



DIOCESI DI LIVORNO

PREGHIERA DEL GIUBILEO

Padre che sei nei cieli,
la fede che ci hai donato nel tuo figlio Gesù Cristo,
nostro fratello,
e la fiamma di carità effusa nei nostri cuori dallo Spirito Santo,
ridestino in noi,
la beata speranza per l'avvento del tuo Regno.

La tua grazia ci trasformi in coltivatori operosi
dei semi evangelici che lievitano l'umanità e il cosmo,
nell'attesa fiduciosa dei cieli nuovi e della terra nuova,
quando vinte le potenze del Male,
si manifesterà per sempre la tua gloria.

La grazia del Giubileo ravvivi in noi,
Pellegrini di Speranza,
l'anelito verso i beni celesti e riversi sul mondo intero
la gioia e la pace del nostro Redentore.
A te Dio benedetto in eterno
sia lode e gloria nei secoli.
Amen

Franciscus



9 788898 080632

€ 3,00



PHARUS Editore Libreria

LUCE E FUOCO

Introduzione alla vita nello Spirito
nell'esperienza dell'ascolto della Parola
e nell'incontro con l'Amore Eucarestia



VIVERE L'ANNO DELLA PREGHIERA
IN PREPARAZIONE AL GIUBILEO 2025

LUCE E FUOCO

Introduzione alla vita nello Spirito
nell'esperienza dell'ascolto della Parola
e nell'incontro con l'Amore Eucarestia



PHARUS Editore Librario

Copyright © 2024: Pharus Editore Librario
In copertina: ARCABAS L'annonce fait a Marie

Progetto editoriale a cura di:
mons. SIMONE GIUSTI, Vescovo di Livorno

Impaginazione:
Gam Grafica

Finito di stampare nel mese di luglio 2024
per conto di Pharus Editore Librario presso Poligrafiche SM

Pharus Editore Librario
Via del Seminario, 61 - 57122 Livorno

Tutti i diritti sono riservati.
Nessuna parte di questa pubblicazione può essere
riprodotta, diffusa o trasmessa, in alcun modo, senza
l'autorizzazione preventiva scritta da parte dell'Editore
o del proprietario del Copyright. L'editore è disponibile
a riconoscere eventuali diritti di terzi estranei alla sua
conoscenza.

ISBN 978-88-98080-63-2



INSEGNACI A PREGARE

Vivere l'Anno della Preghiera
in preparazione al Giubileo 2025

INDICE

Introduzione	
Ascoltare Dio nel rumore e nel tumulto del cuore	9
PRIMA ESPERIENZA	
LA CONFESSIONE	
CHE GUIDA ALL'UMILTÀ L'UOMO INTERIORE	15
SECONDA ESPERIENZA	
L'ASCOLTO DELLA PAROLA	19
Tre meditazioni della Parola per educarsi all'ascolto del Signore	22
Premessa alla terza esperienza	
Lo Spirito Santo attore della vita cristiana	35
TERZA ESPERIENZA	
Imparare a gustare una Presenza attraverso il Rosario	37
Premessa alla quarta esperienza	
Contemplazione nella società del rumore	41
QUARTA ESPERIENZA	
La preghiera del cuore e l'adorazione eucaristica	45
CONCLUSIONI	
LUCE PERENNE	53

ASCOLTARE DIO NEL RUMORE E NEL TUMULTO DEL CUORE

*Non è facile vivere il vuoto creato dalla superficialità della società moderna. Senza vita interiore, senza uno scopo e senza un significato, l'individuo è in balia di ogni genere d'impressioni passeggere, è indifeso di fronte a ciò che può aggredirlo dal di fuori o dal di dentro. Oggi viviamo nella società del rumore: un rumore assordante, non solo esteriore, ma anche interiore, i cui effetti si riflettono negativamente sulla persona, rendendola spiritualmente vuota e superficiale. A cominciare dall'influsso dei mezzi di comunicazione sociale che sono diventati lo strumento più potente di formazione e di socializzazione degli individui. Sono riusciti a sostituirsi in gran parte alla Chiesa, alla famiglia, alla scuola e ai partiti come istanza di trasmissione e formazione di cultura. L'invasione dell'informazione soffoca gli individui e la rapidità con cui si succedono le notizie impedisce qualsiasi riflessione duratura. La persona vive nella sovrasaturazione delle informazioni, dei *reportages*, della pubblicità e dei *réclame*. La sua coscienza è afferrata da tutto e da nulla, eccitata da ogni genere di impressioni e impatti, e allo stesso tempo, indifferente a quasi tutto. Si coltiva il gusto del nuovo e del diverso, più che del vero e del buono. Le coscienze si muovono all'insegna del superficiale e del caduco. Viene meno la passione per le grandi cause e cresce l'entusiasmo per il passeggero. Schiavo dell'effimero, l'essere umano non conosce più niente di stabile e consistente sul quale costruire l'esistenza. La cultura moderna diventa così una cultura della *non trascendenza* che vincola la persona al *qui e adesso* facendola vivere per l'immediato, senza bisogno di aprirsi al mistero. È una cultura del *divertimento* che sradica la persona da se stessa facendola vivere nella dimenticanza dei grandi problemi che ogni essere umano porta nel cuore. In contrasto con la massima agostiniana «*Non uscire da te stesso; dentro di te abita la verità*», l'ideale più diffuso è di vivere fuori di se stessi. Non è facile vivere il vuoto creato dalla superficialità della società moderna. Senza vita interiore, senza uno scopo e senza un significato, l'individuo è in balia di ogni genere di impressioni passeggere, è indifeso di fronte a ciò che*

