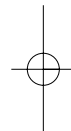
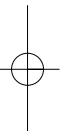
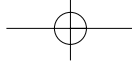


Sebastiano Pepe

# Sotto il cielo

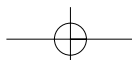
Consigli per la gestione  
dell'anima

**eve**



## Quasi una conclusione

Dialogando tra differenti  
e complementari spiritualità  
di genere (uomo-donna)  
e di stato (chierico-laico)



di Giuliana Martirani

*La spiritualità si può considerare, senza dubbio, un tema di grande attualità e di interesse, soprattutto, per i giovani che cercano risposte a tanti interrogativi esistenziali. Invitata a presentare il libro, ho preferito continuare a dialogare con l'autore su alcuni punti chiave delle sue riflessioni, per non tradire quel sano spirito di comunicazione, vero punto di incontro e di superamento di ogni differenza.*

### **L'arte di vivere**

**Don Sebastiano** L'arte di vivere è il vivere bene. Vivere bene non significa trascorrere la vita senza problemi, in una specie di limbo piacevole e privo di scosse. Una vita così sarebbe vuota e monotona. Ciò che rende la nostra esistenza veramente degna di esse-

Sotto il cielo

re vissuta è la perenne novità, il confrontarsi continuo con noi stessi e con gli altri. È creatività e consapevolezza.

La vita è meravigliosa se assume il ritmo di una danza, che è perfetta quando chi la compie sente non di stare danzando, ma di essere danzato.

**Giuliana** Il cristianesimo è trasformare la tragedia della vita in una danza. Ma cos'è la danza e dov'è la danza in una civiltà così 'musona', cupa e guerrafondaia come la nostra?

La danza è il bicchiere di vino per brindare e augurarsi reciprocamente cose buone, vita lunga, problemi risolti e, soprattutto, amore e affetti felici. La danza è questo banchettare insieme, è il pane e il vino che stanno lì a garanzia di un patto d'amore che ci stiamo scambiando: il pane della giustizia e della condivisione, perché *cum-panis* di cammino, compagni nel pellegrinaggio della vita, e il vino della pace e della pienezza fraterna. La danza è questo stare insieme 'micro' e 'macro'; la piccola famiglia, gli amici e i compagni di impegno e di cordata e la grande famiglia umana. Che ha già molte anticipazioni nella danza della domenica e in quella di nozze, nel battesimo del figlio e nel compleanno con le candeline, nella preghiera in chiesa e nel canto di montagna e nella danza dei ragazzi innamorati. La danza è sognare insieme utopie impossibili e futuri improbabili che invece diventano poi certi; è sedersi intorno a un tavolo, risolvendo insieme un difficile

192

Quasi una conclusione

lavoro. La danza è perdersi negli occhi dell'amato, oppure fare chilometri solo per incontrare il sorriso di un amico e dirsi ciao. La spiritualità porta a un amore danzante, a una mistica, perché come direbbe Madeleine Debré: *"Ci sono molti santi che hanno avuto bisogno di danzare tanto erano felici di vivere"*.

### *Il tempo*

**Don Sebastiano** Già il fermarci ci diventa difficile, abituati come siamo a correre sempre. Corriamo forsennatamente all'inseguimento di cose da fare nell'illusione di essere onnipotenti e indispensabili, al punto che perdiamo di vista l'obiettivo e la meta e non ci ritroviamo più.

La fretta ci impedisce di vivere e di gustare ciò che facciamo! Il mistero del tempo nasconde un incredibile paradosso: più si va di fretta, più esso ci sfugge di mano. Viceversa, nella misura in cui rallentiamo, guadagniamo più tempo. Provare per credere!

