



**OREUNDICI**  
crescita umana e spirituale nel quotidiano

ORE UNDICI

PAROLE  
per VIVERE



GLI SCOIATTOLI N.02 APRILE 2017 I.R.

# PAROLE per VIVERE

ORE UNDICI





# Indice

PRESENTAZIONE <i>di MARIO DE MAIO</i>	7
CAMBIAMENTO	9
COMPASSIONE	12
CONSAPEVOLEZZA	15
CREATIVITÀ	17
DESIDERIO	20
ESSENZIALE	23
IL PRESENTE	26
LEGGEREZZA	29
MEDITAZIONE	32
PREGHIERA	35
SPIRITUALITÀ	38
TENEREZZA	41
ORE UNDICI	44

# Presentazione

*“Padre, mi dia una parola per vivere”. Questa è la richiesta che facevano i padri del deserto ai monaci più anziani.*

*In questo mondo fatto di tante parole abbiamo pensato di scegliere alcune voci, le più significative, del dizionario dei nostri quaderni.*

*Non vanno lette tutte insieme, ma la sera o nei momenti di interruzione possono aiutarci a nutrire il nostro spirito.*



# Cambiamento

**I**l cambiamento interessa tutte le espressioni della vita - fisica, biologica, psichica, spirituale - e tutte le forme viventi: vegetale, animale, umana. Parlare del cambiamento vuol dire dunque parlare della vita: dalla nascita fino alla morte, attraversando le varie tappe del suo sviluppo. Va detto anche che il cambiamento, oltre alla dimensione individuale della vita, interessa quella comunitaria: culturale, sociale, politica, economica ecc. In queste poche righe vogliamo focalizzare la nostra attenzione sul cambiamento in ambito psicologico e spirituale. In senso generale, con il termine 'cambiamento' si intende la trasformazione che avviene in un soggetto come risultato della tendenza alla mutazione e delle resistenze ad essa. In psicologia, il modello psicomodinamico definisce cambiamento il conseguimento di una maggior consapevolezza di sé e degli altri, ovvero "un'evoluzione interiore e profonda nella struttura personale del-

l'individuo verso una condizione di maggiore integrazione, minore conflittualità, maggiore disponibilità di energie per una vita produttiva" (Rogers). Jung parla del cambiamento come processo che conduce alla 'individuazione', cioè alla realizzazione di tutte le potenzialità dell'individuo custodite nel suo inconscio. Secondo Jung il cambiamento individuativo avviene attraverso la differenziazione dagli aspetti collettivi della personalità e l'integrazione delle parti inconsce rimaste in 'ombra'.

Nell'ambito della spiritualità cristiana, il tema del cambiamento (spesso definito 'conversione') è al centro dell'esperienza di molti religiosi, monaci, contemplativi. "Se io trovo Dio troverò me stesso e se io trovo il mio sé vero troverò Dio" (Merton): questa espressione sintetizza la verità ultima della vita spirituale, e consente di cogliere una relazione con lo sviluppo psicologico. Nella tradizione biblica, la conversione indica una svolta che avviene in due fasi: la prima è una svolta da una vita di alienazione e peccato, comunemente chiamata 'pentimento' (in greco *metanoia*); la seconda è una svolta verso il Dio vivente, qualche volta chiamata 'illuminazione'. Personaggi come Davide, Zaccheo, la samaritana, Paolo testimoniano l'im-



portanza di questo fenomeno; tutta la tradizione profetica sottolinea il bisogno di una svolta personale e sociale verso il Dio dell'alleanza.

Quando Israele dimentica l'alleanza, il profeta esprime il bisogno di conversione. In anni più recenti si è venuta diffondendo una concezione più ampia di conversione. Particolare attenzione è stata data al carattere di trasformazione della personalità totale e al ruolo del dono della grazia di Dio nell'ambito di questo processo.

*(Febbraio 2006)*

# Compassione

**N**el linguaggio moderno la compassione è la partecipazione emotiva al dolore (*patire*) dell'altro, che la psicologia attribuisce alla consapevolezza della comune partecipazione al carattere doloroso dell'esistenza (Shopenhauer). Nella spiritualità cristiana, influenzata dal latino ecclesiastico, la compassione viene identificata con la pietà e la tenerezza. Ciò può offuscare la profondità del significato con cui Israele ha usato questa parola. Il termine ebraico tradotto compassione (*rahamin*) esprime un rapporto di empatia, l'essere l'uno per l'altro. Nel pensiero semitico questo rapporto ha le sue origini nell'esperienza della maternità, nelle viscere o, come nel linguaggio comune, nel 'ventre': "etimologicamente la parola ebraica compassione significa 'grembo che freme'" (P. Tribble). L'intimo rapporto fisico della madre con il neonato è la prima immagine per comprendere la natura della compassione. Questo legame fisico e psicologico fornisce le basi per lo sviluppo del concetto più astratto di compassione, pietà, misericordia e tenerezza.

