

Anselm Grün

ANSELM GRÜN
CLEMENS BITTLINGER

**SERENI
NELLA FRENESIA
DEL MONDO**

 EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

Titolo originale:
Gelassen durch die schnelle Zeit

© 2013 Brunnen Verlag Gießen
www.brunnen-verlag.de
ISBN 978-3-7655-1262-9

Traduzione di TERESA FRANZOSI

ISBN 978-88-250-2673-3
ISBN 978-88-250-3809-5 (PDF)
ISBN 978-88-250-3810-1 (EPUB)

Copyright © 2015 by P.P.F.M.C.
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova
www.edizionimessaggero.it

Invito a prendersi una pausa

Care lettrici, cari lettori,
le meditazioni di questo libro vi invitano a prendervi una pausa, per attraversare con più calma i frenetici tempi moderni. Per vivere più sereni in questo tempo incalzante.

Abbiamo bisogno di momenti e periodi di calma e silenzio; di un tempo per «sgombrare» la nostra anima, così come si sgombra una casa troppo piena; di un tempo per esercitarci nella libertà e nella pace interiore.

Provate a prendervela più calma, nella frenesia del mondo. Naturalmente, al lavoro sarete costretti a mantenere un certo ritmo. Ma provate a rallentare il ritmo della vostra vita privata per scoprire il segreto della vita e il mistero di Dio.

Noi misuriamo la nostra vita su Dio. Guardando a lui, a Gesù Cristo, possiamo confidare che anche nella nostra vita tutto andrà a buon fine. E dalla sua intima connessione con il Padre celeste possiamo, colmi di fiducia e sereno abbandono, imparare a percorrere il nostro cammino. Non

c'è bisogno che facciamo tutto da soli: possiamo rimetterci a lui, e poi fare tranquilli e sereni ciò che spetta a noi.

Vi auguriamo di sperimentare queste pause dalla frenesia del mondo come un tempo benedetto: un tempo in cui trovare pace, trovare voi stessi e colui che regge nelle sue mani il tempo e l'eternità.

ANSELM GRÜN
CLEMENS BITTLINGER

1. *Silenzio*

Silenzio e tacere

Silenzio e tacere sono due cose diverse. Il silenzio ci è dato; il tacere sta a noi praticarlo.

Il vocabolo tedesco *Stille* – «silenzio»¹ – viene da *stellen*, che originariamente significava «fermarsi». Smetto di muovermi. Mi fermo e smetto di agitarmi. Cerco di passare dall'esteriorità all'interiorità. Rinuncio al movimento esterno, e nasce un movimento al mio interno.

La lingua tedesca conosce anche lo *Stillen* materno: la mamma cerca di calmare il suo bimbo allattandolo². Il pianto in questo caso è espressione di fame. Chi manca di qualcosa, chiede la parola. Chi ha fame, piange. Ha bisogno di qualcosa che lo nutra. La madre calma il bambino placando la sua fame con il nutrimento e l'amore.

¹ Ma anche «calma», «tranquillità», «quiete»: questa molteplicità semantica verrà molto sfruttata dagli Autori nei capitoli che seguono, mentre in italiano si è reso necessario scegliere di volta in volta un solo significato, oppure creare delle espressioni duplici, come «silenziosa quiete» [ndt].

² *Stillen* in tedesco significa sia «calmare, placare», che «allattare, allattamento» [ndt].

Il silenzio non è solo assenza di rumore, mancanza di parole. Il silenzio ha una sua qualità: la qualità del puro Essere.

Se qualcosa è privo di secondi fini, è silente. L'ego è sempre chiassoso: si pone al centro dell'attenzione, reclama la parola, deve costantemente esibirsi, prodursi. Il silenzio è puro Essere. È associato alla purezza e alla semplicità. Se qualcosa è puro e semplice, senza secondi fini, noi lo percepiamo come silente e quieto.

