

Prefazione

Di che cosa parla questo libro

Questo libro è un piccolo manuale su come vivere una vita spirituale. Anziché trattare dei passi che portano all'illuminazione, si occupa delle pratiche del cuore. Anziché di stadi progressivi di sviluppo, prende in considerazione i *movimenti* dalle cose che ci rendono schiavi e ci distruggono a quelle che liberano e ci danno vita. Questo libro individua le dinamiche, le contraddizioni e i movimenti psicospirituali comuni alla maggior parte di coloro che tentano di vivere in maniera spirituale, in un mondo in costante cambiamento e movimento, offrendo saggezza spirituale su come passare dalla mente al cuore e vivere al centro – là dove Dio dimora.

«La formazione spirituale offre le opportunità per entrare al centro del nostro cuore e venire in contatto con le complessità della nostra vita interiore», scrive Henri Nouwen, uno degli scrittori spirituali più letti e chiari della fine del ventesimo secolo. Al di là delle sue oltre

quaranta pubblicazioni sulla spiritualità cristiana, questo libro in particolare contiene i suoi insegnamenti integrati ed esempi personali della «via del cuore», la via per discendere dalla mente nel cuore e qui essere plasmata interiormente dallo Spirito di Dio. In qualità di pastore, psicologo, professore e pioniere nel campo della psicologia pastorale, Henri Nouwen è una guida attendibile a quella che oggi è comunemente nota come *formazione spirituale*.

In quanto cattolico, Nouwen ha ereditato all'interno della teologia mistica cattolica una ricca tradizione di formazione spirituale, concepita come una serie di stadi successivi e progressivi e di distinte discipline pratiche che conducono all'unione spirituale. In seguito, in quanto psicologo, ha integrato e sviluppato una concezione più psicodinamica delle polarità interiori della psiche umana (anima), che egli colloca nel cuore, il nucleo dell'io o centro spirituale della persona, in cui la vita fisica, mentale ed emozionale di un soggetto si fondono in *unità* in relazione a Dio. Allorché queste polarità interiori vengono meglio comprese e orientate verso Dio, diviene possibile il movimento trasformativo. Quando il cuore dell'uomo è aperto e ricettivo ai movimenti dello Spirito, ha inevitabilmente luogo una corretta formazione spirituale¹.

¹ Per quanto riguarda la trattazione di Michael J. Christensen sul rapporto fra la concezione di Nouwen delle polarità interiori e della

Riflettendo sulla sua esperienza spirituale e su quelle altrui, Nouwen è riuscito a delineare le qualità personali e universali della vita interiore in rapporto alla formazione spirituale. Nel suo primo libro, *Intimacy. Essays in Pastoral Psychology*, si è concentrato sulle dinamiche interiori di paura, vergogna, vulnerabilità, identità, rispetto di sé, inquietudine, amore e speranza. Queste polarità psicologiche e spirituali, dal suo punto di vista, generano movimenti trasformativi all'interno del viaggio spirituale. Una volta individuata una qualità particolare della vita interiore, egli è riuscito a metterla in collegamento con una disciplina e con un movimento corrispondenti nello sviluppo spirituale: da *questa* qualità a *quella*, da qualcosa che rende schiavi e distrugge a qualcosa che emancipa e dà vita. Per esempio, nel suo libro *Viaggio spirituale per l'uomo contemporaneo* (Queriniana, Brescia 1980), il primo movimento che Nouwen individua è quello *dall'isolamento alla solitudine*, che richiede la disciplina del silenzio; il secondo è quello *dalla ostilità alla ospitalità*, che incoraggia la disciplina del ministero; il terzo movimento è quello *dall'illusione della vita alla preghiera del cuore*, che coinvolge sia la preghiera contemplativa che il discernimento comunitario.

natura dinamica della formazione spirituale e le teorie degli stadi nella storia della ricerca dello sviluppo della fede, cf. l'Appendice.

I movimenti dello Spirito – taluni più importanti, altri meno – possono cambiare a seconda dell'individuo e della stagione della vita e della comunità di fede di ognuno; essi non sono mai statici, assoluti o perfettamente completati, come se si dovesse passare da un movimento all'altro prima di proseguire il nostro viaggio. Noi rimaniamo sempre in movimento e coinvolti nel processo di discernere in che modo il vento dell'azione di Dio soffia nelle nostre vite.

