità di padre spirituale, cioè capace di generare uomini nella vita secondo lo Spirito Santo. Pacomio era per i suoi monaci davvero un padre pieno di carità e fermezza, attento alla salvezza di ciascuno: «Per Pacomio la paternità spirituale si definisce anzitutto in termini di servizio, di diaconia', essa è una partecipazione alla missione di Cristo, venuto per servire gli uomini... E così nell'esercizio delle sue funzioni di padre della koinonìa, Pacomio evita qualsiasi atteggiamento di dominio o semplicemente ogni affermazione troppo decisa della sua autorità. Il suo agire è improntato a un umile amore nei confronti di tutti, un amore di cui diede esempio fin dalle origini della vita comune» (P. DESEILLE - E. BIANCHI, Pacomio e la vita comunitaria, 58-59, Qiqajon)....

3.3. La koinonìa, vera scuola di carità

Molto importante è inoltre la concezione della vita comunitaria di Pacomio, riflesso della primitiva comunità di Gerusalemme: i fratelli sono considerati davvero membri di un unico corpo, chiamati a portare i pesi gli uni degli altri, a rispettarsi e perdonarsi vicendevolmente: «L'insistenza di Pacomio sulla vita comune deriva da una teologia della Chiesa quale corpo di Cristo, che egli dovette scoprire molto presto»; «L'unità dei membri della koinonìa in Cristo deve evidentemente tradursi in atteggiamenti concreti. Pacomio insiste instancabilmente sulla carità fraterna... Misericordia, rispetto della persona altrui, perdono vicendevole, spirito delle beatitudini: ecco le componenti essenziali del clima che Pacomio vuol veder regnare nelle sue comunità» (P. DESEILLE - E. BIANCHI, Pacomio e la vita comunitaria, 58-59, Qiqajon). Così anche Benedetto, specialmente negli ultimi capitoli, insiste sulla carità vicendevole, sull'aspetto comunitario della vita monastica: «Si prevengano l'un l'altro nel rendersi reciprocamente onore; sopportino con massima pazienza le loro infermità sia fisiche sia morali: facciano a gara nel prestarsi reciproca obbedienza; nessuno ricerchi quello che è

utile a sé, ma piuttosto quello che è utile all'altro; vivano con cuore casto l'amore fraterno». (RB 72, 4-8) Di questa carità Pacomio sottolinea in particolare l'aspetto di responsabilità vicendevole: «Vi sono alcuni che vigilano su se stessi e vivono secondo il precetto di Dio, eppure dicono tra sé e sé: "Che c'è tra me e gli altri? Io cerco di servire Dio e osservare i suoi comandamenti, quello che fanno gli altri non mi riguarda"... Dopo aver reso conto della nostra vita, dovremo ugualmente rendere conto anche degli altri, di quelli che ci sono stati affidati. E questo è da intendersi non solo riguardo ai priori delle case, ma anche riguardo ai capi dei monasteri e a ciascun fratello della comunità»(P. DESEILLE - E. BIANCHI, Pacomio e la vita comunitaria, 58-59, Qiqajon).

Da ultimo è importante sottolineare che, come per Pacomio, anche per Benedetto la vita comune non significa mancanza di solitudine, anzi nei cenobi pacomiani la vita rimane piuttosto simile a quella dei solitari: celle individuali, lavoro nella cella, silenzio, possibilità di fare digiuni particolari rimanendo nella propria cella invece che mangiare con i fratelli. Anche per Benedetto ineliminabile è la dimensione di solitudine, di silenzio per la vita del monaco, dimensione che gli permette di sviluppare con equilibrio anche l'aspetto comunitario.

4. Basilio: la fraternità monastica

Benedetto lo chiama «il nostro santo Padre Basilio»: vissuto nel IV secolo, nato da una famiglia profondamente cristiana, fratello di Gregorio di Nissa, fu vescovo di Cesarea di Cappadocia, moderatore e riformatore in Asia Minore del monachesimo, che per l'influsso di Eustazio di Sebaste fu spesso in conflitto con la Chiesa gerarchica, a causa delle sue esigenze inflessibili di purezza e austerità e delle sue tendenze messaliane. Basilio cercò di convogliare queste forze spirituali verso un monachesimo più profondamente radicato nella Chiesa e nell'insegnamento delle sacre Scritture, mettendo l'accento sul valore della fraternità, sul modello della Chiesa primitiva, sull'obbedienza e sulla continua attenzione alla presenza di Dio nell'anima.

4.1. La vita in comune è la via per un monachesimo autenticamente cristiano

Basilio fu sostenitore convinto della superiorità della vita cenobitica su quella solitaria e così ne indica i vantaggi: «Io trovo che per molti aspetti è più utile vivere insieme. Innanzitutto perché nessuno di noi basta a se stesso neppure per le necessità del corpo, ma abbiamo bisogno gli uni degli altri per provvedere a quanto ci occorre... Ma oltre a questo anche a motivo dell'amore di Cristo non è lecito che ciascuno badi al proprio interesse. Sta scritto: L'amore non cerca le cose proprie. La vita solitaria invece ha un unico scopo: che ciascuno provveda alle proprie necessità. Questo è in evidente contrasto con la legge dell'amore che l'Apostolo adempiva cercando non l'utile suo, ma quello dei molti, perché fossero salvati» (Basilio di Cesarea, *Le Regole*, a cura di L. CREMASCHI, Qiqajon, Bose 1993, *Regole Diffuse*, D. 7, 99-100). È dunque appoggiandosi all'autorità della Scrittura che Basilio afferma la necessità della vita comune, come segno di autenticità cristiana della vita monastica. Prosegue ancora elencando i numerosi vantaggi della vita comune: «In secondo luogo in una vita separata dagli altri non avverrà facilmente che ciascuno riconosca il proprio peccato, poiché non avrà chi lo rimproveri e lo corregga con dolcezza e misericordia... Anche i comandamenti vengono facilmente osservati in numero maggiore da più persone insieme e non da una sola, perché il fatto stesso di adempiere un comandamento impedisce di adempierne un altro» (Basilio di Cesarea, *Le Regole*, a cura di L. CREMASCHI, Qiqajon, Bose 1993, *Regole Diffuse*, D. 7, 100).

Come già Pacomio, anche Basilio mette in evidenza la necessità di condividere i pesi e le gioie degli altri, come segno dell'appartenenza al medesimo corpo, quello di Cristo, e la maggiore fruttificazione dei doni dello Spirito quando sono messi a servizio della comunità: «E se noi tutti che siamo stati attirati a una sola speranza, quella della vocazione, che formiamo un solo corpo e siamo ciascuno membra gli uni degli altri, non prendiamo parte concordemente all'edificazione dell'unico corpo nello Spirito Santo, ma ciascuno di noi sceglie la solitudine, senza servire l'interesse generale a utilità comune, come è gradito a Dio, ma appagando la propria passione di autocompiacimento, come

potremo, separati e divisi, custodire la mutua connessione delle membra e il servizio reciproco o la sottomissione al nostro capo, cioè a Cristo? Non sarà possibile rallegrarsi con chi riceve gloria, né soffrire con chi soffre, se si vive separati dagli altri, poiché ciascuno non potrà certo conoscere ciò che accade al prossimo. Inoltre nessuno da solo può bastare a ricevere tutti i doni dello Spirito, poiché lo Spirito Santo li distribuisce nella misura della fede di ciascuno; ma nella vita comune il carisma proprio di ciascuno diventa comune a quelli che vivono con lui». Benedetto è meno categorico di Basilio riguardo alla vita solitaria e ne parla come di una vocazione particolare, riservata a chi si è già allenato nel cenobio nel combattimento contro i vizi ed è pronto a sostenerlo da solo.

