

ADAMO DOVE SEI?

INTERIORITÀ

Durata

Il tema si sviluppa in 3 incontri.

Materiale

Per il terzo incontro, si invita alla lettura di un breve libro di spiritualità a scelta.

Abstract

Questo tema di studio guida la coppia (e l'équipe) alla condivisione e all'aiuto reciproco in un percorso di riflessione più personale e introspettivo. Tutto parte dall'osservazione che il valore della vita non è questione di tempo, ma di profondità. Quella profondità che ci porta alla consapevolezza delle ricchezze che portiamo dentro e che sono chiamate a vivere. Ci ricorda Oscar Wilde: "Oggi l'uomo ha paura di sé. Ha dimenticato il più elevato di tutti i doveri, il dovere che ciascuno di noi ha nei confronti di se stesso." Gli incontri ci guideranno a riconoscere il valore del silenzio, come via di accesso all'interiorità. Alla scoperta del significato più profondo delle parole, come rimedio contro la superficialità. A concedere il giusto spazio alla lettura riflessiva, come strumento di ricerca e di comprensione di sé e degli altri.

Metodologia

Nei tre incontri si sperimentano diverse modalità per stimolare la riflessione personale e il condivisione in coppia (e in équipe). Un



“esercizio” di silenzio, un esercizio di ascolto, uno di sguardo, la lettura meditativa di un libro di spiritualità...

Caratteristiche generali

Questo tema di studio lavora su un registro che richiede sensibilità o quanto meno una certa curiosità per un approccio introspettivo. Si tratta di lavorare su se stessi, condividendo il viaggio con il coniuge e con la propria equipe.



PRIMA RIUNIONE

Introduzione

Diventa ciò che sei!»: è l'invito che il poeta greco Pindaro rivolse a Ierone I, tiranno di Siracusa.

«*Diventa ciò che sei!*»: è l'imperativo che, da quando esiste l'uomo, continua a risuonare nella parte più intima del nostro animo.

Diventare se stessi non significa altro che lavorare alla costruzione di sé, divenire *perfetti* nell'accezione originaria del termine, ossia *maturi*, completi, realizzati. Giungere alla propria verità, come un seme, chiamato a diventare ciò che deve diventare: albero, fiore e frutto. [...]

La vita non è questione di tempo e di spazi, ma di profondità. Quella profondità che è una lenta *presa di consapevolezza* di ciò che si è, del ruolo che ciascuno è chiamato a vivere nella storia, del posto che ciascuno è chiamato ad occupare. Potremmo vivere anche centinaia di anni, ma non venire mai alla luce di noi stessi, non nascere mai! Occorre morire nell'amore per scoprire quello che siamo; perché solo l'amore rivela l'essere. Siamo chiamati a nascere due volte. Con la prima siamo venuti al mondo, all'esistenza, ma giungere a *vivere* è altra cosa. Essere nati non è ancora nulla; occorre *venire alla luce*, o *rinascere dall'alto* per dirla con Gesù di Nazareth (cfr. Gv 3,4).

«Lo scopo della vita è lo sviluppo di noi stessi. La perfetta realizzazione della nostra natura: questa è la ragione della nostra esistenza. Oggi l'uomo ha paura di sé.

Ha dimenticato il più elevato di tutti i doveri, il dovere che ciascuno di noi ha nei confronti di se stesso»

(Oscar Wilde, **Il ritratto di Dorian Gray**).



A CASA

Esercizio di Silenzio. Si chiede a ciascuno dei due coniugi di trovare, nelle settimane che precedono la riunione di équipe, 5 minuti per fare un esercizio di silenzio.

Domande per la riflessione personale:

- Quanta abitudine ho al silenzio?
- Durante l'esercizio di silenzio sono stato a mio agio o no? Perché?
- Quale è stato il flusso dei miei pensieri? Mi sono concentrato su qualcosa in particolare?
- Il mio silenzio ha un suono? Quali "rumori" hanno accompagnato i momenti di silenzio?
- Come ha partecipato il mio corpo al mio silenzio?
- L'esperienza di silenzio mi aiuta concretamente nella vita e nella relazione con gli altri? Come?

Domande per il confronto in coppia:

- Quali sono le difficoltà che ho incontrato?
- Quale luogo ho scelto? Sono rimasto in piedi, mi sono seduto, ho camminato?
- Come ho contenuto il fluire dei miei pensieri?
- È un'esperienza da ripetere? Perché?
- In cosa può aiutarci? Come ci aiuta a stare meglio insieme?

