

Counseling e Regola benedettina

Chi è l'uomo che vuole la vita e
brama vedere giorni felici?

(Regola benedettina, Prologo)

ALL'INTERNO
La ginnastica
del "tempo presente"
10 esercizi per allenarci
al benessere "del qui e ora"

FORMAZIONEZERO

Ai monaci di Praglia



Indice

Per quanti non hanno paura di “sporcarsi le mani” con la dimensione spirituale dell’essere umano <i>Dott. Marco Mozzoni</i> <i>Neuropsicologo, Giornalista e Direttore scientifico di BrainFactor</i>	4
Perchè la Regola benedettina	7
1. L’ascolto	8
2. L’attenzione in quiete	14
3. Comunicare con la regola benedettina	20
4. Relazioni a Regola d’arte.....	25
In conclusione	30
La ginnastica del tempo presente: 10 esercizi per allenarci al benessere “qui e ora”	35
Ritrovare il soffio della vita nei sensi del cuore <i>MRP Dom Norberto Villa</i> <i>Abate dell’Abbazia di Praglia (Padova)</i>	40
Bibliografia essenziale	44
L’autore: Paolo G. Bianchi	45

Per quanti non hanno paura di “sporcarsi le mani” con la dimensione spirituale dell’essere umano

*Aprendomi gli occhi dello spirito, nostro Signore mi mostrò l’anima
mia nel centro del mio cuore, e io vidi l’anima e la vidi così vasta
come se fosse un mondo infinito...*

(Juliana di Norwich -1373)

Alcuni sono tanto protesi a ricercare in “saggezze” lontane motivi e spunti dai quali trarre nuovi modelli per la “cura dello spirito”, da dimenticarsi il patrimonio di pensiero e di esperienza racchiuso nelle tradizioni a noi più vicine. E così tante “pratiche” di varia provenienza vengono oggi accolte, spesso acriticamente, come tentativi di dare risposta al vuoto interiore che le psicoterapie occidentali, arrugginite nel proprio solipsismo, non hanno saputo colmare, posto che l’operazione fosse realmente possibile.

Del resto, la pur tanto sbandierata “multidisciplinarietà”, che avrebbe dovuto attuare l’orientamento biopsicosociale auspicato nello stesso DSM-IV-TR (il manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali, ciclicamente preso di mira, a turno, da più fronti), nella pratica si è tradotta - specialmente nel

nostro Paese - in arroccamenti e guerre di posizione dure a morire, in alcuni casi dichiarate e condotte dagli stessi rappresentanti delle diverse professioni: fra medicina e psicologia, fra psicoterapia e farmacoterapia, fra psicologia e counseling. Come se l'Uomo possa essere una semplice sommatoria di parti giustapposte.

Le neuroscienze, invece, tendenti a portare sotto un'unica bandiera i risultati della ricerca teorica e sperimentale operata in relativa autonomia da discipline con storie e metodi differenti loro propri (fisiologia, scienze cognitive, neuropsicologia e via dicendo), sembrano orientate a una "assimilazione" di campi di indagine i più disparati, non ultimi l'economia, la giurisprudenza, la filosofia, la... teologia ("neuroteologia" è infatti uno dei neologismi più curiosi). Forse anche perché, chiariti abbastanza i meccanismi di base del funzionamento cellulare nervoso, la visione di insieme riporta giocoforza davanti alle grandi domande sull'uomo, che già l'umanità si era posta, a partire dai Filosofi ioni e dai Padri della Chiesa.

Da un lato dunque, sul versante della ricerca, assistiamo a un processo aggregativo a volte forzato; dall'altro, sul versante della clinica, al contrario, a un processo di parcellizzazione (che qualche volta dà più l'idea di giochi di ragazzi che di eccessiva specializzazione), che sicuramente poco aiuta chi cerca di ritrovare un senso di vita in un momento così difficile come quello attuale. Da entrambi i lati, comunque, la ricerca del "nuovo" a tutti i costi sembra farla da padrone.

Ecco allora che una proposta come quella dell'antropologo Paolo G. Bianchi, di rileggere la Regola Benedettina per ritrovarvi "insegnamenti" trasferibili in un contesto "laico" di aiuto alle persone come può essere il counseling, rappresenta una sorta di snodo nevralgico all'interno del panorama che abbiamo cercato maldestramente di tratteggiare poc'anzi. Perché si pone con il doveroso rispetto nei confronti di chi ha ancora molto da insegnare alla nostra società, pur avendo scelto la "solitudine" e il "silenzio" del monastero; perché non si lascia affascinare dalla facile presa di pratiche "alla moda" ma sa impegnarsi in una ricerca metodica e sistematica anche quando guarda "a oriente"; perché - come in questo caso - dà direttamente la parola al "testo" di una Regola scritta più di millecinquecento anni fa, ma appartenente alla nostra migliore tradizione (religiosa, culturale, sociale, spirituale) e - come vedremo - attualissima nei suoi profondi significati; perché infine non ha paura di "sporcarsi le mani" con la parte spirituale dell'essere umano, dalla quale molti si tengono a debita distanza...

Dott. Marco Mozzoni

Neuropsicologo, Giornalista e Direttore scientifico di BrainFactor

www.brainfactor.it



Perchè la Regola benedettina

Le fonti alle quali possiamo attingere suggerimenti e indicazioni per migliorare noi stessi e il nostro stato di benessere sono infinite e spesso antiche. Alcune volte non immagineremmo mai di trovare spunti di riflessione e soprattutto modalità inedite di rapportarsi con il mondo moderno in scritti risalenti ad epoche remote, ma ancora oggi utilizzati in realtà particolari. E' il caso della Regola benedettina.

La Regola benedettina è una mia grande passione nella quale ritrovo una saggezza antica ancora attuale per noi che dobbiamo affrontare sfide sempre nuove. Nata 1500 anni fa circa per volontà di San Benedetto, aveva lo scopo di governare i monasteri in termini di relazione, da una parte, e di azione dall'altra. Per questa ragione fu attribuito ai monaci che la praticavano il famoso motto "Ora et Labora".

L'interessante della Regola, questo piccolo condensato di "problem solving", è che riporta, in uno spirito profondamente pratico, tutto quello che concerne lo scorrere della vita partendo dal presupposto di voler rendere gli uomini liberi e felici.

1. L'ascolto

I termini fondamentali ispiratori di questo e-book possono essere riassunti in quattro punti:

- 1. L'ascolto**
- 2. L'attenzione in quiete**
- 3. Comunicare con la Regola benedettina**
- 4. Relazioni a Regola d'arte**

Iniziamo ad affrontare l'ascolto. L'ascolto è un valore che spesso prendiamo a riferimento non solo per essere compresi, “Mi ascolti quando ti parlo?”, ma anche per farci comprendere “Aprite le orecchie e fate attenzione..!”. La Regola Benedettina parte dall'ascolto, tanto è vero che si apre proprio con quell' “Ascolta”, “Obsculta” in latino che ci fa ricordare l'azione che il medico compie quando verifica lo stato di salute di cuore e polmoni.

Quello che Benedetto ci propone è quindi un ascolto profondo, attento, basato non tanto sull'uso del canale auditivo per la normale raccolta di dati, ma quello emozionale e delle sensazioni, quindi quello del cuore, per fare dell'ascolto un momento unico.