4.2. La strada maestra: l'obbedienza

Anche per Basilio pilastro della vita cenobitica è l'obbedienza, strumento di ascesi primario e insostituibile: «Per quanto riguarda i lavori ammessi, non bisogna di certo consentire che ciascuno si eserciti in quello che vuole imparare, ma in quello per il quale è stato giudicato adatto. Chi infatti ha rinnegato se stesso e ha depresso ogni volontà propria non fa quello che vuole, ma quello che gli viene insegnato... Chi vuole soddisfare i propri desideri personali non ha rinnegato se stesso e non ha neppure rinunciato agli affari di questo mondo...» (Basilio di Cesarea, *Le Regole*, a cura di L. CREMASCHI, Qiqajon, Bose 1993, *Regole Diffuse*, D. 7, 101-103)..

Da ultimo prendiamo in considerazione l'importante precetto dell'obbedienza vicendevole: Benedetto vi dedica un intero capitolo, il 71: «Il bene che è l'obbedienza non solo tutti lo devono praticare nei confronti dell'abate: anche tra loro i fratelli devono obbedirsi a vicenda, nella consapevolezza che per questa via dell'obbedienza andranno a Dio». L'obbedienza vicendevole è strumento di umiltà, carità e imitazione di Cristo, fattosi per amore servo obbediente. Così ne parla Basilio: «In che modo bisogna obbedire gli uni agli altri? Come dei servi ai loro padroni, secondo quanto ci ha ordinato il Signore: Chi vuol essere grande tra di voi, sia ultimo di tutti e servo di tutti; egli aggiunge poi queste parole ancora più impressionanti: Come il Figlio dell'uomo non è venuto per essere servito, ma per servire; e secondo quanto dice l'Apostolo: Per mezzo dell'Amore dello Spirito, siate servi gli uni degli altri» (Basilio di Cesarea, *Le Regole*, a cura di L. CREMASCHI, Qiqajon, Bose 1993, *Regole Brevi*, D. 115, 306).

5. Cassiano: un ponte tra Oriente e Occidente

Nato verso il 360 e morto verso il 435. Cassiano visse nel periodo dei più grandi padri della Chiesa d'Occidente (s. Ambrogio, s. Gerolamo, s. Agostino, s. Leone Magno) e d'Oriente (s. Basilio, s. Gregorio di Nazianzo, s. Gregorio di Nissa, s. Giovanni Crisostomo), a cavallo tra il mondo greco e latino: i suoi viaggi nell'ambiente monastico orientale gli fecero conoscere molto accuratamente le tradizioni e la dottrina dei padri del monachesimo, che poi egli cercò di far conoscere e praticare in Occidente. Fondò in Gallia un monastero maschile, intitolato ai SS. Pietro e Vittore, e uno femminile, dedicato a S. Salvatore. È quindi a giusto titolo considerato il punto di congiunzione tra le tradizioni monastiche occidentali e quelle orientali: per questo motivo abbiamo deciso di trattarlo subito dopo Pacomio e Basilio e prima dei grandi autori monastici d'Occidente. Cassiano era certamente conosciuto da Benedetto, che lo cita in modo un po' indiretto nell'ultimo capitolo della *Regula*; laddove parla di: «Le collazioni dei Padri, le Istituzioni» (RB 73, 5) sembra proprio riferirsi a Cassiano e, in ogni caso, se ne può dedurre l'influsso a partire da un confronto su diversi temi di grande spessore. Cercheremo di mettere in rilievo i più salienti.

5.1. La liturgia, forma essenziale della preghiera monastica

Innanzitutto la rilevanza data alla liturgia, alla quale Cassiano dedica ben due libri delle sue *Istituzioni*, nei quali si premura di fissare il numero dei salmi a 12 per ogni ora liturgica, contro ogni eccesso in entrambi i sensi: «Adunque, come abbiamo detto, in tutto l'Egitto e in tutta la Tebaide, si recitano 12 salmi sia alle ore vespertine, come nelle notturne solennità, seguiti da due lezioni, una

dell'Antico e una del Nuovo Testamento. Questo modo di salmeggiare è assai antico, e perciò si conserva da tanti secoli sino a oggi in quasi tutti i monasteri di quelle province. Dicono che non per umana invenzione sia stato stabilito dai seniori, ma dato dal cielo ai Padri, mediante l'insegnamento di un Angelo»...

6. Agostino: il primato della carità

Agostino condusse vita monastica in Africa, prima a Tagaste poi a Ippona, dopo il suo battesimo prima come laico e poi come sacerdote. Con la sua nomina a vescovo di Ippona nel 395 non rinunciò all'ideale di vita cenobitica, tanto che la sua Regula ad servos Dei è perlopiù collocata dagli studiosi attorno al 400 o poco prima. Egli trasferì nel suo episcopio il modello di vita conventuale che aveva vissuto precedentemente.

6.1. «Vivere insieme con un cuor solo e un'anima sola»

La Regola di Agostino è la più antica regola monastica dell'Occidente latino: i capisaldi della sua osservanza sono la povertà e la carità fraterna. Per Agostino «monaco» è colui che è un cuor solo e un'anima sola con i suoi fratelli, più ancora che un uomo solo con Dio: «Per Agostino il monaco è, infatti, colui che forma un'inscindibile unità con i fratelli. Fondando la propria concezione del monachesimo sul modello della Chiesa primitiva di Gerusalemme, come appare in At 4,32, il vescovo insiste sull'importanza di vivere insieme con un cuor solo e un'anima sola» (P.A. Montanari, «Perché la Regola di San Benedetto possa parlarci ancora», in *Ora et Labora* 2(2005), 51).

Si ritiene infatti che la Regola di Agostino abbia influito soprattutto sugli ultimi capitoli della Regola di Benedetto, quelli cioè che mettono in risalto la dimensione comunitaria della vita monastica; anche se nella Regola di Agostino essa ha un ruolo di primo piano più evidente rispetto alla Regola di Benedetto: «Lo scopo essenziale per cui vi siete raccolti in unità è di abitare unanimi nella casa e di avere un'anima sola e un cuore solo tesi verso Dio»; (Regola di Agostino 17) «E nulla dite vostro; ma ogni cosa sia tra voi comune, e cibo e vestiario sia distribuito a ciascuno di voi dal vostro preposito. Non però in misura uguale per tutti (non sono uguali in tutti le forze fisiche), ma piuttosto a ciascuno secondo il bisogno» (Regola di Agostino 17)...

7. La Regola dei Quattro Padri: una risposta alle esigenze del monachesimo in Gallia

È un testo redatto attorno al 400-410 nell'ambiente della Gallia del sud, molto probabilmente a Lérins, dove era sorto un grande cenobio, grazie alla fama di Onorato (futuro vescovo di Arles), che lì svolgeva vita monastica insieme ad alcuni compagni. La Regola fu probabilmente redatta da un solo autore, come sintesi degli interventi delle maggiori autorità spirituali della comunità leriniana, e tramandata con il nome di Regola dei Quattro Padri dell'ambiente monastico egiziano, a sottolineare la continuità di tradizione tra le due realtà. Questa Regola, più che un testo scritto a tavolino, è una risposta alle esigenze di una comunità e ai suoi problemi pratici. Non essendo un testo organico e completo, col tempo si creò la necessità di scrivere altre regole per rispondere ai nuovi bisogni, via via che la comunità stessa o altre comunità della zona crescevano e si creavano nuovi problemi o necessità: la Seconda Regola dei Padri (450 ca.), la Regola di Macario (fine V secolo), l'Orientale (520 ca.) e infine la Terza Regola dei Padri (metà VI secolo ca.).