può aggredirlo dal di fuori o dal di dentro. È normale allora che cerchi esperienze che riempiano il vuoto che ha dentro o, almeno, che lo rendano più sopportabile. Una delle vie più facili di fuga è il rumore. Viviamo nella *civiltà del rumore*. Poco alla volta il rumore si è impadronito delle strade e dei focolari, degli ambienti, delle menti e dei cuori. C'è un rumore esterno che inquina lo spazio urbano generando stress, tensione e nervosismo. Un rumore che è parte integrante della vita moderna, sempre più lontana dall'ambiente sereno della natura. Ma c'è anche un altro rumore contro cui non si lotta, ma che anzi si cerca. La persona superficiale non sopporta il silenzio. Aborrisce il raccoglimento e la solitudine. Ciò che cerca è il rumore interiore per non ascoltare il proprio vuoto: parole, immagini, musica, chiasso. In questo modo è più facile vivere senza ascoltare nessuna voce interiore, essere occupato in qualcosa per non trovarsi con se stessi; fare rumore per non ascoltare la propria solitudine. È significativo il fenomeno della *esplosione musicale* nella società moderna. L'uomo d'oggi ascolta musica dalla mattina alla sera. La musica e il ritmo sono diventati il contesto costante di non pochi. Si ascolta musica sul lavoro e al ristorante, in macchina, in autobus e in aereo, mentre si legge o si fa sport. Si vive *la musica continua*. È come se l'uomo d'oggi sentisse il bisogno segreto di rimanere fuori di sé, di essere trasportato, di sentirsi immerso in un ambiente stimolante e inebriante, con la coscienza piacevolmente anestetizzata.

Queste pagine vogliono aiutare ad entrare in se stessi e ascoltare Colui che è a noi più intimo di noi stessi.

Signore, ho creduto di potere fare a meno di Te.

Ho pensato di servire Te e i miei fratelli senza pregare, senza pensare continuamente a te, senza portarmi appresso quella voglia matta di essere tuo discepolo e di amarti e contemplarti. Mi sono ritrovato con un pugno di mosche in mano. Ho fatto a meno di te, per accorgermi poi, che Tu non fai mai a meno di me e che, anzi, mi attendi sempre, anche quando il mio cuore cerca invano, lontano da te, quella forza di amare e di servire che solo Tu puoi donare.

“Raccogliami, Signore, da tutte le distrazioni: raccogliami nel tuo amore.

Prendimi, Signore, da tutte le solitudini: prendimi nel tuo amore.

Legami, Signore, con i miei fratelli e sorelle: legami nel tuo amore.

Uniscimi, Signore, con la tua Chiesa, uniscimi nel tuo amore.

Più vicino di quanto lo sia io a me stesso, sei tu, tu in me: attirami dentro di me.

Raccogliami nella mia profondità, non lasciarmi andar via da me, perché trovi te in me e me in te.”¹

1. Anton Rotzetter.

C'È UNA PRESENZA!

C'è una Presenza luminosa, misteriosa, la senti.

Essa ci accompagna da sempre e un giorno ha fatto irruzione nella nostra esistenza come una cometa, con la sua luce ci ha fatto vedere oltre l'apparenza. Prendiamo ad esempio il nostro corpo: l'uomo ha un rapporto occasionale con la sua carne, con la sua materia, gli atomi del cosmo e del suo corpo, difatti mutano continuamente. È oltre! Non è soltanto materia, è fantasia, creatività, amore, spirito in una parola. Non gli basta il mangiare, il bere, il dormire. È pensiero, cerca l'amore, è essenzialmente spirito. Il corpo può essere anche imprigionato ma il suo cuore no!

Questa Presenza da allora illumina e guida. Illumina l'oltre.

L'uomo è vita e lo è per sempre anche nella morte, infatti paradossalmente nella morte il corpo è biologicamente alquanto attivo, vivo. La persona è deceduta ma il corpo morto è tutto pieno di vitalità biologica sia pur degenerativa. E il suo spirito? E il suo amore? È e comunica in forme spirituali essendo ora privo di un radicamento in un corpo distinto.

