

L'ASCESI CRISTIANA

IPOTESI DI APPROFONDIMENTO

Teniamo come riferimento l'hashtag #senzaeserciziononc'èamore, che dà il tono a tutta la riflessione

La traccia si può suddividere in due discorsi:

- Una premessa sulle passioni "cristiane"
 - o Qualità delle nostre passioni: innesco con citazioni da *The young pope*, Frassati, Papa Francesco e Benasayag & Smith: varie espressioni che delineano una vita a mezzo servizio, annegata nelle passioni tristi, che sfibrano lo spirito;
 - o Coinvolgimento delle nostre passioni: tre esempi di contesti che richiedono asceti/esercizio sacrificato (sport, arte, studio). Importanza di un metodo e rischi della pratica fine a sé stessa.
- Domande:
 - o La tua è una vita a mezzo servizio? Quanto di te metti in discussione nelle scelte che fai? Ti definiresti una persona che "vivacchia"?
 - o Quali sono le occasioni in cui senti di agire spontaneamente, senza rifletterci sopra e senza volerti mettere in discussione?
 - o Quali sono le tue "passioni felici" (cfr. citazione d'Avenia sotto)? In quali situazioni e contesti senti di essere pienamente coinvolto, al punto da sacrificare anche qualcosa di importante?
 - o Quali sono i sacrifici che stai facendo e qual è la motivazione di fondo? Si tratta sempre di te, del tuo benessere? Sai dirti se stai facendo posto ad altro/altri nella tua vita?

Posti gli esempi della premessa, a maggior ragione è necessario l'esercizio per imparare ad amare, contro ogni improvvisazione e spontaneismo:

- o Necessaria innanzitutto un'antropologia unificata, che non separi corpo e spirito, idee e realtà, fede e morale... all'inizio della vita cristiana c'è la relazione personale con il Dio che ci ha creati, ci ha "amati per primo" e ci viene incontro
- Domande:
 - o Sei capace di disciplinarti nelle piccole cose? Es.: nello spendere i soldi, nel decidere le uscite, nelle relazioni (perché non diventino possessive) ...
 - o Stai facendo un cammino di incontro con Dio? Che tempi specifici dedichi a questo incontro, al silenzio? Sai rinunciare a qualche soddisfazione immediata per riflettere sull'ordine dei tuoi desideri?
 - o La fede sta attraversando il tuo corpo, le tue scelte di vita concrete? Es.: le relazioni affettive, il servizio concreto, quello che scegli di vedere e di dire...

Alcune dimensioni costitutive dell'asceti secondo la Rivelazione cristiana.

- ***L'asceti cristiana è orientata all'incontro con Dio e il prossimo***
- ***L'asceti cristiana non è una tecnica di autorealizzazione spirituale***
- ***L'asceti cristiana non è perfezionamento ma educazione del proprio «io»***
- ***L'asceti cristiana non è puro sforzo umano ma innanzitutto opera della Grazia***
- ***L'asceti cristiana è per la libertà interiore***
- ***L'asceti cristiana è dunque «teandrica», cioè incontro dell'azione di Dio e dell'azione dell'uomo***
- ***L'asceti cristiana è il dinamismo del Battesimo***
- ***L'asceti cristiana è partecipazione alla passione e alla resurrezione del Signore***
- ***L'asceti cristiana è evento comunione ed ecclesiale***

Concludiamo con alcuni consigli pratici per intraprendere un cammino di ascesi:

- **Necessità di una guida spirituale**
- **Il digiuno:** il digiuno è disciplina dell'oralità della persona. E dicendo «oralità» si fa riferimento alla sfera nutritiva, ma anche alla sfera comunicativa e alla sfera affettiva.
- **La veglia:** il credente dev'essere un uomo vigilante!
- **La preghiera** (cfr. catechesi specifiche)
- **Tre ascesi primarie: Il tempo, la comunicazione, la lotta**

Tutto questo, nel segno della bellezza, per fare della nostra vita un capolavoro della grazia!

➤ Domande:

- Hai preso coscienza del fatto che non ci si salva da soli? Sai accettare di non essere il centro della tua vita? Permetti a Dio di illuminarti il cammino o lo releggi ad alcuni settori della tua vita?
- Hai un "allenatore" che ti accompagna nel cammino? Nel darti le priorità, nello scegliere le modalità, nel consigliarti un impegno...
- Sai essere vigilante su di te? Quanto puoi dire di conoscerti veramente? Hai una idea "critica" di te, che tenga conto dei tuoi difetti e dei tuoi limiti?
- Che cammino di preghiera stai facendo? Dai priorità alle questioni pratiche e dedichi il tempo "che rimane" alla preghiera? Se non l'hai ancora fatto, scegli un tempo e un luogo preciso, comodo nella tua giornata, per deciderti a pregare...
- Hai un rapporto equilibrato col tempo?
- Valuta la tua capacità di trattenere le critiche inutili, la mormorazione, il pettegolezzo, i discorsi inutili e vuoti.