Prenderemo in considerazione soltanto la Seconda Regola dei Padri, oltre naturalmente alla Regola dei Quattro Padri, perché ci sembra che in essa si riscontrino elementi di un significativo cambiamento nella concezione della vita monastica.

7.1. Analogie e differenze tra la Regola dei Quattro Padri e la RB

La Regola dei Quattro Padri nasce anzitutto dall'esigenza di organizzare la vita cenobitica, come si legge nell'esordio di Serapione: «Serapione disse: “La terra è piena della misericordia del Signore”, folte schiere muovono verso la perfezione della vita e la desolazione dell'eremo e il terrore dei mostri

ostili non consentono che i fratelli vivano soli»; essa si deve solidamente poggiare sulla base dell'obbedienza: «Vogliamo dunque che uno solo sia a capo di tutti e che niente si allontani deviando dai suoi consigli o dai suoi ordini, ma tutti obbediscano, come a ordini del Signore, con incondizionata letizia» (Regola dei Quattro Padri, in *La Regola di san Benedetto e le Regole dei Padri*, a cura di S. PRICOCO, Mondadori, Verona-Milano 1995, 1, 1-2). Obbedienza che, come in Benedetto, ha il carattere della gioia: «E i discepoli devono obbedire con animo lieto perché Dio ama chi dona con gioia» Altro tema comune alle due Regole, sempre a proposito dell'obbedienza, è il monito contro la mormorazione: «Da terza sino a nona si adempia senza mormorare a tutto quello che sia stato ordinato. Coloro che ricevono un ordine debbono ricordare le parole dell'Apostolo: "Tutto quello che fate fatelo senza mormorare"». L'obbedienza monastica è infatti essenzialmente un mezzo di unione a Dio, o meglio, al Cristo obbediente al Padre, perciò deve essere un'obbedienza non solo del corpo, ma della volontà e della libertà, in piena adesione ai comandi del superiore. Bisogna aggiungere, però, che questo richiamo contro la mormorazione dipende anche dall'abitudine della maggior parte dei monaci della Gallia di non lavorare manualmente, il che faceva probabilmente pesare molto questa imposizione di sei ore consecutive di lavoro manuale.

Per quanto riguarda l'esercizio dell'autorità nel monastero è interessante notare che nella Regola dei Quattro Padri prevale la preoccupazione che non si facciano favoritismi su quella, preponderante in Benedetto, di sapersi adattare al carattere di ciascuno: «Il superiore deve distinguere come mostrare a ciascuno i suoi sentimenti di bontà. Egli deve mantenere l'imparzialità e non dimenticare ciò che dice il Signore: "Con la misura con la quale misurate sarete misurati"»; «A voi che adempite a questo ufficio, prescriviamo anzitutto questo, che non facciate favoritismi a nessuno, ma tutti siano amati con pari affetto e tutti siano guariti dalle vostre correzioni, poiché a Dio piace l'imparzialità, secondo le parole del Profeta: "Se davvero parlate di giustizia, giudicate giustamente, o figli degli uomini"». Si possono rilevare ancora due brevi punti di somiglianza tra le due Regole, quasi a sottolineare la costanza e il radicamento nella tradizione di certi temi: il primo è come trattare gli arnesi da lavoro, considerati alla stregua dei vasi sacri dell'altare: «I fratelli debbono anche sapere che tutto quello che si adopera nel monastero, sia vasi che utensili e il resto, sono tutti oggetti consacrati» pressoché identico a ciò che ne dice s. Benedetto: «Tutti gli utensili e i beni del monastero li consideri allo stesso modo dei vasi sacri dell'altare».

Il secondo è la severità circa i discorsi inutili, la facilità nel riso o le parole sconvenienti: «Se qualcuno dei fratelli avrà fatto un discorso inutile, stabiliamo, perché non sia sottoposto al consiglio, che per tre giorni stia in disparte dalla comunità dei fratelli e non comunichi con loro, sicché nessuno abbia rapporti con lui. Se invece uno sarà trovato a ridere o a dire scurrilità - come dice l'Apostolo "Le cose che non si addicono al tema" - ordiniamo che sia messo a freno per due settimane nel nome del Signore con ogni tipo di sferzante umiliazione». Ugualmente Benedetto sottolinea più volte l'importanza del silenzio e l'assoluta interdizione di aprire bocca per cose sconvenienti. Il silenzio è, in tutta la tradizione monastica, elemento essenziale al raccoglimento e alla preghiera poiché c'è una grande consapevolezza dei danni spirituali che le parole inutili o fuori posto possono provocare.

7.2. La Seconda Regola dei Padri: più attenzione alla vita fraterna e al silenzio

Nella Seconda Regola dei Padri è importante soprattutto rilevare la maggiore sottolineatura della carità fraterna, come dimensione fondante della comunità; elemento che segna una riflessione sul modello della Chiesa primitiva e quindi un passaggio graduale, ma effettivo, dal modello comunitario esclusivamente verticale al modello più complesso nel quale sono integrate anche le relazioni tra fratelli. Già la Regola dei Quattro Padri sosteneva l'importanza della gioia nel vivere comune: «Vogliamo dunque che i fratelli vivano nella stessa casa in piena concordia e nella gioia», ma ne sottolineava soprattutto la condizione essenziale, cioè l'obbedienza di tutti a un superiore. La Seconda Regola dei Padri comincia così: «E ciò affinché tutti, essendo, come è scritto, unanimi, avendo lo stesso sentire e onorandosi a vicenda, custodiscano con costante vigilanza ciò che è stato stabilito dal

Signore. Anzitutto avendo carità, umiltà, pazienza, mansuetudine e le altre virtù che insegna il santo Apostolo, così che nessuno rivendichi alcunché come suo, ma “abbiano tutto in comune” come è scritto negli Atti degli Apostoli» (Seconda Regola dei Padri, in *La Regola di san Benedetto e le Regole dei Padri*, a cura di S. PRICOCO, Mondadori, Verona-Milano 1995). In questa Regola inoltre si insiste maggiormente e fin dall’inizio sull’importanza del silenzio: «Badando anche che non si facciano danno a vicenda con chiacchiere vane, ma ciascuno si applichi al proprio lavoro e allo studio e tenga il pensiero rivolto al Signore» anche nell’accogliere gli ospiti: «Quando arriva un forestiero, gli si offra soltanto un’accoglienza piena di umiltà e il saluto di pace. Per il resto non ci si preoccupi di chiedere da dove è venuto, perché è venuto o quando si rimetterà in cammino, e non ci si unisca a lui nelle chiacchiere». Questo tratto è sottolineato anche da Benedetto quando vieta ai suoi monaci di parlare senza autorizzazione con gli ospiti: «Inoltre non deve accompagnarsi né conversare con gli ospiti chi non ne sia incaricato; ma se uno li incontra o li vede, li saluti umilmente, come abbiamo detto, e chiesta la benedizione, passi oltre dicendo che non gli è permesso conversare con chi è ospite». Questo divieto è segno di una pratica effettiva dell’ospitalità e di una coscienza della separazione dal mondo che lo stato monastico richiede. È anche certo che le numerose ammonizioni rivolte a chi per il sonno eccessivo è tentato di non seguire la preghiera liturgica, indicano che la lunghezza degli uffici in quella regione era assai superiore alla norma sobria dei monaci egiziani, portata in Occidente da Cassiano, il che creava talvolta la necessità di dedicare le ore previste per la lettura delle Scritture al lavoro manuale: «I fratelli attendano allo studio in modo da leggere fino all’ora terza, purché non si presenti un motivo per cui sia necessario tralasciare lo studio per fare un lavoro in comune». Benedetto mantiene un criterio di maggiore sobrietà nel numero dei salmi, fermo restando che il Salterio deve essere recitato integralmente in una settimana. Questa discrezione permette senz’altro ai monaci di non trascurare né il lavoro né le ore di lectio divina.