Questa Presenza è rifiuta in modo particolare, nella notte di Betlemme e all'alba della Resurrezione. È una Presenza, una Luce che riscalda e trasforma i cuori e la storia. È la Luce calda dell'Amore, da sempre ci ha accompagnato, dai tempi della prima umanità di “Lucy”. È la Presenza dell'Amore sentito da tutti, sia pure in mezzo a tante ambiguità ed egoismi, come salvante. Sovente per molti, l'unica ragione per vivere. Nell'immensità Siderali, fredde e anonime, c'è chi ci ama, ci pensa e ci incontra nel nostro smarrimento, ieri e oggi. Si fa compagno della nostra sofferenza, anzi trasforma il dolore in dono e la morte in una porta sull'evoluzione della vita: questi è Gesù. Non siamo soli, Gesù ci ama e c'è accanto. Con la luce del suo amore ci fa vedere oltre il buio di questi giorni. Non crederti tu dio, arbitro del bene e del male, sei una splendida creatura barcollante per un virus invisibile. Abbi coscienza della tua finitudine: alla vita appartiene la nascita e la morte, interrogati su entrambe.

Né banalizzare né disperarsi, c'è un Evento che dà speranza.

Gli animali non hanno coscienza della morte. Gli esseri umani, invece, l'hanno sviluppata con lo psichismo riflesso. Ma l'atteggiamento umano di fronte alla morte può essere molto vario: dalla superficialità e banalizzazione allo smarrimento e alla disperazione, due estremi fra i quali si collocano le concezioni che guardano all'oltretomba con timore, misto alla speranza di prolungare in qualche modo l'esistenza. *Gli antropologi che studiano la preistoria ci parlano “dell'Homo religiosus”*, esso affonda le sue radici nel simbolismo e ha trovato fin dalla preistoria le espressioni più diverse, tra queste i riti funerari che costi-

tuiscono indizi inconfutabili di una coscienza religiosa. Gli uomini che inumavano i cadaveri credevano in un'esistenza ultraterrena, come attestano le offerte trovate nelle tombe e la cura con cui era protetto il cadavere. La posizione fetale, presentata da numerosi inumati e il frequente orientamento verso Est potrebbero indicare la speranza di una rinascita. Le più antiche sepolture risalgono a circa 90–100.000 anni fa. Esse sono state ritrovate in Israele. Dal momento in cui gli uomini seppelliscono i loro defunti è come se la morte assumesse per loro un significato nuovo; essa segna per loro la fine della vita materiale ma non della persona. Per il cristiano la fede nella vittoria della vita, la risurrezione di Gesù, resta l'elemento fondamentale di fronte alla morte. Non si tratta solo di credere in qualche forma di sopravvivenza, ma di credere in un'esistenza nuova dopo la morte, inaugurata dal grande evento della Risurrezione di Cristo."

Cristo lo conosco?

Alcuni potrebbero dire: ma io so già tanto di lui, sono anni che sento parlare di lui. In casa, al catechismo, a scuola. Appunto, si è sentito parlare di lui a proposito molte volte e a sproposito, altrettante tante volte, specie sui social o su qualche canale televisivo.

Qualche notizia ce l'ho, ma lo conosco?

È questa una domanda non retorica perché ad esempio, io non mi accontento di conoscere alcune informazioni su una ragazza per poterci costruire una storia insieme, non mi accontento di quanto è scritto su Wikipedia su un ragazzo, per poter avviare con lui una storia importante: ho necessità di incontrarlo, di camminare con lui. Occorre la quotidianità del rapporto, è necessaria una frequentazione feriale per poter giungere a dire: questa persona la conosco, l'apprezzo e voglio condividere con lei la mia storia personale.

Una cosa è sapere qualcosa di Gesù di Nazareth, altra cosa è conoscerlo.

Certo le notizie storiche sono molte, le fonti molteplici non per nulla siamo nel 2024 d.C., Gesù è un personaggio della storia ma non solo, Gesù vuole essere il cuore della storia di ciascuno e pertanto dobbiamo conoscerlo anche con l'intelligenza e a questo la storia della antica letteratura, può dare un contributo notevole, tantissimi sono i testi antichi che parlano di lui (Tacito, Plinio, Giuseppe Flavio, i Vangeli e non solo). È bene sapere che i Vangeli sono storicamente attendibili. Infatti i ritrovamenti archeologici sono stati talmente tanti, in questi ultimi decenni, che siamo arrivati a poter datare, con estrema precisione, anche quando sono stati scritti i singoli Vangeli.

In cristiano va oltre però a una conoscenza storiografica per arrivare a un'esperienza personale di incontro con lui. Ma com'è possibile? È vissuto 20 secoli fa come posso io incontrarlo oggi?

