



FABRIZIO CENTOFANTI

È laureato in Lettere moderne con una tesi su Italo Calvino. Prima della vocazione sacerdotale è stato collaboratore di Mario Petrucciani nella cattedra di Storia della letteratura italiana moderna e contemporanea all'Università La Sapienza di Roma. È sacerdote diocesano a Roma dal 1996, parroco dal 2005. Ora opera al Santuario della Madonna del Divino Amore, nel campo della spiritualità e dell'approfondimento della Sacra Scrittura.

Ha pubblicato romanzi e saggi per le case editrici Effatà, Clinamen e IPL.

È fondatore, insieme con Franz Krauspenhaar, del blog collettivo "La poesia e lo spirito", dove attualmente scrive.

Le omelie sono raccolte nel blog "Gesù per atei".



SABRINA TRANE

Sabrina Trane è psicologa e psicoterapeuta, con specializzazione in psicoterapia cognitiva e master in psicologia vocazionale, conseguito presso la Pontificia Università Lateranense, ed ha esperienza nel campo della psicologia religiosa. Alla sua professione ha sempre unito un impegno nella elaborazione di una visione cristiana della persona, e nella ricerca del punto di contatto tra lo psichico e lo spirituale. Ha collaborato in esperienze di catechesi e di supporto alla vita consacrata.

Codice Libro 0623
ISBN 978-88-7298-178-8



9 788872 981788

www.edizionipalumbi.it

FABRIZIO CENTOFANTI
SABRINA TRANE



Piccolo MANUALE di SPIRITUALITÀ

PALUMBI

PICCOLO MANUALE
DI SPIRITUALITÀ
ISBN 978-88-7298-178-8
€ 5,00

Fabrizio Centofanti
Sabrina Trane

**PICCOLO MANUALE
DI SPIRITUALITÀ**

PALUMBI

PICCOLO MANUALE DI SPIRITUALITÀ
di *Fabrizio Centofanti e Sabrina Trane*

ISBN 978-88-7298-178-8

© Edizioni Palumbi

Tutti i diritti letterari e artistici sono riservati. I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e di adattamento totale o parziale, con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche) sono riservati per tutti i Paesi. L'editore resta a disposizione degli eventuali aventi diritto.

Editato da EDIZIONI PALUMBI - Editoria della speranza
Via P. Taccone, 12 • 64100 Teramo
Tel./Fax 0861.558003 • Tel. 0861.596097
www.edizionipalumbi.it • info@edizionipalumbi.it
Facebook - Edizioni Palumbi

Stampato da Mastergrafica S.r.l.

Anno di pubblicazione 2019

PREFAZIONE

di *don Fernando Altieri*

Esistono molti testi teorici di spiritualità, adatti a soddisfare le domande più esigenti degli addetti ai lavori. Questo piccolo manuale di don Fabrizio Centofanti e Sabrina Trane vuole rispondere a un bisogno pratico: incarnare lo Spirito nel quotidiano, farne la propria esperienza di ogni giorno.

Per riuscire in questo intento, gli autori hanno scelto criteri sicuri e collaudati, perché non c'è niente di meglio che attingere al deposito bimillenario della Chiesa per aprirsi alla dimensione più autentica della persona e della società. Sono infatti molte le proposte, in questo campo, che possono portare fuori strada, a cominciare da certe pratiche orientaleggianti per finire col *new age*.

Il principio ispiratore di fondo è la carità: *Dio è carità* è il versetto della prima Lettera di Giovanni (4,8) che riassume l'intera Scrittura. Inoltre, come afferma san Paolo, l'amore è ciò che resta, quando tutto passa.

L'amore, appunto, ispira la modalità di ogni espressione spirituale: quello che don Mario Torregrossa, il defunto e santo padre spirituale dei due autori, chiamava l'abito su misura. Uno sguardo che coglie l'unicità di ogni essere, perché solo così l'identità di ciascuno può emergere.

