

Coltivare l'interiorità

Imparare a sentire la vita in modo nuovo

Fr. Roberto Pasolini

Congresso di pastorale scolastica e universitaria — 22 ottobre 2026

1. Il viaggio verso il cuore

Vorrei iniziare con una domanda apparentemente semplice: perché oggi è diventato così difficile coltivare l'interiorità?

La prima risposta che ci viene in mente riguarda probabilmente il mondo in cui viviamo. Siamo continuamente raggiunti da parole, immagini, messaggi, informazioni. Abbiamo a disposizione strumenti straordinari, che ci permettono di comunicare con chiunque, di conoscere quasi tutto, di raggiungere in pochi istanti ciò che un tempo richiedeva giorni o settimane.

Eppure, dentro questa enorme possibilità di comunicazione, sembra esserci una difficoltà crescente a comunicare con noi stessi.

Non è soltanto una questione di tempo. Certo, siamo tutti molto occupati. Ma il problema è forse più profondo. Abbiamo progressivamente perso familiarità con alcune esperienze fondamentali della vita umana: il silenzio, l'attesa, la solitudine, la noia. Esperienze che oggi tendiamo a considerare come vuoti da riempire, anziché come spazi da abitare.

Pensiamo a quanto è diventato difficile aspettare senza fare nulla. Basta trovarsi per qualche minuto in una sala d'attesa, su un mezzo pubblico, davanti a qualcuno che tarda ad arrivare. Quasi automaticamente prendiamo in mano il telefono. Non perché abbiamo necessariamente qualcosa da fare, ma perché non sappiamo più molto bene che cosa fare quando non abbiamo niente da fare. Naturalmente, non credo che il problema siano semplicemente gli strumenti tecnologici. Sarebbe troppo facile attribuire a essi la responsabilità di una difficoltà che appartiene da sempre all'essere umano. La tecnologia, semmai, ha reso molto più semplice una possibilità che abbiamo sempre avuto: quella di distrarci da noi stessi.

Forse il punto è proprio questo. Non siamo soltanto persone che fanno fatica a trovare il silenzio. Siamo persone che, qualche volta, hanno paura di ciò che il silenzio potrebbe farci ascoltare.

Perché quando finalmente ci fermiamo, non incontriamo necessariamente quella pace interiore che ci aspetteremmo. Possiamo incontrare inquietudini, contraddizioni, desideri che non sappiamo interpretare, domande che abbiamo rimandato a lungo.

E allora diventa comprensibile la tentazione di restare sempre in superficie, dove tutto è più immediato, più gestibile, più facile da controllare.

Ma qui vorrei introdurre una prima provocazione. Siamo sicuri che il problema dell'interiorità sia soltanto quello di riuscire a entrare dentro noi stessi? Siamo sicuri che, una volta trovato il tempo per fermarci e ascoltarci, troveremo necessariamente qualcosa di vero, di buono, di autentico?

La tradizione biblica ci invita a essere un po' più prudenti.

Perché il cuore dell'uomo è certamente il luogo in cui Dio desidera incontrarlo. Ma non è un luogo neutrale. Non è uno spazio incontaminato, nel quale sarebbe sufficiente entrare per trovare immediatamente la verità.

Il nostro cuore è anche un luogo ferito.

E forse, prima ancora di imparare ad ascoltarlo, abbiamo bisogno di comprendere che cosa gli è successo.

2. La ferita della sensibilità

C'è un dettaglio del racconto della Genesi che mi sembra particolarmente significativo.

Quando il serpente suggerisce alla donna di mangiare il frutto dell'albero, il testo racconta che la donna vede come quell'albero sia «buono da mangiare, gradevole agli occhi e desiderabile per acquistare saggezza» (Gen 3,6).

È una descrizione sorprendente.

Il peccato non nasce semplicemente dal desiderio di fare qualcosa di cattivo. Nasce da un'esperienza molto più sottile: qualcosa appare buono, bello, desiderabile. Qualcosa viene percepito come una possibilità di vita, mentre in realtà sta introducendo una frattura nella relazione con Dio.