Spunti per la Preghiera in coppia o per un Dovere di Sedersi

Os 2, 16ss

«Dice il Signore: Perciò, ecco, la attirerò a me, la condurrò nel deserto e parlerò al suo cuore. Le renderò le sue vigne e trasformerò la valle di Acòr in porta di speranza. Là canterà come nei giorni della sua giovinezza, come quando uscì dal paese d'Egitto. E avverrà in quel giorno



oracolo del Signore mi chiamerai: Marito mio, e non mi chiamerai più: Mio padrone. Le toglierò dalla bocca i nomi dei Baal, che non saranno più ricordati. In quel tempo farò per loro un'alleanza con le bestie della terra e gli uccelli del cielo e con i rettili del suolo; arco e spada e guerra eliminerò dal paese; e li farò riposare tranquilli. Ti farò mia sposa per sempre, ti farò mia sposa nella giustizia e nel diritto, nella benevolenza e nell'amore, ti fiderò con me nella fedeltà e tu conoscerai il Signore».

Silenzio è fare spazio

Il silenzio è un creare spazio tacitando il proprio mondo interiore. Fare cadere le proprie immagini, i pensieri, le aspettative, le parole. Quando tutto questo viene a mancare si forma lo spazio perché qualcosa possa raggiungerci.

Il silenzio è lo spazio per fare fecondare il proprio essere. E' emblematico, in questo senso, il Silenzio di Maria.

IN ÉQUIPE

Per la Condivisione

Scambio delle riflessioni emerse durante il dovere di sedersi.

E' possibile fare un cartellone/foglio di sintesi di quanto emerso, a Al fine di evidenziare i chiari/scuri dell'esperienza fatta

Spunti per la Preghiera

Gen 3, 9.

Dio non chiama l'uomo perché non sa dove sia, ma perché l'uomo scopra dove è lui stesso. Solo nel momento in cui l'uomo dà una risposta, ovvero scopre dov'è egli stesso, può cominciare a camminare. Ma occorre fare silenzio, voler ascoltare, voler mettersi in questione, andare in crisi. *(Martin Buber – Il Cammino dell'Uomo)*

SECONDA RIUNIONE

A CASA

Partendo dalle considerazioni emerse nella prima riunione di équipe, le coppie sono invitate a riflettere su 3 coppie di parole antitetice, non tanto secondo il dizionario, ma per quello che significano in verità per noi. E' dunque importante riflettere entrando dentro le parole, comprendendone i significati profondi e mettendoli in relazione con le nostre esperienze, atteggiamenti, parole, stili di vita.

Le parole antitetice

1. Sentire/Ascoltare

- Sentiamo tutto ma non ascoltiamo più nulla. Sentiamo musica ma non la 'viviamo' perché non riusciamo ad ascoltarla. Sentiamo l'altro parlarci ma abbiamo la testa altrove, stiamo già pensando a qualcos'altro. Attendiamo solo che smetta di parlarci per intervenire e correggere, o per far valere il nostro punto di vista: "sì certo, ma io".

Ascoltare significa "silenziarsi", far spazio, accogliere, essere vuoti perché l'altro possa darsi a me per ciò che lui è veramente e non la mera proiezione delle mie aspettative. Ascoltare non significa semplicemente *sentire* l'altro, ma sospendere il giudizio, il pre-giudizio, tutta la pre-comprensione con cui rischiamo di esercitare, in qualche modo, una violenza sulla persona che abbiamo davanti.

- Esercizio di ascolto. Ognuno dei coniugi sceglie un brano musicale (della durata massima di 5 minuti). Poi i due fanno se-



paratamente un esercizio individuale, ascoltando in sequenza i due brani musicali scelti ed annotando le sensazioni che hanno suscitato. In alternativa, si possono utilizzare due compilation di tracce musicali diverse che abbiamo preparato e che potrete scaricare con questo weblink: <https://drive.google.com/drive/folders/1xg50aCWW6DYM8LwXTA2N7i0QQyF7b62E?usp=sharing>. Finito l'ascolto individuale, siete invitati a confrontare l'esperienza in coppia, guidati da queste domande:

Cosa ho ascoltato? Quali sono i pensieri che mi hanno attraversato durante l'ascolto? Quali sono le sensazioni provate? E' facile o difficile descrivere l'esperienza di ascolto con delle parole? Cerchiamo di comunicare all'altro/a tutto quanto abbiamo provato durante questa esperienza di ascolto. Ripetere l'esercizio il giorno dopo e mettere a confronto i risultati delle due esperienze.