È qui il mistero del Cristo, egli appartiene alla storia ma essendo oltre la storia, essendo alfa e l'omega della storia e al tempo stesso in ogni attimo della storia, io posso in ogni momento della mia vita incontrarlo conoscerlo. Questa conoscenza è possibile attraverso lo Spirito Santo ovvero la presenza spirituale ma reale di Gesù accanto a noi. La vita nello spirito appunto è il luogo dove la conoscenza intellettuale di Gesù diventa esperienza personale. Lo sanno bene tutte le persone che pregano: parlano con una persona non con il muro o con un pezzo di legno o di bronzo; ecco perché vi proponiamo di partecipare al percorso suggerito dalle pagine seguenti. Per iniziare si meditino le seguenti parole.

Sorgi, dunque, o anima amica di Cristo.

Sii come colomba «che pone il suo nido nelle pareti di una gola profonda» (Ger 48, 28). Come «il passero che ha trovato la sua dimora» (Sal 83, 4), non cessare di vegliare in questo santuario. Ivi, come tortora, nascondi i tuoi piccoli, nati da un casto amore. Ivi accosta la bocca per attingere le acque dalle sorgenti del Salvatore (cfr. Is 12, 3). Da qui infatti scaturisce la sorgente che scende dal centro del paradiso, la quale, divisa in quattro fiumi (cfr. Gn 2, 10) e, infine, diffusa nei cuori che ardono di amore, feconda ed irriga tutta la terra. Corri a questa fonte di vita e di luce con vivo desiderio, chiunque tu sia, o anima consacrata a Dio, e con l'intima forza del cuore grida a lui: «O ineffabile bellezza del Dio eccelso, o splendore purissimo di luce eterna! Tu sei vita che vivifica ogni vita, luce che illumina ogni luce e che conserva nell'eterno splendore i multiformi luminari che brillano davanti al trono della tua divinità fin dalla prima aurora. O eterno e inaccessibile, splendido e dolce fluire di fonte nascosta agli occhi di tutti i mortali! La tua profondità è senza fine, la tua altezza senza termine, la tua ampiezza è infinita, la tua purezza imperturbabile! Da te scaturisce il fiume "che rallegra la città di Dio" (Sal 45, 5), perché "in mezzo ai canti di una moltitudine in festa" (Sal 41, 5) possiamo cantare cantici di lode, dimostrando, con la testimonianza dell'esperienza, che "in te è la sorgente della vita e alla tua luce vediamo la luce" (Sal 35, 10)».²

Ecco, io salverò il mio popolo

«Nessuno può venire a me, se non lo attira il Padre» (Gv 6, 44). Non pensare di essere attirato contro la tua volontà: l'anima è attirata anche dall'amore. Né dobbiamo temere di essere criticati per queste parole evangeliche della Sacra Scrittura da quanti stanno a pesare le parole, ma sono del tutto incapaci di comprendere le realtà divine. Costoro potrebbero obiettarci: Come posso am-

2. Dalle «Opere» di san Bonaventura, vescovo (Opusc. 3, Il legno della vita, 29-30. 47; Opera omnia 8, 79).

mettere che la mia fede sia un atto libero, se vengo trascinato? Rispondo: Nessuna meraviglia che sentiamo una forza di attrazione sulla volontà. Anche il piacere ha una tale forza di attrazione. Che significa essere attratti dal piacere? «Cerca la gioia nel Signore, esaudirà i desideri del tuo cuore» (Sal 36, 4). Esiste dunque una certa delizia del cuore, per cui esso gode di quel pane celeste. Il poeta Virgilio poté affermare: Ciascuno è attratto dal proprio piacere. Non dunque dalla necessità ma dal piacere, non dalla costrizione ma dal diletto. Tanto più noi possiamo dire che viene attirato a Cristo l'uomo che trova la sua delizia nella verità, nella beatitudine, nella giustizia, nella vita eterna, dal momento che Cristo è proprio tutto questo. O forse che i sensi del corpo hanno i loro piaceri e l'anima non dovrebbe averli? Se l'anima non ha le sue delizie, come mai il salmo dice: «Si rifugiano gli uomini all'ombra delle tue ali, si saziano dell'abbondanza della tua casa, e li disseti al torrente delle tue delizie. È in te la sorgente della vita e alla tua luce vediamo la luce»? (Sal 35, 8-10). Dammi uno che ami, e capirà quello che sto dicendo. Dammi uno che arda di desiderio, uno che abbia fame, che si senta pellegrino e assetato in questo deserto, uno che sospiri alla fonte della patria eterna, dammi uno che sperimenti dentro di sé tutto questo ed egli capirà la mia affermazione. Se invece parlo ad un cuore freddo e insensibile, non potrà capire ciò che dico. Tu mostri ad una pecora un ramoscello verde e te la tiri dietro. Mostri ad un fanciullo delle noci, ed egli viene attratto e là corre dove si sente attratto: è attratto dall'amore, è attratto senza subire costrizione fisica; è attratto dal vincolo che lega il cuore. Se, dunque, queste delizie e piaceri terreni, presentati ai loro amatori, esercitano su di loro una forte attrattiva - perché rimane sempre vero che ciascuno è attratto dal proprio piacere - come non sarà capace di attrarci Cristo, che ci viene rivelato dal Padre? Che altro desidera più ardentemente l'anima, se non la verità? Di che cosa dovrà essere avido l'uomo, a qual fine dovrà desiderare che il suo interno palato sia sano nel giudicare il vero, se non per saziarsi della sapienza, della giustizia, della verità, della vita immortale? Dice perciò il Signore: «Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia», quaggiù, «perché saranno saziati», lassù (Mt 5, 6). Gli concedo quello che ama, gli rendo quello che spera. Vedrà quello che ora senza vedere accetta per fede. Si ciberà di ciò di cui ora ha fame, sarà dissetato con ciò di cui ora ha sete. Ma quando e dove? Nella risurrezione dei morti, perché: «Io lo risusciterò nell'ultimo giorno» (Gv 6, 54).³