Sotto questo aspetto la compassione può essere compresa come la capacità di essere attratti e commossi dalla fragilità, dalla debolezza e dalla sofferenza di un altro. È la capacità di essere vulnerabili tanto da subire il rischio e il danno personale per il bene dell'altro.

Essa implica il gesto dell'andare a soccorrere l'altro, ma esige inevitabilmente un gesto di partecipazione all'esperienza dell'altro per essere presente e disponibile nella solidarietà. I sentimenti interiori più profondi dovrebbero sempre condurre ad atti esteriori di compassione, di misericordia e di generosità.

Nel Nuovo Testamento Gesù esemplifica la compassione di Dio nella sua predicazione e nelle sue guarigioni, nel suo interesse per l'umanità perduta e nel suo amore sacrificale sulla croce. Gesù ne propone i paradigmi nella parabola del buon samaritano, che ebbe compassione del viaggiatore ferito, e in quella del figliol prodigo al quale il padre corse incontro "mosso dalla compassione" mentre era ancora lontano.

Gli approcci contemporanei alla compassione nella teologia e nella spiritualità cristiana sono soprattutto attenti a riconoscere che essa risiede in Dio presente

nella creazione, che partecipa alle vicende della storia, entra nell'esperienza umana mostrandosi solidale con la sofferenza, la storia e il destino dell'uomo. Da una prospettiva cristiana, la pienezza della compassione si riconosce in Gesù. Attraverso la sua persona, Dio entra realmente nella creazione, nel tessuto della vita umana in tutta la sua contingenza, fragilità e tragedia.

*(Dicembre 2007)*

# Consapevolezza

**C**osa genera il cambiamento? Per chi si occupa di comportamenti umani, sul piano dell'educazione come sul piano spirituale, questa domanda torna ripetutamente. Quando parliamo di cambiamento facciamo riferimento ai processi di trasformazione e di crescita lenta che portano l'individuo ad avere un contatto diretto con se stesso e con le sue potenzialità. I diversi modelli pedagogici, psicologici e spirituali teorizzano e seguono metodi diversi per favorire e produrre cambiamenti. Anche la suggestione, il comando, l'imposizione possono produrre delle variazioni nei comportamenti. Ma il vero cambiamento, duraturo nel tempo, passa attraverso un processo personale di consapevolezza, di presa di coscienza di quello che è avvenuto o sta avvenendo dentro di noi.

Un'immagine efficace è quella della parabola evangelica del lievito nella pasta. Il lievito, nascosto e dissolto dentro l'impasto, opera silenziosamente, al di là della volontà della persona che lo ha preparato. Una piccola quantità di lievito fermenta una grande massa di pasta. Qualcosa di simile avviene nel processo di consapevo-

lezza: una parola, uno sguardo, un ricordo, ma soprattutto - secondo alcune autorevoli scuole psicoanalitiche - la possibilità di "dare parola" ad una emozione, a un sentimento, a un sogno, a un ricordo. La parola detta e ascoltata ha una potenza simile a quella del lievito. Consente a chi la pronunzia di strutturarsi e crescere, riunire le proprie frantumazioni in un senso di unità interiore. In sintesi consente di stare meglio nei propri panni e nel proprio vissuto. I cambiamenti che la parola detta può mettere in moto offrono la possibilità di avviare un corso nuovo, diverso, più gratificante alla propria vita. Sono indispensabili alcune condizioni affinché il processo possa svilupparsi efficacemente. I nemici della consapevolezza sono la fretta, l'incapacità di riflettere sulle proprie esperienze, un ingorgo di preoccupazioni e ansie o il ricorso al pensiero magico che dovrebbe miracolosamente cambiare ogni situazione. Il "deserto" che porta con sé il silenzio del fare, dilatando gli spazi del tempo e dello spazio, è una metafora che riassume bene le condizioni affinché il processo di consapevolezza, il più nobile e alto dei processi mentali, possa aiutare l'uomo ad essere più uomo e a inserirsi in orizzonti di nuova umanità.

*(Luglio/agosto 2012)*

# Creatività

**L**a creatività fa subito pensare alla genialità, alla follia, a qualcosa che sfugge le regole razionali per creare nuove possibilità, originali e straordinarie. In questa definizione generica di creatività ci sono alcuni elementi reali, che però non spiegano in modo esauriente che cos'è la creatività. Leggiamo nel dizionario di psicologia di Umberto Galimberti: "creatività è un carattere saliente del comportamento umano, che si esprime nella capacità di riconoscere nuove connessioni tra pensieri e oggetti che portano a innovazioni e cambiamenti. Il criterio dell'originalità non è sufficiente se è disgiunto da una legalità generale che consente all'attività creativa di essere riconosciuta dagli altri".