Questo significa che la ferita originaria dell'essere umano non riguarda soltanto la sua capacità di scegliere tra il bene e il male. Riguarda anche la sua capacità di riconoscerli.

Il problema non è soltanto che qualche volta sappiamo quale sia il bene e non riusciamo a farlo. Il problema è che, molto spesso, non riusciamo nemmeno a sentirlo come qualcosa di desiderabile.

Possiamo sapere perfettamente che perdonare è meglio che vendicarsi, eppure sentire dentro di noi che la vendetta sarebbe molto più soddisfacente. Possiamo sapere che la generosità rende più umana la nostra vita, eppure percepire ogni richiesta degli altri come una minaccia alla nostra libertà. Possiamo riconoscere il valore della fedeltà, della pazienza, della gratuità, e tuttavia sentirci attratti da ciò che promette risultati più immediati.

C'è una distanza, qualche volta dolorosa, tra ciò che riconosciamo come vero e ciò che sentiamo come desiderabile.

La Bibbia prende molto sul serio questa distanza.

Dopo aver mangiato il frutto, Adamo ed Eva non diventano semplicemente colpevoli. Cambia il loro modo di percepire la realtà. Scoprono di essere nudi e provano vergogna. Si nascondono davanti a Dio. Cominciano ad avere paura di colui con il quale, fino a quel momento, vivevano in familiarità.

Non è cambiato Dio. È cambiato il loro modo di sentirlo.

Questa mi sembra una delle conseguenze più profonde della ferita originaria: la nostra sensibilità non è più completamente affidabile. Non tutto ciò che sentiamo come piacevole ci fa bene. Non tutto ciò che avvertiamo come minaccioso è davvero un pericolo. Non tutto ciò che ci costa fatica è contrario alla nostra felicità.

Ecco perché coltivare l'interiorità non può significare semplicemente dare ascolto a tutto ciò che emerge dal nostro mondo interiore.

Dobbiamo certamente imparare ad ascoltare le nostre emozioni, i nostri sentimenti, i nostri desideri. Ma ascoltarli non significa necessariamente obbedire loro. Significa imparare a comprenderli, a interpretarli, qualche volta anche a metterli in discussione.

Il profeta Geremia arriva a dire che il cuore dell'uomo è difficile da conoscere e da guarire (cf. Ger 17,9).

E il profeta Ezechiele annuncia una promessa straordinaria da parte di Dio: «Vi darò un cuore nuovo, metterò dentro di voi uno spirito nuovo» (Ez 36,26).

Notiamo bene: Dio non promette soltanto nuove istruzioni, nuove regole, nuove conoscenze. Promette un cuore nuovo.

Perché il problema dell'essere umano non è soltanto sapere che cosa deve fare. È arrivare a desiderare ciò che lo rende veramente vivo.

Se questo è vero, allora anche l'educazione deve riconoscere di avere un compito molto più profondo della semplice trasmissione di informazioni o di valori.

Non basta insegnare a una persona che cosa è bene. Occorre accompagnarla fino al punto in cui quel bene possa diventare qualcosa che il suo cuore riconosce, apprezza e desidera.

La vera trasformazione spirituale non consiste soltanto nel cambiare ciò che facciamo, ma nel cambiare ciò che ci piace, ciò che temiamo, ciò che ci attrae. È una trasformazione della sensibilità.

3. Le difficoltà dell'ascolto

Questa difficoltà della nostra interiorità a riconoscere e accogliere il bene ci permette di comprendere meglio una delle parabole più importanti del Vangelo: quella del seminatore.

Gesù racconta di un uomo che esce a seminare. Il seme cade su terreni diversi: lungo la strada, sul terreno sassoso, in mezzo ai rovi e infine sulla terra buona.

La cosa interessante è che il seminatore non sembra preoccuparsi troppo di scegliere dove gettare il seme. Semina con una generosità quasi eccessiva. E il seme è sempre lo stesso.

Quello che cambia è il terreno.

Credo che questa parabola contenga una descrizione molto precisa di ciò che accade quando Dio cerca di comunicare con la nostra interiorità.

