

Cari Amici del Deserto,

la proposta oggi è come trasformare questo isolamento in un ritiro. L'isolamento imposto è qualcosa che subiamo, decisa da altri. Il ritiro, invece, è una decisione personale. Ci hanno costretto a stare a casa. Noi facciamo un passo avanti. Non solo restiamo a casa, ma entriamo nella nostra casa. Questo entrare è ciò che può trasformare questa situazione, senza dubbio difficile, in un'avventura spirituale.

Come posso entrare in me stesso? Le spiritualità delle molte tradizioni religiose di questo mondo hanno dato risposte diverse a questa domanda. Nel cristianesimo la risposta è duplice: connettiti con lo spazio e connettiti con il tempo. Se vivi spiritualmente il tempo e lo spazio, troverai te stesso. E solo quando incontrerai te stesso, non prima, troverai anche quel Mistero dell'Essere che molti di noi chiamiamo Dio.

Da Gesù di Nazareth in poi sappiamo che lo spazio per eccellenza è il corpo. Non c'è interiorità senza corporeità. Il corpo è la porta dell'anima. Idealismi e ideologie hanno poco a che vedere con la spiritualità. La saggezza del corpo viene dall'Oriente e arriva in Occidente principalmente grazie ai cristiani ortodossi. Conoscerete sicuramente tutti la storia di quel pellegrino russo che, recitando una brevissima preghiera, scoprì come le parole fossero accompagnate dal ritmo del cuore; e come la scoperta di quel battito cardiaco nel suo corpo lo portò all'esperienza che l'intero universo è un solo corpo. Sentirsi uniti con il mondo, sapere che siamo parte di un tutto, questo è il vertice dell'esperienza spirituale. Questa è la soglia che deve essere attraversata per poter dire, in tutta verità: io sono, io sono io, io sono te, io sono la natura, gli altri, io sono tutto, tutti siamo uno. Questo fu l'itinerario spirituale del pellegrino russo: parola, cuore e mondo. Non possiamo veramente connetterci con l'esterno senza connetterci con la parte più profonda di noi stessi. E ciò avviene attraverso l'attenzione o la consapevolezza del corpo.

L'altra porta è il tempo. Che la vita sia per noi una successione di minuti, ore, giorni e settimane significa che siamo esseri storici, che c'è un prima e un dopo o, in altre parole, che esiste un cammino. Il corpo lo abbiamo, lo spazio è lì, ma abbiamo bisogno di un percorso per raggiungerlo. Il tempo è ciò che rende la nostra vita un percorso di formazione. Lo spazio è il presente, il tempo è il passato e il futuro. La spiritualità consiste nel vivere in modo unificato passato, presente e futuro, senza rinunciare a nessuno di essi. Siamo questo momento attuale, che è grazie a ciò che siamo stati prima e che si apre a ciò che sarà. Senza eredità e senza prospettiva, non c'è presente, ma presentismo, che distrugge tutta la vita spirituale. La coscienza del tempo è ciò che chiamiamo storia. E il lavoro sulla storia è ciò che chiamiamo cultura.

Ho detto in molte occasioni che culto, cultura e coltivazione hanno la stessa radice. La persona colta è una persona che si è coltivata (cioè ha coltivato sé stessa e il suo rapporto con l'ambiente e con gli altri) e, poiché si è coltivata, può non solo essere colta, ma anche dare culto, offrire sé stessa, partecipare alla festa della realtà. Il culto che Dio chiede è che coltiviamo noi stessi: che tiriamo fuori il meglio di noi stessi, che viviamo nella coscienza del corpo (spazio) e del giorno (tempo). Questa situazione di confino, se riusciamo a trasformarla in ritiro, è una grande opportunità.

L'eredità universale della saggezza monastica potrebbe essere riassunta nella parola armonia. Ciò che i monaci capirono, da San Benedetto in poi, è che l'ordine è buono per l'anima. Che stiamo bene quando seguiamo un ordine; e male, al contrario, quando viviamo in modo disordinato, senza uno scopo concreto e senza un cammino per raggiungerlo. Ecco perché i grandi maestri spirituali hanno fondato Ordini, per rinnovare le persone, per aiutarle a stare bene. I monaci e le monache del mondo danno all'umanità il dono dell'armonia. Certo, l'armonia è l'obiettivo, il problema è come arrivarci. L'allenamento monastico, emblematicamente quello benedettino, consiste nella divisione della giornata in due grandi momenti che si alternano: *ora e labora*, dentro e fuori, inspiro ed espiro. Se raggiungeremo un equilibrio tra i due movimenti, staremo bene.

