

Martin Roch
Martin.roch@focolari.ch

Mindfulness - come vivere bene il momento

Introduzione

La parola "vigilanza" è ricca di significati. Fa parte della stessa famiglia delle parole "orologio" e "vigilanza".

"Queste parole evocano esperienze profondamente umane, che riguardano tutti noi. Queste parole evocano esperienze profondamente umane, che toccano ognuno di noi. Vegliamo, ad esempio, sul nostro bambino malato. Si guarda per fare bene qualcosa o per evitare di fare qualcos'altro. Nell'uso comune, mi sembra che "vigilanza" implichi spesso l'idea di stare all'erta, di prestare attenzione a ciò che potrebbe accadere, al pericolo: nel caso di una siccità, bisogna essere vigili di fronte al pericolo di incendi boschivi. Ma a volte "guardiamo". E la parola "vigilanza" viene a riferirsi ai "vigilantes", quei gruppi autoproclamati di vigilanza e giustizia presenti in alcuni Paesi con forti disparità sociali.

La vita spirituale è alimentata e sostenuta da queste esperienze umane. La vigilanza è quindi inclusa nella Rivelazione che Dio fa di sé e nel cammino che mi apre verso di Lui.

Nella Bibbia

(Grazie a Martin Hoegger che mi ha aiutato a preparare questa parte)

Il tema della vigilanza si ritrova in molti modi nella Bibbia, sia nell'Antico che nel Nuovo Testamento.

Nell'Antico Testamento (cioè i testi biblici accettati dagli ebrei e poi dai cristiani), si dice che Israele deve innanzitutto fare attenzione a ricordare gli eventi attraverso i quali Dio ha liberato il suo popolo dalla schiavitù.

I credenti devono anche stare attenti a non trasformare la rivelazione vivente di Dio, il Dio che rimane invisibile ma che parla ai nostri cuori, in immagini fisse.

Il cuore è quindi il luogo strategico della vigilanza, secondo la Bibbia: "Vegliate sul vostro cuore, perché da esso sgorgano le sorgenti della vita" (Proverbi 4:23). Questo significa vigilare sul nostro comportamento e sulle nostre parole: "Guarderò le mie vie, perché non pecchi con la mia lingua..." (Sal 39,1). (Sal 39,1).

Attraverso la vigilanza si acquisisce la saggezza, si assicura la propria vita, si ottiene la salvezza, la protezione di Dio.

La vigilanza diventa una costante in un cuore che cerca di essere fedele a Dio, come canta il Cantico dei Cantici (5,2): "Io dormo, ma il mio cuore veglia".

E il Sal 129 (6-7) lo canta in una nota strofa: "L'anima mia aspetta il Signore più di una sentinella per l'alba". Più che una sentinella aspetta l'alba, aspetta il Signore, o Israele.

Gesù insiste anche sulla vigilanza: non cedere alla tentazione, non farsi sorprendere dall'ora della morte.

Ne parla nella parabola delle dieci giovani donne che aspettavano l'arrivo dello sposo al banchetto di nozze: cinque di loro non hanno "vegliato attentamente su ciò che dovevano fare" (avere abbastanza olio per alimentare la loro lampada), e la loro negligenza le costringe a rimanere sulla porta della stanza dove si sta svolgendo il banchetto di nozze dello sposo, poiché egli è arrivato in ritardo. Gesù stesso rimaneva spesso sveglio a pregare nel silenzio della notte. Lo fece di nuovo nella notte in cui fu consegnato ai suoi nemici; in quel tragico momento chiese ai suoi discepoli di vegliare con lui, ma essi non furono in grado di farlo e si addormentarono. Gesù allora raccomandò loro: "Vegliate e pregate per non cadere in tentazione; lo spirito è disposto, ma la carne è debole" (Mt 26,41).

Gesù ci ha anche ripetutamente invitato a vigilare sui "segni della fine": eventi impressionanti, a volte spaventosi, naturali o politici, sociali, economici... che ci ricordano la verità che il nostro mondo non è eterno, che avrà una fine, che il Regno definitivo di Dio si sta avvicinando in modo misterioso. Sta a noi essere attenti agli eventi del mondo, ai semi di pace e di giustizia che sono presenti anche nell'attualità; sta a noi pregare per le persone e le situazioni, assumerci le nostre responsabilità agendo per alleviare le sofferenze, prenderci cura del pianeta che ci accoglie...

Seguendo Gesù, gli apostoli raccomandano la vigilanza. Paolo scrive a Timoteo: "Sii vigilante in ogni cosa" (2Tim 4,5). Non dobbiamo farci illusioni, chiunque può cadere: Paolo sottolinea quindi: "chi pensa di stare in piedi si guardi dal cadere" (1 Cor 10,12).

La tradizione ascetica: vigilanza e momento presente

Seguendo l'esempio di Gesù, i cristiani hanno preso molto presto l'abitudine di rimanere svegli o svegliarsi di notte per pregare. Gesù ha detto: "Vegliate e pregate in ogni momento" (Lc 21,36); e l'apostolo Paolo lo ripete:

"Pregate senza sosta" (1 Tes 5:16).