Conosci luoghi tranquilli, silenziosi, costruiti dall'uomo? Come ti senti in una chiesa, circondato dal silenzio? Conosci in natura luoghi in cui il silenzio ti parla? Cerca di godere di questi luoghi e di scoprire dentro di te uno spazio di silenzio inaccessibile al frastuono del mondo. AG

Il silenzio è come un mantello che ti avvolge

Parola e silenzio, parlare e tacere, frastuono e quiete: due poli opposti che caratterizzano la nostra vita. Se ne assolutizziamo uno, la nostra vita si altera, si falsa. Se uno parla in continuazione, le sue parole finiscono per suonare vacue, insulse.

Ci sono persone che non riescono a tacere un istante. Hanno sempre qualcosa da dire. Il loro affanno è palese. Temono forse che se smettessero di parlare potrebbero essere interrogate, o potrebbero trovarsi alle prese con la loro verità.

C'è chi teme il silenzio perché teme la propria verità interiore. Per questo ha bisogno di fare tanto chiasso intorno a sé. Proteggerci dal silenzio è un nostro atteggiamento atavico: abbiamo sempre bisogno di un sottofondo di rumore per sfuggire alla nostra verità.

Nel silenzio smettiamo di nasconderci dietro alle nostre parole, o di assordarci per esorcizzare le voci inquietanti che dentro di noi reclamano la parola. Potrebbe emergere il rimosso, la vita non vissuta; rimpianti e rimorsi potrebbero sorgere a tormentarci. Per questo dobbiamo soffocare la nostra verità con discorsi o attività frenetiche. Altri invece hanno paura di sentirsi soli, nel silenzio.

Prova a sostare in luoghi di quiete e silenzio. Godi del silenzio che ti attornia. Forse anche nel tuo intimo scenderà il silenzio, e con esso la quiete. Prova a sentire il silenzio intorno a te come un mantello d'amore che ti avvolge e ti protegge.

AG

Il coraggio del silenzio

Perché ci è così difficile restare in silenzio? Certo, viviamo in tempi rumorosi, circondati da così tanti *input* e stimoli acustici che pare quasi che il silenzio non esista più.

Anche quando riesco a liberarmi dai miei impegni quotidiani e a ritirarmi in un luogo tranquillo, calmarmi sul serio è difficile: troppe cose

risuonano e si agitano in me, troppi pensieri e preoccupazioni s'insinuano nel silenzio, reclamando la mia attenzione. A un tratto mi rendo conto di quanto il silenzio possa essere assordante, perché finalmente tutto quanto era stato rimosso si manifesta in me.

Ecco la prima opportunità del silenzio: prendermi del tempo per me, per tutto ciò che in me reclama quell'attenzione che nella vita di tutti i giorni non riceve. Questo grado zero del silenzio va sfruttato.

Posso farlo ad esempio prendendo carta e penna e annotando tutte le cose che mi vengono in mente. Mettendole nero su bianco posso accantonarle, un foglio dopo l'altro: me le sono annotate, ne ho preso atto, so che di quelle cose potrò (pre)occuparmi in un altro momento. E anche nel farlo poi il silenzio mi sarà d'aiuto.

Il silenzio richiede indubbiamente coraggio, perché può anche far emergere cose sgradevoli. Ma in ultima analisi non potrà che farci del bene.

CB

Fissa un appuntamento con te stesso

Penetro nel silenzio. Ascolto ciò che in me sussurra, parla, esclama, canta, grida. Me lo annoto, lo metto da parte. Questo richiede tempo. Tempo che devo imparare a ritagliarmi, perché per queste cose il tempo non si trova mai. E an-

che quando se ne ha d'avanzo, magari perché si è in vacanza, o momentaneamente disoccupati, è raro che si dedichi del tempo al silenzio.

Ma per sperimentare a fondo le tante opportunità del silenzio è necessario prendersi del tempo. Quant'è strano, il tempo: più se ne ha, meno saggiamente lo si adopera. In questo senso, l'espressione «ammazzare il tempo» è rivelatrice: se ne ricava l'impressione che il tempo sia qualcosa di sgradevole, da ammazzare, come si farebbe con una mosca molesta. E meno tempo si ha, più si desidera avere del tempo libero.

