

Dove il corpo incontra l'anima

L'ascesi come esercizio costante per imparare ad amare

di **Enzo Bianchi**

fondatore e priore della Comunità monastica di Bose

Esercitarsi all'agape

Ascesi è parola oggi sentita come anacronistica. Eppure essa è necessaria allo sviluppo dell'umanità di una persona. È lo stesso divenire uomo di una persona che richiede l'ascesi. Il termine "ascesi" deriva dal greco *askein*, che significa "esercitarsi", "praticare". L'ascesi è l'insieme degli esercizi ripetuti che consentono a una persona di acquisire una competenza in un certo ambito: l'atleta deve molto allenarsi per giungere a prestazioni valide, il pianista deve passare ore e ore ogni giorno esercitandosi al suo strumento per progredire nella sua arte. Chiunque scelga un fine, deve sottomettersi alle fatiche che questo fine richiede per essere raggiunto: negli studi, nella vita morale, nella vita spirituale. La necessità dell'ascesi si pone dunque sul piano prettamente umano, ancor prima che su quello della vita cristiana.

Al tempo stesso, è bene ricordare che nella vita cristiana l'ascesi è sempre un mezzo e mai un fine. L'unico fine della vita cristiana è la carità, l'agape, l'amore. La tradizione cristiana ha sempre avuto chiara questa distinzione tra mezzi e fini. Circa il digiuno, per esempio, accanto a espressioni che ne mostrano l'importanza, ne troviamo altre che dicono bene la sua relatività. Isidoro il Presbitero dice: "Se praticate l'ascesi di un regolare digiuno, non inorgogliatevi. Se per questo vi insuperbite, piuttosto mangiate carne, perché è meglio mangiar carne che gonfiarsi e vantarsi". E abba Iperechio: "È meglio mangiare carne e bere vino piuttosto che sbranare - con la maldicenza, la calunnia e la beffa - la carne dei propri fratelli". Resta comunque vero che, come ognuno è chiamato a divenire uomo, ad apprendere l'arte dell'umanizzazione mediante la necessaria ascesi, mediante l'adeguamento dell'interiorità al divenire anagrafico (cf. 1Cor 13,11: "Quand'ero bambino, parlavo da bambino, pensavo da bambino, ragionavo da bambino. Ma divenuto uomo, ciò che era da bambino l'ho abbandonato"), così la vita spirituale la si impara, la si apprende mediante l'ascesi. Scrive Tertulliano: "Cristiani non si nasce, ma si diventa" (*Apologetico* XVIII,7). Questo *divenire cristiani* è lo spazio dell'ascesi cristiana.

Con la leggerezza del ballerino

Un bel testo di Maurice Béjart, coreografo, ballerino dell'Opera di Parigi, parla dell'arte della danza dicendo cose molto profonde sul senso dell'ascesi: «Credo che l'ascesi sia una delle cose principali per lo sviluppo dell'essere umano e sia necessaria per la costruzione di qualunque tipo di arte. *L'ascesi consiste nello scegliere perpetuamente l'essenziale.* È solo custodendo l'essenziale che ad un certo punto si trovano le forze della vitalità e della verità. Al fondo dell'ascesi noi troviamo la gioia. Il corpo deve essere profondamente e duramente lavorato per trovare la propria libertà. La libertà è al di là della disciplina, ma non può fare a meno della disciplina. Affinché il corpo partecipi a questa gioia e a questa libertà totali, deve passare attraverso diverse tappe purificatrici. Attenendoci al mestiere del danzatore, chiediamoci: chi è un danzatore? È un essere che ha cominciato tra i 10 e i 14 anni a fare una serie di esercizi ogni mattina e li fa per tutta la sua vita senza alcun giorno di interruzione, sempre. Egli si impone una specie di disciplina di partenza che gli permette di trovare la sua più grande libertà. Quando mi si chiede: che cos'è la danza? Io rispondo: al livello delle persone che non sanno danzare, è mettersi in piedi e fare qualsiasi movimento, al livello dei buonissimi ballerini è avere una disciplina di 10 o 15 anni e fare delle cose molto codificate, al livello del vero danzatore è mettersi in piedi, fare qualsiasi movimento, ma dopo aver

passato 20 anni di ascesi. Significa dunque ritrovare l'innocenza e la libertà ma con tutto un lavoro preliminare, lungo, costoso. Il danzatore ideale è un essere libero».

Solo al prezzo di quotidiani esercizi si arriva alla leggerezza naturale dei ballerini. Questo è verissimo per ogni disciplina umana, e tanto più per la nobile arte di farsi uomo e assumere la propria umanità come materiale da lavorare ed elaborare. L'ascesi è un lavoro di vigilanza che interessa l'interiorità, ma anche tutti gli ambiti di una persona: il rapporto col cibo, con la sessualità, con gli altri, con i beni materiali, con il tempo, con lo spazio, con Dio. Si tratta di mettere ordine nella nostra vita e di "accendere" la vigilanza, di metterci in cammino per trovare la luce, sapendo che proprio le zone d'ombra che troviamo in noi possono indicarci tale cammino verso la luce e verso la nostra verità profonda.

L'ostinazione e il rigore

Scrivo un altro danzatore a proposito del faticoso allenamento di cui abbisogna il corpo del danzatore: "È una lotta rude, selvaggia, come per arrivare a domare una bestia selvaggia. Si arriva a trasformare il proprio corpo ad immagine della propria anima. Questo significa che, se si possiedono dei doni naturali, bisogna pervenire a farne qualcosa, bisogna sapersi orientare e attingere nel più profondo di sé per dilatarsi nell'autenticità. Ho visto parecchi ragazzi dotati che si sono banalizzati, che non hanno saputo andare avanti perché si volevano male. Sono arrivati a far assomigliare il loro corpo a un pianoforte non accordato. L'equilibrio passa attraverso il rigore, attraverso l'ostinazione a non lasciare le cose a metà. È così che si acquisisce una perseveranza, questa disciplina che consente al corpo di librarsi con leggerezza sulla scena". Solo l'ascesi produce la spontaneità. La spontaneità cristiana è frutto di disciplina e ascesi.

L'ascesi cristiana tende alla libertà dell'uomo. Ha scritto Dietrich Bonhoeffer: "Se parti alla ricerca della libertà, impara innanzitutto disciplina dei sensi e dell'anima, affinché i desideri e le membra non ti portino a caso qua e là. Casti siano lo spirito e il corpo, sottomessi e obbedienti nel cercare la meta assegnata. Nessuno penetra il mistero della libertà, se non con la disciplina".

Questa libertà si manifesta nella capacità sempre più dilatata di amare. Si tratta di *imparare ad amare*: questo è il fine dell'ascesi cristiana che evidenzia come essa sia necessaria anche alla maturazione affettiva e sessuale della persona.

Il tema è approfondito nel fascicolo:

Enzo Bianchi, *È necessaria l'ascesi cristiana?*, Qiqajon, Bose 1997 (Testi di meditazione 77), pp. 32.

Per informazioni ed eventuali ordini contattare:

EDIZIONI QIQAJON, Monastero di Bose – 13887 Magnano (BI).

Tel. 015.679.115 (ore 8,00-12,00)

Fax 015.679.49.49

e-mail: acquisti@qiqajon.it

sito web: <http://www.qiqajon.it/>