In tutta la Regola, capitolo dopo capitolo, la capacità di ascoltare per essere ascoltati è un presupposto fondamentale. Infatti è impossibile saper ascoltare gli altri se prima non impariamo ad ascoltare noi stessi nella nostra profondità e corporeità.

Nella Regola mente, spirito e corpo sono un'unicità, una sorta di continuità logica nella quale pensiero e azione sono conseguenze l'uno dell'altro. Questo implica che nel "sapersi ascoltare" va posta un'attenzione ancora maggiore. E' impossibile per il monaco ascoltare Dio se prima non ha imparato ad ascoltare i fratelli, quindi gli altri uomini, ma soprattutto se prima non ha imparato ad ascoltare se stesso. Questo ci fa anche capire come la tradizione orientale dalla quale attinge Benedetto sia presente nella sua Regola: non serve cercare all'esterno quello che si possiede già all'interno.

Per un buon ascolto bisogna poi saper eliminare un elemento: il rumore. Nella comunicazione è proprio il rumore che può rendere incomprensibile o poco chiaro un messaggio tra emittente e ricevente. Benedetto utilizza un sistema semplice, ma altrettanto complesso da raggiungere: l'uso del silenzio. Per saper ascoltare bene (sia se stessi che gli altri, come ho già detto la distinzione non esiste) è indispensabile saper fare silenzio.

Questa è una dimensione pressoché inesistente nella nostra società e nei nostri ambienti. Ne è la riprova il fatto che quando sperimentiamo una condizione simile al silenzio profondo il nostro corpo reagisce con fischi alle orecchie o uno stato di disagio.

Se osserviamo un qualunque talk show è evidente quanto sia usuale l'impedire all'altro di esprimere le proprie opinioni e, uno dei modi più pratici per "uccidere" il dialogo è di zittire l'altro urlando. In questo modo la capacità di ascolto è ridotta a zero e solo chi sarà capace di sopraffare l'altro avrà raggiunto lo scopo.

Immaginiamo la stessa situazione con un dialogo interiore o una semplice riflessione che stiamo cercando di realizzare in noi stessi. Possiamo subito sperimentare come le congetture e i pregiudizi ci impediscono di arrivare sereni a una conclusione, fomentando il rancore o facendoci precipitare nella depressione. In questi casi la Regola ci direbbe che non siamo buoni ascoltatori perché non permettiamo alla nostra profondità di dialogare con noi stessi alla ricerca di una normale soluzione.

Per questo, l'esercizio dell'ascolto per il benedettino va di pari passo a quello del silenzio. I monasteri sono silenziosi per questa ragione: per impedire al rumore di rovinare l'ascolto. In questo contesto la parola diventa così importante che quando viene esteriorizzata è sempre accompagnata da gesti che la sottolineano: per esempio il monaco al termine di ogni preghiera si inchina per dare valore e consistenza a quanto ha appena letto o cantato.

Un buon ascolto aguzza nelle persone la capacità di cogliere i segni distintivi anche del dialogo più pacato inclusa la comunicazione corporea e stimola a "leggere tra le righe" orientando alla calma e alla soluzione.

Come fare per diventare buoni ascoltatori usando la Regola benedettina? Prima di tutto bisogna saper fare silenzio “dentro” allontanandolo e mettendo a tacere preconcetti e soprattutto giudizi; questo richiede una pratica costante simile a quella richiesta nella yoga o nelle arti marziali. Creare una condizione di silenzio nella Regola è porsi con calma e fiducia delle domande alle quali spesso non c’è risposta immediata, ma proprio su queste domande occorre focalizzarsi perché sono parte attiva di un “tutto” più grande che ci contiene.

Per questo i monaci dicono che ascoltare è “domandare”, chiedere anche con insistenza senza aspettare risposta in quanto, sempre nella visione monastica, questa arriverà più tardi, con naturalezza. L’obiettivo di un ascolto efficace viene descritto nella Regola non come un fine, ma come un mezzo per raggiungere “sfere più alte di virtù e dottrina” (Regola cap. 72). Il fine è quindi la pace, poiché quando la si ottiene allora si ha realmente tutto per se stessi e gli altri.

Il percorso da seguire per arrivare a questo scopo è arduo, ma praticabile con un po’ di esercizio che nel Prologo della Regola viene definito “una scuola”, senza per questo essere un insegnamento “austero e pesante”:

- 1. prima di tutto bisogna accettare le proprie debolezze senza sensi di colpa e autocastigazioni:**
in questo caso è necessario concentrarsi sul “poter fare meglio” ipotizzando dei parametri via via raggiungibili, ma che diventino stimolo positivo e non impositivo;

- 2. imparare ad affrontare la vita con realismo:** staccarsi da concetti quali “ieri” o “domani” e fermarsi sul concetto di “oggi”, anzi sul momento presente in cui compio l’azione. In tutta la Regola non emerge mai la voglia di salvare tutto il mondo, ma se stessi nel mondo in uno scambio di reciprocità continua con chi ci sta vicino creando armonia e volendo difenderla. Questo permette, allo stesso tempo, di vincere quello stato di solitudine che generalmente si innesta quando si effettuano percorsi interiori;
- 3. sapersi concentrare su se stessi:** potrà sembrare egoistico, ma è importante percepirsi nella nostra totalità di persona, un’entità complessa e unica nel suo genere e non solo per singoli ambiti e aspetti scollegati fra di loro;
- 4. ricercare continuamente la verità:** per il monaco l’unica verità è la presenza dell’Assoluto all’interno di ogni uomo o essere vivente: per questo non può permettersi di evitare l’ascolto attivo e proattivo di qualsivoglia forma o forza gli si presenti davanti. I monaci spesso affermano “se riesco ad andare per la mia strada e sono in contatto con il divino dentro di me, tutto il mio agire non avrà mai nulla di imposto, ma avrà una sua logica interna e un suo valore estetico”.

Ascoltare, lo sappiamo, a volte è un’arte, a volte una professione, a volte una disciplina.... Per il monaco, attraverso la Regola benedettina è un valore che conduce alla conoscenza di sé e alla ricerca dei beni superiori senza escludere quelli quotidiani. La grande differenza è il sentirsi parte attiva di questa apparente contraddizione: ascoltare meglio e di più parlando il meno possibile e dando un valore altissimo a tutto quello che si dice proprio nel rispetto di chi lo deve ascoltare.

Credo sia un insegnamento profondo che valorizza la necessità di reimparare ad ascoltare con l'umiltà, di voler sempre conoscere cose nuove lasciando i giudizi personali solo al termine del percorso. Dopo aver sperimentato in questa "scuola" l'esercizio del silenzio e dell'ascolto, nel successivo capitolo ci inoltreremo nel secondo passo, quello dell'attenzione.



2. L'attenzione in quiete

In questo capitolo parlerò del secondo dei quattro punti focali: l'attenzione in quiete, che, come per l'ascolto, alla luce della Regola può essere definita su un piano bivalente, ma allo stesso tempo unico: attenzione per se stessi e attenzione per l'altro. L'obiettivo di Benedetto è sviluppare una capacità di attenzione reciproca, nel monastero, tale per cui la necessità della comunicazione verbale passi in secondo piano.

