

  
chiudi

ciclo di incontri- 5 Novembre 1992

Quaderno n. 57

Parlare di Dio al femminile

## Uno sguardo che libera. Esperienze di contemplazione raccontate da donne

Carmen Plebani, gruppo "Donne e Chiesa" di Bergamo

L'idea, il desiderio di fare come gruppo Donna e Chiesa un lavoro sul rapporto tra donne e contemplazione sono nati da una fatto e da una fascinazione. Il fatto è la lettura di un libro "La donna e il deserto" che illustra esperienze di donne eremite di diverse parti del mondo raccolte da una giornalista francese. La fascinazione è legata al significato stesso della parola contemplare: guardare attentamente, ammirare, trarre qualcosa nel proprio orizzonte. La contemplazione è mettersi o trovarsi in una posizione particolare che permette di vedere ciò che prima rimaneva celato. E' anche un movimento, uno spostarsi per abbandonare luoghi rassicuranti perché noti, disponibili a rischiare l'avventura di incontrare gli altri e l'Altro in modo libero e gratuito.

Per questa sua carica evocativa la parola contemplazione ci ha intrigate. Ma accanto al fascino sono subito sorte le perplessità e i dubbi, la paura di ricadere nelle contrapposizioni tra azione e contemplazione, tra razionalità e sentimento, tra corpo e spirito, tra eccezionalità e quotidiano. Abbiamo scelto allora di raccogliere racconti ed esperienze di contemplazione di donne "comuni", diverse tra loro per età, cultura, storia di fede, percorsi di vita. Perché, come molte delle donne interpellate hanno rilevato, la contemplazione non è cosa da addetti ai lavori, riservata a pochi: *"il contemplare non è un dono rivolto a pochi eletti: in tutti noi c'è la possibilità di cogliere i "segnali" (che l'oggetto mi manda); in tutti c'è un presentimento dell'essenziale... Se questo bisogno non è sentito da tutti, anzi da pochi, è proprio perché nella vita quasi tutti giocano a fingere che l'effimero sia permanente e che decifrare l'essenziale sia un triste compito da lasciare ai filosofi e ai pazzi".*

Il "campione" non ha nulla di scientifico e di rappresentativo in senso statistico e sociologico. Ogni donna rappresenta se stessa e il contributo di riflessione che ci ha fornito deve la sua significatività al fatto di essere unico e assolutamente personale. Questo non vuol dire che non si possano tentare di individuare alcune insistenze, temi ricorrenti, nodi problematici comuni a molte interviste; ma questi convivono con le molte differenze di linguaggio, di esperienza, di riferimenti.

Grazie a ciò ognuna di noi ha potuto sentirsi contemporaneamente vicina e lontana a questi racconti, ha potuto in parte rispecchiarsi, in parte mettere a fuoco le diversità. Ed è con questo intento che proponiamo i risultati della nostra ricerca a chiunque sia interessato/a non ad avere modelli esemplari di spiritualità o metodologie di avviamento alla contemplazione, ma storie e racconti d contemplazione.

Il fatto di intervistare solo donne è stata una scelta radicata in due condizioni:

il fatto (biologico, culturale, storico) di essere maschi o femmine segna ogni esperienza umana, quindi anche quella religiosa e di fede. Non si può prescindere dalla propria appartenenza sessuale e questo fatto va letto non come un limite di cui liberarsi, ma come una diversità arricchente per tutti. Non si tratta di definire una volta per tutte cosa siano il maschile e il femminile con il rischio di riproporre ruoli e stereotipi di pensiero e comportamento, ma di considerare la differenza tra uomo e donna una chiave di

lettura e interpretazione della realtà che ci permette di scoprire aspetti, legami, nessi che altrimenti resterebbero muti e nascosti; qui si lega la seconda convinzione: la storica asimmetria di potere tra uomini e donne non ci ha permesso di affermare con libertà e autonomia la nostra soggettività e porre autorevolmente il nostro punto di vista sul mondo. Per questo noi abbiamo scelto di far parlare le donne, perché ognuna si sentisse autorizzata e motivata a raccontare il proprio vissuto e la propria esperienza di fede e di contemplazione dal fatto che altre donne fossero in ascolto e disposte a intrecciare le proprie storie con la sua. Il confronto con le storie di contemplazione di uomini è solo rimandato.

**Il metodo di lavoro** utilizzato è piuttosto semplice. Abbiamo costruito una prima semplice traccia di domande da sottoporre ad alcune donne laiche e monache che per il tipo di vita che conducevano ci sembrava potessero avere non solo sperimentato ma anche riflettuto intorno al tema della contemplazione. Queste prima interviste, che si connotavano più come un racconto di vita, sono state registrate, ascoltate collettivamente da tutto il gruppo e sbobinate; esse hanno costituito il primo materiale "grezzo" che ci ha permesso di costruire una seconda traccia più mirata, che contenesse cioè richieste più precise intorno ai nodi tematici importanti e ricorrenti. La nuova traccia è stata sottoposta a un nuovo gruppo di donne dalle quali abbiamo raccolto risposte scritte o registrate. La traccia chiedeva: cos'è per te la contemplazione, racconta esperienze di contemplazione, modalità della contemplazione, oggetto della stessa, è dono o ricerca, nessi tra contemplazione e azione, nessi tra l'essere donna e il contemplare.

**Campione.** Abbiamo raccolto complessivamente 48 testimonianze, la gran parte delle quali di donne credenti. 38 donne sono di Bergamo o provincia, le altre 10 sono donne che per motivi diversi hanno incrociato il nostro gruppo o che noi stesse siamo andate a cercare.

- Età: 11 donne sono nella fascia dai 20 ai 35 anni, 11 tra i 35 e i 50, 19 tra i 50 e i 65, 7 oltre i 65.

- 17 sono coniugate, di cui 15 con figli delle 31 nubili, 11 sono suore (missionarie, ordini di clausura e non)

- Professione: 20 sono insegnanti, 4 impiegate, 2 studentesse, 11 svolgono altre professioni (operaie, casalinghe, infermiere, assistenti sociali, ecc.).

Dopo aver letto tutte le interviste siamo state tentate di pubblicarle integralmente, perché chiunque potesse da sé trovarvi stimoli e spunti alla riflessione. Ma poi abbiamo scelto di metterci a nostra volta maggiormente in gioco, arrischiadoci in un'operazione di interpretazione che evidenziasse i temi ricorrenti, gli approcci comuni e quelli contrastanti, i problemi da cui ci sentivamo maggiormente chiamate in causa e quelli che sono rimasti aperti.

**I titoli generali** delle diverse parti sono:

- Definizione di contemplazione
- Occasioni di contemplazione e rapporto con Dio
- Aspetto del dono e della ricerca
- Spazi e tempi della contemplazione
- Frutti, esiti della contemplazione
- Relazione tra essere donna e contemplazione
- La soggettività

Citerò solo alcuni brani tratti dalle interviste: un piccolo esempio del molto materiale raccolto.

### **Definire la contemplazione**

Donne a cui abbiamo scritto e che vivono un'esperienza di vero e proprio eremitaggio ci hanno risposto che preferiscono tacere su cosa sia la contemplazione; considerano il proprio silenzio e la propria solitudine come mezzi importanti a cui non possono rinunciare; esse desiderano "sperimentare" la contemplazione; il parlarne sembra quasi inutile, superfluo o troppo difficile.