Noi siamo abituati a pensare che il problema principale della vita spirituale sia riuscire ad ascoltare la voce di Dio. Ci chiediamo perché Dio non parli, perché non si faccia sentire, perché non ci dia indicazioni più chiare.

Gesù sembra suggerire che la questione sia un'altra.

Dio parla. La sua Parola viene seminata con abbondanza. Ma non sempre trova dentro di noi le condizioni per essere accolta.

Ci può essere un cuore diventato come una strada: una superficie talmente battuta e indurita che nulla riesce più a penetrarla. È la condizione di chi ha imparato a difendersi da tutto, anche da ciò che potrebbe fargli bene.

C'è poi il terreno sassoso, dove il seme germoglia subito, ma non riesce a mettere radici. È l'immagine di una sensibilità capace di entusiasmi immediati, ma incapace di attraversare la fatica e la durata.

E poi ci sono le spine. Forse il terreno più interessante per comprendere la nostra condizione contemporanea.

Gesù parla delle preoccupazioni del mondo, dell'inganno della ricchezza e dei desideri di altre cose, che soffocano la Parola e le impediscono di portare frutto.

Non è necessario che il cuore sia pieno di cose cattive per diventare sterile. È sufficiente che sia troppo pieno.

Possiamo essere talmente occupati a vivere da non riuscire più a comprendere che cosa stiamo vivendo. Possiamo avere così tante cose da fare, da desiderare, da raggiungere, da non lasciare più spazio a ciò che potrebbe davvero trasformarci.

La Parola di Dio non viene necessariamente rifiutata. Viene semplicemente soffocata.

Ecco perché mi sembra molto bella l'immagine scelta per il tema di questa sessione: coltivare l'interiorità.

Un terreno non diventa fertile semplicemente perché qualcuno vi getta un seme. Ha bisogno di essere lavorato. Bisogna togliere le pietre, strappare le erbacce, rompere le zolle indurite, lasciare che la terra respiri.

Allo stesso modo, il nostro cuore ha bisogno di essere coltivato.

Non per produrre artificialmente una qualche esperienza spirituale, ma per diventare nuovamente capace di accogliere ciò che la vita e Dio continuamente gli offrono.
Potremmo dire che coltivare l'interiorità significa rendere il cuore nuovamente ospitale, per imparare a riconoscere la voce di Dio.

4. La disciplina come via alla libertà

C'è un'altra immagine evangelica che vorrei accostare a quella del seminatore.

Alla fine del discorso della pianura, nel Vangelo di Luca, Gesù paragona chi ascolta le sue parole e le mette in pratica a un uomo che costruisce una casa.

Luca introduce un particolare molto significativo. Quest'uomo, prima di gettare le fondamenta sulla roccia, «ha scavato molto profondo» (Lc 6,48).

È un dettaglio che merita attenzione.

Noi vorremmo costruire subito. Vorremmo vedere immediatamente i risultati del nostro impegno, della nostra formazione, delle nostre scelte. Gesù, invece, ci ricorda che prima di costruire bisogna scavare.

E scavare significa compiere un lavoro che, almeno inizialmente, non produce nulla di visibile.

Chi scava non sta ancora costruendo una casa. Sta soltanto preparando le condizioni perché quella casa possa reggere.

Mi sembra una bellissima immagine di ciò che dovrebbe essere l'educazione dell'interiorità.

La profondità non è una qualità che possediamo spontaneamente. È il risultato di un cammino, di una pazienza, di una disciplina.

E qui incontriamo una parola che oggi non gode di grande popolarità: disciplina.

Spesso la associamo a qualcosa che limita la nostra libertà, che reprime la spontaneità, che ci costringe a comportarci secondo regole stabilite da altri.

Ma basta osservare come si sviluppano le capacità umane più belle per accorgersi che non è così.