Da questa raccomandazione nacquero le "veglie": una preghiera notturna fatta in comunità, principalmente da monaci e monache; in questo modo, riprendevano le parole del Salmo (119, 62): "Mi alzo di notte per celebrare te".

Ma la vigilanza è prima di tutto un atteggiamento spirituale e i testi monastici la traducono spesso come "guardia del cuore" o "guardia della mente".

Il tema della custodia del cuore è comune nella spiritualità cristiana, soprattutto in Oriente, che ha influenzato l'Occidente. Si tratta di vigilare innanzitutto sui pensieri cattivi che ci allontanano da Dio e dal prossimo, facendoci perdere la pace interiore. È un elemento di combattimento spirituale.

La Prima Lettera di San Giovanni dice: "Dio è amore, chi sta nell'amore sta in Dio e Dio sta in lui" (1 Gv 4,16). Si tratta quindi di salvaguardare questa presenza. Si tratta di un atteggiamento pratico e di una contemplazione che nasce dall'amore e dalla fede.

Praticare la mindfulness oggi

(Qui mi riferisco soprattutto all'esperienza spirituale nel Movimento dei Focolari). Il punto di

partenza: Dio mi ama senza limiti, in modo incomprensibile.

"Dio è amore": questa breve frase di una lettera di San Giovanni (1 Gv 4,8) è spesso considerata la sintesi ultima e il vertice della rivelazione cristiana. Quando siamo toccati personalmente da queste parole, non vediamo più il mondo, gli eventi e le persone come prima. È come passare da un film in bianco e nero a uno a colori.

Tutte le cose sembrano ora legate tra loro da fili invisibili, da una trama che conferisce loro un significato profondo.

Nella fede cristiana, Gesù, il Cristo, ci presenta la sua relazione con colui che chiama suo Padre, il Padre della misericordia e dell'amore per le sue creature.

La mia risposta

Percepire un tale Amore suscita un immenso desiderio di rispondervi, di amare Dio a mia volta. Ma come posso amare Dio? Egli è così grande, irraggiungibile! Cercando di fare ciò che a Lui piace, ciò che Lui vuole, perché Lui vuole solo il mio bene e quello di ogni essere vivente.

Fare la volontà di Dio come atto di libertà, cercando di scoprire ciò che Lui vuole che io faccia e facendolo nel miglior modo possibile e per amore. Quando? Ora, nel momento presente, un momento alla volta. È questo il momento di lavorare? Amate questo lavoro da fare. È ora di mangiare, di riposare? Sì, per amore. È il momento di pregare? Il più possibile, per amore. ecc.

A volte non è chiaro cosa Dio voglia che facciamo, in quale direzione dobbiamo andare. La fiducia nel suo Amore, che non ci abbandona, ci porta a fare la scelta che ci sembra più giusta, chiedendogli di illuminarci nel caso in cui dovessimo cambiare strada. In questo modo evitiamo di essere paralizzati dalla paura di fare la cosa sbagliata e allo stesso tempo acquisiamo una grande flessibilità spirituale, un distacco da noi stessi.

Questo atteggiamento alimenta il nostro rapporto con Dio; la nostra preghiera non è limitata a preghiere e tempi formalmente definiti o a luoghi come le chiese; in qualsiasi momento posso rivolgermi a Dio interiormente per confidargli un dubbio e chiedergli di chiarire una scelta da fare. È una forma di vigilanza che riguarda interamente la relazione tra Dio e me.

Amore per il prossimo

Al primo comandamento di amare Dio con tutto il cuore, con tutta la mente e con tutte le forze, Gesù ne collega un secondo, quello di amare il prossimo come se stessi (cfr. Mt 22, 36-40).

Fare ciò che piace a Dio include quindi amare il prossimo; è volontà di Dio, Padre di tutti gli esseri umani, che amiamo gli altri come fratelli e sorelle.

Se Dio è invisibile, onnipotente, il prossimo è visibile, concreto, particolare, con qualità e difetti (proprio come me).

Come possiamo allora "amare il nostro prossimo"?

Innanzitutto, chi è questo "prossimo"? È la persona con cui sono in contatto nel momento presente, in questo istante (ora: tu, io); prestandole attenzione, aprendomi a lui o a lei, mi faccio suo prossimo, lo avvicino a me.

Così può essere chiunque: un bambino o un parlamentare, un credente della mia comunità o di un'altra, uno svizzero o uno straniero, un giovane o un anziano... Per vivere secondo l'insegnamento di Gesù, cerco di fare del bene a chiunque incroci il mio cammino, ora, senza distinguere tra chi è simpatico e chi non lo è, il giovane o l'anziano, il cristiano o il musulmano, o l'ebreo, o chi non ha convinzioni religiose...