Penetrare nel silenzio è ritagliarsi del tempo per sé: tempo libero, ma non per questo infruttuoso. Il grande psicanalista Carl Gustav Jung un giorno annullò l'appuntamento di un paziente con breve preavviso. Il giorno seguente, all'ora dell'appuntamento annullato, il paziente lo scorse seduto in riva al Lago di Zurigo, con le gambe a mollo, che si rinfrescava. Risentito, al successivo appuntamento gli chiese: «Com'è che ha annullato il nostro appuntamento e poi a quell'ora se ne stava a oziare in riva al lago?». E Jung, serafico: «Avevo un appuntamento con me stesso!».

Possa il silenzio incoraggiarti a fissare un appuntamento con te stesso. CB

Dio mi parla nel nascondimento

Penetro nel silenzio: mi sono preso del tempo e, seppur con timore, sono disposto a guardarmi

dentro. Ho spento la suoneria del telefono. Alcuni dei pensieri che ora emergono dal silenzio li lascio emergere, li ascolto, semmai me li annoto. Altri invece li accantonano: li affronterò poi, in un altro momento.

Mi metto comodo, a mio agio, badando a non avere né troppo freddo né troppo caldo. Espiro e inspiro tranquillamente, tentando di assumere un ritmo regolare. Sento il sangue scorrermi nelle vene, ascolto il mio respiro. Di tanto in tanto percepisco rumori lontani: il rintocco di una campana, un'auto che passa, l'abbaiare di un cane. Non mi disturbano più: ho ormai raggiunto uno stato di profondo raccoglimento.

A un tratto la quiete mi pervade. Mirabile, silenziosa quiete: eccoti, finalmente! Qualunque suono o parola ti minaccia. Bene inestimabile, perla preziosa, sogno incantato che riposa in fondo al cuore di ciascuno di noi, tu, silenziosa quiete, tanto raramente trovi spazio in noi!

Una dopo l'altra mi sgorgano dal cuore le parole di un inno a te. Sì, è vero, sei un bene fragile e inestimabile, e io voglio concederti spazio, perla rara, perché mi permetti di incontrare Dio, ed è proprio questo che desidero più di ogni altra cosa.

I padri del deserto, i profeti, Gesù stesso si ritirarono deliberatamente nel deserto, in quanto luogo privo di distrazioni e di quegli stimoli acustici e visivi che ci distolgono dal silenzio. CB

Dentro di noi c'è uno spazio di silenzio

Dio dimora nel silenzio. E anche dentro di noi, secondo il monachesimo primitivo, c'è uno spazio di silenzio. Non c'è bisogno che lo creiamo noi, questo silenzio. Al centro della nostra anima, là dove Dio dimora in noi, dove il suo regno è presente in noi, là c'è silenzio.

Là gli altri, con le loro aspettative e pretese, giudizi, pregiudizi e condanne, non hanno accesso.

Là neanche il frastuono dei nostri pensieri ha accesso. In quello spazio di puro silenzio noi sperimentiamo noi stessi in tutta la nostra originalità e autenticità, armonia e pienezza.

Laddove Dio dimora in noi, nessuno può farci del male. Là si dissolve ogni immagine che ci siamo fatti di noi stessi – riflesso della nostra scarsa autostima o viceversa della nostra eccessiva presunzione – e anche ogni immagine impostaci dagli altri.

Siediti comodo. Incrocia le braccia sul petto. È come se tu chiudessi una porta, salvaguardando il tuo spazio interiore di silenzio. Là nessuno può ferirti né condannarti. Là Dio dimora in te. Là tu sei pienamente te stesso. E poiché Dio, il Mistero, dimora in te, anche tu puoi sentirti a casa, dentro di te.

AG

Apprezza il silenzio: ti condurrà alla libertà

Il modo in cui vivo il silenzio dipende sempre dalla mia disposizione interiore.