**Giuliana** Abbiamo perso di vista quanto importante sia il tempo, ancor più nei rapporti interpersonali. Dobbiamo capire se dare il tempo per con-creare con Dio e avere con i nostri fratelli relazioni umane, oppure dare tutto il tempo all'acquisto di cose e oggetti. La famiglia umana, dal livello 'micro' a quello 'macro', è oggi

193

Sotto il cielo

privata delle relazioni perché il 'tempo lavoro' di ciascun membro è dedicato a: comprare oggetti (vestiti, mobili...); manutenzione (idraulico, elettricista...); pulizia (casa, macchina...); sicurezza (assicurazioni, impianti, porte...). E il tempo per le relazioni non c'è e le risorse sprecate non risorgono, non si rinnovano.

Il tempo collettivo è caratterizzato dalla predominanza e l'esagerazione dell'aspetto economico, del neg-ozio, ovvero della negazione dell'ozio perché anche il tempo libero è tempo economico, è negozio, è business, è l'economia dell'entertainment (tempo libero).

Dobbiamo riappropriarci di un tempo che, a livello personale, faccia sentire tranquilli con se stessi, perché figli dell'universo non meno degli alberi e delle stelle, e nonostante che gli alberi abbiano vita più lunga della nostra e le stelle più brillante. Perché si ha diritto ad essere qui, in un universo che si sta schiudendo a noi, perché figli di un padre buono, Dio. È il tempo della domenica, che è tempo per riconciliarsi con Dio e con se stessi, e la propria dimensione limitata, e prendere coscienza della propria dimensione in espansione, già iniziata nel cosmo, che Dio ci restituisce nel memoriale domenicale.

Dobbiamo riappropriarci di un tempo che diventi riconciliazione con i popoli del mondo e richiesta di perdono da parte dei popoli che hanno dominato, occupato, resi schiavi altri popoli.

194

Quasi una conclusione

### *Il silenzio*

**Don Sebastiano** Il silenzio è compito difficile e molti di quelli che dicono di desiderare l'assenza di rumori, la quiete, troverebbero quasi impossibile sopportare la tranquillità di un monastero... Silenzio è fare spazio ad un ascolto; è riscoprire la possibilità di percepire un'intensità. Come quando si è in montagna o al mare di fronte a un'immensità di paesaggio, di bellezza, di luce, che ci toglie il fiato. Non si coglie il vuoto, ma qualcosa di profondo, vibrante, che entra a far parte di noi. Il silenzio della preghiera è appunto ciò che ci apre alla profondità di Dio; è immettersi sulla scia dello Spirito che ci è dato e che scruta ogni cosa (1Cor 2,10), anche le profondità di Dio.

**Giuliana** Nella nostra società fortemente caratterizzata dalla parola scritta e detta, tutta protesa verso la comunicazione, abbiamo finito col chiacchierare a senso unico, abbiamo cioè detto troppo noi, e la nostra civiltà, ma poco gli altri, e le loro civiltà, con il risultato di non conoscerli. Abbiamo perfino ascoltato poco noi stessi, il nostro corpo come il nostro spirito, finendo col non conoscerci e perdendo la nostra stessa identità.

Ma lo Spirito Santo è proprio comunicazione e relazione. Il silenzio, allora, può farci ascoltare lo Spirito di Dio e ripristinare la comunicazione con il nostro vero io, può favorire il diritto alla

195

Sotto il cielo

nostra stessa identità. Ma può anche favorire, attraverso l'ascolto, l'identità degli altri. Il silenzio fa più acuti la vista e l'udito e predispone i nostri sensi all'accoglienza di ciò che non ci è familiare, di ciò che non capiamo al primo impatto. Aiuta, inoltre, a risparmiare tempo e a non consumarlo male, abitua al controllo di se stessi e a non lasciarsi prendere dagli avvenimenti, dai mass media, dalla volontà e dal potere degli arroganti.

Il silenzio è, quindi, un processo di ascolto fondamentale per conoscere se stessi e unificare corpo, intelletto e spirito, e per conoscere la diversità dell'altro, della natura e dei popoli del mondo. Insomma, per ritrovare l'unità nello Spirito del Signore.