Il *labora*, il fuori, l'espiro non è un problema per gli occidentali. Perché sempre stiamo lavorando, perché non siamo capaci di riposare. Sempre stiamo viaggiando, facciamo fatica a stare a casa. Il nostro principale problema è probabilmente l'attivismo, ecco perché abbiamo difficoltà a fermarci. Proprio perché è così difficile per noi, dobbiamo trovare momenti ogni giorno per fermarci, ispirare, entrare nella nostra casa. Momenti che ci aiutino a raccogliere noi stessi e riequilibrare la nostra tendenza a cercare tutto all'esterno, come se l'interiorità non esistesse.

Nel monachesimo secolare di Tabor, che è la versione monastica degli Amici del Deserto, chiamiamo questi momenti connessioni, e sono sette. Molto brevemente, vorrei commentare queste sette connessioni che i tabores fanno, per invitare anche tutti voi a realizzarle in questo paradossale dono che può essere

l'isolamento a cui siamo obbligati. In una parola: in queste settimane, tutti gli Amici del Deserto possono essere tabores, ci sono le migliori condizioni per farlo. Possiamo provare cos'è un monaco: facciamolo.

Le sette connessioni che Tabor propone sono queste: connessione meditativa, connessione corporale, connessione manuale, connessione mentale, connessione del cuore, connessione rituale e connessione notturna o finale. Questo significa - ed è così che si raggiunge l'armonia - che ogni giorno ci deve essere un tempo, espresso e consapevole, per la meditazione, l'esercizio fisico, il lavoro, la lettura, il rapporto con i propri cari, il contatto celebrativo con gli altri, la natura e Dio e, infine, la gratitudine per tutto ciò che si è vissuto. Dirò una parola su ciascuna di queste connessioni. E vi invito ad essere realisti, assimilateli lentamente, a poco a poco, affinché non producano l'effetto opposto e finiscano per stressarvi. La chiave perché ciò non accada è rendersi conto, ogni volta che iniziamo un momento, che questo non è *labora*, ma *ora*, cioè tempo che dedichi a te stesso. Tempo non produttivo, non volto al risultato, ma gratuito. Spazio per essere te stesso (e per dare spazio a Lui).

La connessione meditativa è quella essenziale per gli Amici del Deserto, seduti in silenzio e quiete per venticinque minuti due volte al giorno, mattina e sera. Da questa connessione dipendono tutte le altre. Se questa connessione non è stabile, assestata, difficilmente le altre raggiungeranno la sufficiente qualità spirituale.

La connessione corporale è intimamente legata a quella meditativa: l'immobilità è il contrappunto del movimento, poiché noi siamo entrambi. Devi muoverti, allungare i muscoli, tonificare il corpo. Le possibilità sono molte: yoga, la danza sacra, il movimento meditativo, la passeggiata ... *Mens sana in corpore sano*, dicevano i classici. L'esercizio fisico non è solo preparazione alla meditazione, è già meditazione. Di solito abbiamo un corpo molto rigido e dobbiamo imparare a rilassarlo, lasciarlo andare: ballare, giocare, saltare ... Una buona parte dei nostri problemi derivano dal fatto che ci muoviamo poco.

La connessione manuale fa chiaramente parte della saggezza monastica. Lavorare con le mani rilassa la mente. A casa ci sono molti lavori che dobbiamo fare con le nostre mani: pulire, cucinare, stirare, lavare, annaffiare le piante ... Tutte queste piccole faccende possono essere convertite, a condizione che le facciamo lentamente (che è il requisito della coscienza), in autentici esercizi spirituali. Non fare nulla automaticamente. Prepara il tavolo lentamente. Ordina i cassetti del guardaroba come se ti stessi preparando per andare a una festa. Scrivi una lettera a mano. Controlla e ridisponi la dispensa. Contrariamente a quanto la gente pensa di solito, fare tutto questo con piacere è una delle grandi vette della vita spirituale.

