

ANSELM GRÜN

**PICCOLI RITUALI
PER LA VITA
QUOTIDIANA**

 EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

Titolo originale:

Kleine Rituale für den Alltag

© 2012 Vier-Türme GmbH, Verlag

97359 Münsterschwarzach Abtei

ISBN 978-3-89680-541-6

www.vier-tuerme-verlag.de

Traduzione di LUIGI DAL LAGO

ISBN 978-88-250-4479-9

ISBN 978-88-250-4485-0 (PDF)

ISBN 978-88-250-4486-7 (EPUB)

Copyright © 2018 by P.P.F.M.C.

MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE

Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova

www.edizionimessaggero.it

Prefazione

Oggi c'è grande bisogno di rituali. In vari libri ho già trattato questo argomento con riflessioni e con la proposta di concreti rituali. In questo libro vorrei collegare i sette giorni della settimana con degli appositi rituali.

Nella tradizione spirituale ogni giorno della settimana ha una caratteristica particolare. Il punto di riferimento sono i sette giorni nei quali Dio ha creato il mondo. In ognuno dei sette giorni di quella settimana, Dio ha compiuto ogni volta un'opera particolare. Tenendo presenti i giorni della creazione, si può mettere in risalto anche per noi un tema specifico, diverso per ogni giorno della settimana.

La tradizione cristiana ha messo in relazione i giorni della settimana con la redenzione compiuta da Gesù Cristo. Secondo questa prospettiva, vengono evidenziati soprattutto gli ultimi tre giorni e il primo giorno della settimana. Il giovedì è il giorno dell'istituzione dell'eucaristia; al venerdì ricordiamo la morte di Gesù. Il sabato fa memoria del riposo di Gesù nel sepolcro e la domenica infine celebra il giorno della sua risurrezione. Ma la tradizione cristiana ha collegato anche gli altri giorni con temi appositi. Al lunedì la chiesa ricorda la santa Trinità; al martedì gli angeli e al mercoledì san Giuseppe, patrono dei

lavoratori. Il sabato non è soltanto il giorno in cui Gesù giace nel sepolcro, ma è anche dedicato in modo speciale alla Vergine Maria.

Quindi ogni giorno ha una sua propria caratteristica. Perciò in questo libro vorrei mettere in evidenza e far sperimentare mediante i rituali la speciale natura di ogni giorno nella vita quotidiana.

Ho cercato di descrivere rituali utili per due settimane. Invito voi, cari lettori e care lettrici, a esercitarvi in questi rituali durante tutta una settimana. Potete anche fare dei cambiamenti nell'ordine di questi rituali. Se uno lo vuole, può anche limitarsi ai sette rituali che gli piacciono maggiormente, e praticarli ogni settimana.

Questi rituali sono un aiuto per accogliere ogni giorno nella sua specifica qualità e per incominciarlo in modo che diventi un giorno benedetto, e che noi pure ci sentiamo avvolti dalla benedizione di Dio. Questo libro propone uno specifico rituale per iniziare la giornata e un altro per concluderla: sono due rituali che si possono praticare ogni giorno.

Rituale del mattino

Il segno di croce

Inizia la giornata facendo un grande segno di croce. Mettiti diritto in piedi e con la mano destra tocca la tua fronte in modo attento e consapevole. Lascia che l'amore di Dio penetri oggi dentro i tuoi pensieri.

Poi fa' scendere la tua mano verso il basso e poni la sul tuo ventre. Lascia che l'amore di Dio entri in te, nella tua energia, nella tua vitalità e nella tua sessualità. Immagina che Dio non solo rafforza la tua energia, ma nello stesso tempo la purifica, in modo che si lasci permeare dal suo Spirito.

Poi poni la tua mano sulla spalla sinistra. Lascia che l'amore di Dio fluisca e scorra nel tuo inconscio, nelle immagini che sono nascoste nel profondo del tuo inconscio. Immagina che l'amore di Dio metta in ordine tutto il caos interiore della tua anima. Fa' che rischiari ciò che è buio e guarisca le immagini morbide. Puoi anche immaginare che l'amore di Dio fluisca nel lato femminile della tua persona. Ognuno di noi ha anche un lato femminile, tenero e delicato, pronto a ricevere amore. Il lato femminile può donarti sicurezza. Ma ti può anche bloccare. Porta la vita e la fa crescere, è una energia forte, in continuo divenire, ma può anche reprimere. Se il nostro lato femminile viene permeato dall'amore di Dio, diventa

una benedizione – per gli altri e per te stesso. Fa' sì che l'amore penetri anche nel tuo cuore, perché si riscaldi al contatto con l'amore ardente di Dio.