Un musicista non diventa libero di suonare uno strumento semplicemente seguendo la propria spontaneità. Deve esercitarsi, ripetere, sbagliare, ricominciare. Un atleta non raggiunge una piena libertà di movimento senza aver sottoposto il proprio corpo a un allenamento. Persino la capacità di amare richiede una disciplina: imparare ad aspettare, ad ascoltare, a non mettere sempre se stessi al centro.

La disciplina, quando è autentica, non è il contrario della libertà. È una delle condizioni che la rendono possibile.

E questo vale anche per la vita spirituale.

Non possiamo pensare di sviluppare una sensibilità profonda senza attraversare un processo di iniziazione. Abbiamo bisogno di imparare a sostare, a fare silenzio, a pregare, a custodire la parola data, a restare fedeli anche quando non proviamo più entusiasmo.

Non tutto ciò che è spontaneo è autentico. E non tutto ciò che richiede fatica è contrario alla nostra natura.

Qualche volta, anzi, proprio ciò che ci costa fatica ci permette di diventare finalmente noi stessi.

Per questo credo che oggi, soprattutto nell'ambito educativo, sia importante riscoprire il valore di esperienze che non offrono una gratificazione immediata.

Non dobbiamo avere paura di proporre ai giovani percorsi esigenti. Dobbiamo piuttosto avere la pazienza di accompagnarli a comprenderne il senso.

Perché scavare in profondità non significa complicarsi la vita inutilmente. Significa cercare un fondamento capace di reggere quando arriveranno le inevitabili tempeste dell'esistenza.

L'ascesi cristiana non serve a diventare meno sensibili. Serve a sviluppare una sensibilità più profonda, più libera, più capace di riconoscere il bene.

5. Educare il desiderio

Ma a questo punto dobbiamo porci una domanda: che cosa ci spinge a intraprendere un cammino così impegnativo?

Perché dovremmo accettare la fatica della disciplina, del silenzio, della pazienza, della trasformazione?

Credo che la risposta abbia a che fare con una delle forze più grandi che abitano il cuore umano: il desiderio.

Noi siamo esseri desideranti. Non possiamo vivere senza desiderare qualcosa. E forse non c'è nulla di più importante, per comprendere una persona, che cercare di capire che cosa desidera davvero. Il problema è che non sempre siamo capaci di riconoscere i nostri desideri più profondi.

Spesso confondiamo il desiderio con il bisogno immediato, con l'impulso, con la ricerca di una gratificazione. Pensiamo di desiderare qualcosa soltanto perché, in un certo momento, ne sentiamo fortemente l'attrazione.

Ma il desiderio umano è una realtà molto più complessa.

Possiamo desiderare qualcosa che, una volta ottenuto, ci lascia insoddisfatti. Possiamo inseguire per anni un obiettivo e scoprire, quando finalmente lo raggiungiamo, che non era ciò di cui avevamo veramente bisogno.

Questo non significa che il desiderio sia sbagliato. Significa che ha bisogno di essere educato.

Nel Vangelo di Giovanni, le prime parole che Gesù rivolge ai discepoli sono una domanda: «Che cosa cercate?» (Gv 1,38).

È una domanda straordinaria, perché Gesù non comincia dicendo loro che cosa devono fare. Li invita anzitutto a riconoscere ciò che stanno cercando.

E nell'incontro con la Samaritana, al capitolo quarto dello stesso Vangelo, Gesù parte da una sete molto concreta, quella dell'acqua, per accompagnare progressivamente la donna verso il riconoscimento di una sete più profonda.

Non le chiede di smettere di avere sete. Le permette di comprendere meglio la propria sete.

Mi sembra che qui si trovi uno degli aspetti più importanti della formazione cristiana.

Non si tratta di spegnere il desiderio, ma di liberarlo dalle sue contraffazioni. Non si tratta di convincere una persona a rinunciare alla felicità, ma di aiutarla a scoprire quale felicità sia davvero all'altezza della sua vita.

Il desiderio è una forza straordinaria, perché ci mette in movimento. Ci impedisce di accontentarci di ciò che siamo e di ciò che abbiamo. Ci apre alla possibilità di qualcosa di più grande.

Ma proprio per questo può anche diventare una forza disordinata, capace di trascinarci continuamente verso ciò che promette molto e mantiene poco.

