

ALBERTO MAGNO

ACCOSTARSI
A DIO

Una guida pratica

Edizioni Appunti di Viaggio
Roma

INDICE

- 7 *Le istruzioni per il cammino spirituale
in Alberto Magno*
- 21 *Nota sull'Autore*
- 25 *Il canto del cuore*
- 31 I. La massima perfezione spirituale
per quanto è possibile in questa vita
- 35 II. Come disprezzare tutte le cose terrene
per volgersi e unirsi solamente a Cristo
- 37 III. Come l'attività dell'uomo debba essere
solo nell'intelletto e non nei sensi
- 41 IV. Come si debba operare secondo
l'intelletto e non secondo i sensi
- 45 V. La purezza del cuore
- 51 VI. Perché la persona spirituale debba
unirsi a Dio con intelletto e sentimento puri
- 55 VII. Come praticare il raccoglimento
del cuore

- 61 VIII. Come in ogni circostanza ci si debba affidare a Dio
- 65 IX. La contemplazione in Dio deve essere preferita a tutti gli altri esercizi
- 71 X. Non bisogna curarsi della devozione sensibile, ma di unirsi a Dio con la volontà
- 75 XI. Come bisogna resistere alle tentazioni e sopportare le prove
- 79 XII. L'efficacia dell'amore di Dio
- 83 XIII. Qualità e utilità della preghiera: come sia necessario raccogliere in sé il cuore
- 87 XIV. In ogni giudizio è richiesta la testimonianza della coscienza
- 91 XV. Come suscitare il disprezzo di se stessi e quanto sia utile
- 97 XVI. Come la provvidenza divina si estenda a tutte le cose
- 103 *Accostarsi a Dio*
- 107 *Note*

LE ISTRUZIONI PER IL CAMMINO SPIRITUALE
IN ALBERTO MAGNO

De adhaerendo Deo, «sull'adesione a Dio», «sull'unione con Dio», è il titolo di questo libriccino che la tradizione attribuisce ad Alberto Magno, domenicano, illustre studioso, maestro di Tommaso d'Aquino.

Nel 1920 Martin Grabmann, sulla scorta di considerazioni stilistiche e filologiche, ne ha contestato l'autenticità, non trovando tuttavia pieni consensi nel mondo accademico, e la questione non è stata ancora definitivamente risolta. Ad un attento esame, infatti, i primi nove capitoli sembrano di mano diversa dai rimanenti sette. Il contenuto della prima metà dell'opera, dunque, verte su questioni di argomento più strettamente mistico e contemplativo, mentre la seconda metà tratta più in generale della

devozione cristiana. Si è pertanto pensato che il nucleo originale dell'opera risalisse ad Alberto Magno, e fosse stato rimaneggiato e ampliato in un secondo momento, forse nel XV secolo, da un altro autore, rimasto anonimo. Tale ipotesi è ulteriormente suffragata dal fatto che nei primi nove capitoli si fa spesso riferimento alla dottrina dello Pseudo Dionigi Areopagita, delle cui opere Alberto Magno è stato commentatore ed estimatore.

In ogni caso, il testo rimane un'opera importante per la mistica e una guida molto utile, ricca di spunti e approfondimenti, per chi voglia intraprendere il cammino spirituale.

Torniamo al titolo: *adhaerere* in latino significa «essere devoto a», «aderire fortemente», «stare attaccato», «non distaccarsi mai», «entrare in». Fin dall'inizio è dunque chiaro quale sia il fine di questo manuale: volgersi costantemente a Dio, giungere alla Sua presenza, rimanere nel Divino, divenire uno con Lui. Già nel titolo, dunque, è

esemplificato l'intero percorso mistico del ricercatore spirituale.

Meta ambiziosa e, si potrebbe pensare, irraggiungibile. Ma l'intento del nostro Autore è dimostrare come, seguendo appunto un certo cammino spirituale, si possa arrivare a prendere confidenza con le cose spirituali, a pregustare la beatitudine eterna, a vivere nella luce e nella costante presenza di Dio.

Come si vedrà nella lettura del testo, Alberto fornisce delle istruzioni quanto mai attuali, che trovano riscontro in molti cammini spirituali e contemplativi, anche di origine orientale, che si stanno diffondendo sempre più in occidente.