Infatti l'uso del silenzio, di cui abbiamo già parlato, prevede la limitazione dei colloqui e soprattutto di quelli "futili" che portano al chiacchiericcio e alla dispersione. Il riferimento all'attenzione reciproca è espresso nel cap. 71 dove si dice: "Si prevengano l'un l'altro nel rendersi onore (...) si prestino a gara obbedienza reciproca".

Come si può ottenere un grado così alto di attenzione verso l'altro senza sentirsi schiacciati?

Il monaco applica un processo di tipo "ermeneutico", impara cioè a interpretare le situazioni nel momento in cui queste accadono, ma separando i fatti dalle opinioni personali. Come per l'ascolto questo processo non è per niente semplice. Infatti, bisogna avere la capacità di venire meno alla critica e al giudizio

dell'altro (come di se stesso) in forma negativa e punitiva. A questo va aggiunta la capacità di sospendere ogni pregiudizio o l'essere prevenuto di fronte ad ogni situazione.

Cosa è dunque “un fatto” e cosa “un'opinione”?

Un fatto è un dato concreto, tangibile, oggettivo. La sua misurabilità lo dovrebbe porre al di sopra dell'interpretazione, ma non sempre questo si verifica. L'uomo ha una profonda capacità di sintesi nella quale sviluppa il senso del giudizio personale per cui riportando anche “un fatto concreto” riesce sempre a modificarne la realtà aggiungendo o togliendo dettagli che hanno più o meno valore. Questo meccanismo altera il fatto impedendo alla realtà di emergere nella sua completezza, inquinandola con la rappresentazione che ognuno tende a creare del fatto stesso. L' “opinione” è invece l'idea che si ha del “fatto”, alimentata dalle visioni personali.

Separare i fatti dalle opinioni significa perseguire nello sforzo di non interpretare e riportare in modo fedele l'accaduto. In questo i monaci hanno un allenamento millenario attraverso la riscrittura di testi con la forma amanuense, dove l'unica concessione permessa al monaco era abbellire lo scritto con capilettera e miniature lasciando l'interpretazione a teologi e filosofi.

Evidentemente questo spirito tramandato nei secoli è riuscito a produrre una certa “neutralità” di fronte agli eventi tale per cui, pur mantenendo il proprio carattere e la propria personalità, il monaco sa porsi verso all'altro in modo tanto distaccato quanto profondo.

Il distacco è dovuto alla volontà di evitare un'eccessivo coinvolgimento nell'altro. Il monaco, non dimentichiamoci, per accezione del termine, è colui che sceglie la vita solitaria. Pertanto sa che deve principalmente lavorare su se stesso in modo continuo.

Ma è vero anche che i monaci sono “cenobiti” condividono cioè la loro solitudine aggregandosi in gruppi sotto la direzione di un Abate (il capo della comunità) e adottando uno stile di vita ben preciso (la Regola). Questo porta a sentire costantemente le necessità dell'altro come proprie e a dividerle quotidianamente nel piano di azione necessario per la vita e la normale attività di un monastero.

Tornando al processo interpretativo e all'ermeneutica nasce quindi l'esigenza di interpretare i fatti, farsene un'opinione, ma restarne il più possibile al di sopra.

Per esempio, nel cap. 3 della Regola “La convocazione dei fratelli a consiglio” è ben visibile come sia importante saper ascoltare e saper modificare le proprie posizioni dopo un processo di dialogo attento e preciso in una collegialità più ampia e per il bene della comunità. In questo piano non esistono più diritti e doveri perché diventano un tutt'uno nella logica di reciprocità di cui vi ho già parlato in precedenza.

Come si sviluppa il processo di attenzione reciproca? Attraverso la gestualità, il linguaggio del corpo e soprattutto la profonda conoscenza dell'altro. In alcuni monasteri è ancora viva l'abitudine della “preghiera del passeggio”. I monaci, a due a due, camminando nei chiostri del monastero e pregando insieme usando alcune forme liturgiche imparano a conoscersi meglio.

Sembra assurdo, ma è proprio nel seguire un ritmo comune nella quiete che si impara a “respirare” l’altro, i suoi ritmi, le sue inflessioni, le sue cadenze. Conoscersi è sempre un processo difficile perché il tentativo è sempre quello di volersi imporre sull’altro e prevalere. L’attenzione nella Regola non è un processo che si genera da solo, ma al quale il monaco viene educato in ogni gesto, dal mangiare, al bere, al pregare insieme e rispettare orari e impegni comunitari.

Nel cap. 58, Benedetto parlando di chi vuole entrare in monastero dice: “Sia accolto nelle stanze riservate ai novizi, ove essi studiano, mangiano e dormono”. Questo perché l’attenzione continua si sviluppa nella quotidianità e nella continuità.

Il senso di attenzione è quello che ci permette di svolgere bene un compito limitando le fatiche o di resistere a un momento particolarmente impegnativo dell’esistenza imparando a gestire il notevole dispendio di energie. Fare tutto e in fretta è un imperativo categorico della nostra società, ma quasi sempre si risolve in lavori mediocri o con scarsi risultati perché il grado di attenzione posto al risultato finale non comprende noi stessi.

Spesso siamo così attratti dagli altri che non riusciamo a concentrare le nostre energie e attenzioni su noi stessi. Essere parte di un processo significa partecipare con tutto noi stessi anche se delegare sotto il profilo organizzativo è corretto. E’ importante utilizzare la nostra capacità di attenzione per scoprire le reali capacità e attitudini di chi deve realizzare un determinato compito in modo da ottenere un risultato eccellente.

È importante partire sempre da dentro, capirci fino in fondo, esaminando di continuo i nostri punti di forza e di debolezza, come questi cambiano al variare di cicli stagionali, lavorativi, sentimentali. Tutto influisce su di noi e non possiamo pensare di interagire sul tutto finché non li scopriamo. Solo allora le cose possono cambiare: sappiamo con largo anticipo quello che ci renderà deboli o ci rallenterà nelle decisioni o quello che ci stimolerà a fare meglio. Ma per fare tutto questo dobbiamo essere attenti: i monaci direbbero “vigilanti”.

Su un leggio dell'Abbazia di Monte Uliveto in Toscana è rappresentato un gatto. Questo animale tipicamente solitario e autonomo, non disdegna lo stare con altri soprattutto per condividere momenti di gioia e calore. Quando dorme è sempre in uno stato di allerta che gli permette di scattare velocemente e salvarsi dal pericolo. La sua vita può svolgersi sia di giorno che di notte, ma la sua tendenza è quella di muoversi all'alba, quando energie e forze sono più alte, e riposarsi nei momenti più caldi della giornata, quando ogni movimento è lento e difficile. Questa rappresentazione mette a fuoco molto chiaramente lo stile di vita del monaco e l'attenzione che pone nell'esistenza.

E' solitario, ma prega, si ciba e prende decisioni in comunità. Dorme poco e anche la sua giornata è sempre equamente divisa tra studio, preghiera e lavoro in modo che nessuno di questi aspetti possa preludere o prevalere su un altro. Si alza molto presto alla mattina e concentra nelle prime ore quei riti che gli renderanno più semplice la giornata perché avranno predisposto in lui una grande capacità di ricercare la positività.

