

ANSELM GRÜN

# VIVERE CON SEMPLICITÀ

*Il grande libro della spiritualità  
e dell'arte di vivere*

a cura di Rudolf Walter

Queriniana

## *Avvento*

# Quando sopra di noi il cielo si squarcia

In Avvento sentiamo nei testi della liturgia delle promesse meravigliose e delle forti voci profetiche che vogliono aprire il nostro cuore. «O Salvatore, squarcia i cieli e scendi!», dice uno degli inni più belli (cfr. *Is* 63,19), nei quali si esprime un profondo e ardente desiderio: che Dio apra il cielo, che spesso è coperto sopra di noi e ci appare chiuso, così che la nostra vita diventi più chiara e più sana.

### *Nessuna consolazione*

I testi dell'Avvento si rivolgono al nostro anelito che ci possa essere qualcosa d'altro dai problemi, dagli intrighi e dai conflitti quotidiani a cui ci sentiamo esposti. Che ci sia una vita segnata da Dio. Sono soltanto belle promesse, ripetute di anno in anno? Perché questo mondo non diventa veramente più sano e più limpido? È tutta una pia consolazione? No, proprio perché vediamo che il mondo è così imperfetto, per non disperarci abbiamo bisogno di

guardare a un altro mondo. E *già adesso* il mondo diventa diverso quando sopra di noi il cielo si squarcia. Nella nostra oscurità entra una luce, nella nostra angoscia una fiducia. C'è una forza esplosiva nelle profezie che sentiamo proclamare in Avvento.

L'espressione profetica «forgiare le spade in vomeri» (cfr. *Is 2,4*) era proibita nella vecchia Repubblica democratica tedesca, perché metteva paura ai dittatori. In fondo quelle parole erano più forti dei carri armati. Quando ascoltiamo le parole dei profeti, entriamo in contatto con nuove possibilità della nostra anima, giungiamo al nostro vero io. Ma scoprendo le nostre vere possibilità, sperimentiamo diverso anche il mondo che ci circonda. Non appare più così minaccioso. In mezzo al mondo ci sentiamo avvolti dalla vicinanza divina. *Quando il cielo si dischiude, anche il nostro cuore viene forzato, in modo che esso si apra all'Unico che gli può donare la quiete.*

### *Gli atteggiamenti dell'attesa*

Dopo aver lasciato la sua casa, un uomo si mette in viaggio. Ha affidato ai servi la responsabilità di quella casa, assegnando a ciascuno un compito preciso. Al portiere ha ordinato di vigilare. Nel *Vangelo di Marco* c'è questa parabola (13,34-37), con la quale Gesù ci illustra come dev'essere l'attesa dell'Avvento. Gesù ci chiede un paio di atteggiamenti: prima di tutto la disponibilità a *una concreta*

*responsabilità*. Ognuno ha un compito diverso. Ciascuno di noi deve imprimere in questo mondo la sua traccia personale. Non siamo qui soltanto e semplicemente per stare bene noi. Abbiamo la responsabilità del mondo. L'attesa dell'Avvento non è una fuga. Piuttosto, essa vuole renderci sensibili, in modo che ognuno abbia la sua personale responsabilità per l'ambito che Dio gli ha assegnato.

Vegliare, essere vigile, significa quindi capire che cosa potrei fare con la mia vita. Qual è il messaggio che potrei trasmettere alle persone che mi circondano? A che cosa mi sento chiamato? Non si tratta di fare cose grandi. Ciascuno ha un suo incarico. Ma questo incarico è importante perché la casa continui a essere amministrata bene e sia possibile una buona relazione tra le persone.

### *Ogni istante*

Al portiere Gesù ordina di essere vigile. E paragona la nostra vita all'esistenza di un portiere. Quando il padrone di casa ritorna vuole trovare il portiere vigile. Noi non sappiamo quando viene il Signore. Non sappiamo quando ci colpirà la morte. Nella morte il Signore busserà alla nostra porta e ci chiederà di aprirgliela. Il Signore però non viene soltanto nella morte. *Ogni istante* può capitare che egli bussi alla porta del mio cuore per entrare in me. Si tratta spesso di impulsi leggeri, che non è facile percepire. L'Avvento è il tempo per ascoltarsi dentro, in silen-

zio, per prestare attenzione a quanto Cristo mi vorrebbe dire. Forse egli viene a me per dirmi che non sto vivendo la mia vita, che la mia vita non quadra. Forse mi vuole aprire gli occhi affinché io veda la realtà come di fatto è.