«Oggi c'è molta gente che pratica meditazione, spesso perché cerca uno strumento che l'aiuti a superare le difficoltà della vita o almeno a dare loro un senso, e perché abbiamo tutti un grande desiderio di arrivare a provare il senso di unità con Dio o, se preferiamo il termine, con il Tutto: abbiamo desiderio di provare il cosiddetto Ri-

sveglia, il *Satori* come si chiama nello Zen, il *Samadhi* come è chiamato nello Yoga.

Spesso però, in Occidente, quelli che insegnano le pratiche di meditazione si limitano a dare delle tecniche, senza avvertire che può raggiungere l'obiettivo solo chi è puro, chi osserva certe norme di condotta morale, chi custodisce il cuore e la mente nella purezza, perché in questo modo si mette in sintonia, si armonizza con l'obiettivo che vuole realizzare. Credo che questo aspetto sia sottovalutato, molti lo danno per scontato oppure non ne capiscono l'importanza.

In realtà, se osserviamo con attenzione i cammini spirituali che utilizzano delle tecniche di meditazione, ci accorgiamo che alla base del cammino è sempre prevista la pratica di alcune norme di condotta che purificano il praticante. Mi riferisco a cammini importanti, molto apprezzati, come lo Yoga e il Buddismo.

Negli *Yoga Sutra* di Patanjali, ad esempio, delle otto parti in cui è suddiviso il

cammino per arrivare al Samadhi, le prime due sono le “proibizioni” e gli “obblighi”. Le proibizioni sono: non commettere violenza, non mentire, non rubare, essere continenti [ovvero moderare i propri desideri e impulsi, in particolare quelli sessuali], non accumulare cose non necessarie. Gli obblighi sono: purezza del corpo e della mente, appagamento, austerità e sobrietà, studio degli insegnamenti e di se stessi, devozione e abbandono a Dio.

I primi passi per raggiungere l’illuminazione nel Buddismo dell’Ottuplice sentiero sono: il retto intendimento, il retto pensiero, la retta parola, la retta azione, il retto mezzo di sussistenza.

Come possiamo vedere, quindi, prima di insegnare le tecniche di meditazione ci si preoccupa di impostare su basi corrette la condotta del praticante.»¹

È proprio ciò che propone l’Autore del nostro libello.

Egli indica i passi da fare per instradarsi sulla via della contemplazione divina.

Anzitutto, e ciò viene rimarcato più volte, vi è la necessità di liberarsi dalle illusioni e dagli attaccamenti. Il distacco dalle cose terrene, siano beni materiali, persone, eventi, circostanze prospere o avverse, è indispensabile perché esse rappresentano degli impedimenti al cammino spirituale, in quanto distrazioni che avvincono la mente e assecondano le pulsioni dell'ego².

Tutto ciò che viene dai sensi va quindi considerato con circospezione e sospetto, in quanto i sensi annebbiano e oscurano la vera realtà, ma possono anche costituire la base di partenza per innalzarci a Dio, per giungere alla contemplazione divina: dalle creature al Creatore.

Qui si toccano perciò alcuni punti particolarmente importanti: secondo Alberto, la conoscenza di Dio è possibile sì tramite l'intelletto, in quanto parte nobile, divina, dell'uomo, ma solo se accompagnato dal sentimento, ossia da un movimento affettivo, d'amore, che nasce dalla buona volontà, intesa come desiderio ardente di giungere a

Dio e di compierne i disegni. Queste tre facoltà, dunque, intelletto, sentimento e buona volontà, sono contemporaneamente all'opera nel cammino contemplativo.

La mente, però, ha la tendenza a distrarsi continuamente, a vagabondare da un pensiero all'altro, a disperdersi in diverse faccende, speculazioni, giudizi e opinioni: da qui deriva il monito a cercare il silenzio e la quiete, a pacificare la mente, a svuotarla da «illusioni, immagini, forme e figure», per raccogliersi nell'interiorità, nell'intimità del cuore, ricordandosi di ricentrarsi sempre in se stessi, di ritirarsi più volte al giorno dentro di sé.

Anche il cuore, però, ha bisogno di essere purificato da affanni e preoccupazioni, da amori inopportuni e inadeguati, cioè frutto dell'attaccamento, del desiderio, dell'egoismo, dell'incapacità di trovare in se stessi e in Dio quella stabilità, quella centratura, quel fine ultimo che solo porta alla tranquillità dell'animo. L'anima si disperde in tante parti quanti sono i suoi de-

sideri, come viene spiegato al capitolo VII, e in questo modo cade nel regno della molteplicità, dal quale deve riemergere per tornare alla divina unità.