Gli studi sulla creatività presero avvio con le prime ricerche sul pensiero produttivo, la cui peculiarità consiste nel suo carattere esplorativo e di avventura che apre la possibilità a nuove soluzioni al di fuori di quelle già date. Successivamente furono approfonditi dalle indagini sul pensiero divergente, che presenta originalità di idee, fluidità concettuale, sensibilità per i problemi, capacità di riorganizzare gli elementi. Va

sottolineato che il pensiero divergente non si oppone a quello convergente, ma può entrare in gioco quando i processi convergenti si sono sviluppati al punto di permettere un'adeguata padronanza dell'ambito di applicazione.

Ma chi è la persona creativa? Quali sono le caratteristiche che permettono alla creatività di esprimersi? In linea generale, si può dire che la creatività è facilitata da quelle caratteristiche di personalità che consentono una continua riorganizzazione della vita soggettiva, mentre è ostacolata da blocchi emozionali, dipendenza, autorità, nevrosi. La psicologia ha individuato alcune caratteristiche della cosiddetta personalità creativa: il creativo è spinto da curiosità, dal bisogno di ordine e dal successo; è autoritario, autosufficiente, non formale, disinibito; ha grosse capacità di lavoro, autodisciplina, versatilità; è costruttivamente critico, ha una larga gamma di interessi in cui non rientrano quelli economici; ha interessi di tipo femminile, è introverso, sa usare la sua instabilità emotiva in modo efficace; è intuitivo ed empatico, esercita un notevole impatto sugli altri.

Vi sono anche alcuni strumenti di potenziamento della creatività. Il primo è la capacità di stare soli, ridu-



cendo l'esposizione agli stimoli sensoriali e incrementando l'ascolto del proprio mondo interno al quale è collegata la creatività. Un secondo mezzo è l'inattività, che consente di sottrarre l'attenzione da occupazioni esterne favorendo l'emergere delle fantasie; un altro è l'ingenuità, cioè la propensione ad accettare che vi sia un "fattore nascosto" che unisce i vari fenomeni tra loro, e la curiosità di impegnarsi per scoprirlo.

La psicoanalisi ha tentato di indagare come si struttura questo tipo di personalità. Freud ha posto la creatività in relazione ai processi mentali primari, che sono simili ai giochi infantili: l'artista è colui che ha trovato il modo di esprimere i contenuti del proprio inconscio, stabilendo un rapporto tra mondo immaginario e realtà. Jung ha aggiunto un ulteriore elemento: creativo è colui che nell'opera che realizza, riesce a liberarsi dalla stretta della propria individualità, per divenire interprete di motivi universali dell'umanità.

*(Maggio 2006)*

# Desiderio

**I**l termine desiderio fa ormai parte del linguaggio di Ore undici, che lo utilizza con un significato diverso da quello abituale, riconducendolo alla dimensione spirituale e profonda della persona.

Che cosa si intende con la parola desiderio? Difficile dirlo. Esso riguarda la radice più profonda dell'essere ed è diverso per ogni persona. Si colloca sull'area dell'essere più che su quella dell'avere. I fondatori delle diverse scuole di psicoanalisi ne hanno parlato in vari modi. Jung l'ha definito come la parte ombra dell'anima, Freud ha detto che le vere motivazioni della persona si trovano nell'inconscio, Lacan ha impostato gran parte della sua teoria sul valore e sul significato del desiderio.

Come incontrare il desiderio? Conoscerlo è difficile, perché raramente nell'infanzia siamo stati educati ad ascoltarlo e altrettanto raramente ci esercitiamo ad ascoltarlo da adulti. Neppure la società ci aiuta, anzi ne abusa e rischia di ucciderlo, perché ci sommerge di bisogni e falsi desideri per alimentare le proprie strutture di consumo, di consenso e di profitto.

Una traccia per incontrare il desiderio può essere

quella di prestare attenzione agli snodi, alle difficoltà, agli errori. Il desiderio si esprime soprattutto attraverso il disagio e l'irrequietezza. Nell'insoddisfazione è possibile cogliere più facilmente ciò che dentro di noi tenta di esprimersi ma non sempre trova accoglienza. I motivi sono tanti, e alcuni hanno radice dentro di noi. Scriveva Etty Hillesum nel Diario: "Dentro di me c'è una melodia che a volte vorrebbe essere tradotta in parole sue. Ma per la mia repressione, mancanza di fiducia, pigrizia e non so che altro, rimane soffocata e nascosta". In altre parole, se il desiderio non ha avuto accoglienza, se non c'è stato qualcuno che negli anni dell'infanzia ha saputo prendersene cura, sarà difficile farlo emergere con pienezza e armonia nella propria vita adulta.

Eppure trovare il modo per entrare in contatto con il desiderio della propria vita è fondamentale. Sul piano spirituale, possiamo dire che il compito della nostra vita è scoprire il senso che Dio ha affidato all'esistenza di ognuno di noi. Per scoprirlo è necessario un profondo ascolto di sé e il coraggio umile di divenire veri con se stessi.

Il cammino del desiderio ci fa passare dall'io al noi, ci porta verso l'Oltre, ci attrae verso il non-conosciuto.