Per essere forse più concreti, possiamo tradurre "amore" con "dare". Cosa posso dare a questo vicino? Una parola di saluto davanti al palazzo, un sorriso alla cassiera della Migros, l'ascolto del mio vicino di casa, il tempo dedicato ai miei figli, la diligenza sul lavoro, un aiuto a un collega... Ognuno di noi è capace di dare, di donarsi, di dare qualcosa.

L'amore autentico fa il primo passo, come l'amore di Dio per l'umanità. Non aspettate che l'altra persona si muova; prendete l'iniziativa di interessarvi a lei, di aiutarla se necessario.

Per amare bene il nostro prossimo, dobbiamo metterci al suo posto: "Al suo posto, cosa farei? Cosa vorresti? Prima di tutto, ascoltate, cercate di capire a fondo l'altra persona, prima di rispondere o agire. Cercare di capire non significa essere d'accordo o approvare ciò che l'altro dice o fa.

Ricominciare

Come nel nostro sforzo di scoprire e fare la volontà di Dio, non sempre riusciamo a vivere questo amore per il prossimo. C'è una parola chiave nella vita spirituale: "ricominciare". Quando mi accorgo di aver mancato di amore (e questo è un effetto della vigilanza, che mi "sveglia"), di non essere riuscito a fare del bene, posso ricominciare, ricominciare ad amare nel momento immediatamente successivo. Ricominciare nella fede che Dio mi aiuterà a farlo, se necessario anche chiedendo perdono al mio prossimo, è forse ancora più importante che riuscire sempre ad amare (se fosse possibile!): rialzarsi dopo una caduta è esprimere la mia fede nella misericordia di Dio, è riconoscere i miei limiti e che solo Dio è Perfetto e Onnipotente, è crescere non solo nell'umiltà ma anche nella perseveranza, è continuare ad avanzare nella vita spirituale. Gli sportivi conoscono bene la legge del fallimento e della ripresa dell'allenamento.

Mohamed Ali, il grande campione di pugilato, disse: "Sia sul ring che fuori, non c'è niente di male nel cadere; ciò che è sbagliato è rimanere a terra".

Nella vita spirituale, questo atteggiamento di "ricominciare sempre da capo" diventa gradualmente un'abitudine, un movimento istintivo, "come il nostro respiro", diceva Chiara Lubich.

Capite che questo stile d'amore, questa "arte di amare", è anche la chiave del dialogo, di qualsiasi tipo di dialogo, nelle nostre famiglie e comunità, così come con i fedeli di altre religioni, o anche tra persone di partiti politici diversi!

Un amore che diventa reciproco.

E se due o più persone, chiunque esse siano, decidono di vivere questo stile d'amore l'una con l'altra, esso diventa reciproco e si realizza (forse senza nemmeno saperlo) il comandamento che Gesù ha dato ai suoi discepoli, definendolo "nuovo" e tipicamente suo: "Amatevi come io vi ho amato". Una nuova e vera fraternità fiorisce nel mondo e ha un'influenza positiva su di esso. E le persone unite in questo modo si prendono cura l'una dell'altra senza nemmeno pensarci; sono in pace, al sicuro. Un proverbio biblico dice: "Il fratello che è aiutato dal fratello è come una città fortificata" (Prov 18:19).

L'amore che cerchiamo di vivere si esercita tra persone concrete. Inoltre, influisce anche sul mondo concreto in cui viviamo, sull'ambiente naturale e su quello costruito. (Esempi: faccio attenzione a non gettare i miei rifiuti da nessuna parte; mi prendo cura di oggetti o materiali che uso in comune con altri; ecc.)

Siamo tutti collegati. I popoli di tutta la terra, infatti, sono sempre più interdipendenti. Lo sperimentiamo in ogni crisi internazionale.

La crisi ecologica sviluppa anche una maggiore sensibilità, una cura per l'ambiente naturale che abbiamo ereditato e di cui siamo responsabili nei confronti di Dio creatore e dei nostri vicini di oggi e di domani.

La vigilanza che nasce dall'amore assume quindi dimensioni vaste, non per metterci in ansia di fronte alle immense sfide che ci attendono, ma per metterci in movimento. Così, la guerra in Ucraina (non così lontana da casa) ha rilanciato un'iniziativa lanciata da giovani di tutto il mondo in

1^{ère} guerra in Iraq: in ogni fuso orario, ogni giorno alle 12.00, siamo invitati a fare una pausa nelle nostre attività per chiedere a Dio il dono della pace, uniti a tanti altri nel mondo che stanno elevando la stessa preghiera.

In sintesi

Nella fede che è prima di tutto Dio a vegliare su di me nel suo Amore, mi risveglio gradualmente alla sua Presenza nella mia vita e negli altri, per cercare di amarli come Dio vuole. In questa prospettiva generale dell'amore come cuore della vita religiosa e umana, la vigilanza riguarda quindi essenzialmente la qualità del mio rapporto con Dio e delle mie relazioni con le persone che mi circondano o che incontro nella mia giornata.