D'altra parte anche alcune donne intervistate parlano di una fondamentale inadeguatezza del linguaggio a dire un'esperienza irripetibile, singolare, non comunicabile:

*"il linguaggio tipico della contemplazione è il silenzio..."*

Allo stesso tempo però la parola, soprattutto quando non è una parola che vuole spiegare e definire, può rappresentare una sorta di suono che modula alcune sfumature del proprio sentire, che cerca di accompagnare le sensazioni più che ingabbiarle. Probabilmente è per questo che alcune donne insieme alle risposte alle nostre domande ci hanno dato delle poesie scritte da loro, quasi che l'uso di questo linguaggio risultasse più adatto, nel suo dire e non dire, a parlare di contemplazione.

Anche una donna pittrice considera questa sua attività artistica l'occasione più importante per esprimere sé e la propria esperienza di contemplazione:

*"Quando ho considerato tutto quanto sta succedendo di male, mi interessa ancora dire: dobbiamo guardare più in alto, dobbiamo andare oltre. Non mi interessa di dirlo presto, a tutti, ma mi interessa dirlo con le mie opere che poi qualcuno guarda e qualcuno capisce. E' certo che le mie opere esprimono tutta me stessa, tutta la storia e tutta la mia tensione verso l'alto".*

Per restare sul tema del linguaggio la parola contemplazione ha suscitato in molte una certa perplessità, quasi evocasse significati lontani dal proprio vissuto, estranei al proprio lessico quotidiano:

*"Mi è difficile partire dal termine contemplazione, perché per me ha una valenza abbastanza estranea, negativa, antiquata. Immagino la contemplazione come una preferenza per la solitudine, la distanza dalla realtà, dalle persone e un prevalere del discorso astratto, teorico, aprioristico, rispetto a quanto è concreto e storico".*

Alcune preferiscono dire cosa non è:

*"Non è un esercizio intellettuale, non è uno sforzo di ascesi, di virtù"*

Sembra quasi che le donne avvertano il bisogno di svuotare la parola contemplazione da significati che altri vi hanno depositato sopra per poter tornare a riempirla di significati più "appropriati" nel senso di "propri", vitali e concreti, che rimandino direttamente a sé e alla propria esperienza. Una volta riscoperta la parola, essa può diventare il nome giusto per tutta una serie di esperienze:

*"contemplazione è una parola che istintivamente percepisco come estranea al mio lessico quotidiano. Ripensandoci però è forse solo un problema di linguaggio e posso provare a chiamare così esperienze a cui fino ad ora non mi sono preoccupata di attribuire un nome e che ho chiamato in altri modi, ma che comunque possono essere sfaccettature o scampoli di un'esperienza di contemplazione".*

*"La parola non è esplosa dentro di me. Era una porta che si apriva... io guardavo stupefatta l'affollarsi delle immagini sulla soglia di cui non sospettavo l'esistenza. [...] Una parola, abbandonata in un tempo di cui avevo già ripiegato nei cassetti più remoti la memoria, di colpo era luce per i gesti della mia vita che la rete dei significati in cui vivo spinge ai margini. Possedeva, affondate nella mia storia, radici che ancora stento a decifrare, tentando di tradurle in un codice che di colpo sbiadisce ogni immagine con il suo immaturo alfabeto"*

Quando abbiamo iniziato a leggere le interviste avevamo in mente una duplice connotazione della contemplazione: l'essere da un lato momento particolare del rapporto con Dio, con l'Altro da sé, momento che si connota come eccezionale, originale, momento donato e imprevisto, ed essere d'altro canto, modo di guardare il mondo, sguardo che, appunto, contempla, cioè trae nel proprio orizzonte cose e aspetti che prima non si vedevano.

Questa seconda caratteristica ci sembrava maggiormente descrivibile attraverso l'immagine del percorso consapevole, dell'abitudine a vedere in profondità, della ricerca personale. In realtà queste due connotazioni sono spesso mescolate all'interno di ogni racconto di contemplazione. Così il momento illuminante e

inaspettato dell'incontro necessita di una attenzione costante, di orecchie e occhi allenati a coglierlo e lo sguardo sul quotidiano deve essere così libero da saper accogliere l'imprevisto e così disponibile da lasciarsi distogliere dai percorsi abituali. E' perciò solo per comodità di esposizione che verranno sottolineati separatamente i due aspetti. Per alcune donne contemplazione e vita coincidono: una volta riconosciuta la dimensione contemplativa in sé e nel quotidiano ci si trova immerse dentro, non c'è più bisogno di evocarla, appare quasi una dimensione naturale:

*"Se Dio ti fa la grazia della contemplazione, tu te la porti dovunque vai, te la porti nelle tue cose, tu la vivi, è quasi un sentimento che ti accompagna."*

Altre donne descrivono la contemplazione come una sorta di illuminazione che non si può evocare a volontà:

*"la contemplazione è l'attimo in cui la routine della vita ti si schiude e prende la forma della rivelazione senza che la tua voce moduli questa dimenticata parola. Una metamorfosi delle cose che sembrano investite da una improvvisa grazia".*

Questi attimi prendono forme diverse: possono essere la percezione acuta di sentirsi amate da Dio, oppure la possibilità di vedere più chiaro nella propria vita e dentro di sé, di cogliere nelle cose e negli avvenimenti aspetti che rimanevano celati a occhi frettolosi e distratti, oppure ancora la capacità di uno sguardo panoramico che permette di vedere in un lampo un orizzonte vasto e complesso. L'illuminazione diventa anche possibilità di leggere i legami che uniscono le cose, legami fragili, quasi coincidenze ma che mettono in circolo la speranza.

*"Io sono attaccata allo Spirito Santo; quante volte hai di queste illuminazioni... Io non credo di essere un'allucinata né una visionaria, però alle volte hai questa sensazione, che è il Signore che ti suggerisce. Io ne sono convinta. Forse perché, veramente, ci sono delle coincidenze.*

*Una volta si diceva "ispirazione" e io non mi vergogno di ripeterlo... <<è proprio il Signore che ti manda>> è un modo di dire per noi bergamaschi, sapessi quante volte lo diciamo; è una cosa che mi ha sempre turbato più che commosso, in ospedale, andare da qualcuno e sentirtelo dire... e quando sento queste cose penso: <<C'è questo giro di ispirazione, c'è!>>"*

Nell'esperienza di contemplazione alcune interviste sottolineano l'aspetto per così dire "dolente", sofferto:

*"Contemplazione per me è deserto, non esaltazione: è povertà, forse più sofferta che amata!"*

*"Non ho esperienza di contemplazione se non di brevissima durata, che comunque, lasciano un segno profondo, un rimpianto, nostalgia, desiderio che si ripeta".*

### **Occasioni di contemplazione**

Le occasioni di contemplazione, cioè le immagini, le situazioni, le cose che innescano, che danno il via a questa esperienza sono le più varie (oltre alle situazioni che riguardano direttamente il rapporto con Dio e che tratterò a parte):

*"la mia bambina mentre dorme o si impegnà in un'impresa grande per lei" "la gente che cammina per la strada" "le bellezze della natura in un fiore in primavera o in un paesaggio in montagna" "una musica, ma anche uno scritto, un pensiero, una frase, un'immagine" "un abbraccio, un sentimento forte".*

Queste esperienze vengono spesso definite indimenticabili e sono strettamente legate alla storia di ciascuna, tanto che elencandole sembra quasi di banalizzarle perché la loro giusta dimensione e il loro giusto significato appartengono probabilmente solo a colei che le ha provate.