Può offrire una direzione di senso alla nostra vita, divenendo il filo rosso della nostra identità e portando verso la maturità e il compimento di noi stessi.

Il cammino verso la realizzazione del proprio desiderio attraversa sempre la tappa della riconciliazione con la propria storia. La vita che abbiamo ricevuto è sempre una realtà fragile e spesso ferita, nessuno è stato amato in modo totalmente oblativo e soddisfacente. Il cammino verso il desiderio può aprire la possibilità del perdono, dell'accoglienza dei limiti dell'altro perché permette di guardare alla vita non solo come padre e madre o come figli, ma inseriti nella schiera degli uomini e delle donne che compiono l'affascinante avventura dell'esistenza.

*(Settembre 2008)*

# Essenziale

Una storia zen racconta di un mendicante che si presentò alle porte di un convento. Un giovane monaco andò ad aprire e poi chiese al maestro: "C'è fuori un mendicante: che cosa gli debbo dare?". "Nulla, ha tutto ciò che gli occorre" gli rispose il maestro.

Evidentemente il concetto e l'esperienza di "essenziale" cui fa riferimento il maestro zen, non ha a che vedere con i bisogni primari del vivere, ma più probabilmente con il "buonismo moralista" che spesso impedisce all'uomo di raggiungere la radice del suo essere.

Essenziale è tutto ciò che serve per semplicemente essere, a scapito della frenesia di consumare, fare, apparire che domina il tempo in cui viviamo. I sinonimi del termine "essenziale" chiariscono meglio qual è la dimensione che esso richiama: necessario, vitale, fondamentale, determinante, indispensabile, sobrio. Proviamo a passare in rassegna gli oggetti, i beni, le attività, le relazioni, i pensieri, le motivazioni di cui si compongono le nostre vite e le nostre giornate. E proviamo a verificare quali siano per noi stessi, e per la

comunità che ci circonda, "essenziali".

Ci può aiutare confrontarle con altre parole, che il dizionario elenca tra i contrari di "essenziale": secondario, aggiunto, marginale, complementare, inutile, futile, complicato, arzigogolato. Ci sono molte preoccupazioni che occupano gran parte delle nostre energie che non rientrano certo in ciò che è "essenziale per essere". Sarà facile fare pulizia di una serie di oggetti palesemente superflui che ci distraggono e ci allontanano da ciò che è necessario e vitale, ma soprattutto potrebbe essere utile interrogarci su come orientare verso "l'essenziale" ogni nostra azione. Le età della vita ci suggeriscono valori ed esperienze diverse in questo cammino verso l'essenziale, che credenti e non credenti possono identificare con uno stesso termine, amore, con la sola differenza di indicarlo con la lettera maiuscola o minuscola.

La saggezza intramontabile del *Piccolo principe* di Saint-Exupéry ci consegna quella espressione che dice tutto: "l'essenziale è invisibile agli occhi". L'essenziale è quella gamma di emozioni vitali che anima le nostre relazioni e il nostro mondo interiore. La condizione "essenziale" è che impariamo a sintonizzarci con il ritmo della vita e a cercare l'invisibile presente nelle

situazioni di ogni giorno, nelle relazioni più significative, negli incontri che ci possono aprire prospettive nuove quando non ce lo aspettiamo.

*(Gennaio 2011)*

## Il presente

Vivere il momento presente, stare nel presente, nel "qui e ora": religioni e filosofie orientali lo insegnano da sempre, la crisi che tutto il sistema occidentale di vita sta attraversando rende anche noi più attenti allo "stile di vita" che conduciamo. Per questa breve riflessione sul significato del "momento presente" attingiamo a un libro del monaco vietnamita Thich Nhat Hanh (*La pace è ogni passo*, Ubaldini Editore), che mette in relazione la consapevolezza del presente e la pace.

Scrive Thich Nhat Hanh: "Ogni mattina quando ci svegliamo, abbiamo ventiquattro ore tutte nuove da vivere. Che dono prezioso! Possiamo viverle in modo che portino pace, gioia e felicità a noi stessi e agli altri. La pace è presente qui e ora, in noi e in tutto quanto facciamo e vediamo. Il punto è se ce ne accorgiamo o no. (...) Siamo bravissimi a prepararci alla vita, ma non altrettanto a viverla. Siamo capaci di sacrificare dieci anni al conseguimento di un diploma e siamo disposti a lavorare sodo per un impiego, un'automobile, una casa e via dicendo. Però ci riesce difficile ricordare che siamo vivi nel momento presente,



l'unico che ci è dato per essere vivi. (...) Certo anche fare progetti fa parte della vita. Ma i progetti per il futuro si fanno pur sempre nel presente. Un bambino che sorride, un adulto che sorride, è un fatto molto importante. Se nelle nostre giornate c'è posto per il sorriso, per momenti di pace e di felicità, sarà un bene per tutti, oltre che per noi stessi. (...) Quando vedo qualcuno che sorride, non ho dubbi che in quel momento è consapevole. Quel mezzo sorriso... quanti artisti si sono studiati di porlo sulle labbra di innumerevoli statue e dipinti? Sono sicuro che sui volti degli scultori e dei pittori intenti al lavoro ce n'era uno identico. Riuscite a immaginare un pittore arrabbiato dar vita a un sorriso del genere? Il sorriso di Monna Lisa è lieve, quasi impercettibile. Eppure anche un sorriso come quello basta a rilassare tutti i muscoli del volto, a cancellare fatica e preoccupazioni.