Quando mi sento tacitato, ignorato, isolato, solo, sta a me rapportarmi alla mia solitudine. La mia solitudine mi appartiene. E se la accetto può trasformarsi in una straordinaria esperienza positiva di comunione col tutto. Nella misura in cui sono solo, infatti, io sono una cosa sola con tutto ciò che è: con me stesso, con Dio, con il prossimo, con il creato tutto. Allora il silenzio si fa esperienza d'amore e di unificazione, di pienezza e compimento.

Se taccio posso avvertire il silenzio intorno a me e dentro di me. Il silenzio è essenzialmente qualcosa di privo di secondi fini. È puro Essere. Il silenzio non tollera l'ego. Per poter sperimentare davvero il silenzio, l'ego va abbandonato. Il silenzio nasce quando mi dimentico di me stesso, quando riesco a interessarmi a qualcosa senza immediatamente chiedermi a che cosa potrà servirmi, quanto potrà rendermi, che emozioni potrò ricavarne.

Siediti tranquillo. Non hai bisogno di dire o fare alcunché. Prova a essere semplicemente presente, senza secondi fini, senza lo stress di dover a tutti i costi sperimentare qualcosa. Se riuscirai a essere semplicemente presente, sentirai che Dio

è lì, che è semplicemente colui che è. Qualunque intenzione, qualunque secondo fine vengono meno. Tu sei puro essere, e sei parte di Dio, dell'Essere stesso. Allora sperimenti la vera libertà, la vera Presenza. Allora sei pienamente te stesso.

AG

Nel silenzio Dio mi parla attraverso la sua parola

«Mi avevano detto che nel silenzio avrei trovato Dio, ma non è stato così», mi ha confidato recentemente una persona: «Più intorno a me cresceva il silenzio, più dentro di me cresceva il rumore».

Ecco perché è così importante prendersi del tempo, prendere atto seriamente di ciò che emerge da dentro di sé, magari in parte annotarselo. Una volta sfruttata *questa prima opportunità del silenzio*, ci si scoprirà già più calmi.

La *seconda opportunità del silenzio* sta nel prendere coscienza di se stessi e nel trovare il proprio ritmo: liberamente, senza costrizioni.

Poi, in quel silenzio si potrà iniziare a formulare una preghiera: «Eccomi, Padre, sto dinanzi a te come un libro aperto: ti prego, riempi il mio cuore, rafforzami con la tua potenza!». Lo si farà sommessamente, interiormente, con tutto il cuore, orientando la propria anima come un'antenna parabolica alla divina Presenza.

Si leggerà un passo della Bibbia e si lascerà che ci parli nel silenzio, riflettendo sui pensieri che ci suscita.

Poi si cercherà di nuovo rifugio nel silenzio. E nel silenzio si incontrerà il Signore, che attraverso la sua parola ci parla.

Ecco la *terza opportunità del silenzio*: lasciare la parola a Dio.

Per farlo ci vuol coraggio, perché spesso molto di ciò che egli ha da dirci non ci piace.

Infine, la *quarta opportunità del silenzio*: prendere i fogli su cui abbiamo annotato le nostre preoccupazioni e i nostri affanni e affidarli a Dio: «Ti prego, Signore, stammi vicino e donami nuove forze! Amen».

CB

2. **Vigilanza**

Custodisci la porta del tuo cuore

Nel Vangelo di Marco, Gesù ci narra la parabola dell'uomo che, partendo per un viaggio, affida ai suoi servi la responsabilità della propria casa: «Al portiere ordinò di vegliare» (Mc 13,34). Evagrio Pontico, riprendendo questa espressione, esorta noi cristiani a vigilare, custodendo attentamente la porta del nostro cuore e interrogando tutti i pensieri che vi bussano, per discernere se siano amici o nemici che vogliano espropriarci della nostra «casa». Vigiliamo dunque sul nostro cuore, affinché non sia occupato da strani pensieri. Gesù non si stanca di esortarci: «Vegliate!» (Mc 13,37). Vegliare significa pressappoco: vigilare, stare in guardia, così che la mia «casa» interiore resti custodita e protetta.