L'attenzione è quindi un percorso di armonia continua in cui i ritmi personali si sposano con quelli della comunità:

- 1.** riportare lo sguardo su se stessi non significa essere egoisti perché nello sviluppo personale è possibile imparare a capire le necessità degli altri;
- 2.** evitare conflitti inutili con noi stessi e staccarsi dai preconcetti o da quel rimuginare continuo che porta solo a chiusure o autoconvincimenti. Lo stesso vale verso l'altro separando i fatti dalle opinioni, esercitandosi sempre ad essere obiettivi e distaccati, anche quando i fatti ci riguardano direttamente;
- 3.** cercare nell'altro la capacità di rivedere noi stessi e chiedersi sempre “Se fossi lui, io cosa vorrei?”

Solo dopo aver sviluppato la capacità di ascolto e di attenzione si può passare ai due piani più operativi: quello della comunicazione e della relazione.

3. Comunicare con la Regola benedettina

Ogni giorno mi rendo conto che ancora tante persone vivono poco nel presente perché o sono ancorate al passato oppure sono proiettate nel futuro. Questa loro visione di vita si riproietta in modo diretto sulla quotidianità e soprattutto sul loro modo di comunicare: chi vive nel passato fa sempre riferimento a quanto realizzato anni prima e su cosa si sarebbe potuto fare, mentre chi vive nel futuro non spreca un attimo per cercare di raggiungere i propri obiettivi.

In entrambi i casi le persone sono schiave di un tempo che “non vivono” e quindi non comunicano in modo efficace con gli altri sentendosi così inadeguati o incompresi. Il monaco, invece, è costantemente sollecitato affinché viva in consapevolezza la realtà del suo tempo: il “qui e ora” è un dovere che si riflette in ogni azione e che va ad influenzare anche e soprattutto la comunicazione.

In un luogo dedicato al silenzio e alla meditazione come il monastero sembra paradossale avere un gran senso della comunicazione attraverso un uso adeguato del silenzio. Nella Regola Benedetto non è contrario al parlare, ma a quello che oggi definiremmo “parlare a vanvera”. L’obiettivo non è quello di essere tristi e cupi o chiusi in se stessi, ma evitare le sregolatezze mantenendo contegno

e concentrazione. Nella quotidianità il monaco è chiamato a leggere negli atteggiamenti dei fratelli i loro stati d'animo ed essere loro vicini nelle necessità: l'umanità regola questi rapporti nei quali sono necessari una profonda dose di umiltà e di apertura mentale che spesso nel mondo scarseggiano.

Ognuno di noi infatti pensa che “saper parlare” significhi automaticamente anche “saper comunicare”. Proprio la Regola benedettina sottolinea invece che la comunicazione non è solo un fattore legato alla parola, ma ad un sistema di vita. Nel cap. 31, per esempio, parlando del Cellerario (monaco designato dall'Abate alla gestione economica e finanziaria del monastero), dice: “Se non può concedere nulla a uno dei fratelli, perlomeno gli dia una risposta amichevole. Infatti sta scritto: una buona parola vale di più del migliore dei doni”. Saper parlare con gentilezza e disponibilità di fronte a problemi e difficoltà non è un fattore da poco: l'attenzione è posta nel rincuorare l'interlocutore senza metterlo a disagio.

Al contrario nel cap. 3, “La convocazione dei fratelli a consiglio”, a proposito dell'esprimere e difendere le proprie decisioni e convinzioni Benedetto dice: “I monaci esprimano poi il loro consiglio con umiltà e modestia, senza permettersi di difendere testardamente la loro opinione”. L'attenzione in questo caso si sposta sulle competenze: spesso le persone ritengono che la loro conoscenza in un dato settore e il riconoscimento sociale che ne consegue le autorizzi a dettare legge anche in altri campi o ad aggredire deliberatamente chi ha un'opinione, una preparazione o un'informazione differente.

In questo caso l'attenzione, di cui ho parlato nel precedente capitolo, si tramuta in puro egocentrismo: nessuno è al centro del mondo; nel “saper frenare la lingua”, descritto nella Regola, è facile ritrovare l'insegnamento di come emozioni e sensazioni possano alterare la capacità di valutazione prima, e di comunicazione poi.

Il modo di parlare agli altri è sempre frutto del nostro modo di ascoltare e di porci nella discussione. Se ritengo di essere il possessore unico della verità, i miei discorsi saranno dogmatici e paternalistici e non saranno mai aperti al dialogo e alla relazione. Molte persone comportandosi così finiscono con il ritrovarsi isolate e spesso non sanno spiegarsi dove hanno sbagliato o perché i loro amici li hanno abbandonati. Bisogna conoscere i propri limiti e prepararsi bene prima di varcarli. È importante vincere la paura del mettersi in gioco e lasciarsi andare con lo scopo di imparare, non di insegnare!

Questo gioco di interrelazione nel monastero vale per tutti e quindi anche l'Abate, l'autorità massima, non ne è esente. Nel cap. 2, dove viene descritta la sua figura, la Regola dice: “Aiutando gli altri a migliorare attraverso le sue ammonizioni, correggerà se stesso dai suoi difetti personali”. Nessuno è esentato da questa lezione che ci indica che anche la comunicazione efficace passa sempre attraverso l'attenzione agli altri.

È difficile in un mondo che misura tutto sulla velocità e i risultati attuare il pensare prima di agire: spesso vengono compiuti insieme, ma con quali risultati catastrofici sulla comunicazione?

Nel gioco delle responsabilità comunicare bene è tutto: la storia è piena di personaggi che hanno dovuto rivedere i loro approcci agli altri per poter adempiere ai loro doveri.

Sempre nel già citato cap. 3, la Regola propone: “Egli (l’Abate) deve ascoltare il parere dei fratelli e poi riflettere per proprio conto proprio sulla questione (...)”. È ancora l’ascolto a farla da padrone. Ascoltare prima di agire per farlo con correttezza e serietà. Questo è il cardine di una comunicazione efficace in cui la reciprocità è il fondamento. Infatti lo stesso passo continua dicendo: “Disponiamo che tutti siano convocati per la consultazione, perché spesso il Signore rivela a uno dei più giovani qual è la cosa migliore da fare”. Quindi non c’è solo una comunicazione attenta alle competenze specifiche, ma anche una comunicazione in continuo apprendimento: non basta parlarsi tra pari, ma bisogna saperlo fare anche con chi è diverso da me. La differenza può essere d’età, come in questo caso, oppure può essere di ceto sociale, o economica o geografica.

Nessuno può chiamarsi fuori da questo gioco: è un impegno preciso che sicuramente rende il piccolo mondo a cui apparteniamo qualcosa di grandioso, fatto di cambiamenti continui, di continua evoluzione e miglioramento, di apprendimento e coinvolgimento totale. L’iniziativa personale in questo contesto non è esclusa, ma rafforzata dal senso di reciprocità che ci lega l’uno all’altro in una comunicazione di dare e avere, chiedere e ottenere come in un cerchio in cui ognuno dà e riceve qualcosa da qualcuno.