Nella nostra società indaffarata, è una gran fortuna una pratica che si può fare anche in ufficio o a casa, in macchina o sull'autobus, ovunque, a ogni ora del giorno. (...) Con questa pratica il pensiero tenderà a rallentare e godremo di un riposo tranquillo. Di solito pensiamo troppo: l'attenzione al respiro ci aiuta a essere calmi, rilassati e sereni. Ci aiuta a smettere di

pensare tanto e ci sottrae alle pene del passato e alle ansie per il futuro. Ci permette di entrare in contatto con la vita, che è meravigliosa nell'attimo presente.

Certo, pensare è importante, ma in buona misura lo facciamo a vuoto. È come se avessimo in testa un registratore sempre in funzione, giorno e notte.

Passiamo continuamente da un pensiero all'altro, incapaci di arrestarci. (...)

Inspirare ed espirare per qualche minuto è un'esperienza rigenerante, che ci fa ritrovare l'equilibrio e ci permette di incontrare le cose belle che ci circondano nel presente. Il passato non c'è più, il futuro non è ancora arrivato. Se torniamo a noi nell'attimo presente, possiamo incontrare la vita.

*(Gennaio 2012)*

# Leggerezza

**T**utti noi senza volerlo abbiamo provato dei momenti di grande leggerezza. Non portare più pesi né angosce, non portare più quello che ci lacera dentro: il bisogno di dominare, di possedere, di uccidere perché l'altro ci scomoda, ci dà noia, lo dobbiamo eliminare per avere spazio e libertà. Tutti abbiamo provato certamente questi momenti di leggerezza: è bello entrare in questo spazio dove le paure, la cupidigia, i desideri, le invidie sono spariti e abbiamo la possibilità di vivere, di vivere in mezzo agli altri... La vita allora diventa poesia e leggerezza. La leggerezza ha la sua sede nella parte psico-affettiva dell'uomo e non nella razionalità, perché la nostra ragione non è leggera, anzi è proprio quella che ci tormenta; d'altra parte essa è lo strumento di lavoro dell'uomo, lo strumento della sua ricerca, della sua costruttività e della sua arte. Esiste anche una leggerezza negativa, che allude alla superficialità delle persone che non hanno preso sul serio la vita. Qualche volta ci riferiamo anche a patologie, cioè a malattie del profondo. I giornali parlano spesso di delitti efferati, di giovani che uccidono i genitori in forme terribil-

mente violente. Ci si chiede per quali motivi possano avvenire tragedie simili. Probabilmente perché c'è stata un'atrofia dell'affettività che è colata a picco, generando una leggerezza negativa. È negativa anche la leggerezza di chi si disinteressa della vita, di chi dice con una caratteristica espressione napoletana: *tira a campà*. Perché farsi dei problemi, entrare negli intrighi politici, soffrire delle guerre che sono lontane da noi, preoccuparsi dei bambini che muoiono per i quali non possiamo nulla? Disinteressarsi è scaricare il peso psico-affettivo che è dentro di noi, e questo è un atteggiamento negativo.

Esiste invece una leggerezza positiva che è una conquista. La leggerezza dell'amore, di un amore particolare, romantico, che probabilmente oggi è molto difficile riconquistare.

L'amore che diventa sogno, fantasia, gioia e leggerezza di vivere; l'amore che provavamo da adolescenti, quando ci innamoravamo; era l'epoca più bella della nostra vita, in cui vedevamo il nostro avvenire positivamente, come sogno. L'amore ha bisogno di spazio per sognare e proiettarsi nel futuro con libertà, senza legami con i bisogni artificiali creati da questa società. Quindi la leggerezza, la spontaneità,

l'amore che è poesia, sogno, trasfigurazione della bellezza, rappresentano una gioia di cui oggi la gioventù molte volte è privata.

I giovani non hanno molta possibilità di sognare, eppure il sogno, l'utopia fanno parte della bellezza della vita. Mancando tutto questo manca una grande gioia; forse al suo posto è entrato il piacere che però non riesce a sostituirla: la gioia è qualcosa che invade tutto l'essere e lo libera da tutti i pesi, permette tuffi nella leggerezza. Non è possibile la leggerezza dell'amore senza la povertà, la liberazione dai desideri, l'essere soddisfatti di quello che abbiamo.