Prova l'«esercizio del custode»: raccogliti per una mezz'oretta senza leggere né pregare né meditare né riflettere. Forse dapprima ti parrà impossibile. Vedrai che tanti pensieri busseranno alla porta del tuo cuore. Lasciali entrare tutti, ma a ciascuno chiedi: Che vuoi dirmi? Che nostalgia

si cela in te? Hai un messaggio per me? Vedrai, questo esercizio ti farà del bene: ti renderà più vigile nei confronti di te stesso e anche di Dio.

AG

Come vivo? Mi lascio vivere? Come vorrei vivere?

In questo nostro tempo tanto frenetico, lento e solenne passa lo spirito dell'eternità, e vista la mia agenda quotidiana, mi domanda: «Ma quando vivi, tu?».

Se vogliamo vivere una vita vigile, dobbiamo innanzitutto saperci fermare e domandare: «Da che cosa lascio dominare la mia vita? Che cosa mi determina? Quali vincoli mi irretiscono? Quali lacci mi stringono, impedendomi di tirare il fiato e di godermi la vita?»

Per molti di noi è l'agenda quotidiana a costituire un simile, soffocante «corsetto». Scadenze e appuntamenti dettano il corso dei nostri giorni, mesi e anni, e spesso ci ritroviamo a dire: «Accidenti, come vola il tempo!».

La domenica, o anche un altro giorno di riposo, sono un'ottima occasione per fermarci, finalmente, e domandarci: «Come vivo? Come vorrei vivere?».

Destarci dalla nostra abituale *trance* e iniziare a darci nuovi obiettivi non è una chimera: è fattibile.

Un ottimo inizio sta semplicemente nel prefiggersi di rinunciare a qualcosa per un po': alla televisione, per esempio, oppure all'alcol. In breve, vedrete, ci si scopre più desti, più vigili. Domandiamoci: «In che ambito faccio abitualmente cose che mi sottraggono tempo prezioso (per esempio guardare la televisione)? A quali sostanze mi sono assuefatto, che mi annebbiano la mente e mi sottraggono energia (per esempio l'alcol)? Di che cibi mi rimpinzo, quando in realtà è in tutt'altro senso che vorrei "riempirmi"»?

Che cosa curiosa! Non solo l'agenda quotidiana mi soffoca: sono io stesso a soffocarmi, lasciandomi dominare e determinare dalle cattive abitudini. Ma rinunciando a qualche cosa, potrò di nuovo e più consapevolmente percepirne e gustarne tante altre. CB

Vivere con tutti i sensi

*Quando ti prenderai del tempo
per vedere quello che ti accade intorno,
e capire quello che i tuoi occhi vedono?
Trascini i tuoi anni spuntandoli e depennandoli
come si fa con le voci di un'agenda,
senza mai cambiare nulla.*

Per diventare vigili dobbiamo prendere coscienza dei nostri cinque sensi. Innanzitutto, dei nostri occhi: Che cosa vedo? Che cosa vedo

quando mi alzo la mattina, che aspetto ha la mia camera da letto? E il bagno, e la cucina, e il soggiorno? Mi sento bene in questo ambiente, o ci ho semplicemente fatto l'abitudine? Che nutrimento offro ai miei occhi? Che cosa leggo? Di quali colori e immagini mi cirondo?

Tutto ciò influenza considerevolmente la nostra vita, e spesso a nostra insaputa. Se vogliamo diventare vigili dobbiamo aprire bene gli occhi, ma anche prendere coscienza di ciò che essi normalmente non colgono: per esempio la correlazione tra un dato colore e lo stato d'animo che ci trasmette. Perché allora non armarci di pennelli e vernici, e ridipingere a nuovo una stanza? Così, tanto per cambiare! Oppure, la prima occhiata della giornata allo specchio: che cosa vedo? Come mi accolgo?