Per vivere spiritualmente, dunque, cerchiamo di respirare al ritmo dello Spirito e muoverci in direzione di Dio nel lungo cammino della fede. Questo processo esige che diventiamo consapevoli, in grado di dare un nome alla nostra condizione e di seguire i movimenti sottili dello Spirito nei nostri cuori e nelle nostre vite. I movimenti più importanti, secondo Nouwen, sono quelli *dall'opacità alla trasparenza, dall'illusione alla preghiera, dalla tristezza alla gioia, dal rancore alla gratitudine, dalla paura all'amore, dall'esclusione all'inclusione e dal negare la morte al fare amicizia con essa*. Questi sette movimenti e molti altri costituiscono la via del cuore, cioè la via della formazione spirituale².

La formazione spirituale. Seguire i movimenti dello Spirito è un consolidamento operato da Nouwen delle discipline classiche, degli stadi tradizionali e dei movimen-

² Per un elenco dei ventisei movimenti individuati nelle opere di Nouwen, cf. l'Appendice.

ti spirituali in un itinerario dinamico di fede, che esige riflessione quotidiana e pratica intenzionale. Come tale, ben si presta alla riflessione individuale così come allo svolgimento in piccoli gruppi.

Com'è nato questo libro

In seguito alla calorosa ricezione e ai riscontri positivi di *La direzione spirituale* (Queriniana, Brescia 2007), il primo libro da noi sviluppato a partire dagli appunti e dai manoscritti di Henri Nouwen, ci siamo chiesti se fosse stato possibile creare un altro testo importante a partire dalla moltitudine delle sue registrazioni e scritti. In veste di studente di Henri a Yale (New Haven, Connecticut) e di lettore dei suoi libri sin dai primi anni Ottanta, io, Michael, ho potuto scorgere un modello persistente di movimenti nei suoi discorsi e nei suoi scritti. Negli ultimi anni, rileggendo i suoi vari libri, ho iniziato a enumerare i diversi movimenti da lui individuati, a notare come ne avesse modificato i nomi di volume in volume, e a domandarmi se questo fosse soltanto uno stratagemma retorico o pedagogico per consentire un apprendimento più semplice, oppure se il nome del movimento fosse volto a descrivere il modo in cui Dio opera nei nostri cuori, facendoci passare da una condizione all'altra secondo modelli e cicli ripetitivi.

Quando la mia co-curatrice, Rebecca Laird, riesaminò la teoria psicologica dello sviluppo spirituale di Henri Nouwen durante il suo periodo di ricerca presso il Menninger Institute di Topeka, Kansas, e rilesse *Il guaritore ferito* (Queriniana, Brescia 1982), il suo contributo più importante nel campo della psicologia pastorale, tutto si fece più chiaro: Henri ricostruiva e integrava via via gli stadi e le discipline classiche alla luce della psicologia pastorale e di nuove concezioni della spiritualità cristiana, in modo da riflettere meglio sulla realtà umana di fine ventesimo secolo. Il frutto della sua opera creativa è un approccio nuovo e trasformativo alla formazione spirituale.

Questo libro postumo è frutto di quanto raccolto da molte delle opere di Nouwen. Henri ha scritto costantemente dei movimenti interiori lungo il suo cammino di fede. In seguito alla sua morte, abbiamo trascorso un paio d'anni a individuare e mettere insieme vari elementi delle sue riflessioni su tali movimenti nelle sue omelie, interviste, appunti di lezioni, discorsi inediti, articoli e libri pubblicati. Successivamente li abbiamo integrati in un insieme coerente, a servizio di nuovi contesti e di nuovi lettori. Così, i movimenti noti ai lettori di lunga data di Nouwen sono stati aggiornati, rivisti e ricontestualizzati per un nuovo pubblico.

La formazione spirituale. Seguire i movimenti dello Spirito è il secondo di una serie prevista di tre volumi su come vivere una vita spirituale. Il primo volume, *La dire-*

zione spirituale, su come vivere le grandi domande, è stato pubblicato nel 2006. Il terzo, *Il discernimento spirituale*, su come leggere i segni della vita quotidiana, sarà il prossimo. Ciascun volume è autonomo e può essere letto senza aver consultato gli altri. Tuttavia, insieme costituiscono la trilogia spirituale di Henri Nouwen³.

Come leggere questo libro

La formazione richiede tempo, il tempo di tutta una vita. È bene leggere questo libro lentamente, e non necessariamente in modo sequenziale, piuttosto che tutto d'un fiato. La formazione spirituale è personale e intima, ma dà risultati migliori se effettuata in una comunità di sostegno. Pertanto, potrebbe essere utile leggere queste pagine insieme a un piccolo gruppo di persone, in un arco di tempo di sette settimane o di qualche mese, consentendo al tempo dedicato ad ogni capitolo di guidare il vostro lavoro interiore. In questo cammino, altri soggetti impegnati nel loro itinerario spirituale possono fornire supporto e fungere da guida spirituale.