Il fine del libro è educare i cinque sensi e le facoltà umane (intelligenza, libertà e volontà) a riconoscere questo amore che salva, facendone il fondamento della propria vita.

La condizione per realizzare tutto questo, ci dicono gli autori, è la purezza di cuore: uno squarcio aperto sul paradiso, perché solo i puri di cuore, come assicura una delle beatitudini più belle, vedranno Dio.

Grazie, dunque, per il dono di questo libretto, che nella mente degli autori è solo l'inizio di un progetto che l'editore Palumbi ha il merito di rendere, già da questo primo avvio, felicemente realizzabile.

INTRODUZIONE

Vivere nello spirito è una sfida che si ripropone in ogni tempo e che dobbiamo ogni volta attualizzare, nella terminologia e nei contenuti. L'aspetto più difficile di tale sfida consiste nel mantenere intatta la verità che ci è stata tramandata, e nello stesso tempo renderla fruibile al variare dei costumi e delle culture. Ciò che conta, dunque, non è l'originalità o la novità, ma l'individuazione di elementi adatti a una sintesi efficace. Non vogliamo offrire un trattato scientifico, ma una guida agile con criteri chiari e traducibili nella vita quotidiana. Il taglio divulgativo nulla toglie al rigore e all'affidabilità della proposta. Se ne risultasse uno strumento valido per la crescita spirituale e umana anche di un singolo lettore, o di una singola lettrice, avremmo raggiunto pienamente il nostro scopo.

1 PERCHÉ SPIRITUALITÀ

1a. Non siamo materia, ma energia

Parlando di spiritualità, il discorso verte inevitabilmente sul binomio classico materia e spirito. Oggi, dal punto di vista scientifico, il primo termine non risulta più adeguato. Secondo gli studiosi di teoria quantistica dei campi, tutto è energia: gli atomi non sono costituiti di sostanza compatta, ma di vortici energetici. Se la materia ci appare solida è perché le vibrazioni sono tanto rapide da non poter essere osservate: è energia altamente condensata che, vibrando, produce suoni e colori, ed emerge dal cosiddetto “vuoto quantico”, o “vuoto pregno”, per indicare la pienezza delle possibilità da esso originate.

1b. Dio è spirito

Se la materia è questo, cosa possiamo dire dello spirito? Nell'incontro con la donna samaritana, Gesù le rivela che “Dio è spirito”. Mettendo da parte ogni interpretazione intimistica, è chiaro che l'espressione esclude una concezione materialistica della fede, che può degenerare in ritualismo, superstizione o formalismo, realtà tutt'altro che assenti in campo religioso. Dicevano i Padri che il terzo elemento della persona, dopo il corpo e la psiche, si può identificare con l'Amore, la presenza di Dio in noi, e dunque con lo Spirito Santo, scritto questa volta con la lettera maiuscola. Quando,

finalmente, minuscolo e maiuscolo, spirito dell'uomo e Spirito di Dio s'incontrano nell'intimo dell'essere, cogliamo la vera identità, l'autenticità dell'esistenza umana. Questo intende Agostino quando dice che Dio è più intimo all'uomo dell'uomo; lo stesso sostiene Teresa d'Avila: Gesù dimora nella settima stanza, nella profondità del nostro essere, in perenne attesa di una visita.

1c. Lo spirito è l'intenzione

Date le premesse, è evidente il rischio di confondere Dio con una energia puramente naturale: è l'idea che porta al panteismo e a ogni altra deviazione dalla verità di un Essere assolutamente personale. Per questo è importante comprendere che un aspetto fondamentale dello Spirito Santo è l'intenzione che lo anima: amare il creato e la creatura, comunicare vita, offrirsi in dono per conformare a Sé e condividere la propria gioia. Lo spirito dell'uomo, quando aderisce a tale volontà, acquista anch'esso i caratteri di generosità e di gratuità, ed è mosso dalla stessa intenzione di beneficiare. Il risvolto pratico è evidente: ogni nostro atteggiamento, se si innesta nell'intenzione di Dio, diventa un dare senza pretendere alcuna ricompensa.