*Arturo Paoli*

*(tratto da La forza della leggerezza, ed. Romena 2007)*

*(Maggio 2011)*

# Meditazione

**L**a meditazione è una tecnica millenaria proveniente dalla Tradizione, che ha lo scopo fondamentale di aiutare l'uomo a liberarsi dalle affezioni accumulate nella sua mente. La mente è condizionata dalla memoria personale e collettiva, e tende a generare conflitto e sofferenza per il trascorrere del tempo, il decadimento fisico e psichico, i problemi quotidiani, le malattie. La ricerca di una pace interiore può condurre in una naturale condizione di isolamento o solitudine, nella quale la sofferenza si dissolve sia pure temporaneamente. Il raccoglimento necessario aiuta le persone a ritrovarsi intorno a un centro unificante e a giungere con maggiore consapevolezza a cogliere quel nocciolo con cui ci ancoriamo all'esistenza e ci apriamo al cammino del processo interiore. Questo permette un approdo pacificante necessario alle tre potenze: intelletto, volontà e memoria, che possono prestare attenzione all'immagine del mistero vitale presente nel profondo dell'uomo, in maniera specifica come fasi diverse dell'itinerario contemplativo. Raccogliere il sé disperso intorno al suo vero nucleo, lo Spirito inabitante, è es-

senziale alla crescita spirituale. La meditazione è la ricerca disciplinata di questa condizione naturale, al fine di renderla abituale, ritualizzata, sacralizzata. In altre parole, la meditazione dirige questa tendenza spontanea verso una consapevolezza guidata da una condizione attiva di vigilanza e controllo senza tuttavia impedire la passività e la quiete. Nella pratica della meditazione il silenzio è essenziale, poiché "la parola semina ma è nel silenzio e nella pace che l'essere cresce e si costruisce" (*Nacht*). Nella tradizione cristiana, Gesù stesso invitava a pregare nel segreto e a non moltiplicare le parole; il mistico domenicano Meister Eckhart diceva che l'anima si deve spogliare di tutto per tornare dal molteplice all'Uno; le meditazioni di santa Teresa d'Avila e di san Giovanni della Croce esprimono un grande patrimonio di fede e di amore che può risultare proficuo per ogni uomo. Anche la tradizione orientale parla della meditazione come del luogo "dove fiorisce il discorso senza parole" (Rumi, poeta sufi). La meditazione dunque si caratterizza per almeno due elementi: in primo luogo si inserisce in una concezione sacra della vita, inoltre genera un risveglio inaspettato, più o meno intenso, della coscienza. Nel mondo contemporaneo si può

trovare traccia di questo anelito alla profondità nel bisogno continuo di sempre più forti percezioni visive (la televisione, la pubblicità ecc.), e finanche nell'uso di sostanze psicoattive. Forse l'essere cerca se stesso, ma privo di una guida e senza un'adeguata preparazione, si ferma al di qua della soglia e spesso finisce col naufragare. La ragione è espressa chiaramente dal filosofo James Hillman: "il misticismo sacro riconosce la trasformazione della percezione non come un'esperienza visiva separata, uno stimolo, un brivido, ma come il risultato di un modo di essere".

*(Gennaio 2006)*



# Preghiera

Preghiera deriva dal verbo latino *precari* che significa supplicare o elemosinare.

Nell'ebraico dell'Antico Testamento il verbo utilizzato significa mediare o intercedere. Nel greco del Nuovo Testamento, la parola più comunemente utilizzata si richiama alla radice augurare o fare un voto.

Ciò che caratterizza la preghiera è il fatto che l'orante si rivolge a Dio come a un Tu e non alla terza persona. Non soltanto, ma la preghiera sgorga come risposta ad una iniziativa di Dio che si rivolge all'uomo. Ma che cosa è la preghiera e che cosa significa pregare?

Ci viene in aiuto il teologo Carlo Molari: "I momenti di preghiera sono quelli di raccoglimento, di interiorità, di concentrazione, di sguardo profondo necessari ad ogni uomo per vivere intensamente". In questo senso, non solo i credenti debbono pregare. Le difficoltà ad accettare questa affermazione derivano dalla nozione infantile di preghiera, per cui si pensa che essa sia un modo per far cambiare parere a Dio o per fargli sapere quali siano i nostri desideri o le nostre speranze. Al contrario Gesù diceva: "Il Padre vostro

conosce le vostre necessità" (Mt. 6,8).

La preghiera allora costituisce il modo per mantenere i canali aperti con la Vita, con il Bene, con la Verità, cioè per non rifiutare nulla del dono che ogni giorno Dio continua a farci.

Qualsiasi interpretazione si dia alla vita e alla sua origine, ognuno di noi deve ogni giorno aprirsi al suo dono ed entrare in profondo rapporto con le sue sorgenti. Gesù che ha scoperto e vissuto in modo esemplare questa legge fondamentale dell'esistenza diceva: "Chi vuol conservare la vita per sé la perde, solamente chi la dona, la ritrova".