MATERIALI

- Riferimenti biblici: abbondanti quelli presenti nel testo, specialmente versetti paolini ed evangelici.
- Libri e testi:

Estratto da **L'ARTE DI ESSERE FRAGILI**, ALESSANDRO D'AVENIA

"Troppo concentrati sui risultati anziché sulle persone, trascuriamo di prenderci cura di noi stessi come essere viventi, cioè chiamati a essere di giorno in giorno più vivi, capaci di un destino inedito, e accontentiamo di attraversare stancamente la ripetizione di giorni senza gioia". Io credo accada perché spesso alla vita preferiamo il suo rivestimento, come se chi ha ricevuto un regalo si accontentasse del pacchetto per paura di rimanere deluso. La diffusa infelicità del nostro tempo, e di tutti i tempi passati e a venire, è causata da carenza di passioni 'felici', che sono la chiave di una vita 'vivace'. Dalla passione sia come trasporto per chi per come si ama, sia come capacità di farsi carico di chi e cosa si ama – dipende il destino di una persona. L'epoca delle passioni tristi, come qualcuno ha definito questo nostro tempo ebbro di emozioni di superficie ma assetato di amori profondi, è esangue e spenta per mancanza di destini tesi a diventare destinazioni, quella condizione, cioè, in cui abbiamo presa sulla nostra vita così com'è e la facciamo fiorire, trasformando ciò che ci è capitato in scelta, ciò che ci è dato in desiderio, ciò che abbiamo in passione, la strada che stiamo percorrendo in ispirazione per una meta. Invece lo smarrimento è un'espressione tra le più diffuse nei volti della mia collezione, che cosa fa sì che perdiamo la vita, cosa ostacola la nostra vita?"

ASCESI, da **LESSICO DELLA VITA INTERIORE** (LE PAROLE DELLA SPIRITUALITÀ), ENZO BIANCHI

«Non si nasce cristiani, lo si diventa» (Tertulliano). Questo «divenire» è lo spazio in cui si inserisce l'ascesi cristiana. Ascesi è oggi parola sospetta, se non del tutto assurda e incomprensibile per molti uomini e, ciò che più è significativo, anche per un gran numero di cristiani. In realtà «ascesi», termine che deriva dal greco *askein*, «esercitare», «praticare», indica anzitutto l'applicazione metodica, l'esercizio ripetuto, lo sforzo per