E anche chi la mattina si sveglia rabbuiato, ricordi che ha tutta la giornata davanti per illuminarsi! Accogliamo pertanto con gioia le tante opportunità che ogni nuova giornata reca con sé!

CB

Svegliati e apri gli occhi

Il celebre filosofo delle religioni danese Søren Kierkegaard caratterizza il piccolo-borghese cristiano come colui che, dopo un lauto pasto copiosamente inaffiato da vino o birra, torpido e sonnolento volge gli occhi al cielo, e come unica

preghiera ringrazia Dio per aver ben mangiato e ben bevuto. A un simile atteggiamento Kierkegaard contrappone la vigilanza del cristiano.

Questa tendenza all'imborghesimento del cristianesimo che tanto turbava Kierkegaard ci affligge ancor oggi: usiamo il nostro essere cristiani come ornamento della nostra vita borghese; abbiamo dimenticato che Gesù vuole aprirci gli occhi per far sì che viviamo veramente.

I tempi della rinuncia equivalgono a un invito: un invito a rinunciare ai nostri tipici sonniferi, come il mangiare e il bere, così che possiamo andare per il mondo con tutti i nostri sensi desti e vigili, e che possiamo tornare a chiederci che cosa conta veramente, per che cosa vale veramente la pena vivere.

Fa parte dell'essenza del cristiano essere vigile e sobrio, vedere la vita così com'è veramente, anziché accontentarsi di qualche mera illusione sulla vita.

Il gesuita indiano padre Anthony de Mello ha detto che la mistica non è una fuga dalla realtà bensì un ridestarsi alla realtà. Aprendo i nostri occhi a Dio, li apriamo anche alla realtà.

*Quand'è che chiudi gli occhi di fronte alla realtà?
Quand'è che te ne vai per il mondo sonnolento e torpido?
Quand'è che non vuoi prendere coscienza di ciò che ti accade intorno, ma ti accontenti di vedere tutto attraverso le lenti deformanti del tuo torpore?*

AG

«Non si può non comunicare»

(Paul Watzlawick)

*Quando ti prenderai del tempo per ascoltare
quel suono che solo il silenzio sa creare?
Riesci ancora a sentire le onde muggiare
dentro una conchiglia, lasciandola cantare?
Tutto si può imparare ad ascoltare,
anche il linguaggio non-verbale.
E chi così ha il coraggio di ascoltare,
impara davvero a sentire con il cuore.*

Chi si dispone a vivere desto e vigile, sentirà. E viceversa: spesso ci si desta perché si è sentito qualcosa. A volte, nel cuore della notte, a destarmi è qualche allegra brigata che torna da una festa, e sotto l'effetto dell'alcol non ha più il senso di quanto chiasso fa nel silenzio della notte, disturbando il prossimo.

Chi ama i cani sa che hanno un udito finissimo: avvertono anche suoni da noi assolutamente impercettibili; sono più vigili di noi perché ci sentono meglio.

Ascoltando consapevolmente si riesce a udire anche il suono del silenzio. Esistono così tanti tipi di silenzio! Il silenzio della notte, il silenzio del mattino, il silenzio del bosco... Il silenzio può aiutarci a reimparare ad ascoltare. Così potremo poi anche iniziare ad «ascoltare tra le righe» e a divenire «chiaro-udenti»¹.

¹ Al lettore tedesco il vocabolo *hellhörig* (letteralmente:

Molto di ciò che ci diciamo ogni giorno resta «tra le righe». Diceva lo psicologo Paul Watzlawick: «Non si può *non* comunicare!». Vale a dire che anche chi per esempio non apre bocca per un'intera serata, così facendo ovviamente comunica qualcosa. Chi impara ad ascoltare consapevolmente, verificherà in quanti creativi, meravigliosi, variopinti modi il Signore ci parla ogni giorno: a volte molto esplicitamente, altre volte tra le righe. CB

Destati dal sonno

La lettera agli Efesini ci tramanda un antico inno cristiano di risveglio: «Svegliati, tu che dormi, risorgi dai morti e Cristo ti illuminerà» (Ef 5,14).