8. Cesario di Arles: la prima regola a misura di un cenobio femminile

La Regola per le vergini venne redatta nel 534 per il monastero femminile fondato da lui stesso ad Arles, dedicato a S. Giovanni Battista, a capo del quale mise sua sorella Cesaria.

È la prima Regola scritta esplicitamente per un monastero femminile e non semplicemente adattata per le donne. Essa fu applicata non soltanto nel monastero di S. Giovanni Battista, ma anche in altri monasteri femminili della Gallia, fino a che non fu sostituita dalla Regola di s. Benedetto.

Cesario era stato monaco a Lérins prima di divenire, a soli 33 anni, nel 502, vescovo di Arles. Per questa sua formazione monastica ebbe sempre una viva attenzione, come pastore, per le realtà di vita contemplativa, fino appunto a fondare un monastero femminile nella sua stessa città. Le fonti di questa Regola sono in modo particolare quella di Agostino, le opere di Cassiano e le consuetudini apprese a Lérins; essa è composta di 65 articoli disposti non in ordine preciso e sistematico, che si presentano come norme e prescrizioni, a volte anche minuziose, dettate dalle necessità di quel preciso monastero.

8.1. L’importanza della stretta clausura

Peculiare aspetto di tale legislazione è la strettissima clausura: essa era motivata dalla preoccupazione di tutelare la castità, di evitare qualsiasi contatto non indispensabile delle monache con uomini, anche di Chiesa, e qualsiasi coinvolgimento in affari mondani o che potesse distrarre le monache dalla preghiera. Molto comprensibile questa preoccupazione se pensiamo che la società di quei tempi era costituita in gran parte dall’elemento barbarico e che il monastero, essendo in città, poteva subire condizionamenti di vario genere che avrebbero potuto nuocere alla serietà della vita monastica che vi si conduceva. Sentiamo come Cesario parla della stabilità: «Ecco quanto conviene per prima cosa alle vostre anime: se una, lasciata la sua famiglia, ha voluto rinunciare al mondo ed entrare nel santo ovile, per poter sfuggire con l’aiuto di Dio alle fauci dei lupi spirituali, non esca fino alla morte dal monastero; neppure per accedere alla Basilica, verso la quale c’è una porta». Stabilità è quindi intesa

soprattutto come permanenza nello stesso luogo, ben delimitato fisicamente, per tutta la vita, dal momento dell'entrata in monastero fino alla morte.

Mentre per Benedetto è di maggiore importanza la *stabilitas in congregatione* che la stabilità di luogo in senso stretto: egli prevede infatti che ci possano essere delle uscite, anche se dipendenti sempre dalla necessità e dall'obbedienza.

Dettagliatamente regolamentati sono anche tutti i rapporti con i secolari e con il clero della città e, come Agostino, Cesario dà grande importanza alla custodia della purezza dello sguardo in vista della castità: «Non nasca in voi, per istigazione diabolica, concupiscenza alcuna degli occhi verso qualsiasi uomo. E non dite di avere animo pudico se avete impudichi gli occhi. Perché l'occhio impuro è indizio di impuro cuore. E non deve creder colei che volge lo sguardo su un uomo non a caso, di non essere vista da altri quando fa questo; è vista in pieno da chi meno se lo immagina» e alla responsabilità reciproca: «Quando dunque siete insieme, se arriva l'amministratore del monastero o qualcuno degli uomini alle sue dipendenze, custodite reciprocamente la vostra modestia. Il Signore infatti, che abita in voi, vi custodisce anche con questo mezzo».

Molto accentuata in Cesario è dunque la preoccupazione per il valore della castità, per la separazione dagli affari mondani e per la povertà; meno sviluppata invece risulta, rispetto a Benedetto, la dottrina dell'obbedienza. Difatti la prima preoccupazione nell'accogliere aspiranti alla vita monastica è che lascino tutte le loro sostanze, non riservandosene nemmeno la gestione: «Quelle che vengono in monastero da vedove o avendo lasciato i loro mariti o mutato già d'abito, non si ricevano se non abbiano prima fatto, nei riguardi dell'intero patrimonio anche modesto, delle carte intestate a chi vogliono, atti di donazione o di vendita, in modo da non serbare in loro potere nulla che possa sembrare da loro amministrato o posseduto personalmente... Anche quelle che si presentano per la vita monastica da nubili, se non vorranno adempiere quest'obbligo non siano accolte». Mentre assai scarna è la norma dell'obbedienza rispetto ai lunghi ammonimenti sulla sobrietà e sulla comunione dei beni.

Da ultimo notiamo una piccola, ma importante somiglianza tra questa Regola e la *Regula Benedicti*: nel caso che delle sorelle siano state scomunicate, si prevede per esse il sostegno di una sorella capace di aiutarle a ravvedersi: «Se qualcuna per qualsiasi colpa sia stata scomunicata, se ne stia separata dalla comunità, nel luogo che l'abbadessa le avrà comandato, con una delle sorelle che siano delle vere spirituali, fino a che, facendo umile penitenza, riceva il perdono», così come Benedetto prevede l'aiuto di anziani capaci di sostenere il fratello scomunicato e di indurlo a riparare il suo peccato: «Egli [l'abate] deve quindi servirsi di ogni rimedio come medico sapiente e inviare [al fratello scomunicato] conforti speciali, cioè dei saggi fratelli anziani che parlandogli riservatamente sostengano il fratello esitante e lo sollecitino a fare umile riparazione». (Regola per le vergini di S. Cesario di Arles, in *Regole monastiche antiche*, a cura di D. G. TURBESSI O.S.B., Studium, Roma, 1974).

9. La Regola del Maestro: il verticalismo della struttura monastica

Questa regola fu redatta con ogni probabilità tra il 500 e il 525, in un ambiente a sud-est di Roma, verso Capua, da un autore anonimo. E stata chiamata in tal modo perché è strutturata in forma di dialogo mediante la formula: *Interrogatio discipuli; respondet Dominus per Magistrum*.