Pure in questo caso, dunque, è consigliato il distacco, il lasciare andare, l'accettare le circostanze per quello che sono, nel bene come nel male, avendo la consapevolezza che tutto viene da Dio (*Bene e male, vita e morte, povertà e ricchezza, tutto proviene dal Signore*, Sir. 11,14³), che tutto ha una sua profonda ragione d'essere negli imperscrutabili piani divini, che ognuno di noi ha un suo posto nel mondo, è parte di una catena in cui ogni anello è indispensabile. Persino le prove e le tentazioni, quindi, vanno accettate con animo sereno e imparziale, perché servono ad abbattere l'ego, a trasformare il male in bene, a rafforzare la fede, ad abbandonarsi a Dio, a liberare quelle scintille divine che, come ci ricorda la tradizione chassidica, sono imprigionate nella materia.

La fede e la fiducia in Dio sono elementi indispensabili: la divina provvidenza opera

sempre in vista del bene e, pertanto, dobbiamo affidarci completamente al Signore prendendo consapevolezza della nostra limitatezza, della incolmabile distanza tra il Creatore e la creatura, rendendoci conto di quanto spesso agiamo male, in modo scorretto, superficiale, vigilando poco o nulla sui nostri comportamenti, sulle nostre chiacchiere, sui nostri atteggiamenti che sovente sono dei «peccati» lievi, o non sono affatto dei peccati, ma ci sono d'intralcio, di impedimento, nel cammino e ostacolano l'ingresso di Dio nel nostro cuore. Per questo Alberto invita a «piangere», a «dolarsi» dei propri errori e delle proprie mancanze, dal momento che sono questi a causare l'allontanamento da Dio e, di conseguenza, la sofferenza. Il pianto e il cordoglio servono a risvegliarci alla realtà che la nostra salvezza, il nostro benessere, dipendono anzitutto da noi stessi.

Un'altra indicazione che il nostro Autore dà ai ricercatori spirituali, e che può suonare antica e superata, è quella di esercitare

il disprezzo di sé, la mortificazione, l'avvilimento. In realtà si tratta di una pratica molto comune anche oggi e che costituisce un mezzo molto efficace per ridimensionare l'ego, per annullarlo: l'umiltà.

Solo con l'umiltà possiamo riconoscere le ragioni degli altri, servirli, lasciare che siano quello che sono, non conformi ai nostri desideri e alle nostre aspettative. In verità, tutti noi abbiamo bisogno di avere ragione per sentirci bene, di pensarci migliori degli altri, di ottenere quello che ci spetta quando ci sembra che gli altri abbiano più di noi, che siamo stati privati di qualcosa, che è stata commessa un'ingiustizia nei nostri confronti. Ebbene, dice Alberto, lasciate che vi disprezzino, che vi insultino, che vi trattino male: tutto ciò vi sarà di grande giovamento, perché «ammazzerà» il vostro ego. Consideratevi come morti, afferma il nostro Autore: non è forse quello che sostiene anche il buddismo quando asserisce che dobbiamo morire a noi stessi?

Leggendo questo testo con attenzione, dunque, se ne coglie tutta l'attualità, la modernità, ma forse sarebbe meglio dire il tramandarsi di una sapienza che non ha tempo, che non ha luogo, perché deriva «dall'alto», dallo Spirito, che va oltre il tempo e lo spazio, per condurci verso l'immutabilità, verso l'eternità, verso Colui che «riempie e ricolma di sé ogni cosa e, per natura, è più presente e più intimo alle cose di quanto esse lo siano a se stesse» (cap. IX) o come recita il Corano: «In verità siamo stati Noi⁴ ad aver creato l'uomo e conosciamo ciò che gli sussurra l'animo suo. Noi siamo a lui più vicini della sua vena giugulare» (50,16).

Annotazione

Il titolo originale del libro deriva dal v. 28 del Salmo 73 (secondo il testo della *Vulgata*, che è quello usato da Alberto):

*Mibi autem adhaerere Deo bonum est,
ponere in Domino Deo spem meam,
ut annuntiem omnes operationes tuas
in portis filiae Sion.*

Lo riportiamo integralmente, nella traduzione di David Maria Turolfo, nelle pagine successive.

Alessia Piana

Note

¹ P. Chiaro, *Il cammino della Santa Presenza. 1 Il volo dell'aquila*, La parola, Roma 2009, pp. 117-118.