La connessione mentale è il contrappunto della precedente, poiché anche la testa deve essere esercitata. Fondamentalmente attraverso la lettura, ma anche, ad esempio, ascoltando una conferenza o scrivendo un diario, pratica che consiglio vivamente, perché tante volte non sappiamo cosa pensiamo di qualcosa fino a quando non lo scriviamo. Perché la scrittura è il modo concreto di pensare. Perché la fede non è in contrasto con la ragione, ma tutto il contrario: possono aiutarsi a vicenda

La connessione cordiale riguarda la relazione con i nostri cari, che di solito sono i vicini più stretti, ma anche i bisognosi, che vediamo e aiutiamo nella misura in cui i nostri cuori sono allenati. Ogni giorno mezz'ora per parlare con il partner, per giocare con i figli, per chiamare una persona malata o un amico che non sento da molto tempo. La conversazione è un'arte dimenticata. Nei nostri forum cerchiamo di imparare l'arte dell'ascolto, della comunicazione delle nostre perle. Lo facciamo anche nelle triadi dei nostri seminari. Anche l'altro esiste. L'altro sei tu, anche se non lo sai ancora. Non c'è l'altro, tutti siamo uno, per capirlo serve il dialogo.

La connessione rituale è per me la più importante, poiché niente di quanto scritto sopra raggiunge la pienezza, se non viene realizzato, se non viene celebrato, se non viene offerto, se non è condiviso. La celebrazione non è un lusso, è una necessità. La condivisione celebrativa di ciò che scopriamo nelle nostre sette connessioni è essenziale. Gli altri sono il criterio della nostra autenticità. Il rito è un'azione sacra, in altre parole è mettere Dio al centro. Ricordarci che facciamo tutto questo per Lui. Che Lui lo ha già fatto prima per noi. Che possiamo coltivare la terra come vogliamo, ma che la pioggia e il sole dipendono da Lui. Questa pratica ci rende strutturalmente umili. E l'umiltà è il punto di partenza e il cammino di ogni spiritualità.

In questa situazione di confino, non è facile che il rito sia l'Eucaristia (anche se ne ho già celebrato alcune online, a cui tutti siete invitati). La messa, così sottovalutata da molti in questi tempi, è una pratica tanto sublime quanto la meditazione: è il rituale della comunione; la liturgia in cui ascoltiamo una Parola così piena di vita che non è come le altre; dove si riceve un cibo di vita eterna; dove si comprende che il segreto della materia è lo spirito. Allora il rito può essere la benedizione (anche se proviene da lontano) o il cibo

cosciente (masticare ogni boccone più volte del solito); o la passeggiata meditativa (nella tua camera da letto, nel soggiorno, nel corridoio). Per coloro che hanno veramente sete di Dio, tutto può diventare un rituale. Tutto è un'Eucaristia per un cristiano.

Infine, la connessione finale, che serve a rivedere la giornata e a ringraziare per tutto ciò che si è vissuto. Per benedire tutte le persone che conosci e ami, anche quelle che conosci meno o addirittura i nemici. Consiglio di fare questo momento già a letto, poco prima di spegnere la luce o già con la luce spenta. Addormentati benedicendo, ringraziando, affidando il dono costante e incommensurabile che è un semplice giorno. Tendiamo a pensare che siamo grati quando la vita va bene, ma è esattamente il contrario: la vita va bene quando siamo grati.

Concludo avvertendo che non si tratta di svolgere una di queste sette attività per molto tempo, ma precisamente per un breve periodo, in modo che l'anima non si stanchi, in modo che l'attenzione non si rilassi. Andare e venire, andare da una cosa all'altra ... quel movimento interno di ogni giorno, di ogni corpo, è esattamente ciò che ci costruisce. Il passaggio, la pasqua, la consapevolezza di quel dinamismo che è la vita. Non idolatriamo solo il lavoro, ma anche le relazioni sociali, il corpo. Tutto un po'. Una serie ordinata di pochi rende un insieme armonioso.

Se avete domande sull'applicazione di questo piccolo programma, sono qui. Dire che ci siamo annoiati equivale a confessare che non vogliamo esplorare il nostro tesoro. Che bello sarà, mio Dio, quando ci riuniremo, fisicamente o virtualmente, e condivideremo i nostri rispettivi tesori! Mi sento più vicino a voi che mai, PdA