### **Energia**

196

**Don Sebastiano** "Lo Spirito del Signore riempie l'universo" (*Sap* 1,7), dice la Scrittura, presentandoci lo Spirito come "l'amor che move il sole e l'altre stelle" (*Paradiso* XXXIII, 145) e che vivifica e santifica tutte le cose, inondandole di luce e di vigore. È l'energia che fa nascere i gigli dei campi e nutre gli uccelli del cielo e dirige il movimento degli astri e di tutto ciò che si muove sulla terra. Da questo punto di vista, possiamo delineare una spiritualità di ogni esperienza umana e perfino della materia. Essa riguarda allora anche il corpo e tutte le operazioni che troviamo in noi e

Quasi una conclusione

non sono guidate dalla ragione. La spiritualità riguarda tutto l'uomo, dalla testa ai piedi!

**Giuliana** Per liberare energie che ci aiutino a pensare sviluppi sostenibili ed equi e che ci portino a una prassi della giustizia e della pace, è necessario che si passi da una visione della vita fondata sulle cose con cui riempiamo i vuoti, a una fondata sul vivente, a una visione, a un modello di sviluppo in cui le persone, la natura e la materia stessa siano pensate come luogo - o meglio come non-luogo (*ou-topos*, utopia) - dell'energia e della vita.

Solo con tale fondamentale premessa, che esclude la possibilità di intervenire in nome di teoremi di volta in volta elaborati secondo le convenienze e gli interessi di questo o quell'individuo ma, ancor di più, di questo o quel gruppo politico ed economico, solo con questa premessa che poggia sulla considerazione che la materia non è altro che energia si possono elaborare modelli di sviluppo che non vogliano riempire i vuoti, ma semplicemente far vivere il vuoto.

### **Vuoto**

**Don Sebastiano** Essere vuoti significa rinunciare al proprio 'io' e diventare malleabili nelle mani di Dio per la nostra trasformazione.

197

Sotto il cielo

Purtroppo viviamo nella società del riempimento che ci porta a imbottirci fino al colmo per paura di affrontare i nostri vuoti interiori. Occupazione è, per noi, una benedizione e il vuoto una maledizione! Essere occupati, attivi, sempre in movimento è divenuto parte della nostra costituzione. Ma se non saremo capaci di spogliarci del nostro io, ci gonfieremo unicamente di noi stessi e non di Dio!

**Giuliana** Possiamo ricominciare a pensare il *vuoto* come energia di persone ed energia di gruppi umani, ma anche di sogni e progetti perché i bi-sogni siano colmati da sogni realizzati. Un vuoto che è energia di relazioni e di compagnia perché i conflitti siano assunti ed elaborati e se ne esca fuori con-vinti insieme senza vincitori da una parte e sconfitti dall'altra.

Un vuoto che è energia non di cose, ma di mondo vivente: umano, minerale, vegetale e animale, energia che diventa materia. Come direbbero gli Indiani d'America: "Gli spiriti possono esprimersi sotto forma di energia tradotta in materia. Un filo d'erba è una forma di energia tradotta in materia: la materia erba. Tutte le cose del mondo sono cose reali materiali, messe in moto dall'energia in una danza della vita".

198

Quasi una conclusione

### *La saggezza del corpo e la danza delle molecole*

**Don Sebastiano** Il corpo ci rivela che tutta la vita è un continuo credere ed abbandonarsi alla sapienza provvidente: camminare, stare in piedi, dormire, pensare, parlare, sono processi che non abbiamo creato e non possiamo controllare e dirigere come vogliamo, ma solo accogliere con stupore e gratitudine. "...Un giorno la lumaca disse al millepiedi: «Ma come fai a sapere quando devi mettere a terra il trentesimo piede e quando il settantesimo?». Il millepiedi cominciò a pensarci su e a pensarci fino a quando si avvolto in se stesso e non riuscì più a muoversi". Il corpo parla di noi molto più di quanto non dica la nostra ragione che, viceversa, è abile a barare e a nascondere la verità.