acquisire un'abilità e una competenza specifica: l'atleta, l'artista, il soldato devono «allenarsi», provare e riprovare movimenti e gesti per poter pervenire a prestazioni elevate. L'ascesi è dunque anzitutto una necessità umana: la stessa crescita dell'uomo, la sua umanizzazione, esige un corrispondere interiore alla crescita anagrafica. Esige un dire dei «no» per poter dire dei «sì»: «Quando ero bambino, parlavo e pensavo da bambino ma, divenuto uomo, ciò che era da bambino l'ho abbandonato» scrive san Paolo (1Corinti 13,11). La vita cristiana poi, che è rinascita a una vita nuova, a una vita «in Cristo», che è adattamento della propria vita alla vita di Dio, richiede l'assunzione di capacità «non naturali» come la preghiera e l'amore del nemico: e questo non è possibile senza un'applicazione costante, un esercizio, uno sforzo incessante. Purtroppo il mito della spontaneità, che domina ancora in questa fase di adolescenze interminabili e che porta a contrapporre esercizio e autenticità, si rivela un ostacolo determinante alla maturazione umana delle persone e alla comprensione dell'essenzialità dell'ascesi per una crescita spirituale. Certo, deve essere chiaro che l'ascesi cristiana resta sempre un mezzo ordinato all'unico fine da conseguire: la carità, l'amore per il Signore e per il prossimo. Non è possibile senza la continua esperienza di cadute, di fallimenti, di «peccati», che fan sì che l'ascesi cristiana rettamente intesa sia sempre assolutamente indissociabile dalla grazia: «Che uno possa vincere la sua natura non è tra le cose possibili» (Giovanni Climaco). La storia cristiana ha conosciuto molte deviazioni ed eccessi dell'ascesi, ma ha anche sempre saputo condannare tali eccessi che riducevano la vita cristiana a un insieme di imprese eroiche. E ha saputo farlo anche con senso dello humour: «Se praticate l'ascesi di un regolare digiuno, non inorgogliatevi. Se per questo vi insuperbite, piuttosto mangiate carne, perché è meglio mangiare carne che gonfiarsi e vantarsi» (Isidoro Presbitero). Essa non mira al perfezionamento del proprio «io», ma all'educazione dell'«io» alla libertà e alla relazione con l'altro: il suo fine è l'amore, la carità. L'ascesi prende sul serio il fatto che non si possono servire due padroni e che l'alternativa all'obbedienza a Dio è l'asservimento agli idoli. Anche l'interiorità va educata, anche l'amore va sempre affinato e purificato, anche le relazioni vanno rese sempre più intelligenti e rispettose: questo dice l'ascesi! In particolare, «il sudore e la fatica» (Cabasilas) dello sforzo ascetico sono l'apertura al dono di Dio, il disporre tutta la propria persona a ricevere il dono di grazia; possiamo riassumere la dimensione cristiana dell'ascesi in questa affermazione: la salvezza viene da Dio in Gesù Cristo. L'ascesi non è altro che l'accettazione a essere se stessi soltanto per grazia di quell'Altro che ha nome Dio, è il dire di sì a ricevere la propria identità nella relazione con questo Altro. In particolare, l'ascesi corporale, che ha rivestito spesso connotati meramente negativi e di disprezzo del corpo, soprattutto a seguito dell'assunzione di un modello antropologico di tipo dualista, afferma come essenziale per la conoscenza teologica il coinvolgimento dell'intero corpo! Senza questa dimensione il cristianesimo si riduce a esercizio intellettuale, a gnosi, oppure alla sola dimensione morale. Di più, essendo a servizio della rivelazione cristiana che attesta che la libertà autentica dell'uomo si manifesta nel suo divenire capace di donazione di sé, per amore di Dio e del prossimo, aprendosi al dono proveniente di Dio, l'ascesi tende a liberare l'uomo dalla *philautia*, cioè dall'amore di sé, dall'egocentrismo, e a trasformare un individuo in persona capace di comunione e gratuità, di dono e di amore. Ancora una volta, la tradizione cristiana antica mostra capacità di auto critica nelle parole di un padre del deserto che constata: «Molti hanno prostrato il loro corpo senza alcun discernimento, e se ne sono andati senza trovare alcunché. La nostra bocca esala cattivo odore a forza di digiunare, noi sappiamo le Scritture a memoria, recitiamo tutti i Salmi, ma non abbiamo ciò che Dio cerca: l'amore e l'umiltà». Solo un'ascesi intelligente e condotta con discernimento risulta gradita a Dio. E risulta umanizzante e non disumanizzante. Risulta capace di aiutare l'uomo nel compito di fare della propria vita un capolavoro, un'opera d'arte. Forse non è casuale che *askein* sia utilizzato, nella letteratura greca antica, anche per indicare il lavoro artistico. Questo dunque il fine dell'ascesi: porre la vita del credente sotto il segno della bellezza, che nel cristianesimo è un altro nome della santità.

➤ Canzoni:

- *Occidental's karma* di Francesco Gabbani (ritratto dell'uomo occidentale che cerca nuove vie di pacificazione interiore)
- *Costruire e il negozio di antiquariato* di Niccolò Fabi (il senso di un cammino graduale, che non guarda alla gratificazione immediata)
- *Posso farcela* di Alex Baroni (dal cartone *Hercules*, da contestualizzare: lo sforzo personale)
- *Lo scrutatore non votante* di Samuele Bersani (vita a mezzo servizio)
- *La linea d'ombra* di Jovanotti (la fatica del crescere, dell'assumersi la responsabilità)
- *Una vita da mediano* di Ligabue (la preziosità del lavoro sacrificato e nascosto)

➤ Film:

- *Coach Carter* (il successo sportivo è frutto di un cammino esigente)
- *Il club degli imperatori* (l'impegno onesto e la tentazione dell'inganno)
- *Il discorso del re* (lasciarsi aiutare nel vincere le proprie paure e i propri limiti)
- *Unbroken* (storia vera di un uomo che scopre la sua forza "costretto" dagli eventi)

DUE COMMENTI AL PADRE NOSTRO [rimandiamo anche agli articoli di commento già presenti nel CCC]

ALCUNE PREGHIERE PER VARIE OCCASIONI