Spesso nella comunicazione apriamo uno spazio solo ai contenuti o solo alle persone che li espongono. La Regola ci impone di non scinderli perché il contenuto di qualsiasi discorso, privato dalla coerenza di chi lo espone non ha senso di esistere. Per questa ragione è importante ascoltare e parlare in una dimensione fatta unicamente di presente. La parola ha valore nel preciso istante in cui è comunicata e condivisa, prima che il processo cognitivo e culturale ne elabori il senso e il significato e la porti su un piano diverso.

In questo modo la Regola ci insegna che ha senso vivere la realtà senza introspezioni colpevolistiche o futuribilità poco realizzabili, ma su una realtà il più chiara possibile in cui siamo consci dei nostri punti di forza e di debolezza e che per questo siamo disposti a rimetterci in discussione.

Nel gioco della comunicazione non ci sono vincitori o vinti e la Regola nel cap. 6 ci dice che solo l'amore per il silenzio può farci rispettare questo aspetto fondamentale: "...ho taciuto anche su cose buone" perché, spesso, non immaginiamo nemmeno quanto delle lodi sperticate a qualcuno possano danneggiare altri: mentre esaltiamo e portiamo ad esempio una parte ne affossiamo un'altra ricca di potenziali inespressi.

Parlare non è sicuramente semplice e portare la parola ad un piano più elevato è sicuramente un'impresa altrettanto ardua. Senza questa consapevolezza è pressoché impossibile crescere e maturare perché, come molte persone mi dimostrano, se la bocca serve solo per fare dei bei discorsi allora è indispensabile fermarsi, fare tesoro dell'insegnamento della Regola e nel silenzio ritrovare se stessi.

4. Relazioni a Regola d'arte

Nessuno vive per se stesso. Tutti orientiamo la nostra vita verso le persone che amiamo. Questo determina le scelte e finalizza gli sforzi nella realizzazione dei nostri sogni. Il monastero esalta questa visione. L'interrogativo di Benedetto è semplice: "Chi vuole la vita e desidera che i suoi giorni trascorrono beati?" Cosa significa "amare la vita fino in fondo" e "trascorrere giorni beati"? L'invito un po' sconcerata, perché da una Regola monastica ci aspetteremmo domande di ben altro tono.

Qui tutte le aspirazioni dell'uomo trovano risposta; siano esse desiderio, azioni, riflessioni o vita attiva. La Regola sembra dire "sarai felice se saprai cosa vorrai e se saprai amarlo fino in fondo". Come realizzare dunque questo sogno? La risposta è sempre nel Prologo qualche riga più avanti "... è nostro intento non prescrivere nulla di duro o di gravoso".

Molte persone si allenano un'intera vita per superare una gara o un esame importante; a volte si esercitano per ore per raggiungere un risultato fisico o intellettuale. Non è il caso dei monasteri che non sono luoghi di perfezione, ma semplicemente "scuole di servizio". In queste "scuole" è possibile allenarsi in continuità e, soprattutto in serenità verso le proprie mete provando a se stessi la capacità di individuare, esaminare, perseguire e raggiungere obiettivi necessari a realizzare la vita.

È per questo che sempre nel Prologo la Regola ci invita a “operare ciò che sarà utile per l’eternità”, a evitare di disperdere energie in ricerche inutili e a concentrare tutto il nostro essere solo in ciò che conta veramente per noi. È come prepararsi a un lungo viaggio che ci riserverà le più svariate avventure e dal quale non sapremo mai quando faremo ritorno. Per questo ogni singolo dettaglio è importante per la nostra sopravvivenza e per quella dei nostri compagni di viaggio la cui scelta è fondamentale per il successo dell’impresa.

Questo è un punto focale nella Regola che ci introduce al tema della relazione. Benedetto traccia diverse tipologie di monaci e di possibili modelli di vita comunitaria. Tra “cenobiti” (vita comunitaria), “eremiti” (vita solitaria), “sarabaiti” (senza una regola), “girovaghi” (senza una casa e una mèta) Benedetto predilige i cenobiti. Il “cenobio” infatti è il prototipo del monastero stesso dove la condivisione della vita è totale, dalle mansioni alla vita spirituale. Con la creazione di una Regola il “Cenobio” diventa ufficialmente “Monastero”, quindi un luogo dove chi ha l’ambizione di vivere una vita di ricerca spirituale e umana continua possa farlo con regole a dimensione dell’individuo e con l’aiuto reciproco ed aperto dei confratelli.

Per noi, calati nella vita di tutti i giorni, è evidente che la complessità imponendosi con maggiore facilità rispetto alla semplificazione può portare, soprattutto in assenza di un equilibrio personale, ad un forte disorientamento che richiama alla necessità di condivisione e di relazione con gli altri. Saper creare una rete di relazioni professionali e personali nelle quali condividere i valori della vita è un cardine di molte

teorie di counseling. Lo stile di vita cenobitico è una esemplificazione perfetta di questo sistema nel quale “dare e avere” si sviluppa nella reciprocità.

La relazione è imparare a vivere in pace con se stessi e con gli altri e vedere gli altri non come li vorremmo, ma per quello che sono. Tutti siamo carichi di pregi e difetti. La vita ci porta a considerare più i secondi dei primi, ma quando amiamo facciamo l’esperienza opposta e anche i difetti che in altre situazioni non avremmo mai tollerato diventano più sopportabili o addirittura si trasformano in pregi.

Nel continuo gioco tra l’Io e il Noi l’equilibrio che la persona porta dentro di sé fa la grande differenza. Esistono persone che si annientano per gli altri e altre che li sfruttano all’osso e divorano tutto quello che incontrano. La capacità di equanimità, di vedere cioè tutte le persone per quello che sono abbandonando i pregiudizi, aiuta ad evitare sia il servilismo che il cinismo nei confronti degli altri senza per questo cadere nella zona grigia dell’anonimato e dell’indifferenza. Nel monastero nessuno è inutile come nessuno è avulso dalla comunità: tutti sono indispensabili proprio perché parte della comunità stessa.

Nel monastero la struttura lineare della vita agevola quella delle relazioni tra i monaci. Questa semplificazione porta a ridurre gli attriti soprattutto perché nessuno è costretto ad accettare questo stile di vita e la regola che lo governa. Eppure il monaco è libero di esprimersi in tutta la sua totalità, sia essa artistica, mistica, operativa o teorica: sa fin dal suo primo giorno in monastero che i suoi superiori

cercheranno sempre di valorizzarlo e di sostenerlo nelle scelte. Il suo unico compito sarà di ricercare quella pace che gli permetta di trascorrere giorni di beatitudine.

Chi vuole raggiungere questa pace dentro o fuori il monastero deve ricercare con tutte le forze la pace duratura entrando prima di tutto in armonia con la propria vita. Accettarne il ritmo, il passare delle stagioni, gli alti e i bassi, imparando da ogni situazione porta calma e serenità che sono i principi ispiratori dell'amare se stessi.