Poi metti la tua mano sulla spalla destra. Lascia che l'amore di Dio fluisca sul tuo lato conscio: nel tuo agire, nella tua energia e nelle tue decisioni. Il lato destro è il lato maschile. Può fecondare, ma può anche tiranneggiare. Può decidere, ma anche voler determinare tutto. Se l'amore di Dio penetra nel tuo lato maschile, diventa una forza che produce qualcosa di bene, che sostiene gli altri e li incoraggia, dando forma e concretezza a qualcosa di buono.

Nel segno di croce è l'amore di Dio che ti tocca. Così ti puoi sentire accolto e permeato con tutto te stesso dall'amore di Dio. Ma nel segno di croce anche tu dici «sì» a te stesso. Accetti te stesso interamente, poiché tutto in te è stato accolto dall'amore di Dio, che ti tocca e fluisce dentro di te.

Puoi fare il segno di croce in silenzio. Ma lo puoi anche accompagnare con le parole che sono consuete nella nostra tradizione occidentale: «Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo». Allora percepisci che il Dio uni-trino pervade tutto quello che c'è in te.

Puoi unire il segno di croce anche con la formula che ci ha trasmesso la chiesa di Siria: «In nome del Padre che mi ha pensato e formato. E in nome del Figlio che è disceso nel profondo del mio essere umano, e in nome dello Spirito Santo che trasforma ciò che è storto in diritto».

In questa formula si esprime chiaramente quello che è inteso anche nella nostra breve formula occi-

dentale. Il Padre imprime la sua impronta nel nostro pensiero. Ci ha creati affinché nel suo nome creiamo qualcosa di buono nel mondo, dandogli forma e immagine. Ci aiuta perché costruiamo questo mondo secondo il suo Spirito. Il Figlio Gesù è disceso nella nostra umanità. Ha preso carne come noi. Cammina insieme con noi. Discende insieme con noi nelle profondità del nostro inconscio, per colmare e guarire ogni nostra fibra con il suo amore. Lo Spirito Santo è potenza che trasforma e riconcilia. Trasforma le tenebre in luce, l'inconscio in consapevolezza, l'aggressività in amore, il caos in un cosmo bene ordinato. E riconcilia i diversi ambiti del mio essere, che da solo non sarei capace di riunificare. Unifica ciò che mi dilania. Mi collega con tutto quello che c'è in me. E così mi fa diventare completamente un tutt'uno.

Lascia che la benedizione di Dio fluisca in ogni luogo della tua abitazione. Va' in ogni stanza: nella camera da letto, in salotto, in cucina, nel tuo studio o nella stanza dove lavori, nella camera dei bambini. La benedizione di Dio scaccia ogni spirito maligno e ogni discordia che talvolta si è annidata nelle stanze. La benedizione di Dio riempie ogni spazio con l'amore, creando un'atmosfera piena di calore e di bontà.

Poi va' avanti nella tua giornata, accompagnato dalla benedizione di Dio. Fa' che essa si effonda sulle persone con le quali e per le quali oggi lavori: sui tuoi colleghi di lavoro, sui clienti che si rivolgono a te, anche su quei clienti difficili da accontentare e che vorresti piuttosto evitare. Avvolgi anche queste persone con la benedizione di Dio. Allora oggi le incontrerai con un diverso atteggiamento.

Puoi far scorrere la benedizione sui luoghi dove lavori: nella fabbrica, nell'azienda, nell'ufficio, nel reparto vendite. Allora per tutto il giorno hai la sensazione che non stai vivendo in un mondo freddo ed estraneo. Ti muovi in luoghi benedetti, in cui sono benedette anche le persone che vi lavorano o vengono per comperare qualcosa.

Nel Vangelo di Luca (6,28) Gesù ci chiede di benedire quelli che ci perseguitano, ossia – come si può anche tradurre – quelli che ci maledicono e che ci trattano con male parole. Molti pensano che sia una richiesta eccessiva. Ma prova a farlo almeno una volta. Pensa alla persona con cui hai delle difficoltà di rapporto in questo momento e che vorresti volentieri non incontrare sulla tua strada. Poi fa' scendere su di lei la benedizione di Dio.