1d. Il fine della vita

Un'altra caratteristica di quello che chiamiamo spirito è il superamento della contingenza. Sappiamo che esiste un atteggiamento sintetizzabile nella massima oraziana: "Carpe diem, quam minimum credula poste-

ro”, ossia afferra l’attimo, credendo il meno possibile al domani. È un invito a vivere il presente intensamente. Eppure, la vita si capisce dalla fine: solo se intuisco che la vicenda terrena ha il suo sbocco nell’eternità, posso dare a ogni cosa le giuste proporzioni. Il presente acquista senso contemplandolo con gli occhi di Dio, in un contesto che comprende anche il domani: e al domani occorre credere il più intensamente possibile. Si spiega, così, il “memento mori” (ricordati che devi morire) dei monaci trappisti: non è una minaccia a cui reagire con gesti scaramantici, ma un invito a dare alla vita la prospettiva più corretta.

1e. La “materia”, con lo spirito, è cosa molto buona

Quella che sinora si è chiamata “materia” è dunque energia condensata, per cui è corretto parlarne soltanto da un punto di vista esperienziale e fenomenico. L’uomo e la donna sono chiamati a evolversi dal “materialismo” a una dimensione più spirituale della vita. “Pensate alle cose di lassù” (Col 3,2), dice San Paolo; “Se uno non rinasce dall’alto, non può vedere il regno di Dio” (Gv 3,3), ricorda Gesù a Nicodemo. Bisogna evitare a tutti i costi di essere fagocitati dalla dimensione grezza, indeterminata della vita, e procedere verso una individuazione sempre maggiore, assecondando il progetto di Dio. Crescendo nell’adesione alla divina volontà, l’uomo diventa ciò che è, contribuendo all’opera della creazione, che non è mai terminata. Evolvendo nello spirito, diamo il nostro prezioso contributo alla spiritualizzazione del mondo: tanta è la dignità che il Creatore attribuisce a ciascuno di noi.

1f. Anzi, lo spirito umano, senza “materia”, non può stare

Date ormai per scontate le precisazioni terminologiche, possiamo ancora sostenere che l'uomo è costituito da materia e spirito. Tra le due realtà, tuttavia, non c'è separazione: innanzitutto perché entrambe, come abbiamo detto, sono energia; in secondo luogo perché, dal punto di vista della fede, solo il peccato le separa. Vivere secondo la carne è un'espressione paolina (Rm 8,12) che ci permette di comprendere: la ricerca del piacere, del potere, della gratificazione personale, il piantare la tenda nel territorio dei vizi capitali (superbia, avarizia, lussuria, ira, gola, invidia, accidia), equivalgono a isolare la coscienza da ciò che le dà vita, a rinchiuersi nella prigione asfissiante di un'avidità insaziabile e letale. C'è un episodio evangelico (Mc 1,13) che illustra questa idea. Dopo aver superato, nel deserto, le tentazioni del demonio, Gesù “stava con le fiere e gli angeli lo servivano”. Il significato simbolico è evidente: nell'uomo sono presenti una realtà animale (la carne) e una divina (lo spirito); il suo compito è lasciare che lo Spirito Santo le integri in una unità superiore.

INDICE

<i>Prefazione</i>	3
<i>Introduzione</i>	5
1. <i>Perché spiritualità</i>	6
2. <i>Cos'è lo spirito</i>	10
3. <i>Lo strumento dello spirito è la parola</i>	15
4. <i>Lo spirito e l'indipendenza</i>	16
5. <i>Lo spirito e la benevolenza</i>	19
6. <i>Lo spirito e l'azione</i>	22
7. <i>Lo spirito e il discernimento</i>	25
8. <i>Lo spirito e la totalità</i>	35
9. <i>Lo spirito e la memoria</i>	38
10. <i>Lo spirito e la gioia</i>	40
11. <i>Lo spirito e la creatività</i>	43
12. <i>Conclusione</i>	46