La Regola allora ci suggerisce che se vogliamo instaurare ottime relazioni con gli altri dobbiamo:

- 1.** riportare noi stessi ad un piano di crescita personale continuo: imparare a leggere l'esistenza e leggere in essa la nostra storia come parte importante e creativa;
- 2.** evitare le guerre inutili prima di tutto con noi stessi e poi con gli altri, mettere da parte orgoglio, pregiudizi e soprattutto saper capire sempre con chiarezza quello che dipende espressamente da noi in termini di cambiamento e miglioramento continuo;
- 3.** non avere paura del futuro: quello che costruiamo è una logica conseguenza delle nostre azioni e, siano esse giuste o sbagliate, ci porteranno dove ci siamo prospettati. Quando non ci riusciremo sarà perché da una parte le nostre energie non sono state ben orientate e dall'altra perché, comunque,

situazioni esterne non ci avranno permesso di realizzare i nostri piani. E' fondamentale saper vivere il momento presente come una realtà imminente alla quale non ci si può sottrarre, lasciarci dietro il passato senza escluderne l'esperienza, ma fare in modo che questo non precluda il futuro. Non è detto che quello che ci è successo, positivo o negativo, non possa ripetersi e per questo è importante restare vigili, ma con serenità;

4. "Ora et Labora" è il motto attribuito ai benedettini, ma può essere utilizzato da ciascuno di noi ritraducendolo semplicemente con "lavora, vai alla ricerca di te stesso e lasciati trovare".

In conclusione

La vita è piena di regole: dalla famiglia, alla scuola, al codice della strada, ai locali pubblici abbiamo sempre condizioni da rispettare. A volte sono regole che ci piacciono, magari ci fanno comodo, altre volte facciamo di tutto per non rispettarle. Ghandi aveva una sua teoria sulle regole: per poterle infrangere bisogna conoscerle perfettamente.

La Regola benedettina è molto antica, ha più di 1500 anni. Certamente non è stata scritta per aiutarci a svicolare nel traffico o per comportarci bene a teatro, ma gli insegnamenti su cui si fondano 1500 anni di storia e di vita pratica e spirituale dei monaci, oggi ci fanno riflettere e scoprire altre applicazioni fuori “dalle mura monastiche”.

Il principio ispiratore della centralità dell'uomo è nella Regola una costante espressione della grande attenzione di Benedetto per il singolo, o meglio, per la sua “singolarità”. Se partiamo dal presupposto che ogni uomo è unico nella realtà del monastero, la sua unicità diventa quotidianità attraverso il lavoro e la vita comunitaria.

Nella quotidianità che affrontiamo ogni giorno in ufficio o in fabbrica, questa mancanza di unicità ci porta a fare svariate riflessioni. Imprenditori e manager se da una parte devono fare i conti con la crisi e con le economie di mercato, dall'altra iniziano a sentire la necessità di realizzare dei cambiamenti strategici nei confronti di chi collabora o lavora con loro.

E' una tendenza che timidamente inizia a farsi strada, segno che i tempi stanno lentamente cambiando.

Anche nella famiglia, sempre più orientata a pochi momenti comuni e molti "incontri casuali" si avverte la necessità di un ritorno a schemi più umani dove il dialogo prenda il posto di altre modalità comunicative apparentemente più appaganti, ma meno sostanziali nella realizzazione delle persone.

L'uomo non si sente più al centro dell'universo è semplicemente in uno spazio aperto che offre infinite e contraddittorie possibilità dove tutto ruota vertiginosamente, ma senza una direzione e un senso ben preciso. Gli orientamenti che subisce e gli stimoli da cui è attratto sono forme precarie nelle quali la relazione tra lo spazio e il tempo non esiste più creando disorientamento e frustrazione.

Le proposte che si concretizzano sono sempre più scarse e, anche quelle più coinvolgenti si spengono per esaurimento energetico: chi si impegna ha spesso uno slancio iniziale a cui segue una serie di demotivazioni sempre più brutali che lo spingono alla chiusura in se stesso, alla demotivazione e alla perdita degli entusiasmi.

Le forme di aggregazione tendono a sgretolarsi sotto i colpi di aspettative che non si realizzano: la tendenza a ricercare degli ideali è forte, ma con uno slancio di partenza freddo e staccato, disincantato e privo di speranze. Come in un sogno da svegli le persone si chinano sui loro pensieri e si lasciano avviluppare dalla traversie dell'esistenza senza potersi rimettere a qualcosa di più grande e rigeneratore che possa salvarli.

Anche la logica delle relazioni umane si perverte a questi schemi organizzandosi solo ed esclusivamente al loro utilizzo fine a se stesso. Dai social network emana il desiderio di raggrupparsi con scopi precisi come fare affari, incontri di sesso, hobby comuni, ma alla fine resta tutto privo dell'umanità e voglia di conoscenza reciproca che dovrebbero invece caratterizzarli.

Il desiderio di fuga è alto e, se da una parte questo panorama dà spazio agli opportunisti, dall'altro le persone con un carattere più debole vengono sempre più ghettizzate o escluse. Questo produce frustrazione e rancori che spesso vengono catapultati nell'ambito domestico o lavorativo. L'orizzonte a questo punto si perde e non è più possibile distinguere quella sottile linea che ci aiuta a collocare i fatti della vita nella loro giusta dimensione.

Allora le persone si rifugiano in qualcosa che possa produrre speranza, ma anche questo tentativo è spesso vanificato dall'ampia categoria dei "falsi maestri" impegnati solo a promuovere una conoscenza che produca lucro e assoggettamento.

Ecco allora la Regola benedettina. Il suo paziente scandire i ritmi di una quotidianità che da alienante si trasforma in quiete, la stabilità da sempre suggerita come fonte di realizzazione, la ricerca serena e profonda della felicità come bene supremo riproducibile e riconducibile al quotidiano, la riscoperta dei gesti antichi che segnano tempi e stagioni, l'ascolto del silenzio come voce narrante di novità e creatività sono tutti i presupposti per credere che la felicità possa essere non una conquista difficile o illusoria, ma una pura conseguenza dell'esistere.

Nel monastero, dal silenzio dei chiostrini all'operosità dei laboratori tutto ci parla dell'uomo. Un uomo "al centro" che tutti vorremmo ritrovare ma che è possibile solo nelle radici profonde dell'anima e dello spirito, siano essi laici o atei.

E mentre "chiunque tu sia" percorri le strade della vita nello smarrimento e nell'angoscia dello scoprirti vivo la Regola ci invita ad essere semplicemente noi stessi, solo soltanto e unicamente quello per cui siamo stati fatti: vivere con la voglia di vivere e non sopravvivere per paura della vita.

Cosa altro aggiungere? Solo tanto silenzio e tanto ascolto affinché quella pace che tanto vorremmo nel mondo possa partire prima di tutto da noi, "nani sulle spalle di giganti" che come Benedetto e i suoi monaci hanno fatto la storia ricordando nella preghiera sette volte al giorno che noi uomini nel mondo non siamo soli e, proprio per questo, dobbiamo aiutarci.