2. Vedere/Guardare

- Vediamo tutto, ma non guardiamo più nulla. Visitiamo luoghi e vediamo una miriade di cose, ma non ci ricordiamo nulla, avendole salvate solo in qualche *device* elettronico. Vediamo la realtà e pensiamo che sia tutta lì. Vedere dunque implica accontentarsi, navigare in superficie.

Guardare invece significa scendere, scandagliare i fondali del reale. La gente comune vede un campo ghiacciato di fine dicembre e questo le comunica solo solitudine e tristezza, mentre il contadino gioisce a quella vista, perché là sotto egli già contempla il pane frutto del raccolto. Gesù incontrò una peccatrice pubblica, tutti vi videro solo una puttana, Gesù la guardò con gli occhi dell'amore e vi scorse una santa, una *donna* già aperta ad un futuro di bellezza.



Un giorno fu condotto dal capo della sinagoga, Giairo, e gli presentarono una bambina morta, con tanto di flautisti che suonavano il lutto, ma Gesù disse: 'ma non è morta, dorme'. L'amore guarda oltre, sa che l'umano è un mistero, ossia è sempre oltre ciò che appare, è sempre più di come si presenta. L'amore non è cieco, è visionario. Guarda cose che gli altri non vedono.

- Esercizio di sguardo: scegliere una mostra d'arte e andarvi in coppia. Scegliere 6 quadri in comune e *individualmente* annotarsi le sensazioni prodotte. Arrivati a casa mettere a confronto le annotazioni reciproche. Quali pensieri mi hanno attraversato durante l'osservazione dei quadri? Quali sono le sensazioni provate? Cerchiamo di argomentare all'altro/a tutto quanto abbiamo provato durante questa esperienza.

3. Solitudine/Isolamento

- La *solitudine* è necessaria alla compagnia con gli uomini. Non si dà relazione senza il silenzio maturato in situazioni di solitudine. La solitudine e il suo silenzio sono il campo in cui possono fiorire parole, gesti, relazioni feconde. Ma occorre stare attenti che solitudine non significhi essere *isolati*. L'*isolamento* infatti è sempre molto egoistico, si riduce al classico "staccare la spina", è un momento di *relax* del tutto individuale. Invece la solitudine è un momento anche faticoso, dove tutto cade, dove tutto si fa essenziale; un momento necessario perché qualcosa di nuovo possa nascere e crescere.
- Si suggerisce alle coppie e all'intera équipe di vivere insieme un'esperienza di Ritiro o esercizi spirituali "del Silenzio".



Spunti per la Preghiera di coppia

1Re 19, 11-13.

Dio disse al profeta Elia: «Esci e fermati sul monte alla presenza del Signore. Ecco, il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti e spezzare le rocce davanti al Signore, ma il Signore non era nel vento. Dopo il vento ci fu un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto. Dopo il terremoto ci fu un fuoco, ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco ci fu il mormorio di un vento leggero. Come l'udì, Elia si coprì il volto con il mantello, uscì e si fermò all'ingresso della caverna. Ed ecco, sentì una voce che gli diceva: "Che fai qui, Elia?»

Viaggio interiore

*Siedo qui davanti a te, Signore
Eretto e tranquillo, la spina dorsale ben dritta.
Appoggio il mio peso verticalmente
Attraverso il mio corpo fino a terra
Fino al terreno sul quale sto.*

*Tengo fermo il mio spirito nel mio corpo.
Resisto al suo impulso di evasione
Di essere in qualunque altro luogo
Fuorché qui.*

*Di scantonare nel prima e nel poi
Per sfuggire al momento presente.
Con ferma premura tengo il mio spirito
Dov'è il mio corpo
Qui in questa stanza.*

*Nel presente di questo momento
Dimentico ogni mio piano, cura o angoscia.
Li rimetto nelle tue mani, Signore.*



*Abbandono la stretta mediante la quale li trattengo
E li lascio a te.
Per il momento li lascio tutti a te.
Ti attendo ora, pieno di aspettativa.
Tu vieni a me,
E io mi lascio reggere da te.*

*Inizio così il viaggio interiore.
lo viaggio in me stesso,
Fino al più intimo del mio essere, dove tu abiti.
A questo estremo punto del me
Sei tu già sempre presente prima di me.
Tu crei, vivifichi, rendi forte senza sosta
La mia intera persona.*