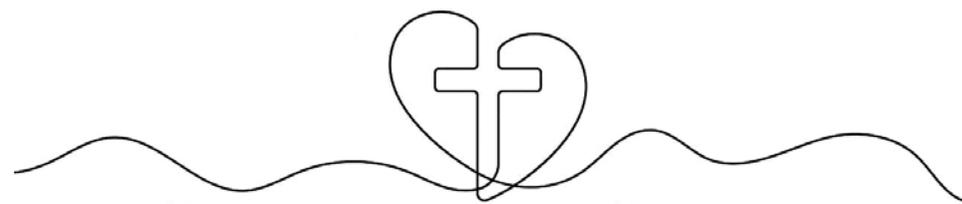
Esperienze che introducono alla vita spirituale

Nelle pagine seguenti sono proposte quattro esperienze per educarsi all'ascolto del Signore e a vivere la Sua presenza in noi e con noi.

3. Dalle «Istruzioni» di san Colombano, abate (Istr. sulla compunzione, 12, 2-3; Opera, Dublino 1957, pp. 112-114).

PRIMA ESPERIENZA

LA CONFESSIONE CHE GUIDA ALL'UMILTÀ L'UOMO INTERIORE



Ha bisogno della luce chi sa di essere nella notte, nel buio, in una notte senza Luna né stelle. Ha bisogno del fuoco chi ha freddo, chi ha fame e vuole nutrirsi. Sei alla ricerca della LUCE e del FUOCO?

Leggi attentamente e più volte il testo seguente tratto dal "Diario di un pellegrino russo" (libro espressione fra le più alte della spiritualità ortodossa come nel cattolicesimo lo è ad esempio l'Imitazione di Cristo) e interrogati sulle domande che esso pone.

«Al termine della settimana, durante la quale mi ero preparato ai sacramenti, mi venne l'idea di fare una confessione estremamente particolareggiata. Cominciai dunque a ripercorrere con la memoria tutta la mia vita, dai tempi della giovinezza, e a ricordare per filo e per segno tutti i miei peccati. E per non dimenticarli cominciai a scrivere tutto quanto ricordavo, anche le inezie. Ne riempii un grande foglio. Venni a sapere che a sette verste da Kiev, nell'eremo di Kitaev (Eremo maschile di Kiev, sul Dnjepr, a dieci verste dalla Pecerskaja Lavra, alla quale era aggregato in un'unica giurisdizione dal 1716), vi era un sacerdote di vita ascetica, molto saggio e illuminato. Chiunque andasse da lui per aprirgli la propria anima vi trovava un'atmosfera di tenera compassione e ne tornava alleggerito e arricchito di insegnamenti salutari. Mi rallegrai e corsi subito da lui. Dopo aver conversato e chiesto consigli a questo saggio, gli diedi il mio foglio da esaminare. Egli lo lesse tutto e poi disse: «Caro fratello, molto di ciò che hai scritto è del tutto futile. Ecco: prima di tutto, non confessare i peccati di cui ti sei già pentito e che già ti sono stati rimessi, quando