Educare il desiderio significa allora imparare a distinguere tra ciò che ci attira e ciò che ci fa crescere, tra ciò che ci gratifica e ciò che ci rende felici, tra ciò che riempie momentaneamente la nostra vita e ciò che le dona profondità.

Forse il compito dell'educazione non è tanto quello di insegnare ai giovani a desiderare di meno, quanto quello di aiutarli a desiderare meglio.

E tuttavia, anche qui, dobbiamo evitare un equivoco.

Non basta comprendere intellettualmente quali siano i desideri più autentici. Non basta nemmeno esercitarsi attraverso una disciplina.

Perché il nostro cuore cambia veramente quando ciò che abbiamo compreso diventa esperienza. Ed è qui che vorrei arrivare, attraverso la vicenda di Francesco d'Assisi.

6. L'esperienza di Francesco d'Assisi

Se guardiamo alla vita di Francesco d'Assisi, ci accorgiamo che la sua conversione non è avvenuta semplicemente attraverso una riflessione interiore.

Francesco non è diventato santo perché, a un certo punto, ha trovato il tempo di fermarsi, guardarsi dentro e comprendere finalmente chi fosse.

La sua trasformazione è passata attraverso la vita.

Attraverso desideri che non si sono realizzati, ambizioni che sono andate in frantumi, esperienze di sconfitta, incontri inattesi.

Da giovane Francesco desiderava diventare qualcuno. Sognava una vita gloriosa, segnata dall'onore e dal riconoscimento. Le biografie raccontano come la guerra, la prigionia, la malattia e il fallimento di alcuni suoi progetti abbiano progressivamente incrinato questo modo di immaginare la propria esistenza.

Ma sarebbe sbagliato pensare che le sconfitte, da sole, lo abbiano convertito.

Le sconfitte possono renderci più profondi, ma possono anche renderci più duri, più diffidenti, più chiusi. Non è il dolore, in quanto tale, a trasformare il cuore. È il modo in cui riusciamo ad attraversarlo, a interpretarlo, a lasciarlo illuminare da una parola nuova.

Francesco ha progressivamente imparato a leggere la propria vita alla luce del Vangelo.

E il punto più alto di questa trasformazione è raccontato da lui stesso, nelle prime righe del suo *Testamento*.

Francesco ricorda che, quando viveva ancora nei peccati, gli sembrava una cosa troppo amara vedere i lebbrosi.

Non dice semplicemente che non voleva occuparsi di loro. Dice qualcosa di più profondo: gli sembrava amaro perfino vederli.

La sua sensibilità reagiva con disgusto, con paura, con il desiderio di allontanarsi.

Poi racconta che il Signore lo condusse in mezzo a loro e che egli usò loro misericordia.

E aggiunge una frase straordinaria: ciò che prima gli sembrava amaro gli fu trasformato in dolcezza d'animo e di corpo.

Vorrei fermarmi su questa espressione, perché credo che contenga una delle descrizioni più belle di ciò che significa coltivare l'interiorità.

Francesco non dice semplicemente di aver imparato a fare il bene. Non dice di aver compreso che i lebbrosi meritavano rispetto, dignità e attenzione.

Dice che è cambiato il suo gusto.

Quello che prima gli sembrava amaro è diventato dolce.

Non è cambiata soltanto la sua idea dei lebbrosi. È cambiato il suo modo di sentirli.

E questo cambiamento non è avvenuto prima dell'incontro, come condizione per poterlo vivere. È avvenuto attraverso l'incontro stesso.

Francesco non ha aspettato di sentirsi pronto ad amare i lebbrosi. Ha cominciato a usare loro misericordia, e dentro quell'esperienza la sua sensibilità è stata trasformata.

Qui troviamo qualcosa di decisivo.

Spesso immaginiamo che, per poter cambiare vita, dobbiamo prima cambiare interiormente. Pensiamo di dover raggiungere una certa convinzione, una certa maturità, una certa disposizione d'animo, prima di poter compiere gesti nuovi.