Se riesci a benedire l'altro, non sei più bloccato nell'atteggiamento di vittima. Non sei più passivo, ma reagisci attivamente. Fai scendere la benedizione di Dio e in tal modo mandi una energia positiva su quella persona. Questo fa del bene anche a te. Forse ti senti allora più libero o anche protetto dalla benedizione di Dio. Non sei più la vittima che l'altro ha ferito. Non devi più aver paura delle punzecchiature o delle sue parole velenose che ti feriscono. Tu contrapponi l'energia positiva di Dio di fronte a tutto ciò, e questa energia è più forte dell'energia negativa della sua aggressività.

Se benedici questa persona, puoi andarle incontro senza pregiudizi. Non è il tuo nemico, bensì una persona benedetta. E tu hai fiducia che la benedizione lo può trasformare e liberarlo dalla sua durezza e

dal gelo interiore, in modo che l'incontro diventi possibile.

Con il segno della croce, caro lettore, cara lettrice, hai benedetto anche te stesso e hai fatto scorrere la benedizione di Dio nel tuo corpo. Ora dovresti trasmettere agli altri questa benedizione, affinché la tua giornata sia un giorno benedetto, poiché oggi da te si irradia benedizione verso tutti quelli che oggi incontri.

Mettiti ritto in piedi e alza le mani per benedire. Il palmo delle mani è rivolto in avanti. Immagina ora che mediante le tue mani la benedizione di Dio scenda sulle persone che senti particolarmente legate a te: sul tuo sposo o sposa, sui tuoi figli, sui tuoi genitori, parenti e amici. Immagina che la benedizione di Dio scenda su tutte queste persone e le avvolga con l'amore di Dio, coprendole come un mantello che le riscalda, un mantello che le protegge dal freddo, che potranno incontrare durante la loro giornata fuori casa.

Con la benedizione del segno di croce e con quella che tu mandi al mondo, anche tu trascorrerai bene questa giornata. Questo che stai iniziando sarà un giorno benedetto e piacevole. Hai allora la fiducia che tutto quello che prenderai in mano, porta benedizione. E incontrerai le persone da te benedette in modo tale che tu stesso riceverai benedizione da loro.

**SETTE RITUALI
PER LA PRIMA SETTIMANA**

Lunedì

Accendere una candela

Incomincia la giornata di lunedì accendendo una candela. Accendila con attenzione consapevole. E poi contempla la candela e la calda luce che promana da essa. Immagina che questa luce faccia scomparire e scacci da te ogni oscurità. Il calore che proviene dalla candela vuole bandire dal tuo cuore ogni freddezza. E vuole portare questo calore anche nel mondo che tu in questa mattina di lunedì incontrerai nel tuo ambiente di lavoro.

Mentre accendi la candela, puoi recitare lentamente alcune parole tratte dalla Bibbia. Ad esempio, così dice il profeta Isaia (60,1): «Alzati, rivestiti di luce, perché viene la tua luce, la gloria del Signore brilla sopra di te». Allora la candela che arde non è una semplice luce, bensì in questa luce si manifesta per te la gloria stessa di Dio.

Oppure puoi recitare ad alta voce un testo natalizio sempre tratto dal profeta Isaia (9,1): «Il popolo che camminava nelle tenebre ha visto una grande luce; su coloro che abitavano in terra tenebrosa una luce rifulse».

Mente pronunci queste parole ad alta voce alla luce della candela, tu sperimenti che dal tuo cuore scompare ogni tenebra. E si trasforma anche il mondo che ogni giorno ti viene incontro con le tenebre

Indice

<i>Prefazione</i>	5
Rituale del mattino	
Il segno di croce	7
Sette rituali per la prima settimana	
Lunedì. <i>Accendere una candela</i>	15
Martedì. <i>Scrivere una parola</i>	19
Mercoledì. <i>Contemplare un fiore</i>	23
Giovedì. <i>Spezzare il pane</i>	27
Venerdì. <i>Essere in cammino sulla via della croce</i>	31
Sabato. <i>Ascoltare una musica</i>	35
Domenica. <i>Vivere il silenzio</i>	39
Sette rituali per la seconda settimana	
Lunedì. <i>Meditare sulla propria nascita</i>	47
Martedì. <i>Scoprire le tracce del tuo Angelo custode</i>	51
Mercoledì. <i>Agire con cura</i>	55
Giovedì. <i>Dire grazie</i>	59
Venerdì. <i>Abbracciare il mondo</i>	63
Sabato. <i>Seppellire ciò che è vecchio</i>	67
Domenica. <i>Meditare il sole</i>	71
Rituale della sera	
Abbracciare ogni cosa	75