Alcune donne anziché raccontare di specifici momenti di contemplazione, rimandano l'essenza del contemplare all'atteggiamento personale, al come "si è" anziché al "cosa" si contempla:

*"Qualche volta la ricerca di emozioni può perfino allontanarci dalla vera*

*contemplazione: anzi, a me fa sempre un po' di diffidenza il fatto di riferirmi a un oggetto, a una situazione, a un clima mistico". "Il <<che cosa>> contemplare dipende dalla mentalità, dalla formazione della persona. Per me: un quadro, un fiore, un bambino, una frase... perché non conta l'oggetto da cui si parte e che permette di <<salire>>, ma la situazione del soggetto, perché se non abbiamo la disponibilità ad accoglierlo e non prestiamo attenzione, il momento magico passa".*

Vi sono delle situazioni che costringono chi le vive a guardare più in profondità dentro di sé, inducono a rileggere la propria vita, a porsi nuove domande e, in qualche modo, sembrano illuminare di nuove possibilità di comprensione l'esistenza di ciascuna. Sono le esperienze del dolore e dell'amore, che vengono per queste loro caratteristiche avvicinate da molte donne alla contemplazione:

*"ma soprattutto metterei nella categoria della contemplazione, come momenti illuminanti della vita, l'esperienza sia del dolore - vero - che dell'amore. Il sentire il dolore proprio e altrui ad una certa profondità, e il sentire di essere capaci di amare veramente - e di essere amati - anche se sono esperienze che si aprono e si chiudono, non durano illimitatamente, tuttavia sono in grado di dare una visione complessiva, o almeno ci obbligano a cercare una risposta che comprenda tutto di noi".*

Le donne parlano di amore e dolore in stretta relazione alla propria vita, raccontano fatti concreti, narrano di persone, non si riferiscono a sentimenti astratti. Nella contemplazione entra a pieno titolo la trama di rapporti in cui ciascuna è inserita e questo non sembra essere per le donne in contraddizione col fatto che ognuna consideri importante per sé, per poter contemplare, uno spazio di solitudine e silenzio.

Anche l'amore di Dio rimanda all'amore per concrete persone o, viceversa, sperimentando quest'ultimo è possibile capire cosa significa essere amati da Lui: *"Non credo che si possa parlare di contemplazione senza aver maturato un'esperienza di Dio, non astratta o letteraria, ma <<concreta>>: l'amore che arriva all'uomo attraverso un altro uomo. Il centro della contemplazione è l'amore: solo amando vivi veramente. Solo il vero amore apre le porte a tutti, a Dio e agli altri, perché l'amore è invisibile"*

Denominatore comune tra l'esperienza del contemplare e quella dell'amare è la gratuità. Questo aspetto è più volte richiamato come uno dei motivi caratteristici della contemplazione: gratuito, cioè senza tornaconto - che non vuol dire senza efficacia - è l'atto del contemplare e donate sono le occasioni di contemplazione. Per colei che sperimenta ciò la gratuità diventa anche uno stile di vita, il bisogno di scoprire che l'efficientismo, il dovuto, il commercio e il consumo, non sono l'unica modalità per rapportarsi agli oggetti e alle persone ma che esiste la possibilità di dare e ricevere senza possedere e senza pretendere.

La contemplazione è paradossalmente atto indispensabile e inutile, in questo senso scardina la logica che attualmente governa il mondo. In quest'ottica viene vissuto anche il rapporto con Dio: *"Contemplazione è gratuità, è la cosa essenziale, è quella che manca di più al nostro mondo". "... io penso che la contemplazione sia questo: cercare di avvicinarci a Dio, o di fare entrare Dio nella vita, proprio come l'elemento gratuito, che vale per se stesso, che non entra nella vita perché serve a farmi le grazie, oppure serve a farmi diventare migliore, o a farmi andare in Paradiso, ecc. ma non serve a niente: è Dio e vale la pena di cercarlo per se stesso!"*

## Rapporto con Dio

Le immagini di Dio che emergono dalle interviste sono molto varie, rilette di volta in volta alla luce dell'educazione religiosa ricevuta ma soprattutto alla luce del proprio personale cammino di fede. Il rapporto con Dio è caratterizzato da familiarità, intimità, vicinanza, è un rapporto diretto e non mediato da terzi, è sfondato da molte apparenze e consuetudini e centrato essenzialmente sul dono e sul mistero: *"la contemplazione è visione interiore, meditazione attenta e approfondita rivolta alle cose divine, è esperienza spirituale, attività nel ricercare le verità di fede. E' sorgente di preghiera nella perseveranza...; nella contemplazione sgorga la preghiera che è mistero, memoria, miracolo,*

*meraviglia."*

*"Per me contemplazione è un'esperienza intima profonda, essenziale, ineffabile, della presenza e dimora di Dio".*

Anche la preghiera, che è la modalità specifica del rapporto con Dio, è presente nelle forme più disparate, va ben oltre le formule, è spesso difficile da definire: può essere silenziosa presenza davanti a dio, oppure atteggiamento di abbandono e fiducia; può essere un percorso di avvicinamento (lettura della Parola, meditazione su un'immagine...) oppure l'improvvisa, acuta, originale percezione della sua presenza misteriosa. Anche nel rapporto con Dio ci si riferisce costantemente all'esperienza concreta, individuale, è impossibile generalizzare e astrarre, pena lo scadere del rapporto in enunciazioni vuote:

*"La preghiera è una grazia! Ogni giorno con le sue diverse connotazioni, con le sue diverse esperienze... abbiamo esperienze ogni giorno diverse, anche umori, secondo come siamo fatti noi,... e la preghiera assume anche questi volti; una fede che oggi mi è gioiosa, domani mi può essere anche completamente buia..."*

*"Nel campo della preghiera, terreno classico della contemplazione, capisco molto di più il dialogo, il rapporto personale che ci lega a un Essere che ci conosce e ci segue ad uno ad uno, piuttosto che il rapporto con un Infinito indefinibile".*

La percezione di sentirsi amata e accolta individualmente è citata da molte intervistate soprattutto in riferimento alla morte in croce di Gesù:

*"Contemplando il Crocifisso vediamo nella croce il gesto supremo dell'amore di Dio per l'uomo, per ognuno di noi, e la certezza di questo amore ci rassicura".*

Il crocifisso è spesso oggetto di contemplazione; in esso i temi del dolore e dell'amore si mescolano; ognuna perciò vi si può riconoscere in momenti e atteggiamenti anche molto diversi della propria vita.