La preghiera è l'esercizio quotidiano finalizzato a non rifiutare nulla di ciò che la vita ogni giorno ci offre e a valorizzare pienamente il dono quotidiano di Dio. Nello stesso tempo è l'allenamento a donare la propria presenza a tutti coloro che attorno a noi ne avranno bisogno.

Gesù rappresenta per il cristiano il modello da seguire nella preghiera. La sua preghiera ha assunto molte forme nelle diverse circostanze della sua vita: preghiera di lode, di gratitudine, di sottomissione e di fiducia. Eleva preghiere di petizione per se stesso e per gli altri. Prima dei grandi eventi della sua vita, prega

con particolare intensità.

È proprio la vita di preghiera a rivelare la sua personalità più profonda. Fu totalmente obbediente alla volontà del Padre, grato per i suoi doni, pieno di lode per i suoi doni, totalmente fiducioso per come il Padre guidava la sua vita, deciso a svolgere la missione affidatagli, intimamente unito a Lui negli intenti, nel pensiero, nei sentimenti. Proprio questo rapporto determinò il suo modo di rapportarsi alle altre persone.

*(Maggio 2008)*

# Spiritualità

Alla base delle attività di Ore Undici vi è la ricerca di una spiritualità che accompagni ed orienti il vivere quotidiano.

In ogni tempo e in ogni cultura, emerge sempre come necessità profonda dell' uomo, l'interrogativo sul significato della vita e il bisogno di orientare il proprio vivere secondo una direzione di senso.

L'umanità di oggi, per le meravigliose scoperte scientifiche e realizzazioni tecniche ottenute, ha spostato il confine delle motivazioni e delle consapevolezze raggiunte dalle precedenti generazioni, ha aperto nuovi orizzonti di riflessione e ha bisogno di dare risposte e orientamenti inediti alle sue domande.

Ogni giorno possiamo cogliere piccoli e grandi indicatori che esprimono un bisogno di religioso, di sacro, di simbolico nei ritmi vorticosi del vivere degli uomini di oggi. Sono segnali chiari e contemporaneamente complessi, da approfondire ed interpretare.

Due ci paiono essere gli orientamenti attuali in riferimento alla spiritualità su cui riflettere.

La facile soluzione di proporre vecchie formule, ancora valide per quelle nicchie rivolte al passato, che

sopravvivono nella realtà attuale.

Vediamo riemergere un atteggiamento definibile come una forma di spiritualismo magico, una serie di prescrizioni morali da tradurre nei propri comportamenti. Crediamo invece che la vera sfida sia quella di incamminarsi con umiltà e grande amore per la verità nella ricerca e sperimentazione di un insieme di valori che possono, non solo orientare i comportamenti, ma anche rispondere al crescente bisogno di una diversa qualità di vita, nel rispetto dell'intera umanità e dell'intero pianeta.

Questo secondo indirizzo, che noi preferiamo, esprime un atteggiamento dinamico che si nutre dell'aspetto simbolico, che considera i principi di orientamento come un'indicazione che promuove spunti nuovi di vita. A questo livello risulta per esempio interessante l'interazione e la coniugazione dei confini tra psicologia, morale e spiritualità.

Cresce sempre più la consapevolezza che la complessità del vivere richieda una coerenza morale non più determinabile per principi, vincolante i singoli comportamenti, così come cresce la necessità di utilizzare le scienze umane come strumenti per favorire una crescita e una maturità umana, quale base necessaria

per un vero sviluppo della dimensione spirituale. L'autentica spiritualità per il nostro tempo è legata ai processi che generano lo sviluppo di tutte le potenzialità umane e si traduce nella ricerca di nuovi stili di vita che rispondono alle numerose richieste che la società e la storia sistematicamente e urgentemente propongono.

*(Maggio 2005)*

# Tenerezza

«Secondo te, che cos'è la maturità umana? È la tenerezza». Così risponde Jean Vanier, fondatore delle comunità di accoglienza dell'Arca, riportando il dialogo avuto con un amico psichiatra. Poi Vanier spiega: «La tenerezza è l'opposto della violenza. È un atteggiamento del corpo: degli occhi, delle mani, del tono di voce [...]. Consiste nel riconoscere che l'altro è bello e nel rivelarglielo con il nostro corpo, attraverso la nostra maniera di ascoltarlo, le parole che gli rivolgiamo. Gesù è venuto a insegnarci la tenerezza. È l'atteggiamento che permette di accogliere l'altro e di vivere in relazione con lui». Ma poi c'è la paura. La paura che l'altro mi schiacci è profonda e innesca una spirale di difesa e di offesa: «Ci difendiamo. E se ci arriva una pietra addosso, reagiamo eccome, ci proteggiamo! Se qualcuno cerca di schiacciarmi, io mi difendo!».