non siano stati più commessi. Significherebbe non avere fede nel potere del sacramento della penitenza. Poi: non rievocare i tuoi complici nel peccato, ma giudica solo te stesso. In terzo luogo: i santi Padri proibiscono di indugiare sui particolari e le circostanze dei propri peccati. Bisogna confessarli in generale, per evitare che si risvegli la tentazione, in te o nel confessore. Quarto: tu sei venuto per pentirti, ma non ti penti, perché non sai farlo. Il tuo pentimento è freddo e approssimativo. Quinto: hai segnato qui tutte le inezie, ma hai trascurato l'essenziale, non hai dichiarato i peccati più gravi. Non ti sei reso conto, e non l'hai annotato, che tu non ami Dio, che detesti il tuo prossimo, che non credi alla Parola di Dio e sei colmo di orgoglio e di ambizione. Questi quattro peccati sono all'origine di tutto il male e di tutta la nostra depravazione spirituale. Sono queste le principali radici che alimentano i germogli di tutte le nostre cadute». Udite queste parole, mi meravigliai e dissi: Perdonate, reverendissimo Padre, come potrei non amare Dio, nostro Creatore e Signore? In che cosa potrei credere se non nella santa Parola di Dio, in cui tutto è verità e santità? E se desidero il bene del mio prossimo, come potrei detestarlo? Non ho poi alcun motivo di inorgogliarmi: non ho niente di lodevole, ho solo i miei innumerevoli peccati. E, meschino e povero come sono, l'ambizione non mi si addice. Certo, se fossi istruito e ricco, sicuramente sarei colpevole di tutto quello che avete detto. Purtroppo, mio caro, hai capito poco di ciò che ti ho detto. Lo afferrerai più in fretta se ti darò questi appunti di cui mi servo anch'io per confessarmi. Leggili, e vedrai chiaramente confermato tutto quello che ho detto. Il padre mi diede un breve scritto e io cominciai a leggerlo.

La confessione che guida all'umiltà l'uomo interiore.

Rivolgendo attentamente il mio sguardo su me stesso e osservando il corso della mia vita interiore, ho constatato per esperienza che non amo Dio, che non ho amor del prossimo, che non ho fede religiosa e che sono pieno di orgoglio e di libidine. Riscontro veramente tutto questo in me dopo un esame accurato dei miei sentimenti e delle mie azioni.

Non amo Dio.

Se l'amassi, penserei ininterrottamente a Lui con cuore lieto, ogni pensiero su Dio mi procurerebbe un immenso godimento. Al contrario, troppo spesso e troppo volentieri penso alle cose della vita, e il pensiero di Dio costituisce per me un arido sforzo. Se lo amassi, la conversazione con Lui attraverso l'orazione mi nutrirebbe, mi allieterebbe e mi indurrebbe a una perpetua comunione con Lui; mentre, al contrario, non solo non godo dell'orazione, ma nel momento stesso in cui la dico, faccio uno sforzo, lotto di malavoglia, mi lascio infiacchire dalla pigrizia e sono disposto a occuparmi con piacere di qualunque sciocchezza, pur di abbreviare l'orazione o di sospenderla. In vuote occupazioni il mio tempo vola, mentre quando mi occupo di Dio e

mi pongo alla sua presenza, ogni ora mi sembra un anno. Chi ama qualcuno vi pensa continuamente, vi pensa tutto il giorno, ha sempre davanti a sé la sua immagine, se ne preoccupa e in qualunque circostanza l'essere amato resterà sempre in cima ai suoi pensieri. Ma io durante il giorno fatico a trovare anche un'ora soltanto per immergermi profondamente nel pensiero di Dio e infiammarmi del suo amore, e le altre ventitrè ore le passo a immolare sacrifici agli idoli delle mie passioni. Nelle conversazioni su frivolezze, su cose degradanti per lo spirito, sono alacre e provo piacere, mentre se rifletto su Dio mi trovo arido, annoiato e pigro. Se per caso sono trascinato da altri a una conversazione spirituale, mi sforzo di passare il più presto possibile a un discorso che soddisfi le mie passioni. Ho inesauribile curiosità di cose nuove, di affari pubblici e di eventi politici; cerco avidamente di soddisfare il mio amore per la cultura, scientifica o artistica, e di possedere nuovi oggetti. Ma lo studio della legge del Signore, la conoscenza di Dio e della religione, mi lasciano indifferente, non alimentano il mio spirito e non soltanto non le considero occupazioni essenziali per un cristiano, ma le vedo come elementi marginali, di cui se mai devo occuparmi solo nel tempo libero, nei momenti di ozio. In breve, se l'amore per Dio si riconosce dall'osservanza dei suoi comandamenti ("Se mi amate, osservate i miei comandamenti", Gv. 14, 15 dice il Signore Gesù Cristo), e io non solo non li osservo ma faccio ben poco sforzo per osservarli, in verità devo concludere che io non amo Dio... Lo conferma Basilio il Grande, quando dice: "La prova che l'uomo non ama Dio e il suo Cristo è che egli non osserva i suoi comandamenti".

Non amo il prossimo

Infatti, non solo non saprei risolvermi a dare la mia vita per il mio prossimo (secondo il Vangelo), ma non sacrifico neppure la mia felicità, il mio benessere e la mia pace per il bene del mio prossimo. Se io lo amassi come me stesso, secondo gli insegnamenti del Vangelo, le sue disgrazie mi toccherebbero e la sua fortuna renderebbe felice anche me. Invece mi incuriosiscono i racconti sull'infelicità del mio prossimo e non me ne affliggo, anzi resto imperturbato, oppure, ancora peggio, provo una specie di piacere. Invece di nascondere amorevolmente le cattive azioni di mio fratello, le diffondo, giudicandole. Il suo benessere, il suo onore, la sua felicità, dovrebbero allietarmi come se toccassero a me, e invece non suscitano in me alcun sentimento di gioia, come se non mi riguardassero affatto. Se mai suscitano in me un senso sottile di invidia o di disprezzo.