*"Non si impara a contemplare (che in definitiva significa amare) in modo più maturo e cosciente, se non al prezzo di grandi sofferenze. Non credo si possa gustare il Cristo risorto, senza passare anche noi attraverso la sconfitta della Croce".*

Non è presente nelle interviste l'esaltazione del dolore in quanto tale, ma piuttosto la lettura delle situazioni di sofferenza, di solitudine, di angoscia che ognuna sperimenta, come possibili spazi in cui andare oltre la superficie delle cose, momenti in cui le domande diventano più radicali, in cui ogni cosa è sottoposta al dubbio. Ma possono essere anche occasioni per ritrovare la forza di continuare a sperare, di liberarsi dalla paura, consapevoli di avere accanto qualcuno che non abbandona. Questo non eliminerà la sofferenza ma la renderà meno devastante e buia. Altro tema strettamente legato alla contemplazione della croce è quello della solidarietà col povero; chi ne parla lo fa utilizzando i toni pacati e semplici dell'esperienza diretta:

*"la povertà non è vissuta tanto come ascesi, come una ricerca personale di perfezione, ma come solidarietà con il povero. La nostra società mette tutti nella centrifuga. Chi non ci sta ne viene espulso. Ma Dio ama di preferenza i poveri. Da qui nasce il mio bisogno di contemplazione. Io cerco di amare Dio nell'umanità che soffre. Questo palazzo di case popolari è la chiesa. Passo dalla sguardo di Gesù povero, allo sguardo sui poveri. Allora nasce il bisogno di condividere la povertà, per solidarizzare col povero."*

## **Dono/ricerca**

L'esperienza della contemplazione assume nei racconti, anche se con accentuazioni molto diverse, la duplice connotazione di "dono", evento che capita improvvisamente e inaspettato, immetitato e gratuito, e di "ricerca", percorso di avvicinamento, paziente lavoro su di sé per creare le condizioni interne che permettano di accorgersi del dono e di accoglierlo (oltre che ricerca delle condizioni esterne).

Prestare ascolto, attenzione, essere disponibili a perdere tempo, ad aspettare,

sono i presupposti per potersi accorgere di una presenza, di un incontro, di un cambiamento di prospettiva, di una nuova luce sulle cose:

*"Si deve lasciare largo spazio alla perdita di tempo. A volte Dio si rende improvvisamente sensibile in me in modo imprevisto e in luoghi pieni di rumore, in mezzo alla gente. La sua forza è irresistibile e travolgente. A volte invece la gioia aumenta col passare delle ore in orazione. Ritengo che sia più un dono gratuito e inspiegabile che una conquista personale".*

A volte si tratta di un vero e proprio "arrendersi" perché la ragione, la fretta, la sfiducia, la stanchezza vorrebbero accorciare e prestabilire i tempi, definire i momenti e gli esiti dell'incontro:

*"Senti l'inadeguatezza... è faticoso... ti piacerebbe fare cose che hanno un riscontro più immediato. Invece la preghiera richiede tempi lunghi e tante volte sono impaziente perché vedo che non raggiungo niente, vorrei scavalcare tutti i passaggi e arrivare in fretta alla fine".*

Il sottolineare l'aspetto gratuito non esclude che sia necessaria una forte dose di "desiderio" perché l'incontro possa avvenire, foss'anche solo il desiderio di avere ancora qualcosa da aspettare e da cercare:

*"Si tratta per me di momenti che mi assalgono in particolari circostanze, ma soprattutto si tratta di una specie di alleanza segreta con la vita contemplativa, persino di un'attesa, come in un amore vissuto nella separazione, che non si sa come andrà a <<finire>>".*

Fiducia e abbandono convivono con consapevolezza e ricerca. Non ha senso perciò parlare di atteggiamenti attivi o passivi quanto di una sensibilità che coinvolge abilità non usuali, che richiede di mettere in campo "strategie" che la razionalità, o quella malintesa razionalità che si erge a criterio unico e assoluto di verità, ha emarginato.

Strategie che non separano corpo e pensiero, desiderio e progetto, strategie che costituiscono una "nuova lucidità" che è in grado di giudicare ma anche di lasciarsi incantare dalle cose e di ricevere i segnali di "grazia" che esse mandano: *"Frutto della contemplazione può anche essere un affinamento continuo della ricerca: dove le strategie razionali che in genere associamo a questo vocabolo hanno sempre minore efficacia e altre strategie emergono come veri virgulti pieni di linfa nuova".*

*"Come se il silenzio potesse avere solo i colori di una notte in cui l'evento disdegna i consueti confini e sfida ogni nostra parola (...). Era <<illuminazione>> quella che avevo sentito allora crescere dentro... Ma per lasciarsi calare al fondo c'è bisogno di lucidità non di stanchezze che ti fanno piombare come un masso sul primo suolo conosciuto dove stai a contare e ricontare i sassi consueti. Per gli abissi c'è bisogno di occhi attenti e un corpo flessibile, mani prensili e gentili. Ci si incanta quando gli occhi sono sbarrati dentro di noi e le mani abbandonate percepiscono i più lievi fruscii".*

### **Spazi e tempi della contemplazione**

Per quel che riguarda gli spazi e i tempi in cui la contemplazione avviene è forse già chiaro dai brani letti delle interviste che non si tratta di tempi e luoghi lontani e "altri" rispetto alla vita quotidiana. Le donne raccontano le loro esperienze di contemplazione senza prescindere dagli orari e dai luoghi che ogni giorno più o meno faticosamente abitano. Certo, ci sono donne, religiose e laiche, che hanno scelto per tutta la vita o per periodi più o meno lunghi, spazi specifici (un convento, un monastero, una casa isolata e immersa nella natura) per costruire tempi di contemplazione meno sporadici e occasionali.

Ma dalle testimonianze raccolte, anche di queste donne, emerge che i luoghi privilegiati non forniscono nessuna garanzia; non esistono spazi protetti, perché la contemplazione si configura essenzialmente come dono e quel che conta è l'atteggiamento personale di attenzione e accoglienza. Lo stesso vale per i momenti prestabiliti di preghiera e liturgia che pure per alcune costituiscono una sorta di preparazione; anche i tempi non possono essere previsti in anticipo,

hanno la duplice caratteristica di intrecciarsi continuamente con la quotidianità e di accadere improvvisi e inaspettati:

*"I modi e i tempi della contemplazione sono soggettivi e ognuno deve ricercarli secondo quanto lo Spirito gli suggerisce. Rimanere aderenti allo Spirito è lo sforzo di tutti i giorni".*

*"A seconda delle situazioni ci si trova a liberare pensieri che consentono di gustare in profondità e in pienezza anche la vita più normale. Questo modo di stare al mondo, con la contemplazione latente, ha la caratteristica della non modalità: nel rumore, nel silenzio, nel dolore, nell'euforia succede di non potersi esimere dal riflettere, dal considerare, dal rientrare in se stessi, dal meditare...".*

Tuttavia le donne "pretendono" spazi e luoghi per sé, che sono per tutte connotati dal fatto di essere momenti di solitudine e silenzio, nei quali sia più facile rientrare in se stesse, mettersi di fronte all'Altro, interrompere la frenesia e la convulsione delle incombenze quotidiane, momenti nei quali sia possibile "perdere tempo". Se è vero che la contemplazione può accadere in qualsiasi momento è altrettanto vero che si avverte il bisogno di ritagliare spazi specifici. Le donne riconoscono i limiti personali e oggettivi che possono ostacolare la contemplazione (la distrazione, la fretta, la stanchezza, la rigidità dell'organizzazione della giornata) perciò fanno presente l'importanza delle condizioni che favoriscono la contemplazione; ma si sentono anche totalmente libere da regole e momenti prestabiliti che potrebbero ingabbiare quello che è essenzialmente un momento di Grazia:

*"Per contemplare devo essere libera e in silenzio."*

*"Il silenzio è un momento di incontro con il Signore e quindi non ti fa paura. Quando ti poni di fronte a una persona, devi ascoltare per rispondere. Silenzio non è isolamento ma ascolto, è solitudine interiore che è incontro con il Signore".*

*"La contemplazione non viene quando si vuole, certamente non in piena attività, ma ogni momento e ogni luogo può essere adatto se c'è silenzio dentro e fuori di noi."*

### **Frutti, esiti della contemplazione**

La parola "frutti" non deve far pensare a una visione utilitaristica dell'attività contemplativa, quanto alla constatazione che contemplare produce effetti su di sé, sui propri atteggiamenti, sui rapporti interpersonali e con le cose. I "frutti" inevitabilmente ritornano a dire cosa è la contemplazione e quale vita nuova apre a chi la vive.

Alcune donne forniscono un vero e proprio elenco di stati d'animo e sensazioni indotte dalla contemplazione: tranquillità e speranza, gioia, serenità, spirito di umiltà e affidamento, chiarezza, maggior aderenza alla realtà, essenzialità, piacere, capacità di accoglienza, amabilità, equilibrio, pazienza, pace...

Ma non sempre e non in tutto è data questa linearità. C'è chi deve passare attraverso esperienze contraddittorie:

*"I frutti sono la gioia, la pace e una enorme disponibilità al dono verso gli altri. Ma può anche derivarne un senso di oscurità, il dubbio della fede, l'assenza di Dio".*

Alcune considerano frutto di un atteggiamento contemplativo la loro vocazione specifica:

*"Quando ero giovane pregavo forse con più entusiasmo: la presenza di Dio che ho sentito allora così profondamente mi ha portato alla vocazione missionaria".*

Oppure il contemplare costituisce una ricarica per vivere la fede nella normalità della vita di tutti i giorni:

*"L'incontro vero con Lui è raro. La persona cammina, arranca, fa fatica, ha anche delle grazie, delle illuminazioni... nella vita ci sono momenti felici che ti pare di toccare il cielo con un dito: <<Tu sei qui, siamo uniti, Tu sei mio>>, però c'è sempre la fatica; questi momenti aiutano e sostengono la fatica degli altri".*

Alcune donne concentrano la riflessione circa i frutti della contemplazione sui rapporti interpersonali. La contemplazione sembra per loro scaturire dalle

relazioni quotidiane, dagli incontri con le persone che passano accanto e che sono riconosciute come Grazia, Provvidenza, dono. Questa esperienza diventa a sua volta desiderio e fonte di relazioni nuove, più profonde, fatte di benevolenza e condivisione.

*"Io penso che la contemplazione aiuti di più il guardare le persone, il pensare che ciascuna di esse, pur nei suoi limiti, è oggetto di infinito amore di Dio".*

*"Il frutto si verifica nel rapporto con gli altri; nel cercare di dare gioia: <<Dovete essere un sorriso nel mondo>> così dice la nostra fondatrice. Non c'è bisogno di un disperato in più"*

*"I rapporti con le persone con cui hai costruito dei legami diventano più intensi. Vedi come dono la diversità, ti apri sempre di più nel dialogo"*

Altro "frutto" della contemplazione sembra essere la povertà. Il tema della povertà, come condizione materiale e spirituale, ritorna più volte nelle interviste, sia come capacità di non affezionarsi troppo ai propri progetti e alle proprie idee, sia come rinuncia al possesso delle cose.

Abbandonarsi in Dio, avere fiducia in Lui non significa abdicare alle proprie responsabilità, alle proprie capacità, alla creatività individuale, ma essere disponibili a sovvertire la propria vita:

*"Ho imparato a consegnare tutto a Dio, a immettermi nell'utopia di Dio, in uno stato di resa e di rottura col passato. Faccio il cammino che Dio vuole da me."*

*"Per contemplare devo far tacere e allontanare le ansie di produttività, di utilità, fare tacere soprattutto il mio io troppo invadente, essere ricettiva, disponibile, in ascolto".*

Anche il rapporto con le cose viene modificato dalla contemplazione. Molte donne avvertono il peso dell'efficientismo, della produttività, del consumo, dello spreco. Contemplare vuol dire prendere le distanze da tutto ciò, recuperare semplicità, essenzialità, sobrietà nelle relazioni col mondo; non si tratta di introdurre modelli di comportamento o regole morali da seguire, ma di recuperare libertà e consapevolezza:

*"La mancanza di libertà è dipendere dalle cose. Le cose ci affascinano sempre di più. Chi non le possiede si sente emarginato".*

*"La contemplazione aiuta a prendere la distanza dalle cose, cioè a prenderle un po' più da lontano, a non lasciarsi chiudere dentro; ognuno poi (sul piano pratico) lo risolverà come vuole; il tema della povertà può essere risolto in tante maniere diverse. Ma la contemplazione è quella che dice: che rapporti devo prendere io nei riguardi delle cose? Si allarga l'orizzonte, si relativizzano... poi ognuno deciderà quello che gli sembra meglio...".*

Prendere le distanze dalle cose non significa disprezzarle o rifiutarle. Con le cose, anzi, possono nascere o rinascere rapporto profondi di libertà ma anche di passione. Questa ambivalenza del distacco e del contemporaneo attaccamento agli oggetti che ogni giorno guardiamo, tocchiamo, usiamo, trasformiamo, è probabilmente sperimentata in modo più diretto dalle donne che dagli uomini. Le donne, nel loro quotidiano prendersi cura delle cose, nel conservarle, nell'adattarle, avvertono sì il peso dell'essere vincolate da mille preoccupazioni, il peso del dover tenere a bada troppe situazioni, il fastidio di una sovrabbondanza di oggetti che ingombra lo spazio e la vita, ma sentono anche di dover restituire alle cose la dignità, il calore, il gusto che appartiene loro e che, chi è credente, considera un dono di Dio:

*"Il rapporto con le cose è diventato per me un rapporto amabile" "Dio si offre a noi in qualcosa di materiale che noi possiamo vedere, ammirare, contemplare, di cui stupirci".*

Una donna pittrice citando tra altri l'artista Paul Klee come figura di riferimento per il suo lavoro, dice di lui che sapeva "rendere visibile l'invisibile". La contemplazione sembra caratterizzata proprio da questo atteggiamento di ricerca dell'invisibile nelle cose, di ricerca di ciò che resta nascosto ad uno sguardo frettoloso e superficiale.