I meccanismi istintivi iscritti nel dna della specie umana difendono la vita seguendo una logica simmetrica di azione e reazione. Paradossale e incredibile risulta allora il cuore del messaggio di Gesù: «Amate i vostri nemici, fate del bene a quelli che vi odiano, benedite

coloro che vi maledicono, pregate per coloro che vi trattano male» (Lc 6,27-28).

«Gesù è probabilmente la prima persona nella storia dell'umanità che osi chiederci una cosa così impossibile», commenta Jean Vanier.

Amare i nemici non è una cosa possibile! Perdonare non è possibile! Mi ricordo di essere andato in Rwanda dopo il genocidio. Ho parlato con una giovane donna che aveva perso 75 membri della sua famiglia, tutti massacrati. E diceva: "Ho tanto odio dentro di me! Nessuno che mi chiede perdono. E parlano di riconciliazione!". È comprensibile che sussista un desiderio di vendetta e il bisogno di difendersi, quando si è subito tanto male, un male reale. Il perdono è qualcosa di molto difficile, soprattutto quando si è profondamente feriti nel proprio corpo e nella psiche.

È una strada lunga, imparare ad amare l'altro diverso da me. Ed è ancora più lungo perdonare. Abbiamo bisogno dello Spirito di Dio, di una comunità, di essere accompagnati, per poter progressivamente prendere coscienza del male subito e camminare verso il perdono. Prima mi rendo conto che una persona mi ha fatto del male e che questo male ha distrutto alcuni



elementi della mia vita e della mia speranza. Allora cerco di accettare questa realtà. Gesù è venuto a portarci la pace e il perdono. È venuto a riconciliarci, trasformando le nostre violenze in tenerezza. Ma la strada è lunga. E perché tale trasformazione si compia, occorre il sostegno di una comunità e di un accompagnatore. Il cammino non si fa da soli, subito, con la bacchetta magica. Soprattutto se il male ci tocca da vicino: nella nostra persona, nella famiglia, in un essere caro. Allora il perdono è davvero un processo molto lungo».

*Le citazioni di Jean Vanier sono tratte dall'articolo  
pubblicato su Avvenire "Elogio della tenerezza"  
il 10 dicembre 2015.  
(Gennaio 2016)*

## Ore undici

L'**associazione** è nata a Frascati una trentina di anni fa, su iniziativa di un gruppo di persone che si incontravano per la messa delle ore 11 celebrata da don Mario De Maio. Oggi siamo una rete di amici, sparsi in tutta Italia, accomunati dalla passione di coniugare la ricchezza del Vangelo con il difficile vivere quotidiano.

Desideriamo alimentare e assecondare i processi della vita in tutte le sue espressioni. Ci interessano in particolare tre ambiti tematici:

*il semplicemente vivere,*

*il difficile amore,*

*l'esperienza di Dio.*

**In Brasile** lavoriamo con i ragazzi svantaggiati delle favelas: abbiamo realizzato un'azienda agricola biologica e solidale, un agriturismo responsabile, una scuola di falegnameria.

**In Italia** organizziamo convegni, incontri, esercizi spirituali, laboratori esperienziali, e realizziamo i quaderni mensili.

La domenica a Civitella San Paolo manteniamo la tradizione di incontrarci e celebrare la Messa alle ore 11.

# Quaderni e Scoiattoli

I **quaderni** mensili e **gli scoiattoli** bimestrali sono lo strumento di collegamento, informazione, comunicazione con la comunità degli amici e dei lettori che seguono la ricerca e le attività dell'associazione.

**Le quote associative 2017** sono:

€ 70 quota ordinaria: 11 quaderni e 6 scoiattoli

€ 40 quota online: 11 quaderni e 6 scoiattoli su internet

€ 20 quota giovani under 25: 11 quaderni e 6 scoiattoli su internet

€ 100 carta e web: 11 quaderni e 6 scoiattoli su carta e su internet + 11 quaderni e 6 scoiattoli in omaggio ad un'altra persona

€ 200 sostenitore: 11 quaderni e 6 scoiattoli su carta e su internet + 11 quaderni e 6 scoiattoli in omaggio a due altre persone.

*Per versare la quota associativa 2017:*

c.c.p. 25317165 intestato a Associazione Ore undici onlus

bonifico bancario: IBAN IT52 C056 9603 2200 0000 2233 X03

**I Quaderni di Ore undici - Insetto 02 2017**

Direttore editoriale: Mario De Maio

Progetto grafico: Enzo Meroni

Impaginazione: Silvia Pettiti

Collaborazione redazionale: Pierina Secondin

**Associazione Ore undici onlus**

Via Civitellese km 9,6 - 00060 Civitella San Paolo (RM)

[oreundici@oreundici.org](mailto:oreundici@oreundici.org) - [www.oreundici.org](http://www.oreundici.org)

GLI SCOIATTOLI N.02 APRILE 2017



**PAROLE**  
**per VIVERE**  
**ORE UNDICI**



 **OREUNDICI**  
GLI SCOIATTOLI