



## QUALE SPIRITUALITÀ PER L'UOMO CONTEMPORANEO?

### 1. LA VITA INTERIORE, ESPERIENZA UMANA

La vita interiore è un'esperienza che appartiene a ogni uomo. Non è monopolio dei credenti o dei cristiani: ogni uomo vive una dimensione interiore, vive – possiamo dire – «spiritualmente», cioè vive con una consapevolezza, una coscienza, un pensare, una ricerca che è propria dell'essere umano e trascende la natura animale. La vita interiore o spirituale è una dimensione dell'esperienza umana in quanto tale, nella quale si decide e si cerca il senso della vita. Ognuno di noi sa che è venuto al mondo, è cresciuto, si è umanizzato interrogando, ponendo a chi era già nel mondo delle domande, dei «perché», e poi ponendo queste stesse domande a se stesso, nel corso della propria crescita. Ognuno di noi, come se possedesse una fiducia originale nella vita, è cresciuto cercando, si è costituito anche ponendo domande. È ponendo e ponendosi domande, fin dalla fanciullezza, che un essere umano viene al mondo, si colloca nel mondo e trova dei riferimenti per sapere ciò che lui è e vuole essere. Ecco, così è nata in ciascuno di noi la vita interiore, che abbiamo potuto sviluppare consapevolmente oppure lasciare in una dimensione minima, senza custodia, schiacciata da «quell'omologazione dell'intimo cui tendono le società conformiste» (Umberto Galimberti), fenomeno sociale che ammorba l'atmosfera in cui viviamo. C'è vita interiore quando non ci si lascia vivere, quando non si permette ad altri di decidere e pensare per noi, quando non ci si accontenta di certezze già confezionate ma si è capaci di aprirsi alle domande poste dalla vita, alla domanda di senso e si è disposti, anche a fatica, a tentare di dare una risposta personale. Una vera vita umana deve sì avvenire nella comunicazione con gli altri, ma non deve essere debitrice di soluzioni che gli altri trovano per noi: no, ognuno è chiamato a trovare in sé, in un cammino di vita interiore, la fonte del senso. Infine, si deve affermare con chiarezza che la vita interiore non è una vita contrapposta alla nostra vita materiale, alla nostra esistenza quotidiana; anzi, è una vita vissuta nel corpo, nella storia, nell'umanità senza possibili evasioni o esenzioni: è un modo di pensare, di sentire e di agire concreto, con gli altri e tra gli altri. Insomma, senza la vita interiore non si dà alcun cammino di umanizzazione: solo proporzionalmente allo sviluppo della vita interiore c'è la possibilità di costruire la propria personalità, di trovare senso e significato nella vita, di giungere a una soggettività responsabile e autonoma.

### 2. UN VIAGGIO, UN CAMMINO

Tutti quelli che hanno fatto un'esperienza spirituale seria, profonda e durevole, e perciò tutti i maestri di spiritualità, descrivono la vita interiore come un itinerario, un viaggio, un cammino, un pellegrinaggio. Questa simbolica ben si adatta alla vita

interiore e spirituale, perché in essa ci sono degli inizi, ci sono degli esodi, c'è un lasciare certe situazioni vissute e conosciute per andare verso nuove mete, verso nuove esperienze. Si è parlato a volte di un tendere verso l'alto, di una scala da salire; altre volte, invero più raramente, di discesa oppure di traversata di deserti in cui si incontrano diverse difficoltà, che scoraggiano o invitano a tornare indietro.