² «Tu sei laddove sono i tuoi pensieri» diceva Rabbi Nachman di Brazlav. «Assicurati che i tuoi pensieri siano dove *tu* vuoi essere» (Rabbi Nachman di Brazlav, *La sedia vuota*, Gribaudo, Milano 2000, p. 21).

³ Cfr anche Gb. 2,10: *Se da Dio accettiamo il bene, perché non dovremmo accettare il male?* e Lam. 3,38: *Dalla bocca dell'Altissimo non procedono forse le sventure e il bene?*

⁴ È Dio che parla in prima persona al plurale (*plurale maiestatis*).

* *Le citazioni bibliche sono tratte dalla versione CEI 1974, salvo dove diversamente indicato.*

CAPITOLO IV

Come si debba operare secondo l'intelletto e non secondo i sensi

Beato dunque colui che allontana costantemente da sé le illusioni e le immagini, che rivolge ed eleva la sua mente a Dio, che tralascia le apparenze e di conseguenza, con intelletto¹⁸ e sentimento semplici e puri, si dedica interiormente a Dio, che è somma semplicità.

Allontana perciò dalla mente tutte le illusioni, le idee, le immagini e le forme di qualunque cosa che non sia Dio, affinché verso di lui tu sia mosso solo da un intelletto, un sentimento¹⁹ e una volontà puri.

In verità, il fine di ogni azione è questo: dirigersi e riposarsi in Dio per mezzo di un

intelletto purissimo e di una volontà devotissima, senza illusioni e attaccamenti. Non si agisca con la carne né con i sensi esterni, ma con ciò che caratterizza l'uomo, ossia con intelletto e sentimento. Finché dunque l'uomo si intrattiene e si svaga nelle illusioni e nei sensi, si vede che non ha ancora superato gli istinti e i limiti della sua bestialità, ossia di ciò che ha in comune con gli animali, che conoscono e vengono toccati unicamente dalle apparenze e dai sensi, poiché non hanno facoltà più elevate. Diversamente accade all'uomo, creato a immagine e somiglianza di Dio con l'intelletto, il sentimento e il libero arbitrio, per mezzo dei quali, istantaneamente, con purezza e semplicità, si inabissa, si unisce e resta saldamente congiunto a Dio²⁰.

Ecco perché il diavolo, per quanto possibile, con grande impegno e sollecitudine cerca di impedire questo esercizio, che considera principio e preludio di vita eterna e di cui è invidioso. Si sforza pertanto di distogliere sempre la mente da Dio, con ten-

tazioni o passioni, con preoccupazioni inutili e affanni confusi, con turbamenti, conversazioni dissolute e irragionevoli curiosità; e ancora con libri futili, con incontri inopportuni, con chiacchiere e novità, con dure prove e avversità, ecc.

Queste cose talvolta sono solo peccati lievi, e talora non lo sono affatto, e tuttavia sono sempre di grande impedimento alle azioni e alle opere sante. E perciò, seppure tali attività sembrassero utili o necessarie, piccole o grandi che siano, sono da rigettare come nocive e pericolose, allontanandole dai sensi.

È sommamente necessario, dunque, che le cose udite, viste, fatte, dette o altro, siano recepite senza illusioni, immagini o preoccupazioni e di conseguenza, né prima, né dopo, dobbiamo fomentare e nutrire illusioni e attaccamenti riguardo ad esse.

Quando infatti le illusioni non vengono più alla memoria e alla mente, allora l'uomo non trova più impedimenti nella preghiera, né nella meditazione, né nella recita dei

salmi, né in alcuna altra attività o esercizio spirituale.

In tal modo, senza difficoltà e con sicurezza, nel silenzio e nella quiete, affidati completamente all'infalibile e salda provvidenza divina, che combatterà per te: ti libererà e ti consolerà meglio, più onestamente e con più dolcezza che se ti fossi abbandonato notte e giorno alle illusioni, vagabondando con la mente qua e là e sprecando tempo e forze stoltamente e irrazionalmente²¹.

Accetta perciò con calma imparzialità qualunque cosa, quale ne sia l'origine, nel silenzio e nella tranquillità, come se ti venisse dalla mano paterna della divina provvidenza.

Liberati dunque da ogni illusione relativa alle cose terrene, compatibilmente con il tuo stato e le tue occupazioni, affinché con mente pura e con sincerità ti unisca a Colui al quale ti sei votato totalmente, così che tra lui e l'anima tua non vi sia nulla e tu possa fluire dalla debolezza dell'umanità alla luce della sua divinità.