La contemplazione opera, su molti piani, una sorta di trasfigurazione, dona cioè la capacità di cambiare il modo di vedere e di vivere nel mondo:

*"Un altro concetto che mi diceva spesso era quello di trasfigurazione; cioè tu, mediante tutta la tua vita, ma anche mediante questi momenti di silenzio, a poco a poco trasformi te stessa e trasformi anche tutte le cose che ti circondano, se tu raggiungi l'armonia dentro di te, diventi un elemento di armonia e porti quest'armonia anche agli altri, alle cose..."*

Penso che appaia evidente da quanto detto che non sembra avere più senso la netta separazione tra contemplazione e azione. Impegno, solidarietà, attenzione agli altri, cambiamento di sé e del mondo, si intrecciano in molte interviste con l'esperienza della contemplazione. Contemplare non significa dimenticare il quotidiano, né fuggire da esso, ma sperimentarne una nuova consapevolezza.

*"Il rapporto contemplazione-azione, così come lo percepisco oggi, assomiglia, per dirla con una metafora, al corretto respiro, laddove la contemplazione diventa ispirazione di un risveglio/incontro, mentre l'azione si fa espirazione di un evento. E' attraverso questo rapporto privilegiato che si può recuperare ogni giorno il senso del proprio esistere, imparando in tal modo a sintonizzare la nostra vita sull'essenziale".*

### **Donna e contemplazione**

Ad alcune donne è stata rivolta un'esplicita domanda sugli eventuali nessi tra il fatto di essere donne e la contemplazione. Come è già stato spiegato nella premessa all'intero lavoro, non vogliamo, né pensiamo sia legittimo e possibile, definire una contemplazione femminile in opposizione a una contemplazione maschile, né stabilire un unico modo di contemplare comune a tutte le donne. Riteniamo però l'essere donna un dato fondamentale dell'esistenza da cui non possiamo e non vogliamo prescindere.

La risposta più completa e profonda su quale sia il senso della contemplazione per le donne è da ricercare nell'intero lavoro, tra le pieghe dei vari temi, e non in un apposito "argomento". Tuttavia la domanda posta ha la funzione di provocare ed evidenziare, a partire da due constatazioni.

Le donne hanno da sempre avuto minori possibilità rispetto agli uomini di rendere manifesto e operante il proprio modo di essere e di pensare. Per quel che riguarda il tema in questione non si può certo dire che le donne non hanno sperimentato la contemplazione (anzi, l'hanno fatto forse più degli uomini) ma non hanno potuto nella stessa misura parlarne e scriverne (i "saggi" sulla contemplazione che noi siamo riuscite a reperire sono quasi esclusivamente di uomini). Abbonda la letteratura femminile intorno alla contemplazione solo nella sua accezione autobiografica: le donne hanno raccontato oralmente, e in alcuni casi scritto, le proprie esperienze di contemplazione (pensiamo alle vite delle sante, alle estasi delle mistiche, alle poetiche descrizioni lasciate da grandi figure di contemplative). Sembra però che nel momento della rielaborazione e dell'interpretazione intervengano sempre il pensiero e il linguaggio maschili a dare ordine, rigore teologico, dignità culturale ad un linguaggio, quello che narra l'esperienza, che è giudicato troppo particolaristico, troppo legato al soggetto che l'ha prodotto, considerato a tratti eccessivo. D'altra parte il tema stesso della contemplazione ha sempre suscitato sospetti per le sue connotazioni irrazionali, gratuite, estemporanee, insofferenti di regole, ruoli, scadenze, autorità. Forse per questo la contemplazione è stata spesso dagli uomini associata alla sfera femminile, dato pericoloso che rivela ancora una stereotipizzazione delle caratteristiche femminili, ma è stata anche abitata dalle donne stesse come un luogo di possibile espressione libera e autonoma.

L'ambiguità del rapporto tra donne e contemplazione è presente anche nelle risposte che abbiamo raccolto. Alcune individuano caratteristiche, modi di essere, atteggiamenti maggiormente presenti nelle donne rispetto agli uomini, che sembrerebbero favorire l'approccio alla sfera contemplativa:

*"Credo che le donne siano più ricche di affettività e di intuizione, più disponibili ad essere passive, meno fiduciose nelle loro forze, più generose nel darsi per amore. Per questo credo esistano e siano sempre esistite nella Chiesa più mistiche che misticci. La razionalità, la forza e l'efficienza non sono di grande aiuto in questo campo".*

L'esperienza a cui alcune donne si riferiscono esplicitamente è quella della

maternità che segna le vicende delle donne in modo inequivocabilmente diverso da quello degli uomini:

*"Donna e contemplazione. Non so se vi sia un nesso particolare tra questi due termini: preferisco vedere un nesso tra la contemplazione e quell'atteggiamento accogliente, recettivo che viene anche chiamato (per lo più derisoriamente) femminile o materno, e che agli uomini è forse più difficile raggiungere".*

Oppure la sottolineatura di aspetti femminili viene rilanciata come orizzonte di significati che vanno assunti sia dalle donne che dagli uomini:

*"Penso sia un'esperienza femminile per le sue caratteristiche di accoglienza, ricettività, gratitudine per un dono non dovuto. Femminile nel senso che in questi anni si è dato al termine, non cioè come prerogativa esclusiva delle donne, ma come un modo di essere e di rapportarsi per noi forse più consueto e che è bello riconoscere come un valore per tutti".*

Alcune cercano una ricomposizione del "problema" della differenza sessuale spostandolo sul tema spesso della contemplazione: l'essenza del contemplare risulterebbe per tutti uguale pur di fronte a modi e forme che possono variare tra uomini e donne:

*"Il <<cuore biblico>> di ciascun essere umano non mi pare sessista. La contemplazione intesa però come <<dono gratuito>> e non come <<prassi per arrivare a...>> non mi sembra che abbia qualità femminili o maschili peculiari. E' piuttosto la preparazione interiore ed esteriore che si presenta con modalità culturali e tonalità emotive differenti".*

Questa operazione rischia di rendere un po' astratto l'atto della contemplazione e quella che è una importante, forse ancora necessaria, affermazione di uguaglianza tra uomini e donne di fronte al dono di Dio corre il pericolo, in alcune interviste, di tornare a separare corpo e anima, materia e spirito a scapito del vissuto reale che necessariamente mescola in modo forse inestricabile aspetti spirituali, corporei, materiali:

*"La contemplazione non la vedo legata al "sesso", penso sia più legata all'anima! (cioè non vedo, io almeno, la differenza tra uomo e contemplazione e donna e la stessa)."*

Generalmente questo rischio viene evitato dal continuo riferimento all'esperienza concreta e quotidiana, fatto che smussa affermazioni troppo rigide, e categoriche e mette in luce la difficoltà a stabilire confini netti e prescrittivi tra maschile e femminile senza però per questo celare le differenze che segnano l'esperienza di uomini e donne:

*"Non credo che la contemplazione sia libera dalle connotazioni sessuali e pertanto i pensieri che accompagnano ed esprimono i contenuti della contemplazione sono frutto di esperienze personali. Forse c'è un tipo di contemplazione che sta sospesa tra lo stupore e l'assenza di pensieri la quale, per questo, è libera da queste terrestrità?"*

*"Per prima cosa (la distinzione) mi fa un po' ridere, perché le donne e gli uomini sono la stessa cosa come esseri spirituali, liberi, chiamati da Dio alla salvezza, al rapporto con Dio: "Non c'è più schiavo né libero, né giudeo né greco, né uomo né donna" dice S. Paolo; siamo noi che siamo così condizionati che poniamo queste distinzioni. Però c'è una parte di vero... le donne sono più immerse nella vita pratica, hanno meno possibilità di spazi di riflessione..."*