Ha detto Eraclito con lapidaria intelligenza: «La scala che scende e che sale è sempre la stessa» (frammento 60 [DK]). L'uomo sente dentro di sé, nel proprio cuore un invito, una voce segreta che lo chiama a lasciare, ad abbandonare ciò che sta vivendo, per intraprendere un cammino: c'è una nuova strada da percorrere! «Lekh lekha! Va' verso te stesso!» (Gen 12,1), è la voce sentita da Abramo quando ha intrapreso il suo viaggio di credente: il viaggio geografico che lo avrebbe portato da Ur dei Caldei fino alla terra promessa si è compiuto innanzitutto nella sua vita interiore, tramite una discesa nelle profondità del suo cuore. In questo senso è significativo che i padri orientali, in particolare Gregorio di Nissa, leggano il cammino della vita interiore, simboleggiato nell'esperienza di Abramo, come un'ékstasis, un'uscita da sé.

Ma nessuna illusione: il viaggio, il cammino non è mai assicurato né si presenta come un avanzare diretto verso la meta, non è «un'inarrestabile ascesa» (Sal 49,19); anzi, è un cammino in cui si vivono molte contraddizioni, in cui sono possibili degli avanzamenti insperati ma anche delle regressioni impensabili, come appare anche nell'esperienza della vita psicologica e affettiva... È un cammino umano, segnato dai punti di forza e dalle debolezze che contraddistinguono ogni uomo, contraddizioni al cammino di umanizzazione che è compito di ciascuno di noi. Viaggio dunque per rientrare in sé, per andare al cuore delle cose e comprenderle dal di dentro.

### 3. NASCE CON LA DOMANDA

C'è qualcosa che è essenziale a un'autentica vita interiore, a un itinerario spirituale che sia veramente capace di umanizzazione e sia possibile per ogni uomo, religioso o no, cristiano o non cristiano, ateo o agnostico? Sì, è innanzitutto necessario – come si è già accennato – farsi delle domande, sapersi interrogare. Tutti abbiamo delle domande che ci abitano, delle voci che affiorano dal nostro profondo, ma occorre ascoltarle, lasciarle emergere e quindi esaminarle e assumerle. Ci sono domande senza risposta facile, ci sono domande che restano tali e devono accogliere l'enigma, ma occorre comunque farle e ascoltarle; a volte infatti sono per noi più decisive delle eventuali risposte, che a volte non sono possibili. In proposito si pensi solo alla domanda: «Perché il male, la sofferenza, la morte?». Chi non si fa domande vive costantemente alla superficie di se stesso: fatiche, emozioni, reazioni, gioie e sofferenze, tutto succede, ma tutto annega l'io profondo, tutto appare con poco senso... Le domande essenziali della vita sono ben riassunte da Teodoto (metà del II sec. d.C.). Si tratta di domande purtroppo non sufficientemente trasmesse e ricordate, forse perché provenienti dal mondo gnostico: «Chi sono io? Da dove vengo? Dove vado? A chi appartengo? Da cosa posso essere salvato?». L'attitudine interrogativa dice che il senso non è presupposto né subito o immediatamente disponibile: ecco perché la domanda è il terreno della vita spirituale, apre alla ricerca, ha bisogno di libertà.