### *Come il portiere*

Nel IV secolo Evagrio Pontico ha esortato in una lettera un monaco amico a essere un buon portiere, cioè a interrogare ogni pensiero che bussa alla sua porta per capire se arriva con intenzioni buone o se non è invece il caso di negargli diritto d'asilo. Questo può essere un esercizio salutare anche oggi, un esercizio da praticare proprio nel periodo dell'Avvento: sedetevi comodamente per una mezz'ora nella vostra camera, senza meditare, senza pregare e senza riflettere. Sedetevi semplicemente dinanzi a Dio, immaginando che nel silenzio affiorino pensieri che bussano alla vostra porta. Interrogate poi ogni pensiero e ogni sentimento: che cosa mi vuoi dire? Che desiderio ardente c'è dentro di te? Non è facilissimo quest'esercizio. Forse qualcuno dirà: «Non ce la faccio. Potrebbe scoppiare un vulcano». Ma se ho questa paura, adopero molta energia per tenere tappato il vulcano. Ed è logorante.

Se invece, come il portiere, saremo vigili e proveremo a interrogare ogni pensiero, esploreremo dentro di noi una profonda pace. Forse affioreranno pensieri come rabbia, gelosia, invidia, tristezza, delusione o paura di non

dominare la vita. Tutti questi sentimenti possono starci. In essi si cela un anelito. Nella gelosia si nasconde il desiderio profondo di essere amati; nella tristezza la brama di una profonda pace interiore; nella delusione il desiderio di chiarezza e verità; nella paura la voglia di liberarsi dal giudizio degli altri e di abbandonare tutte le concezioni stressanti della vita. *Se interrogo i miei sentimenti per comprendere gli aneliti che li accompagnano, essi perdonano la loro carica di minaccia.* Si trasformano in amici che mi invitano a occupare tutti gli spazi della mia casa e a sentirmi bene a casa mia.

### *Aperti e ampi*

Vi auguro quindi un buon tempo di Avvento, nel quale il cielo si squarci sulla vostra vita e il vostro cuore si spalanchi alla venuta di Dio.

Vi auguro di essere vigilanti in questo periodo. E vi auguro, come il portiere, di ascoltare Gesù che bussava alla porta del vostro cuore. In mezzo alla folla di pensieri che bussano alla vostra porta, capirete poi chi è che vuole entrare per prendere dimora presso di voi e riempire la vostra casa di luce e amore. È Gesù Cristo, che viene per liberarvi e guarirvi.

### Un piccolo rituale

## Una luce nella vita di ogni giorno

Disponi una corona dell'Avvento nel tuo appartamento e siediti davanti. Ogni sabato sera accendi una candela. Poi rifletti su che cosa ti vogliono dire la corona dell'Avvento e la candela. Prova a figurarti mentalmente Dio che rende armonioso e tornito come questa corona tutto ciò che in te è diventato spigoloso, incompleto, fragile. La corona dell'Avvento ti ricorda la corona della vittoria. Confida che anche la tua vita riuscirà, che vincerai su tutto ciò che ti angoscia e minaccia. E la corona dell'Avvento rappresenta infine la comunità. Prega per la tua famiglia, per i tuoi amici, perché Dio li tenga uniti, perché in questo tempo di Avvento si risolva tutto ciò che disturba l'unione e siano possibili rapporti nuovi.

E poi ogni sabato d'Avvento pensa alla nuova candela che accendi. La *prima* candela ti promette di unirti totalmente a te stesso e a Dio. La *seconda* ti vuol dare la speranza che tutti i contrasti che sono in te si concilieranno nella luce di Dio. E ti mostra che tutti i contrasti della tua famiglia, tra marito e moglie, tra genitori e figli, si uniranno in una sola luce che rischiarerà ogni cosa. La *terza* candela ti invita a far penetrare la luce di Dio in tutti gli ambiti del tuo 'essere uomo': nella testa, nel cuore e nel ventre (secondo la distinzione dell'enneagramma), nell'intelletto, nella volontà e nella memoria (secondo la distinzione di sant'Agostino). E la *quarta* candela intende dirti che Dio vuole illuminare la tua vita quotidiana, ciò che è terreno e mondano. Dio apparirà sulla terra per sanare e santificare la terra. Dio vuole abitare proprio nella tua vita di ogni giorno, nel tuo lavoro, nel tuo appartamento, e rischiarare tutto con la sua luce.