Gli spazi e i tempi domestici e dei rapporti interpersonali che sono maggiormente abitati dalle donne possono essere visti come vincolanti, limitati, troppo angusti per potervi esprimere se stesse, ma possono anche paradossalmente rappresentare spazi di relativa autogestione, più elastici, più facilmente modificabili:

*"I nessi tra donna e contemplazione stanno sicuramente nell'essere donna: interiorizzazione, mediazione, sogno, fantasia, immaginazione. Ma stanno anche nei ruoli, tempi e luoghi: la casa, la famiglia, tempi e ritmi a volte elevatissimi, a volte troppo lenti, ma sempre con lei protagonista. L'uomo*

*vive tempi e ritmi molto più organizzati e imposti da strutture esterne, si deve inserire di più in una serie di ingranaggi che non si devono inceppare, che spersonalizzano, danno più importanza al ruolo che alla persona. Le relazioni avvengono tra persone, non tra ruoli. Le donne possono avere più tempo e mezzi psicologici per accorgersi dei bisogni e porsi domande; in genere finiscono per avere più senso della responsabilità nel farsi carico del bene dell'altro."*

Come dicevo prima per mettere a fuoco il legame tra donne e contemplazione è necessario far riferimento ad ogni intervista nei suoi diversi aspetti. Vorrei qui richiamarne uno "trasversale" che al riguardo mi pare molto significativo. E' presente nelle interviste un costante e insistito riferimento al sé, alla propria soggettività espressa come necessità di ritrovarsi, di capire se stesse e i propri desideri, di liberarsi dai modelli e dalle immagini che ingabbiano in ruoli e funzioni prestabilite. Non si tratta di una soggettività già costituita e affermata, quanto di un percorso che incontra molti ostacoli dentro e fuori di sé; per questo ai toni fieri e ostinati di una ricerca che si sa dipendere principalmente da se stesse, si alternano toni più cauti e dubiosi suggeriti dalla difficoltà di non riuscire a prevedere dove tutto ciò potrà condurre e con quali costi. Per molte donne la contemplazione è, a questo riguardo, un'esperienza che fa avvertire come urgente il desiderio di liberarsi da... e, contemporaneamente, uno spazio in cui poter fin d'ora sperimentare libertà: *"Là è morto qualcosa di me stessa, là è nata una nuova donna, una vera donna che non si identificherà più coi modelli di donna introiettati per educazione".*

*"Io sono libera nella misura in cui riesco a problematizzare me stessa"*  
*"La contemplazione rende più autonome, più libere, più coraggiose nelle scelte"*  
*"Ho notato spesso in molte donne un bisogno di contemplazione, quasi un bisogno di fermarsi ogni tanto per ritrovare i punti cardinali, le coordinate dei propri pezzetti di cammino. In altre donne mi sembra quasi una dote innata, quella veloce intuizione, pure in mezzo a mille faccende e cure, quasi un dono inaspettato quanto consolante, che permette di vedere in un lampo le cose, le vicende, la vita in un tutto più vasto che le aiuta a trovare immediatamente il significato vero e la direzione più giusta del cammino".*  
*"Cos'è veramente nostro? A quali cesure della memoria costringe la sopravvivenza che altri governano contro di noi? (...) Quando ho cominciato a pensare con un corpo di donna?"*

### Il tema della soggettività[1]

Il vero "luogo" di riferimento della contemplazione, al di là degli spazi contingenti in cui avviene, è il "sé". Sia che si tratti di uscire da sé o di rientrarvi o, frequentemente nelle interviste, di entrambi i movimenti mescolati tra loro, la soggettività individuale è sempre esplicitamente richiamata. Non viene però definita o analizzata in quanto tale ma come necessario punto di partenza, di arrivo o di passaggio di quel faticoso e multiforme viaggio che è la contemplazione, la quale interseca continuamente paesaggi interiori e paesaggi esterni.

*"Contemplare significa guardare al di fuori, e, soprattutto, al di sopra di noi, che poi magari lo ritrovi anche in te stessa in certi momenti. Dio è impercepibile, però noi gli andiamo vicino, andiamo verso...!!"*

Quando si parla di rapporto con Dio ci si accorge dell'inadeguatezza di queste immagini -viaggiare, entrare, uscire- per descrivere ciò che resta comunque misterioso:

*"Dio è al di là di tutte le nostre capacità di comprensione, è tutt'altro di quello che noi siamo, perciò la difficoltà ad incontrarci con Lui permane"*

Dio è impercepibile, trascendente, indicibile. Ogni percezione di Lui così come ogni discorso non può che essere allusione, tentativo di "approssimarsi", altra parola che indica un movimento, un avvicinamento che sa di non poter mai raggiungere. Accanto a questa consapevolezza vi è però l'intuizione/desiderio di un contemplare che sia anche esperienza del corpo, coinvolgimento dei sensi:

*"... penso all'episodio di Pietro, Giacomo e Giovanni sul monte Tabor. Qui i tre discepoli vedono la gloria del Signore, vengono avvolti da una nube e ascoltano*

*la voce di Dio. Contemplare in questo caso è lasciarsi prendere dal Signore, essere avvolti da Lui, vedere e ascoltare.;... un altro esempio di contemplazione è narrato nell'episodio di Tommaso; la risposta che Gesù dà a Tommaso è: <<metti qua il tuo dito e guarda le mie mani, stendi la tua mano e mettila nel mio costato e non essere più incredulo ma credente>>. E' bello osservare che in entrambe le esperienze la contemplazione è la capacità di vedere, ascoltare, toccare; vedere il Signore nel senso più reale del termine".*

Anche quando la contemplazione non ha per oggetto Dio, il corpo sembra essere un testimone più fedele delle parole e meno smemorato del pensiero:

*"Forse solo adesso capisco perché ho potuto decantare lo stupore intenso dei templi di Agrigento in un pomeriggio infuocato d'estate, tracciandone evanescenti profili dentro una notte morbida di velluto.*

*Come se il silenzio potesse avere solo i colori di una notte in cui l'evento disdegna i consueti confini e sfida ogni nostra parola. Era "illuminazione" quella che avevo sentito allora crescere dentro, incantata di fronte ad un tempo che congiungeva vicende remote con l'emozione della mia pelle."*

Il "sé" che si sperimenta è un insieme difficilmente separabile di pensiero, progetto, corpo, storia, desiderio, sentimento, ed è solo attraverso questo sé composito che accade di poter contemplare:

*"Per me la contemplazione è un'esperienza intima, profonda, essenziale, ineffabile della presenza e dimora di Dio padre- sposo-amico, vissuta in unione-comunione di cuore e di mente".*

*"... si utilizzano tutte le facoltà fisiche, intellettive e affettive e ci si trova a liberare pensieri che consentono di gustare in profondità e in pienezza anche la vita più normale."*

Il "ritrovarsi", che significa equilibrio, riconciliazione con sé, maggiore autoconsapevolezza, adesione ai propri desideri non mi pare assuma nelle interviste toni compiaciuti o autosufficienti. Questo ritrovarsi può costituire il presupposto per poter contemplare oppure può essere un risultato, l'esito della contemplazione. In ogni caso la contemplazione non appare come un "lusso" all'interno della propria vita, ma come una "necessaria cura" che si deve a se stesse:

*"L'utopia è quella, per mano di Dio di recuperare me stessa"*

*"Mi ha aiutato anche ad avere un rapporto tranquillo con me stessa, anche se faticosamente conquistato. Se voglio essere misericordiosa con gli altri, deve imparare ad essere misericordiosa con me stessa. L'accettazione di me stessa, anche con i miei limiti, è una cosa molto importante per capire gli altri"*  
*"E' un'esperienza che mi lascia per qualche tempo riconciliata con me stessa e col mondo"*

*"Penso che il contemplare sia un volersi bene, farà anche parte del gratuito, ma anche della cura che devi avere di te stessa".*

Nell'esperienza della contemplazione il proprio mondo interiore viene percepito come abitato da una nuova presenza:

*"Per me contemplazione è soprattutto esperienza di Dio in me"*  
*"E' realizzare l'unione col Signore dentro di noi".*

La descrizione dell'unione con Dio prende a volte a prestito il linguaggio dell'amore umano; ma questa presenza misteriosa e gratuita non sembra "ingombrare" o sottemettere la singola soggettività; non di possesso o di espropriazione si tratta, come purtroppo può accadere nelle relazioni umane, ma di un ritrovamento di sé:

*"Contemplazione è radicare il proprio cuore in qualcuno, Dio"*

*"Nel monastero ho trovato me stessa in Colui che sentivo di amare, Dio... mi sono sentita creatura privilegiata, scelta da un Essere soprannaturale che mi pervade completamente, mi fa sentire completamente nel mio intimo"*  
*"Dio vuole la nostra libertà come piena realizzazione di noi stesse".*

Se a tratti la contemplazione prende i contorni evanescenti di un sogno di leggerezza e libertà da ogni vincolo terreno, da ogni limite di tempo e di spazio, altre volte ripropone il suo vagabondare tra interno ed esterno rivelando i concreti

confini del nostro essere ma mostrandoci la possibilità di renderli più fluidi, aperti, disponibili a lasciarsi attraversare:

*"Sei in estasi, cioè fuori di te, perché partecipi a qualcosa di bello, buono, vero che è fuori di te ma che senti anche simile a te. Nella contemplazione c'è sintonia, avviene un'unità, è come se ci si arrendesse di fronte alla bellezza... Ti apre, io non potrei immaginarla, quindi devo per forza aprirmi a contemplare".*

Una soggettività così poco prometeica non ha bisogno di una parallela e speculare disintegrazione di sé per poter affermare Dio, non ha bisogno di negarsi e annullarsi per riconoscere che Dio la abita; perdersi nel mistero di Dio non è il risultato di uno svuotamento di sé ma della disponibilità ad abbandonare sicurezze e luoghi noti per intraprendere un viaggio avventuroso:

*"Non riesco ad assoggettare la contemplazione al "vuoto" o al "far vuoto" per lasciarsi "riempire da Dio" "La contemplazione è immersione nel mistero. Direi che è un viaggio all'interno... Sai perché sono perplessa? Perché è un viaggio all'interno in cui ci si perde... forse l'espressione <<immersione>> è quella che più può rendere..."*

*"Contemplazione è un dono che ti porta fuori di te, è un perdersi per cercare Dio. E' un cammino di tutta la vita: perdersi per ritrovarsi".*

Alcune donne giungono a raccontare di una "nuova nascita", sotto forma di un avvenimento improvviso -che può essere doloroso, liberatorio o sorprendente, che può lasciare più sicure o più esperte- oppure sottoforma di un più lento mutamento:

*"Che cosa era successo? In sintesi, l'incontro/unione della mia anima col Maestro in una fenditura della roccia dolomitica; là è morto qualcosa di me stessa, là è nata una nuova donna"*

*"La contemplazione è una metamorfosi delle cose che sembrano investite da un'improvvisa grazia. Sei tu invece in metamorfosi e senti la tua pelle spaccarsi e nascere una nuova nudità di cui non conosci i confini!"*

*"Credo che sia bello capire che quello che ci aspetta nella vita è sempre, quando si vuole ricominciare con Dio, un'avventura che non si conosce ma affascinantissima, in cui si conquista, millimetro per millimetro, un'identità nuova, che è un'identità sconosciuta, che non puoi sapere prima".*

Si tratta di una nuova pelle e di nuovi occhi attraverso cui guardare sé e le cose oppure di una nuova posizione attraverso cui si possono scoprire orizzonti inusuali, oppure ancora di un incontro che investe la vita di una luce particolare o che segna, per colei che lo sperimenta, un nuovo "venire alla luce". In ogni caso la contemplazione non è un'esperienza che passa invano, senza lasciare traccia, quasi fosse una cometa luminosa ma evanescente: contemplare modifica in profondità sé e l'altro da sé. Le cose, il mondo, ciò che sta fuori, ciò che può apparire a volte come un vincolo pesante, come affanno, come routine da cui liberarsi, ritrova una nuova collocazione; il riconoscere "l'oggetto" come esterno, altro, diverso da sé crea una distanza salutare, costituisce la premessa per poterlo tornare a "vedere", per tornare ad accorgersi della sua presenza. La contemplazione restituisce a chi guarda e a chi è guardato una nuova leggerezza e libertà e la capacità di provare ancora meraviglia:

*"Contemplazione è l'esperienza di stare di fronte all'altro che resta altro, non riconducibile a me; l'altro che mi comunica bellezza emozione, senso, ma restando impossibile da possedere, in una lontananza che non è estraneità fredda, ma proprio radicale diversità. Nella contemplazione l'altro (...) esiste indipendentemente da me, e per un attimo io ho l'occasione, l'avventura la possibilità di incrociare la sua orbita. Contemplazione è uscire, non far entrare l'altro nel mio mondo. Allora, paradossalmente, l'altro entra profondamente nella mia esperienza, arricchendola e arricchendomi di significati nuovi"*

*"Osservare da un luogo più elevato, distaccato, lontano, vuol dire per un momento staccare i meccanismi di coinvolgimento che di solito agiscono e vedere l'oggetto in se stesso o inserito in un orizzonte più ampio"*

*"... ti può capitare un incontro, un'esperienza, qualche parola (...) che scatena, che si lega a qualcosa di già vissuto e, improvvisamente, <<apri gli occhi>> e vedi una connessione nuova"*

*"La contemplazione è uno spazio ritagliato nella trama fitta di gesti quotidiani che*

*apre i fili senza romperli in un disegno di cui resta la percezione tattile dei colori come un messaggio cifrato sulla porta di accesso della nostra memoria. Non può continuare poi la cucitura fitta delle cose che occupano la nostra vita senza mutare impercettibilmente il proprio svolgersi, alla ricerca dei colori che abbiamo così intensamente vissuti eppure solo intuiti o forse sognati".*



Fondazione Serughetti Centro Studi e Documentazione La Porta  
viale Papa Giovanni XXIII, 30 IT-24121 Bergamo tel +39 035219230 fax +39 0355249880 [info@laportabergamo.it](mailto:info@laportabergamo.it)