Nel silenzio della grande abbazia immersa nella campagna il sole è ormai calato e le luci cominciano a disegnare tra gli archi splendidi spazi di ombre: i miei “allievi” lasciano che il cuore venga rapito dalla meraviglia della semplicità. L’ultima campana del giorno suona e accompagna il sonno. Tutto tace, ma parla; tutto è fermo, ma si muove proprio come le nostre vite impegnate nella ricerca di noi stessi. C’è spazio per un sorriso, il primo di una speranza che si riaccende o l’ultimo di una lunga infinita serie. E il resto è finalmente una fetta di pace da riassaporare domani, nel mondo con la certezza che tutto è possibile anche il miracolo di essere noi stessi ed esserlo per sempre.

Per approfondire vi consiglio di leggere gli altri miei e-book scaricabili gratuitamente da www.formazionezero.blogspot.com:

- Il mio Counseling: istruzioni per l’uso
- Brain Whispering: il mio Counseling in azienda
- Perché investire in formazione esperienziale in tempi di crisi?

La ginnastica del “tempo presente”

10 esercizi per allenarci al benessere “del qui e ora”

Per passare dalla teoria alla pratica ho elaborato 10 semplici esercizi che possono aiutare a vivere il tempo presente in modo più consapevole. I monaci benedettini applicano questa modalità da 1500 anni riuscendo a raggiungere quella costante serenità d’animo che non fa perdere di vista il presente e gli aspetti operativi. Come ogni pratica richiede dimestichezza e continuità e soprattutto all’inizio potrà risultare difficile o monotona. Suggestisco sempre di partire dall’esercizio n. 1, focalizzarsi su questo per passare a quello successivo solo quando si è acquisita una certa consapevolezza e risultati concreti.

Con l’applicazione continua potrete ritrovare serenità, lucidità nell’affrontare i problemi e soprattutto tanta energia ed entusiasmo.

1. Preparazione

impariamo a concederci una piccola pausa, anche solo di pochi secondi, tra un lavoro e l’altro. Lo stacco impedisce che i problemi si spostino da un impegno all’altro generandone altri a catena.

Cosa fare: tra una cosa e l’altra fermati qualche secondo e soprattutto cerca di lasciare i problemi incontrati dietro di te. Ricomincia solo dopo aver fatto questo “stacco”.

2. Documentazione

cerchiamo di costruirci una nostra opinione personale leggendo e informandoci su cosa ci succede intorno: separare i fatti dalle opinioni significa aumentare il senso della realtà che ci circonda.

Cosa fare: concediti tutti i giorni del tempo (circa mezz'ora) da dedicare alla documentazione personale: puoi utilizzare internet, una rivista o un libro, ma per non "perderti" soprattutto nella navigazione nella rete, stabilisci, prima di iniziare, un tempo e un argomento.

3. Riflessione

spesso dobbiamo agire immediatamente e questo ci porta a commettere errori; riflettere e imparare a riflettere ci aiuta a non dover ripetere le cose che facciamo e a vivere maggiormente il presente con più attenzione.

Cosa fare: prima di iniziare qualsiasi cosa pensa a come la faresti, programma le varie fasi e i vari passaggi, se è complessa fai degli schemi, anche semplici, e poi applicali.

4. Meditazione

questo esercizio è diverso dal precedente perché qui è necessario stare soli, svuotare la mente dai pensieri, riconquistare gli spazi più profondi del nostro essere, respirare con profondità e sentirci uniti al cosmo, alla natura: anche fare una passeggiata in serenità induce alla meditazione.

Cosa fare: siediti, concentrati per qualche minuto sul tuo respiro, solo su quello, sull'aria che entra e esca da: cerca di immettere con l'aria pensieri positivi e di espellere, sempre con l'aria, quelli negativi.

5. Osservazione critica

spesso quello che vediamo è ciò che vogliamo vedere a tutti i costi. Se ci concentriamo su qualcosa di negativo tutto apparirà nello stesso modo. Dietro ad ogni azione ci sono variegata sfumature, sono queste ad aiutarci a mantenere il senso della realtà con noi stessi e gli altri.

Cosa fare: ogni tanto fermati e guarda la scena dall'esterno, come se fossi uno spettatore, e poi chiediti se da questo nuovo punto di vista è cambiato qualcosa rispetto a prima.

6. Automotivazione

in un mondo che tende all'iperattivismo siamo spesso costretti a sopravvalutarci o sottovalutarci. L'automotivazione ci aiuta a capire cosa vogliamo veramente essere, a scegliere i progetti che vogliamo realizzare, a programmare il futuro vivendo e pianificando il presente.

Cosa fare: creati dei progetti e scrivili, considerali come qualcosa che si sta già realizzando dentro di te, assaporali come se fossero già realizzati.

7. Scegliere

spesso ci sentiamo a un bivio e ritardiamo le scelte creando così uno stato di profonda tensione tra i nostri desideri, le nostre aspettative e i risultati che potremmo ottenere. Prendere decisioni in modo sicuro porta ad aumentare la nostra autostima e a vedere la vita in modo meno drammatico e più realistico.

Cosa fare: quando devi prendere una decisione fermati un momento, definisci un arco di tempo, valuta i pro e i contro, verifica se qualcuno può aiutarti nella scelta.

8. Decidere

a volte si rimandano le decisioni per non sbagliare o per non sentire il peso delle responsabilità. Saper decidere in modo razionale e adulto significa anche renderci conto che potremmo sbagliare. Le responsabilità che dobbiamo affrontare nella vita fanno in modo che si debbano prendere numerose decisioni. Solo dopo averle applicate sapremo se sono state più o meno buone. Proprio per questo vanno messe in atto con coraggio e determinazione, soprattutto quando sono state adeguatamente ponderate.

Cosa fare: metti per iscritto la decisione che hai preso, osservalo e verifica quanto la senti tua. Fai dei cambiamenti finché non ti senti completamente parte della decisione che hai preso. Poi agisci di conseguenza senza ritornare sulla tua decisione.

9. Condividere

nessuno vive solo e per se stesso, dividere successi e insuccessi con amici e conoscenti aiuta a tessere relazioni sociali e a dare e prendere energie quando è necessario. Nessuno è solo se vive la vita come qualcosa da condividere con tutti.

Cosa fare: parla delle tue aspirazioni e dei tuoi sogni solo alle persone di cui ti fidi, accettane le critiche, ma difendi i tuoi sogni come qualcosa di prezioso. Se si tratta di problemi evita di caricarli sugli altri perché rischi di perdere amicizie.

10. Agire

nell'immobilità si possono trovare le forze necessarie per capire cosa fare, ma siamo fatti per agire: anche dietro all'asceta c'è l'azione, quella che sublima l'anima; perciò di fronte a qualsiasi fatto della vita l'azione è quella che ci permette di non piangere su noi stessi e vivere pienamente.

Cosa fare: non restare nell'immobilità e quando ti senti pronto agisci. Vedrai che se avrai ben messo in pratica i nove esercizi precedenti, l'azione scaturirà in modo semplice e deciso e ne resterai soddisfatto.

Ritrovare il soffio della vita nei sensi del cuore

Dio parla nel silenzio, ma bisogna saperlo ascoltare. Per questo i monasteri sono oasi in cui Dio parla all'umanità; e in essi si trova il chiostro, luogo simbolico, perché è uno spazio chiuso, ma aperto verso il cielo. (...)

Il silenzio e la bellezza del luogo in cui vive la comunità monastica costituiscono come un riflesso dell'armonia spirituale che la comunità stessa cerca di realizzare.(...)