³ Ogni volume è stato sviluppato dai curatori in seguito alla morte di Nouwen, riannodando i fili dei suoi insegnamenti, inediti e precedentemente editi, a servizio dei nuovi contesti e dei nuovi lettori.

Ciascun capitolo è inquadrato in una particolare «storia di Henri» o in una parabola, e in una «icona di Henri» o un'immagine a lui particolarmente cara. La lettura ad alta voce delle parabole richiama l'antica pratica della *lectio divina*, o lettura meditativa della sacra Scrittura o dei testi rivelati, che può guidare nella preghiera e nella contemplazione. In ogni capitolo si fa riferimento a immagini particolari poiché spesso Henri pregava con le icone, prendendo spunto dalla tradizione cristiana ortodossa, ma anche perché l'arte sacra, in modo particolare le icone, possono essere una fonte di rivelazione divina che l'osservatore è invitato a ricevere in modo meditativo, per conseguire ispirazione e intuizione. L'antica pratica della meditazione con le immagini è stata recentemente definita *visio divina* (visione divina o sacra)⁴. Nel nostro mondo intriso di parole, fermarsi a riflettere in silenzio di fronte a un'immagine può aiutare la nostra mente a discendere nel cuore. Dopo aver letto ogni capitolo, fermatevi a osservare l'immagine corrispondente per almeno dieci minuti e lasciate che la vostra mente si focalizzi sui suoi

⁴ Sebbene i curatori abbiano usato per molti anni il termine *visuale divina* nei seminari e nei ritiri, *visio divina* – la versione latina di *visione sacra* – ha cominciato a comparire sui siti Internet dedicati alla preghiera e alla meditazione contemporanea.

La pratica postmoderna della *visio divina*, unita all'antica pratica della *lectio divina*, offre un approccio integrativo, sensoriale e spirituale, tale da connettere la creatività e la presenza divina nelle parole e nelle immagini sacre.

numerosi dettagli. Contemplare immagini divine – siano esse dipinti religiosi o icone sacre – è un modo per vedere ed essere visti. Così, immagine e parola, osservazione e riflessione, sono offerti per aiutare a percepire e tendere al movimento descritto in ogni capitolo.

Le domande per la riflessione della sezione «Approfondimenti», presente al termine di ciascun capitolo, possono esservi utili per annotare e applicare il contenuto del capitolo come sapere del cuore, in grado di aiutarvi a esprimere più chiaramente i movimenti del vostro cuore e l'opera creativa di Dio nella vostra vita. Gli esercizi spirituali allegati sono quelli che sono stati utilizzati da Henri Nouwen in piccoli gruppi, o sono stati aggiunti come materiale complementare.

Se studiate questo libro all'interno di un gruppo, ogni incontro potrebbe iniziare con una preghiera d'apertura e dieci minuti di silenziosa *visio divina*. Le immagini indicate per ogni capitolo sono facilmente reperibili su Internet e possono essere stampate, o meglio ancora proiettate su un grande schermo o su una parete bianca, per la meditazione e la riflessione di gruppo. Questo modo condiviso di praticare la fede potrebbe poi essere seguito da un dibattito su tre o quattro punti principali del capitolo o su passaggi particolarmente significativi. Infine, potrebbe seguire un momento di condivisione partendo dalle domande per la riflessione o da altri esercizi. Per rispettare le scadenze del gruppo, ogni componente dev'essere preparato alla con-

divisione e disposto a limitare il suo intervento a pochi minuti, così da permettere a tutti di partecipare. La formazione in comunità richiede disciplina, affinché possano essere ascoltate tutte le voci e nessuna venga messa a tacere o relegata in secondo piano dai componenti più estroversi. Al termine, cercate di trovare il tempo di pregare l'uno per l'altro e per i problemi che affliggono il mondo.

Sarebbe una buona pratica, inoltre, terminare lo studio del libro con qualche servizio offerto agli altri al di fuori del vostro gruppo; questo serve a ricordare che, sebbene la formazione spirituale implichi dei movimenti verso l'interno, noi siamo sempre formati nel luogo del cuore per un incontro con Dio in comunità, espresso dall'amore per gli altri nel ministero.

L'introduzione di Henri Nouwen al presente volume – il testo chiave per comprendere il suo peculiare approccio alla formazione spirituale – e i capitoli che seguono delineano i movimenti e le polarità interiori del cuore. Ogni capitolo denomina una condizione dell'esperienza umana – *opacità, illusione, tristezza, rancore, paura, esclusione, negazione* – in relazione al richiamo alla preghiera e alla formazione spirituale. Seguendo i movimenti interiori dello Spirito, siamo di volta in volta condotti al luogo del cuore in cui possiamo essere formati, riformati e trasformati dall'amore di Dio.

Michael J. Christensen
Rebecca J. Laird