Il destarsi viene qui equiparato alla risurrezione dai morti. Chi dorme, chi vegeta, in realtà è morto. Non vive veramente. Si lascia vivere. Farà forse anche tante cose, ma il suo fare non è che un vano agitarsi. Egli non è realmente presente a ciò che fa; riempie soltanto di attivismo il suo vuoto interiore. Da quel vuoto dovrebbe destarsi e aprire gli occhi. Alzarsi e vivere in prima persona, anziché lasciarsi vivere.

«dall'udito chiaro», e cioè «di udito fine», ma anche «perspicace») ne riverbera un altro, *Hellseher*, «chiaroveggente», e le relative implicazioni mistiche [ndt].

Un tempo consapevole di rinuncia è un'ottima occasione per destarsi e alzarsi (*aufstehen*)². È l'iniziazione al mistero della risurrezione (*Auferstehung*), in cui noi, in comunione con Gesù, il Ridestato e il Risorto (*Auferstanden*), dobbiamo levarci (*aufstehen*) dal sepolcro della nostra rassegnazione e del nostro vuoto interiore, per entrare nella pienezza della vita divina, che si fa visibile nella risurrezione (*Auferstehung*) di Gesù.

Da che cosa vorresti rialzarti (aufstehen)? A che cosa vorresti ribellarti (aufstehen)? Forse dovresti osare una rivolta (Aufstand) contro tutto ciò che per te è ormai solo vuota routine, così che la tua vita possa infine trasformarsi nel progetto che il Signore aveva in serbo per te. AG

Senti la terra che ti sostiene

*Quando ti prenderai del tempo per vivere,
del tempo per rifiatore,
inspirando ed espirando a fondo?
Ti sei già dato per vinto?
O nutri ancora dei sogni?
E quali sono?
Affonda i piedi nella sabbia,*

² Almeno in questo capitolo abbiamo inserito il tedesco tra parentesi, così che il lettore italiano possa apprezzare la fitta trama di giochi di parole che ricorrono frequentissimi in tutto il testo originale [ndt].

*senti la terra che ti sostiene:
è parte della grande, forte mano che ti regge,
è parte del creatore di questo mondo!*

Dal momento che tutto ciò che ci accade lo percepiamo tramite i cinque sensi, dovremmo imparare a chiederci consapevolmente: «Che cosa vedo? Che suoni, odori, gusti sento? Che sensazioni provo?».

Quando una parrocchia organizza qualcosa nei propri locali, per esempio un incontro o una conferenza, in genere il tutto si svolge in ambienti a dir poco inadeguati. Che cosa vedono i miei occhi? Una triste e anonima sala parrocchiale: lampadari anni Settanta, vecchie tende scolorite, sedie mal assortite e disposte come capita. Che cosa sente il mio naso? Odore di cera per pavimenti e di tisana alla rosa canina. E le mie orecchie? Rumore di stoviglie e chiacchiericcio di voci dalla cucina. Che sensazioni provo? Fa un po' troppo freddo – ma già, bisogna risparmiare! E quanto al gusto, nel rinfresco che segue spesso mi tocca bere una tisana alla rosa canina versata da un thermos usato in genere per il caffè...

Se pensate che stia esagerando, evidentemente è un pezzo che non andate a una serata parrocchiale. Provate a tornarci: vi sorprenderete di quante cose sperimenterete percependo consapevolmente, e con tutti i sensi ben desti, ciò che accade intorno a voi.

E allora forza, svegliamoci e chiediamoci: come potremmo organizzare le nostre serate co-

munitarie in modo completamente diverso, più vivace, curato, pieno di calore umano e d'amore? E ovviamente il discorso vale non solo per le nostre serate comunitarie ma per la nostra vita di tutti i giorni.

CB