#### 4. CONOSCI TE STESSO

Nel V secolo a.C. Socrate chiedeva ai suoi discepoli ciò che era scolpito sul frontone del tempio di Apollo a Delfi: «Uomo, conosci te stesso» (*gnôthi sautón*). La conoscenza di sé è indispensabile per percorrere l'itinerario della vita interiore. È vero, tale conoscenza non è mai piena: ciascuno resta un mistero anche a se stesso e a volte può apparire addirittura un enigma con ombre e lati oscuri che non vorrebbe vedere, e che magari stigmatizza negli altri... E tuttavia è assolutamente necessario conoscere se stessi, per sapere ciò di cui si è capaci, quali sono i propri limiti e le proprie forze, per essere responsabili. Conoscere se stessi come processo di lettura psicologica di sé; conoscere se stessi nell'appartenenza a una porzione precisa di umanità; conoscere se stessi per avere di sé un giusto giudizio. In questo lavoro di conoscenza di sé non è sempre possibile distinguere tra lo spirituale e il psicologico. Alcuni hanno la tendenza a confondere queste due dimensioni, riducendo l'una all'altra; ma in verità vita spirituale e vita psicologica si intersecano a tal punto che nelle manifestazioni esterne della prima resta impossibile operare una distinzione. Sappiamo per esperienza che errori di spiritualità possono diventare patologie psichiche (qualche volta anche con esiti somatici) e che, viceversa, patologie psichiche possono influenzare la spiritualità. L'essere umano è più unito di quanto crediamo: corpo, psiche e spirito hanno una profonda relazione reciproca, e i confini tra loro sono molto fluidi. E tuttavia non va dimenticato che la psicologia lavora nel registro dell'analisi e dell'interpretazione dei fenomeni psicologici, che stanno nello spazio delle scienze umane, mentre la spiritualità vive di un altro livello di senso: l'orientamento ultimo della vita umana e il suo significato. Ognuno di noi esiste perché è stato generato, dunque ci sono i genitori che lo precedono; ognuno di noi esiste in un tempo e in un luogo particolari, dunque è venuto e viene ogni giorno al mondo ora e qui; ognuno di noi sta in mezzo ad altri, dunque con altri è in rapporto. Conoscere se stessi significa pertanto innanzitutto aderire alla realtà, conoscere la propria relazione con la storia, gli altri, il mondo, perché è così che ciascuno di noi esiste ed è coinvolto. Molti cammini spirituali appaiono a volte sterili, quando non negativi e disumanizzanti, perché mancano di adesione alla realtà. È estremamente pericoloso iniziare il cammino interiore o spirituale senza sentirsi come gli altri, in mezzo agli altri, bisognosi degli altri e mai senza gli altri! Quante derive nella vita interiore e spirituale da parte delle persone che si isolano, che non ascoltano più, che vivono solo delle proprie certezze e delle proprie scoperte... Conoscere se stessi è quindi un compito, una fatica, un esercizio quotidiano e richiede di guardare, scrutare, esaminare il proprio sentire, parlare e agire. Senza una certa conoscenza di sé è quasi impossibile lo sviluppo della vita interiore, perché io sono ciò che sono, cioè anche tutto ciò che mi ha fatto, che ha contribuito alla formazione del mio io. Sì, esercitandosi a conoscere se stessi già si percorre il viaggio interiore!

#### 5. Una ricerca di senso... ma mai senza l'altro

Certamente la ricerca di senso è minacciata in una società segnata da un comportamento sociale e da una cultura individualista, perché il senso non è dato in sé ma è dato nell'intersecarsi delle relazioni tra il soggetto e gli altri, tra il soggetto e

la realtà. Affinché emerga il senso è necessario che ci siano legami, relazioni, affetti, scopi e fini, perché solo così ci possono essere orientamenti, solo così ci si può situare.

Il senso nasce dalle relazioni, mentre l'individualismo compromette la ricerca di senso. Dunque ricerca di senso, ricerca del bene, ricerca della felicità sempre presenti in ogni itinerario spirituale non possono consistere soltanto nella cura e nella realizzazione di se stessi: una vita spirituale vissuta individualmente, in modo intimistico non può aiutare l'umanizzazione! Solo chi si sente in relazione con gli altri, chi cerca la comunione con gli altri è capace di percorrere con fecondità il cammino spirituale, che è sempre un cammino umano, cioè di un uomo appartenente all'umanità, di un uomo che è sempre fratello di un altro uomo. Se uno volesse fare un cammino spirituale fuggendo gli altri, o addirittura disprezzando gli altri, sarebbe condannato a un autismo psicologico in cui non c'è spazio né per la creatività né per una vera crescita umana... «Nessun uomo è un'isola» questa lapidaria affermazione di John Donne ha potuto significativamente essere usata da un monaco solitario come Thomas Merton come titolo per le sue riflessioni autobiografiche.