Non ho fede religiosa nell'immortalità, né nel Vangelo

Se io fossi saldamente convinto e credessi senza ombra di dubbio che oltre la tomba c'è la vita eterna e la ricompensa alle azioni terrene, non cesserei un minuto di rifletterci. Il solo pensiero dell'immortalità mi farebbe terrore e con-

durrei questa vita come un viaggiatore di passaggio che si prepari a rientrare in patria. Al contrario, io non ci penso neppure all'eternità, e considero la fine di questa vita terrena come il limite ultimo della mia esistenza. In me cova un segreto pensiero: che cosa c'è dopo la morte? Anche se dico di credere nell'immortalità lo dico soltanto con la mente, ma il mio cuore è ben lontano da una salda convinzione, come apertamente testimoniano le mie azioni e la mia ansia costante di soddisfare la vita dei sensi. Se il santo Vangelo fosse accolto con fede dal mio cuore come la Parola di Dio, io mi dedicherei incessantemente alla sua lettura, lo studierei, ne farei le mie delizie e fisserei su di esso tutta la mia devota attenzione. L'immensa saggezza, il bene e l'amore che esso contiene, mi conquisterebbero e mi darebbero la gioia di studiare la legge di Dio giorno e notte. Mi nutrirei di esso come del pane quotidiano e il mio cuore sarebbe tratto a osservarne i precetti. Nessuna forza terrena riuscirebbe a distrarmene. Ma al contrario, se ascolto e leggo di tanto in tanto la Parola di Dio, lo faccio per necessità o per generico amore di conoscenza, e poiché non mi ci accosto nella più profonda attenzione, la trovo arida e poco interessante. Non ne ricavo alcun frutto, come dopo una lettura qualunque e sono sempre disposto a passare a letture secondarie, in cui trovo maggior piacere e sempre nuovi interessi.

Son pieno d'orgoglio e di libidine

Lo confermano tutte le mie azioni. Se scorgo qualcosa di buono in me, desidero metterlo in evidenza, o vantarmene davanti agli altri, o compiacermi intimamente di me stesso. Sebbene all'esterno io faccia mostra d'umiltà, tuttavia attribuisco ogni merito alle mie forze e mi considero superiore agli altri o per lo meno non inferiore. Se noto in me una colpa, mi sforzo di giustificarla, dicendo: "Sono fatto così" o "Non è colpa mia". Mi arrabbio con coloro che non mi stimano, considerandoli incapaci di apprezzare la gente. Mi vanto delle mie doti, considero un insulto i miei insuccessi, mi lamento; e godo, invece, delle disgrazie dei miei nemici. Se tendo a qualcosa di buono, ho come meta la lode oppure la voluttà spirituale, o la consolazione terrena. Insomma, faccio di me stesso un idolo al quale rendo un culto ininterrotto, cercando in ogni occasione il piacere dei sensi e il nutrimento alle mie passioni o alla mia libidine.

Tutti questi innumerevoli esempi dimostrano come io sia orgoglioso, adultero, incredulo, privo di amor di Dio e pieno di odio per il mio prossimo. Quale stato può essere più peccaminoso? Meglio la condizione degli spiriti delle tenebre: sebbene essi non amino Dio, detestino l'uomo, vivano e si nutrano di orgoglio, almeno credono e tremano. Ma io? Può esserci una sorte più terribile di quella che mi attende? E chi meriterà una sentenza più severa di me, per questa mia vita insensata e stolta?⁴

4. Da "Racconti di un pellegrino russo", introduzione di Cristina Campo, Bompiani, 2013 pag. 166-71.

SECONDA ESPERIENZA

L'ASCOLTO DELLA PAROLA



Acquisita l'umiltà interiore o almeno consapevoli del proprio stato di vita spirituale, possiamo aprirci all'ascolto del Signore: ascolta solo chi ha il cuore aperto a Dio. Educiamoci alla prima e più semplice forma di ascolto spirituale, la meditazione della Parola di Dio.

Papa Francesco ci insegna a pregare e meditare la Parola di Dio

Parliamo di quella forma di preghiera che è *la meditazione*. Per un cristiano "meditare" è cercare una sintesi: significa mettersi davanti alla grande pagina della Rivelazione per provare a farla diventare nostra, assumendola completamente, la pratica della meditazione ha ricevuto in questi anni una grande attenzione. Di essa non parlano solamente i cristiani: esiste una pratica meditativa in pressoché tutte le religioni del mondo. Ma si tratta di un'attività diffusa anche tra persone che non hanno una visione religiosa della vita. Tutti abbiamo bisogno di meditare, di riflettere, di ritrovare noi stessi, è una dinamica umana. Soprattutto nel vorace mondo occidentale si cerca la meditazione perché essa rappresenta un argine elevato contro lo stress quotidiano e il vuoto che ovunque dilaga.