Fino al 1938 era convinzione condivisa da tutti i medievisti che la *Regula Benedicti* fosse anteriore alla *Regula Magistri*; con gli studi di Génestout prima e poi di Penco e del de Vogué fu chiaro che era la Regola del Maestro a essere il testo-fonte per la Regola di Benedetto. Prove decisive per sostenere tale tesi furono il confronto del vocabolario, il maggior grado di complessità della struttura monastica nella Regola di Benedetto, la più grande aderenza ai testi biblici, patristici e apocrifi citati nella Regola del Maestro, la mancanza, nella Regola di Benedetto, di alcune citazioni che erano state considerate non ortodosse dal *Decretum Gelasianum, de libris recipiendis et non recipiendis*, redatto probabilmente verso la fine del V secolo e diffusosi nei primi decenni del VI.

Essa si presenta come un testo tre volte più lungo della Regola di Benedetto, molto più sistematico e minuzioso, dalla quale quest'ultima ha preso senza dubbio la struttura dei primi capitoli, quelli cioè che riguardano i fondamenti spirituali della vita monastica, rimaneggiando invece più liberamente i capitoli successivi fino a quello conclusivo sui portinai del monastero, per emanciparsi completamente negli ultimi, nei quali Benedetto sviluppa la dimensione orizzontale della vita monastica, rifacendosi alla Regola di Agostino e attingendo certamente anche alla sua esperienza di vita. Noi ci proponiamo semplicemente di prendere in esame quei punti che mettono in evidenza elementi importanti della concezione antropologica di entrambi gli autori e soprattutto l'originalità di Benedetto...

9.2. Il rapporto tra vita presente e vita eterna

Profondamente legato a questo tema (Vedere capitolo precedente: 9.1. L'atteggiamento verso chi vuole intraprendere la vita monastica Ndr.) è quello del rapporto tra vita presente e vita futura: per Benedetto la vita presente è caratterizzata dalla rinuncia e dalla partecipazione alle sofferenze di Cristo, ma la vita eterna, nel monaco che si lascia plasmare dallo Spirito Santo, comincia già su questa terra e si manifesta come gioia, slancio del cuore, amore fraterno disinteressato. Il Maestro insiste molto di più sulla netta separazione tra i due tempi e questo lo si vede ad esempio nel finale del capitolo sugli strumenti delle buone opere, nel quale vi è una lunga e dettagliata descrizione del Paradiso, come ricompensa per coloro che avranno messo in pratica gli insegnamenti dell'arte spirituale: «Nel fulgore di questa terra ci “sono preparati fiumi di latte e di miele, di vino e di olio, fluenti” in eterno. Sulle loro rive “frutti variopinti e diversi di diversi alberi che maturano dodici volte l'anno”, non per coltura d'uomo, ma per divina “munificenza” (Visio Pauli 21-23); non la fame li rende piacevoli a mangiarsi, né il bisogno li fa desiderare per nutrirsi, ma quando gli occhi dei beati “si saziano” solo a vederli, “ciascuno per di più sente” in bocca “il sapore che gli è gradito”». Questo tema ricorre anche alla fine del capitolo sull'umiltà e nel capitolo dedicato all'ammissione dei novizi, dove il Maestro sottolinea in modo esplicito che la vita in monastero è come un carcere accettato volontariamente per essere poi felici nella vita futura: «Se per Dio un carcere tenebroso ci tiene rinchiusi, ci aspetta però l'eterna Gerusalemme, costruita d'oro e di gemme e ornata di pietre preziose (Ap 21,18-21). Se per Dio l'oscurità di una prigione ci rende ciechi, potrà immergerci nel buio per un momento, ma dopo ci accoglierà nella vita eterna quella luce che risplende non per il fulgore del sole o della luna, delle stelle del cielo o di una lampada, ma della maestà eterna di Dio stesso». Benedetto nel suo stile sempre sobrio e conciso non ama le lunghe descrizioni e lo stile pittoresco: «Quello che occhio non vide, né orecchio udì, questo Dio ha preparato per coloro che lo temono». Questa differenza indica evidentemente anche una concezione della vita eterna nella Regola Benedicti meno immaginosa e antropomorfa, che si colloca decisamente su un piano spirituale, diverso da quello delle gioie della terra.

9.3. La concezione della «regola»

Altra importante differenza tra le due Regole è l'idea stessa di «regola»: per Benedetto la Regola non è che un inizio, il minimo per una vita monastica degna di questo nome; rimanda alla Scrittura, ma non è sul suo stesso piano e non può sostituirla: «Questa Regola noi l'abbiamo stesa perché osservandola nei monasteri possiamo dare in qualche misura prova almeno di un retto comportamento e di un inizio di vita monastica... Tu dunque, chiunque tu sia, che ti affretti verso la patria celeste, metti in pratica con l'aiuto di Cristo questa Regola minima scritta per i principianti. E allora soltanto potrai raggiungere con la protezione di Dio quelle più alte vette di sapienza e di virtù che abbiamo sopra indicato». Egli lascia maggiore spazio all'iniziativa personale (nel senso positivo del termine, non come volontà propria) e all'azione della grazia che opera in modo diverso in ciascuno; sa inoltre che le sue direttive, nella loro applicazione concreta, potranno essere anche modificate, senza che per questo venga meno la serietà della vita monastica: «Ci preme però avvertire che se a qualcuno non

piacerà questa distribuzione dei salmi, ne può stabilire una diversa come riterrà meglio, purché tenga in ogni caso fermo che in ogni settimana sia recitato l'intero salterio con i suoi centocinquanta salmi e che ogni domenica nelle veglie si ricominci sempre da capo». Il Maestro invece considera la Regola come condizione necessaria e sufficiente per andare a Dio, facendo praticamente coincidere i suoi ordinamenti con ciò che Dio dice e sottolineando il parallelismo tra abate e vescovo, tra Chiesa e monastero.

9.4. L'autorità dell'abate e il suo rapporto con i monaci

Legata alla concezione della Regola è quella dell'autorità e del tipo di pedagogia emergente dai rapporti tra monaci e abate. Il Maestro dedica il secondo capitolo alla descrizione del compito dell'abate: troviamo in questo capitolo diverse somiglianze con il corrispondente della Regola di Benedetto, specialmente l'accento sulla responsabilità dell'abate, che dovrà rendere conto a Dio nel giorno del giudizio di ciascuno dei fratelli affidatigli, sulla necessità che egli insegni non solo a parole, ma con la sua stessa condotta di vita e che non faccia preferenza di persone, anche se maggiormente accentuato in Benedetto è il richiamo alla necessità per l'abate di adattarsi ai singoli temperamenti. Elemento caratteristico del Maestro è il considerare l'abbaziato come un privilegio, oltre che come una responsabilità onerosa, tanto che i fratelli sembrano essere ingaggiati in una gara per dimostrare di essere adeguati successori dell'abate: «L'abate si guardi bene dal prendersi mai qualcuno come secondo e dal mettere persona al terzo posto. Perché? Perché non dando a nessuno occasione d'insuperbirsi per tale dignità e lasciando sperare l'onore della sua successione a chiunque si comporti santamente, li renderà tutti a gara disposti all'agire bene e all'umiltà»; «Oltre a impartire di frequente alla comunità questi avvertimenti e a non dare ad alcuno la certezza della carica, l'abate scambi continuamente i loro ranghi, a turno li faccia sedere accanto a sé a tavola, a turno li inviti tutti quanti a prendere posto accanto a sé nell'oratorio e tutti quanti a turno a intonare dopo di lui i salmi, in modo che nessuno si insuperbisca perché ha ormai la dignità di secondo e nessuno si demoralizzi di stare all'ultimo posto».