**Giuliana** Ciascuno dei nostri organi è più complicato di gran lunga del più complicato computer che sia mai stato inventato e sa come procedere, ripararsi e funzionare in armonia con tutti gli altri organi. In un certo senso, anche se non nel senso della nostra mente cosciente, i nostri corpi e le altre cellule viventi fanno ciò che è bene per loro e fanno sia come dovrebbero essere *equilibrati*, sia come realizzare l'*equilibrio*. I fisiologi chiamano questa ancora misteriosa proprietà della vita, *saggezza del corpo*. Nei nostri corpi vi sono sempre cose che tendono a sbilanciare l'ossigeno o i sali o l'acidità nel nostro sangue e nelle cel-

199

Sotto il cielo

lule. Ma le parti del nostro corpo vivente funzionano insieme costantemente contro questi sbilanciamenti.

Sembra che, proprio allo stesso modo, le parti della Terra funzionino insieme per favorire il *recupero dal suo sbilanciamento*, nonostante noi sappiamo ancora poco di come essa si comporta. La mente, poi, non è una cosa ma un processo. Essa è cognizione, il processo della conoscenza, e si identifica con il processo stesso della vita.

L'identificazione della mente, o cognizione, con il processo della vita è un'idea radicalmente nuova in campo scientifico, ma è anche una delle più profonde e arcaiche intuizioni dell'umanità. Nell'antichità, la mente razionale dell'uomo era vista semplicemente come un aspetto dell'anima immateriale, cioè dello spirito. La distinzione di base non era tra corpo e mente, ma tra corpo e anima. Benché la separazione tra i concetti di anima e di spirito fosse mutevole e fluttuasse nel tempo, entrambi riunivano in sé due idee: quella della forza vitale e quella dell'attività della coscienza.

200

### **Respiro**

**Don Sebastiano** La respirazione è il vero segreto di una preghiera intensa. Purtroppo non siamo abituati a tenerla nella giusta considerazione, per questo la preghiera è spesso superficiale, arida.

Quasi una conclusione

La scrittura inizia con il soffio di Dio che aleggia sulle acque (*Gen* 1,2) e termina con il grande Amen dell'Apocalisse che equivale ad un lungo sospiro di pace (*Ap* 22,20), e la missione di Gesù si compie con il soffio dello Spirito sugli Apostoli (*Gv* 20,22). Pertanto queste mi sembrano indicazioni preziose.

Ci dicono, infatti, che nella respirazione cogliamo l'essenza stessa della condizione religiosa dell'uomo: egli è sospeso all'alito divino che passa per le sue narici. Se Dio lo effonde, l'uomo vive, se lo ritira, l'uomo torna nel nulla, alla polvere: "Mandi il tuo soffio: sono creati e rinnovi la faccia della terra" (*Salmo* 104,29-30).

**Giuliana** Nelle lingue del mondo classico, c'è la metafora del soffio vitale.

In molte lingue antiche, infatti, gli etimi delle parole 'anima' e 'spirito' riportano al significato di respiro, soffio. Così il latino *anima* e i termini corrispondenti in sanscrito (*atman*) e in greco (*pneuma*) significano in origine *respiro*. E lo stesso vale per la parola 'spirito' in latino (*spiritus*), greco (*psyché*) ed ebraico (*ruah*). Anche queste significano 'respiro'. Dietro a tutte queste parole c'è la stessa intuizione che vede nello spirito il soffio vitale.

Imparare a respirare è importante non solo per la salute e per la voce, ma anche per pregare. Il nostro spirito respira come il nostro corpo. Come il corpo si apre all'ossigeno per restare in vita, così il nostro spirito si apre al soffio di Dio per essere vivifi-

201

Sotto il cielo

cato e lo restituisce a Dio ringraziandolo ed entrando in comunione con lui.

Con l'inspirazione, la pancia si riempie, con l'espiazione si svuota. Con l'inspirazione ci riempiamo del soffio della vita che viene da Dio, con l'espiazione lo ringraziamo e uniamo il nostro respiro al suo, in comunione, chiamandolo Abbà.