#### **6. UN ITINERARIO CHE ABBISOGNA DI SOLITUDINE, SILENZIO, LIBERTÀ**

Per conoscere se stessi, per comprendersi e interpretarsi occorrono delle condizioni che favoriscano questo lavoro interiore, che permettano di concentrare gli sguardi e di resistere alla dissipazione: occorre raccogliere le forze per «andare a fondo», per scendere nelle proprie profondità e sperimentare la vita spirituale quale processo di gravidanza, in cui si prende forma, si è generati, si rinasce – Gesù parla in proposito di «rinascita dall'alto», grazie allo Spirito santo (cf. Gv 3,3-8) –, si fa emergere ciò che è in noi e che noi non siamo ancora. La solitudine appare in questo senso come una prima necessità. Ma si faccia attenzione: non si tratta della solitudine-isolamento che è negativa per ogni uomo, bensì della solitudine come dimensione in cui essere soli con se stessi e prendere le distanze da tutto ciò che nel quotidiano è una presenza ingombrante. Sappiamo bene quale fatica comporti l'introdurre nella nostra vita spazi e momenti di solitudine: apprensione, ansia, anche disgusto ci possono invadere quando incominciamo a stare in solitudine, in disparte; passare dall'agitazione delle preoccupazioni quotidiane alla solitudine non è spontaneo ma richiede una decisione, uno sforzo di volontà. In verità le distrazioni ci piacciono, il rumore interiore ci tiene compagnia, la presenza di altre voci e di diverse immagini ci avvolge e ci protegge da noi stessi, da ciò che siamo in verità. «Diventa ciò che sei!» esortava Pindaro, ma noi resistiamo a questa chiamata profonda che ci abita. Se c'è vera solitudine c'è anche il silenzio, da intendersi non come mutismo ma come distanza dalle voci, come possibilità di un ascolto «altro», ascolto di ciò che non è rumore, chiasso, tono alto di voce, di ciò che non si impone e tuttavia parla: sì, perché anche il silenzio è eloquente, parla e può essere ascoltato (cf. 1Re 19,12). La vita interiore ha bisogno di un tempo di silenzio, nel linguaggio corrente si dice appunto che occorre *ritrovare se stessi* – espressione curiosa! –, a indicare che si può essere perduti, smarriti... Bisogna saper dire «io» nella vita interiore, anzi imparare a dirlo, per poter dire anche «noi» in modo autentico. Va detto in modo forte: per poter vivere un cammino spirituale occorre assolutamente la libertà, una libertà sottomessa alla prova ma

sempre da afferrare e da confermare per poter avanzare. Essere liberi desta paura, soprattutto nello spazio interiore dove forza d'inerzia, tentazioni di benessere, incumbenti sonnolenze sono sempre efficaci e attive. Ogni uomo è chiamato a scrivere lui stesso la propria storia; non c'è fato né necessità e nulla è predeterminato. La creazione, il fare della propria vita un'opera d'arte hanno assoluto bisogno della libertà: e non c'è libertà né liberazione possibile senza la libertà interiore.

### **7. UN ITINERARIO PER TUTTI**

Fin qui ho voluto tratteggiare la vita interiore e spirituale come esperienza e itinerario possibile a ciascuno: sono infatti convinto che la vita interiore è un modo di essere uomini, non è monopolio dei credenti, degli uomini religiosi! Per questo ho evitato ogni riferimento a Dio e alla fede cristiana che pure mi abita, mi muove, mi fa vivere. Il riferimento allo spirito non va dunque inteso come invocazione dello Spirito divino o dello Spirito santo, ma semplicemente come una componente dell'uomo: spirito con la «s» minuscola che è in ogni essere umano e che, insieme al corpo, lo definisce; qualcuno potrebbe parlare di anima umana... Ricapitolando, possiamo dire che intraprendere il viaggio della propria vita interiore significa cercare di rispondere alle domande riguardo al senso della vita. Sì, perché in ogni vita c'è un inizio e una fine, le domande poste in mezzo a queste polarità ci definiscono e ci fanno crescere spiritualmente ed umanamente.