Nel rapporto tra abate e discepoli il Maestro dà meno rilievo alla responsabilità personale di ciascuno, ritenendo invece che il monaco deve semplicemente fare ciò che l'abate comanda, e a quest'ultimo sarà chiesto conto di ciò che ha ordinato. Manca infatti nella Regula Magistri il capitolo sulle obbedienze impossibili, che presuppone appunto un dialogo tra abate e monaco e una maturità del discepolo, capace di valutare le situazioni e invitato ad assumersene le conseguenze con coscienza e responsabilità: «Sciat iunior ita sibi expedire, et ex caritate confidens de adiutorio Dei oboediat».

Un altro segno di distanza tra i due autori è la tendenza del Maestro a essere piuttosto sospettoso nei confronti dei suoi monaci, tanto che i prepositi sono tenuti a sorvegliare in tutto i fratelli della loro decania: «Questi prepositi dunque, quando assumono sotto la loro cura i fratelli nel suddetto numero di dieci, devono esercitare su di essi la loro sollecitudine in questo modo: tanto di giorno che di notte o in qualsiasi lavoro, siano per prima cosa sempre presenti con loro e con loro lavorino in qualsiasi occupazione... Questi prepositi, mentre quotidianamente, nella giornata e nella notte, a ogni istante spiano con cura tali mancanze nei fratelli a loro affidati... Abbiano i propri letti vicini ai loro, per poterli correggere durante la notte, se si rendano colpevoli di qualche mancanza»; molto più discreto risulta Benedetto: egli considera i decani persone di fiducia che dividono i pesi di responsabilità dell'abate e così ammonisce quest'ultimo: «Non sia invidioso e troppo sospettoso, perché non avrebbe pace mai».

9.8. La liturgia: centro della vita del monaco

Da sottolineare è inoltre la centralità della liturgia nella Regula Benedicti, centralità che si esprime soprattutto nella disposizione dei capitoli dedicati all'ufficio divino. Benedetto, che pure ha sostanzialmente seguito l'ordine della Regula Magistri, decide di porre l'ordinamento dell'Opus Dei subito dopo i capitoli dei fondamenti spirituali, mentre il Maestro lo pone fra gli atti della vita

comune, dopo il riposo notturno dei monaci e prima del lavoro manuale. Questo fa senz'altro dell'Opus Dei, nella concezione di Benedetto, l'occupazione più importante del monaco, quella che dà senso a tutti gli altri lavori, come d'altronde egli stesso riassumerà nella massima: «Niente dunque deve essere anteposto all'Opera di Dio».

9.9. Una diversa concezione antropologica

Infine, per concludere questo breve confronto bisogna citare un passo nel quale si esprime la concezione antropologica del Maestro: «Questa carne del nostro misero corpo è una specie di casa dell'anima, messa a servizio della vita, come il fodero è a servizio della spada. La sede poi di quest'anima la riteniamo posta in quella radice che è il cuore.

Questa radice possiede nel corpo due rami più alti e più fragili agli assalti del peccato: uno mediante i fori degli occhi come attraverso finestre praticate nel muro del corpo, riteniamo che l'anima guardi dal di dentro, e ci rendiamo conto che continuamente sollecita essa stessa dall'interno le sue concupiscenze; un altro ramo, dal quale essa dà voce in noi ai feti che ha concepito e plasmato il cuore, partorendo mediante la lingua il discorso, in modo che uscendo dalla porta della bocca, vada a occupare l'udito altrui. Tutto ciò che in noi si agita e si muove è atto dell'anima nel corpo». Questa descrizione immaginosa, secondo lo stile tipico del Maestro, è di stampo piuttosto dualistico, poiché considera il corpo una casa dell'anima, quasi che tra i due elementi non vi sia intima unione, ma giustapposizione temporanea. Nella Regola di Benedetto non si trovano discorsi teorici sull'uomo, ma piuttosto una continua attenzione, nel disporre le norme di vita, all'aspetto spirituale, alla qualità dell'agire: «Del resto, è una caratteristica generale della RB, l'interesse che si manifesta per l'aspetto soggettivo e qualitativo dell'osservanza. Benedetto si preoccupa meno di precisare ciò che bisogna fare, che di indicare in quale modo e con quali sentimenti bisogna agire. Ai regolamenti minuziosi che il Maestro tracciava per il cellerario, gli ebdomadari e i portinai, egli sostituisce dei riassunti abbastanza vaghi, ma arricchiti di preziose annotazioni spirituali sulla sollecitudine e la carità che devono animare questi servizi». (Regola del Maestro; citazioni dall'edizione a cura di M. Bozzi osb, Paideia, Brescia 1995)

10. Conclusione

Abbiamo visto come Benedetto sia l'erede di una tradizione antica e solida, dalla quale riceve i capisaldi della vita monastica cenobitica: l'obbedienza, la preghiera, la lectio divina, la memoria Dei, la povertà, la vita fraterna e la comunione dei beni, il servizio reciproco all'interno della comunità e tutte le strutture portanti del cenobitismo. La Regula Benedicti può essere allora vista come una mirabile sintesi, come si esprime il de Vogué (*La Règle de Saint Benoît*, Les Editions du Cerf, Paris, 1972): «Essa è una sintesi, non soltanto per il suo carattere relativamente metodico e completo, come abbiamo appena visto, ma anche per la diversità di sorgenti alle quali attinge, e particolarmente perché realizza una combinazione tra due tipi di cenobitismo: uno più "verticale" (Cassiano, il Maestro), e l'altro più "orizzontale" (Agostino)».

Sintesi che però è anche espressione di una maturità umana e cristiana del suo autore, con la sua irripetibilità e i suoi tratti caratteristici; maturità che abbiamo cercato di mettere in evidenza e che ha formato generazioni di monaci a vivere il Vangelo in tutta la sua radicalità.

COME GESTIRE LE EMOZIONI CON LA TECNICA DELLA RUOTA

*Il valore della vita può essere misurato
da quante volte la tua anima si è profondamente emozionata.
Soichiro Honda*

Sapere come gestire le emozioni è una delle capacità più importanti nella vita.

Come sarebbe un mondo senza emozioni?

Immagina un mondo popolato da individui senza emozioni che basino le loro decisioni sulla base della sola fredda logica. Queste forme viventi interagirebbero tra loro per fini pratici e la loro giornata consisterebbe nello svegliarsi, lavorare, pranzare, tornare a casa, passare il loro tempo libero a esercitare il corpo oppure sedute sul divano in silenzio. Non esisterebbe la musica, il cinema, l'arte, la letteratura, il gioco e lo sport. Queste persone non sorriderrebbero, non si abbraccerebbero, non manifesterebbero forme di affetto. Nei loro volti ci sarebbe sempre la solita espressione, ferma e immutabile. Non esisterebbe la felicità, la speranza e la parola amore non avrebbe nessun significato. Questa sarebbe la vita umana senza emozioni. Senza emozioni il tempo è solo un orologio che fa tic-tac.

Le emozioni sono quell'energia interna capace di farci **sognare**, di **amare** un'altra persona, di darci la **forza** per inventare, scoprire, per osare e raggiungere quello che la sola razionalità non avrebbe mai permesso. Ma le emozioni non sono solo questo. Avere emozioni significa anche soffrire, piangere la perdita, la sofferenza interna.

Le emozioni **possono anche essere forze distruttive** come l'odio, la rabbia, la paura, emozioni che portano a fare del male al prossimo, a noi stessi, e che spesso sono alla radice di molti conflitti bellici in giro per il mondo.