Questi luoghi dello spirito sono una struttura portante del mondo!

Benedetto XVI, Udienza Generale, 10 agosto 2011

La benedizione di Dio, Abbà Padre, vocazione unica ed eredità eterna per tutti gli uomini di tutte le generazioni in Gesù Cristo, il Primo e l'Ultimo e il Vivente, è la forza che ci permette di accogliere e di riconoscere la nostra precaria esistenza nell'infinito eccesso di un amore gratuito, come luogo d'incontro e come possibilità di dire bene della propria vita, amandola e trasformandola, pur in mezzo a ogni contrarietà e tenebra, in una luminosa e significativa esperienza di benedizione, buon annuncio-evangelo da celebrare nella condivisione-comunione con gli altri.

E' nell'orizzonte biblico del senso pieno dell'umana avventura che vorrei cogliere la proposta particolarmente innovativa e profeticamente attuale dell'antropologo Paolo G. Bianchi, di accordare

i dettami spirituali e i percorsi sapienziali della Regola benedettina alle relazioni di aiuto alle persone coinvolte nell'incontro-dialogo-confronto "laico" del counseling.

Si tratta di una pro-vocazione che coniuga l'antico e sistemico paradigma della Regola benedettina, sincronicamente e diacronicamente verificato da una ricca e variegata tradizione, con un approccio scientifico postmoderno di sostegno nella riqualificazione della identità personale e nella rimotivazione del cammino esistenziale.

In tale contesto appare in tutta evidenza l'importanza della dimensione spirituale, struttura portante dell'uomo, come essere profondamente immerso nella storia e determinato dalle molteplici espressioni della sua personalità.

Porre la Regola Benedettina come fonte d'ispirazione e polo di tensione nella prassi umanizzante del counseling è creare il presupposto per cogliere il soffio della vita attraverso i sensi del cuore.

Chi è l'uomo che vuole la vita e brama vedere giorni felici?

E' l'interrogativo di fondo che nel prelude del Prologo alla Regola permea il tessuto del fitto dialogo tra Dio, Padre-Maestro amorevole, e l'uomo disponibile ad accogliere l'invito-vocazione per crescere come figlio docile nella pace della sua Casa, per lavorare come obbediente operaio a tempo pieno con gli

strumenti delle buone opere nell'Officina dell'arte spirituale, per diventare discepolo perseverante nella Scuola di servizio del Signore, per ascendere come peccatore sempre bisognoso di conversione la Scala del cielo nell'abbassamento dell'umiltà.

Chi è l'uomo che vuole la vita e brama vedere giorni felici?

I 73 capitoli della Regola delineano una positiva risposta a questa sollecitazione configurando, con la modalità sempre dialogante della Parola di Dio, un complesso sistema di valori spirituali e atteggiamenti umani che tendono a sensibilizzare e a conformare i sentimenti e la com-passione dell'uomo-monaco al modello-esempio del Cristo, nella esperienza sempre più consapevole del nostro essere membra gli uni degli altri nella cosa sola del Suo Corpo, vero spazio di pienezza di vita, di comunione e di pace.

La storia millenaria della Tradizione benedettina certifica l'autenticità e l'attualità della via monastica cenobitica per cogliere il soffio della vita con i sensi del cuore, nel coinvolgimento del dialogo inesauribile della Parola di Dio che scaturisce dalla sorgente della Trinità Tuttasanta dimorante nel nostro intimo segreto.

La nostra esistenza, intessuta dal filo rosso della vita eterna, si apre all'orizzonte del compimento, della salvezza e della felicità, come il volo di un farfalla nella luce del sole e nell'alito del vento.



Sono i sensi spirituali del cuore, quando si aprono allo stupore della vita solcata dal mistero di Dio, che ci abilitano a bene-dire la nostra esistenza nel fluire continuo e ineffabile del gioco-amore della creazione-redenzione in cui ci troviamo immersi e avvinti per grazia con l'anelito insopprimibile della felicità.

MRP Dom Norberto Villa

Abate dell'Abbazia di Praglia (Padova)



Bibliografia essenziale

1. *Georg Holzherr OSB, La Regola di San Benedetto, Casale Monferrato (Alessandria), Edizioni Piemme, 1992.*
2. *Botturi Francesco Tommaso, La dignità dell'uomo nella Regola di San Benedetto, Orta (Novara), Abbazia Mater Ecclesiae, 2005.*
3. *De Vogüé Adalbert OSB, La comunità: ordinamento e spiritualità, Praglia (Padova), Edizione Scritti Monastici, 1991.*
4. *Grün Anselm, Guidare le persone risvegliare la vita, Milano, Gribaudi Editore, 2003.*
5. *Nouwen Henri J. M., Ho ascoltato il silenzio. Diario da un monastero trappista, Brescia, Editrice Queriniana, 2005.*
6. *Tredget Dermot OSB, The spiritual dimension of leadership in "Consulting into the future, the key skills", London, MCA Managing Consulting Association, 2002.*
7. *Paolo G. Bianchi, Ora et Labora, la Regola Benedettina applicata alle strategie d'impresa e al lavoro manageriale, Xenia ed, 1996.*

L'AUTORE: PAOLO G. BIANCHI

Nella mia vita professionale mi hanno accompagnato e ancora mi accompagnano grandi passioni. La prima è quella dell'antropologia, che ho sempre visto come una scienza applicabile all'interno delle organizzazioni, le scienze cognitive e le neuroscienze che mi permettono di avere approcci dinamici, ma sicuri soprattutto nella relazione di aiuto che offro come counselor.

Non da ultimo, due altre grandi passioni sono la Regola benedettina, che è per me una fonte inesauribile di idee e soluzioni, e le arti marziali che pratico non solo dal punto di vista sportivo, ma che vivo anche sotto l'aspetto filosofico e spirituale. Da questi approcci così diversificati e complessi ho tratto insegnamenti che mi hanno aiutato a conoscermi in modo più approfondito prima come manager delle risorse umane, poi come direttore di un centro di formazione e da ultimo come formatore e imprenditore nella mia società: lo Studio Bianchi Strategie d'Impresa.

Questa è stata ed è l'esperienza più bella perché da tutti questi "mondi paralleli" ho tratto insegnamenti che mi hanno permesso di ideare percorsi e metodi utili agli imprenditori e dirigenti moderni: Abbey Programme, il mio libro "Ora et labora (ed. Xenia), Samurai Lab, Brain Whispering, il mio blog www.formazionezero.blogspot.com, sono nati proprio da queste passioni vissute sulla pelle all'insegna del motto di Ghandi "Dobbiamo essere il cambiamento che vogliamo vedere".

www.formazionezero.blogspot.com
info.studiobianchi@gmail.com



FORMAZIONEZERO

“Counseling e Regola benedettina”
E-book by Paolo G. Bianchi

Questo e-book è pubblicato sotto licenza Creative Commons
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/it/deed.it>

“Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate - 3.0 Italia (CC BY-NC-ND 3.0)”

*Un grazie particolare a Elisabetta De Martin alla cui creatività
devo l'elegante veste grafica dei miei e-book*

ellydemartin@yahoo.com