Francesco ci mostra che può accadere anche il contrario.

Qualche volta dobbiamo cominciare a vivere diversamente per poter finalmente sentire diversamente.

Dobbiamo attraversare una paura per scoprire che non era così invincibile. Dobbiamo compiere un gesto di gratuità per accorgerci che donare non ci impoverisce. Dobbiamo avvicinarci a una persona che istintivamente vorremmo evitare, per scoprire una bellezza che non riusciamo a vedere.

L'interiorità non si coltiva soltanto attraverso l'introspezione.

Si coltiva anche attraverso l'esperienza.

Anzi, forse soprattutto attraverso quelle esperienze che ci costringono a uscire dalle rappresentazioni abituali di noi stessi e del mondo.

Francesco non ha scoperto la dolcezza della misericordia pensando alla misericordia. L'ha scoperta praticandola.

E questa è una lezione di enorme importanza anche per l'educazione.

Se vogliamo aiutare le nuove generazioni a sviluppare una vita interiore profonda, non possiamo limitarci a offrire loro occasioni di riflessione, per quanto necessarie.

Dobbiamo offrire anche esperienze capaci di raggiungere il cuore.

Esperienze di servizio, di incontro, di responsabilità, di fedeltà. Esperienze nelle quali sia possibile scoprire che la realtà è più grande delle nostre aspettative e che il bene può diventare desiderabile proprio quando cominciamo a praticarlo.

Naturalmente, questo richiede anche qualcuno che aiuti a rileggere ciò che è accaduto. Perché non tutte le esperienze diventano automaticamente formative. La vita ha bisogno di essere ascoltata, interpretata, compresa.

Ma senza la vita, anche la riflessione più profonda rischia di rimanere sterile.

Francesco non è diventato un uomo nuovo perché ha imparato a pensare diversamente. Ha imparato a pensare diversamente perché ha accettato di vivere in modo nuovo.

Conclusione

Vorrei concludere tornando alla domanda iniziale.

Che cosa significa, oggi, coltivare l'interiorità?

Forse significa anzitutto riconoscere che non basta avere una vita interiore per essere persone profonde. Tutti abbiamo un mondo interiore, fatto di pensieri, emozioni, ricordi, desideri, paure. Ma questo mondo non è necessariamente ordinato, libero, capace di riconoscere la verità.

Il Vangelo ci dice che il nostro cuore ha bisogno di essere raggiunto, lavorato, trasformato.

Ha bisogno di diventare una terra buona, nella quale la Parola possa mettere radici.

Ha bisogno di imparare a scavare in profondità, senza accontentarsi delle emozioni e delle gratificazioni immediate.

Ha bisogno di una disciplina che non spenga il desiderio, ma lo renda più libero e più autentico.

E soprattutto ha bisogno di vivere.

Perché la profondità di una persona non si misura soltanto dalla sua capacità di guardarsi dentro, ma anche dalla sua disponibilità a lasciarsi cambiare da ciò che incontra.

Francesco d'Assisi ci consegna, da questo punto di vista, un'immagine straordinaria della vita spirituale: quella di un uomo che, attraversando la realtà alla luce del Vangelo, ha visto trasformarsi persino il proprio modo di sentire.

Ciò che era amaro è diventato dolce.

Forse è proprio questa la promessa più bella del cristianesimo.

Non semplicemente diventare persone che sanno distinguere il bene dal male, che conoscono le regole della vita, che riescono a controllare meglio i propri comportamenti.

Ma diventare persone capaci di sentire nuovamente il bene, di riconoscerne la bellezza, di desiderarlo con tutto il cuore.

E forse è anche questo il compito più alto dell'educazione: non soltanto insegnare a pensare bene, ma accompagnare le persone a sentire nuovamente il bene.

Perché, alla fine, un cuore veramente coltivato non è un cuore che ha imparato a proteggersi dalla vita.

È un cuore che ha imparato a lasciarsi trasformare dalla vita, fino a scoprire che anche ciò che un tempo sembrava soltanto amaro può diventare, misteriosamente, una sorgente di dolcezza.