Cosa sono le emozioni?

Una delle definizioni più utili si ricava dalla parola in inglese *E-motion* con «E» che sta per energia e «motion» per movimento, quindi **energia in movimento**. Questa energia che viene prodotta dal nostro organismo e ha molteplici funzioni, si manifesta attraverso sensazioni corporee percepite nel corpo come pressione, temperatura, estensione, consistenza.

Tipicamente le emozioni sono attivate da pensieri, convinzioni, reazioni innate e condizionamenti stimolo-risposta.



Perché sono così importanti?

Quello che provi determina quello che pensi, dici e fai. Ogni stato emotivo stimola una serie di comportamenti. Nota infatti quali comportamenti e pensieri emergono quando ti senti felice e soddisfatto di te stesso, e confrontali con i comportamenti e i pensieri che tendi ad avere quando stai sperimentando rabbia, tristezza o frustrazione. In caso di reazioni emotive molto intense come rabbia e paura la capacità di ragionare in modo lucido viene pesantemente compromessa. Per questo motivo si dovrebbe evitare di prendere decisioni importanti sull'onda di qualche reazione emotiva. Comportamenti estremi e dalle conseguenze gravi, molti dei quali tristemente resi noti dal telegiornale, scaturiscono da stati di emotività intensa. Pensa a chi esasperato dai rumori del vicino in una discussione accoltella quest'ultimo, a volte purtroppo questi fatti di cronaca nera nascono da piccole sciocchezze e spesso anche una discussione su argomenti di poco conto può scatenare reazioni emotive capaci di sfociare in tragedia.

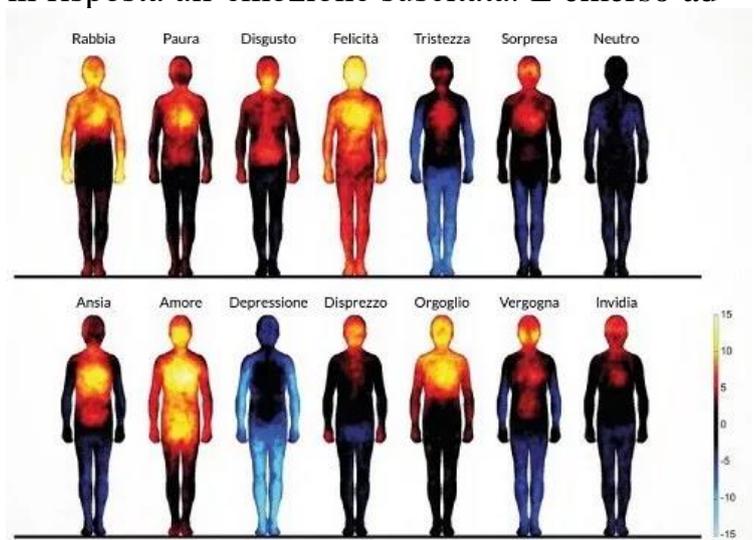
Come si manifestano nel tuo corpo.

Le emozioni hanno una **componente fisiologica** ovvero le famose farfalle nello stomaco, la sensazione di avere un nodo alla gola o di qualcosa che comprime il petto. Tutte queste modificazioni di calore corporeo, battiti cardiaci, sudorazione ecc. vengono sperimentate nel nostro corpo.

Un gruppo di ricercatori finlandesi dell'Università di Tampere e della Alto University, sono riusciti a realizzare una mappa somato-sensoriale delle emozioni. La ricerca è stata pubblicata sulla rivista Proceedings of The National Academy of Sciences (PNAS). I ricercatori hanno coinvolto 700 individui tra Svezia, Finlandia e Taiwan ed hanno indotto in loro diversi stati emotivi. La scelta di coinvolgere occidentali e orientali serviva a dimostrare che il codice delle sensazioni corporee legate alle emozioni è universale. I ricercatori hanno consegnato ai partecipanti delle immagini del corpo umano e chiesto di colorare (usando diversi colori) le parti del corpo che sentivano «accendersi» o «spegnersi» in risposta all'emozione suscitata. È emerso ad

esempio che **l'ansia attiva sensazioni nel petto, la rabbia si sente su petto, pugni e viso, l'amore si avverte come calore dalle ginocchia in su e la felicità ci accende completamente come se fossimo la torcia umana.**

Nell'immagine sono rappresentate alcune delle più comuni emozioni umane; gli psicologi fanno distinzione tra primarie e complesse.



Che impatto hanno sulla tua salute?

Inoltre esistono solide evidenze scientifiche dietro la correlazione tra l'esperienza emotiva e una serie di disturbi e condizioni di salute, dai disturbi cardiaci alla depressione, dall'obesità al dolore cronico.

Lo studio ACE (Adverse Childhood Experience) è una delle indagini più ampie mai condotte prima per valutare la correlazione tra i maltrattamenti subiti nell'infanzia e le condizioni di salute e di benessere dell'età adulta.

La prima parte dello studio condotta su 17.000 partecipanti dal 1995 al 1997 (al consorzio medico Kaiser Permanente) consisteva in esami fisici per verificare le loro condizioni mediche e di salute.

Ogni partecipante allo studio completò un questionario che conteneva domande su maltrattamenti nell'infanzia e eventuali disfunzioni familiari. In seguito questi dati vennero combinati ad un dettagliato rapporto sullo stato di salute.

I risultati suggerirono che certe esperienze erano uno dei maggiori fattori di rischio per le cause di malattia, morte e **cattiva qualità di vita**. Come disse Alice Miller nel titolo di un suo libro «Il corpo non mente mai», anche se il problema emotivo si è sviluppato 50 anni prima.

Le emozioni... quali?

Ci sono *6 emozioni* che sono primarie, in quanto si manifestano nei periodi iniziali della vita, universali e transculturali e sono:

rabbia, paura, disgusto, sorpresa, tristezza, felicità.

Poi successivamente si sviluppano anche quelle più complesse come:

orgoglio, gelosia, invidia, senso di colpa, amore, vergogna, speranza, ansia, perdono, compassione, depressione, gratitudine.

Le emozioni hanno un ruolo evoluzionistico con un fine adattivo di sopravvivenza, purtroppo però nel mondo moderno spesso si attivano reazioni emotive arcaiche anche quando non dovrebbero e diventano disfunzionali. Per questa ragione diventa importante avere degli strumenti che ci permettano di intervenire sulle emozioni inutili e distruttive.

«Quando ti trovi ad avere a che fare con le persone, ricordati che non stai interagendo con creature logiche ma con creature emotive» (*Dale Carnegie*).

Come gestire le emozioni?

Saper gestire le emozioni è una delle **competenze più importanti** che puoi acquisire nella vita. Non sapere intervenire sul proprio stato emotivo significa essere in balia di forze interne con risultati dannosi o limitanti sulla nostra vita. Fortunatamente sul proprio stato emotivo si può intervenire con una moltitudine di tecniche e su diversi piani. **Tra i diversi livelli d'intervento vi sono quello «energetico», cognitivo e somatico.** Anche tra gli esperti del settore pochissimi sono quelli che sanno come intervenire a tutti i livelli.

Prima di tutto è però importante sapere quali sono gli errori classici in cui le persone s'imbattono quando si trovano a fronteggiare un'emozione negativa. Ecco qui brevemente elencati i 3 principali.