*Ed ora apro i miei occhi
Per vedere te nel mondo
Delle cose e degli esseri umani.
Riprendo di nuovo su di me la responsabilità per il mio futuro.
Riprendo piani, cure, angosce.
Pongo di nuovo la mano all'aratro.
Ma ora so
che la tua mano sta sopra la mia
e che insieme con la mia afferra l'aratro.
Con nuova forza riprendo allora
il viaggio verso l'esterno
non più solo io
ma con il mio creatore – insieme.*

Dag Hammarskjöld, "**Vägmärken**", 1963, p. 49. Traduzione di Sergio Rostagno

La tradizione *chassidica* rammenta un antico aneddoto: «Rabbi Hanoch raccontava: «C'era una volta uno stolto così insensato, che



era chiamato il *golém* (stupido, senza intelligenza). Quando si alzava al mattino, gli riusciva difficile ritrovare gli abiti che alla sera aveva smesso. Al solo pensiero, spesso aveva paura di andare a dormire. Finalmente una sera si fece coraggio, impugnò una matita e un foglietto e, spogliandosi, annotò dove posava ogni capo di vestiario. Il mattino seguente si alzò tutto contento e prese la sua lista: "Il berretto: là" e se lo mise intesta. "I pantaloni: là" e se li infilò. E così via, fino a che ebbe indossato tutto. Poi all'improvviso, preso dall'ansia si chiese: "Sì, ma io dove sono?". "Io, dove sono rimasto?". Invano si cercò e ricercò: non riusciva a trovarsi. Così succede anche a noi, concluse il Rabbi».

Provate a definire in coppia la parola INTERIORITA' partendo dalle coppie di parole antitetiche e dagli spunti di riflessione proposti.

IN ÉQUIPE

Scambio delle riflessioni emerse in coppia e confronto sulle definizioni di INTERIORITA'.

Spunti per la Preghiera

1Re 19, 11-13, pag. 123.

Insieme si può recitare la preghiera di Dag Hammarskjöld **Viaggio interiore** pag. 124, proposta per la riflessione di coppia.



TERZA RIUNIONE

Come le coppie dell'équipe si saranno accorte, quella che noi abbiamo chiamato **interiorità** non solo ha molte sfaccettature, ma ha soprattutto bisogno di essere sperimentata, pensata, elaborata: cercare le parole capaci di raccontare l'esperienza della ricerca di sé, è una delle questioni che vi abbiamo proposto di affrontare. Per questo motivo, il terzo incontro è un suggerimento per approfondire: si tratta di libri di facile lettura, non lunghi, ma dal contenuto profondo capace di toccare gli uomini e le donne di tutti i tempi.

Vi proponiamo di fare una scelta di équipe: ci si può suddividere i libri tra le coppie, si può decidere di leggere tutti lo stesso testo... insomma vi è lasciata libertà di azione. Vi chiediamo di leggere tutto il libro in una sola volta, senza fare un'analisi capitolo per capitolo dilazionata nei mesi (come a volte capita nei temi di studio): siamo alla ricerca della risposta alla domanda di Dio ad Adamo, "Adamo dove sei?". Dove sono io? Dove mi sono nascosto per non rispondere al Dio che mi interpella e che mi chiede conto di come ho usato la mia vita?

IN COPPIA

La coppia si dà il tempo necessario per la lettura del libro, cercando di arrivare al nucleo del libro, al suo centro.

- Come mi pongo personalmente rispetto alla tesi dell'autore?
- Il percorso proposto è possibile per me? In cosa sono in sintonia e cosa invece, è difficile da capire e da fare?
- Possiamo, come coppia, pensare ad un cammino di ricerca comune? Quali sono le nostre risorse e quali le nostre difficoltà?



IN ÉQUIPE

Tema di studio

Scambio delle riflessioni emerse durante il confronto di coppia con particolare attenzione a mettere in evidenza:

- se si sono scelti autori diversi, le prospettive degli autori e le considerazioni personali;
- se si è scelto lo stesso autore, su quali parti la coppia si è maggiormente soffermata, per sintonia o per difficoltà.

Durante il confronto è utile che su un foglio/cartellone vi si annoti in modo rapido, le considerazioni che emergono: sarebbe interessante arrivare ad una nuova definizione di interiorità capace di mettere insieme le considerazioni emerse dal confronto.

Consigli di lettura

Martin Buber, **Il Cammino dell'uomo**, Edizioni Qiqajon
Christian Bobin, **L'uomo che cammina**, Edizioni Qiqajon
Paolo Squizzato, **La domanda e il viaggio**, Effatà Editrice
Lidia Chiandra Candiani, **Il silenzio è cosa viva**, Einaudi Editore
Pablo D'Ors, **Biografia del silenzio**, Ed. Vita e pensiero