La tradizione cristiana orientale ha coltivato a lungo la Preghiera del Pellegrino o Preghiera del Nome di Gesù (Preghiera esicastica). La tradizione monastica orientale tramanda la memoria della preghiera ripetitiva: la Preghiera del Nome di Gesù o preghiera esicastica. L'esichia (che è l'orazione propria della quiete contemplativa) consiste nell'unire la memoria di Gesù al ritmo respiratorio. Il praticante, l'esicasta, è colui che 'aspira a circoscrivere l'incorporeo in una dimensione corporea'. Egli si avvale di una formula brevissima, di una sola o di poche parole (monologia) e in virtù di essa elimina ogni altro pensiero, anche buono: 'Signore Gesù, abbi pietà di me'.

202

### *Contempl-attivi*

**Don Sebastiano** Ma partendo dall'interiorità, non si corre il pericolo di chiudersi nell'intimismo e di dimenticare il mondo con i suoi problemi? È vero il contrario: più si entra in se stessi, nella

Quasi una conclusione

verità, e più ci si ritrova solidali in una comunione di appartenenza con i fratelli e con il dolore e la gioia di tutta l'umanità. La contemplazione non ci separa dalla vita, anzi quanto più è forte la penetrazione nel mistero di Dio e quanto più è sincero il desiderio di essere in comunione con Lui, tanto più si ritrovano le persone per le quali agire, muoversi, fare. Solo da una profonda solitudine nasce una profonda comunione, sosteneva Bonhoeffer. L'aspetto contemplativo non è per diminuire l'impegno, ma per renderlo più cosciente e attento, per assumere in profondità la responsabilità di un agire anche quando diventa compito faticoso che non concede sconti.

Il cammino spirituale comporta una sintesi armoniosa e delicata tra azione e contemplazione, silenzio e parole, ritrarsi e coinvolgersi, solitudine e comunione.

**Giuliana** Don Tonino Bello usava una espressione per dire tutto ciò: «Dobbiamo essere persone contempl-attive». E questo essere contempl-attivi ci può aiutare fortemente a giungere al grande traguardo che fa della nostra spiritualità il capolavoro dell'esistere: il perdono. Passare cioè dalla Legge del Taglione in cui continuiamo a cadere tra guerre, rappresaglie, vendette, occupazioni, terrorismi... che sono ancora la rappresentazione della Legge del Taglione, alla Legge dell'Amore, rappresentata dal Perdono.

203

Sotto il cielo

### **Perdono**

**Don Sebastiano** Per perdonare occorre pregare intensamente, immedesimarsi nei panni dell'altro, rielaborare l'accaduto nella fede, ma dare anche ascolto alle ragioni del nostro io che protesta e si ribella e non si rassegna. Non si può perdonare a caldo quando ancora ci brucia la ferita del trauma ricevuto.

**Giuliana** Certo quando succede qualcosa di grave, nel momento cruciale del conflitto e a seconda della sua gravità ti viene voglia di dire: "Per-odio ti ucciderei... per-rabbia ti prenderei a schiaffi... per-rancore e risentimento ti escluderei dalla mia vita, per-educazione ti ignorerei, per-gentilezza ti girerei le spalle e me ne andrei...".

E invece come cristiani siamo chiamati a dire settanta volte sette (e quindi non solo una volta e per di più per concessione) siamo chiamati a dire: "Per-dono ti restituisco la tua in-nocentia, la tua capacità di non nuocere data a te per grazia, e ti consento così di ricominciare daccapo la tua vita!"

204

### **Indice**

<i>Introduzione</i>	5
Il Vento dello Spirito	9
La Porta stretta	43
Alla ricerca del Regno	63
Il buon grano e la zizzania	83
Il Tesoro nascosto	121
Nel Cuore di Dio	143
Beati i poveri in spirito	165
<i>Appendice</i>	
Canterò la tua lode	175
<i>Postilla</i>	189