3 cose che non devi fare con un'emozione negativa.

1) Evitarla.

In genere quando si prova un'emozione spiacevole viene naturale evitare la situazione o la persona che la evoca. Questa strategia non solo tenderà a limitare la propria vita ma nel tempo comporterà un aumento della forza e dell'intensità dello stato emotivo evitato.

2) Opporgli resistenza.

Un'altra strategia comune è quella di negare l'esperienza emotiva opponendogli resistenza. Quest'approccio è estremamente controproducente in quanto la resistenza esercita una forza uguale o superiore a quella dell'emozione cui si resiste. "what you resist persists" dicono infatti gli inglesi.

3) Identificarti con essa.

Un altro sbaglio tipico è identificarsi con l'emozione che si sta sperimentando, portando a livello d'identità l'emozione in oggetto. C'è una sottile ma sostanziale differenza nel dirsi «*sono arrabbiato/impaurito*» dal dirsi «*in questo momento sto provando rabbia/paura*».

Un'emozione è infatti qualcosa che si prova, non qualcosa che si è. Il fare questa distinzione ci consente di assumere una prospettiva più distaccata e obiettiva nei confronti dell'emozione attiva.

GIRA LA RUOTA! COME DISSOLVERE UN'EMOZIONE NEGATIVA

Ecco un'efficace **procedura per trasformare un'emozione negativa.**

1) Localizza l'emozione nel tuo corpo.

Pensa a una situazione che evoca in te un'emozione negativa e localizza nel tuo corpo dove senti quest'emozione (per familiarizzare con l'esercizio inizia con una situazione che non provochi in te un disagio emotivo troppo intenso). Essendo energia in movimento le sensazioni tendono a iniziare in un punto e a spostarsi verso un altro. Nota quindi il movimento e la direzione attraverso la quale la sensazione si sposta.

Ad esempio, potresti avvertire l'emozione avere origine nel petto e scendere verso l'ombelico oppure iniziare nella fronte e scendere nelle braccia.

2) Estrai l'emozione.

Nota a questo punto se lungo la sua direzione l'emozione si muove in senso orario oppure in senso antiorario visualizzando delle frecce rosse che puntano nella direzione di rotazione. Ora usando la tua immaginazione portala fuori dal tuo corpo e visualizzala ruotare di fronte a te.

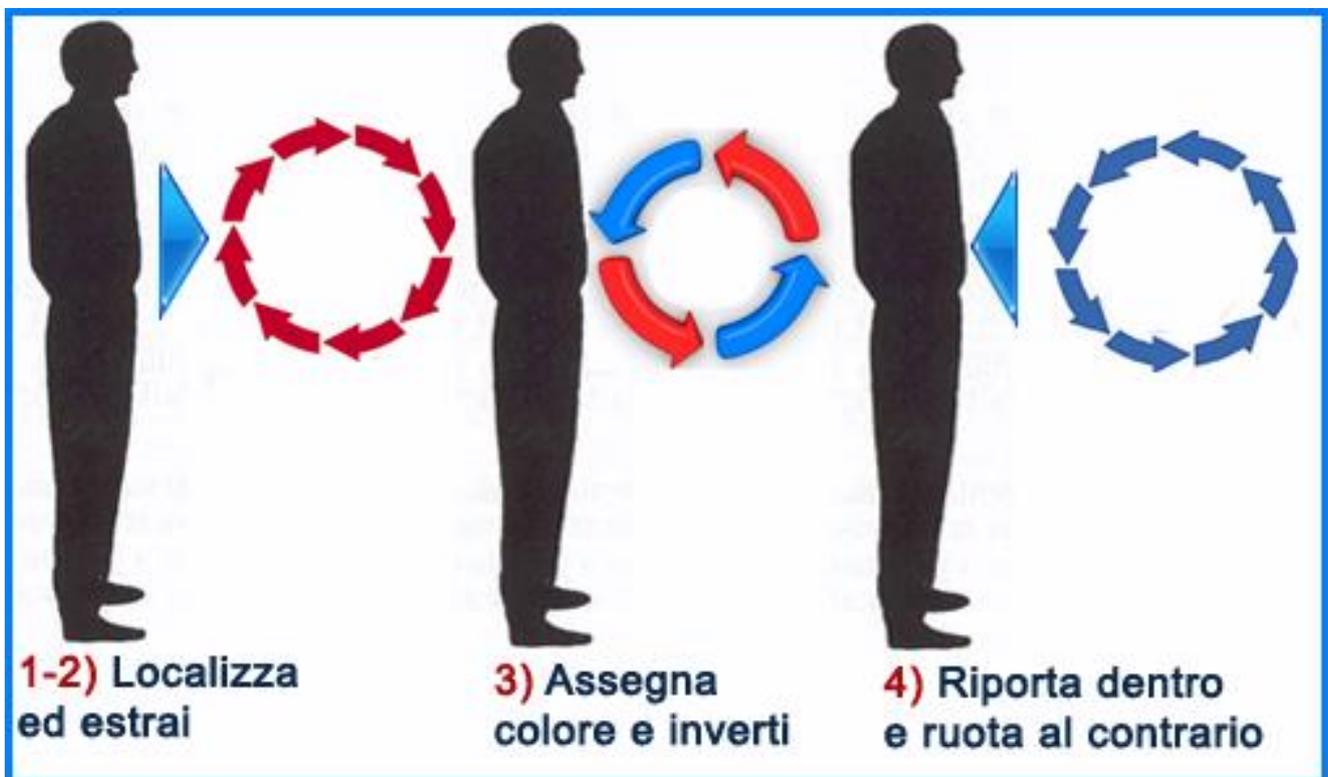
3) Assegna un colore e inverti.

Richiama alla mente un colore per te rilassante e invertendo la direzione di rotazione dell'emozione assegna alle frecce che indicano il verso di direzione questo nuovo colore.

4) Riporta dentro e ruota al contrario.

Riporta la sensazione nel tuo corpo facendola ruotare nella direzione contraria. Mentre continui a ruotare la sensazione sempre più velocemente nella direzione opposta nota come la nuova sensazione rilassante si diffonde nel tuo corpo.

Ripensa alla situazione iniziale mantenendo dentro di te la rotazione e il colore della nuova sensazione



Per concludere.

Le emozioni sono la nostra più grande **forza interna**, quella che ci separa dalle macchine e che ci permette di sognare, di sperare, di amare.

Come tutte le grandi forze però devono essere gestite nel modo più utile. Chi non controlla le proprie emozioni distruttive è infatti da loro controllato, con tutto quello che ne consegue. Per questo motivo **sapere come gestirle è la capacità più importante che puoi acquisire in questa vita.**



*«Quando si pongono le fondamenta di una casa,
le si pongono in terra e sopra
vi si costruiscono le pareti:
le quali - con il loro peso - tendono al basso
perché in basso sono poste le fondamenta.
Se invece il nostro fondamento è in cielo,
lasciamoci costruire verso il cielo»*

Esposizione sul salmo 121,4

*«Solleva in cielo il cuore.
Dirai: Ma come? ... con quali corde,
con quali macchine, o scale?
I gradini sono i tuoi sentimenti;
la via è la tua volontà.
Amando salì...
Il corpo, per essere sollevato,
deve cambiare posto;
il cuore, per essere sollevato,
cambi le scelte della volontà»*

Esposizione sul salmo 85,6



Sant'Agostino consegna la Regola ai monaci