Per il cristiano la meditazione entra dalla porta di Gesù Cristo.

Anche la pratica della meditazione segue questo sentiero. E il cristiano, quando prega, non aspira alla piena trasparenza di sé, non si mette in ricerca del nucleo più profondo del suo io. Questo è lecito, ma il cristiano cerca un'altra

cosa. La preghiera del cristiano è anzitutto incontro con l'Altro, con l'Altro ma con la A maiuscola: l'incontro trascendente con Dio. Se un'esperienza di preghiera ci dona la pace interiore, o la padronanza di noi stessi, o la lucidità sul cammino da intraprendere, questi risultati sono, per così dire, effetti collaterali della grazia della preghiera cristiana che è l'incontro con Gesù, cioè meditare è andare all'incontro con Gesù, guidati da una frase o da una parola della Sacra Scrittura.

Viene segnalato un compagno di cammino, uno che ci guida: lo Spirito Santo. Non è possibile la meditazione cristiana senza lo Spirito Santo. È Lui che ci guida all'incontro con Gesù. Gesù ci aveva detto: "Vi invierò lo Spirito Santo. Lui vi insegnerà e vi spiegherà. Vi insegnerà e vi spiegherà". Dunque, sono tanti i metodi di meditazione cristiana: alcuni molto sobri, altri più articolati; alcuni accentuano la dimensione intellettuale della persona, altri piuttosto quella affettiva ed emotiva. Sono metodi. Tutti sono importanti e tutti sono degni di essere praticati, in quanto possono aiutare l'esperienza della fede a diventare un atto totale della persona: non prega solo la mente, prega tutto l'uomo, la totalità della persona, come non prega solo il sentimento. Il Catechismo precisa: «La meditazione mette in azione il pensiero, l'immaginazione, l'emozione e il desiderio. Questa mobilitazione è necessaria per approfondire le convinzioni di fede, suscitare la conversione del cuore e rafforzare la volontà di seguire Cristo. La preghiera cristiana di preferenza si sofferma a meditare "i misteri di Cristo"». E grazie allo Spirito Santo, anche noi siamo presenti presso il fiume Giordano, quando Gesù vi si immerge per ricevere il battesimo. Anche noi siamo commensali alle nozze di Cana, quando Gesù dona il vino più buono per la felicità degli sposi, cioè è lo Spirito Santo che ci collega con questi misteri della vita di Cristo perché nella contemplazione di Gesù facciamo l'esperienza della preghiera per unirvi più a Lui. Anche noi assistiamo stupiti alle mille guarigioni compiute dal Maestro. Prendiamo il Vangelo, facciamo la meditazione di quei misteri del Vangelo e lo Spirito ci guida ad essere presenti lì. E nella preghiera – quando preghiamo – tutti noi siamo come il lebbroso purificato, il cieco Bartimeo che riacquista la vista, Lazzaro che esce dal sepolcro. Anche noi siamo guariti nella preghiera come è stato guarito il cieco Bartimeo, quell'altro, il lebbroso. Anche noi siamo risorti, come è stato risuscitato Lazzaro, perché la preghiera di meditazione guidata dallo Spirito Santo, ci porta a rivivere questi misteri della vita di Cristo e a incontrarci con Cristo e a dire, con il cieco: "Signore, abbi pietà di me! Abbi pietà di me", "E cosa vuoi?" "Vedere, entrare in quel dialogo". E la meditazione cristiana, guidata dallo Spirito ci porta questo dialogo con Gesù. Non c'è pagina di Vangelo in cui non ci sia posto per noi. Meditare, per noi cristiani, è un modo di

incontrare Gesù. E così, solo così, di ritrovare noi stessi. E questo grazie alla guida dello Spirito Santo.⁵

“Per coloro che pregano,

le parole e la preghiera siano fatte in modo da racchiudere in sé silenzio e timore.

Pensiamo di trovarci al cospetto di Dio. Occorre essere graditi agli occhi divini sia con la posizione del corpo, sia con il tono della voce. Infatti come è da monelli fare fracasso con schiamazzi, così al contrario è confacente a chi è ben educato pregare con riserbo e raccoglimento. Del resto, il Signore ci ha comandato e insegnato a pregare in segreto, in luoghi appartati e lontani, nelle stesse abitazioni. È infatti proprio della fede sapere che Dio è presente ovunque, che ascolta e vede tutti, e che con la pienezza della sua maestà penetra anche nei luoghi nascosti e segreti, come sta scritto: Io sono il Dio che sta vicino, e non il Dio che è lontano. Se l'uomo si sarà nascosto in luoghi segreti, forse per questo io non lo vedrò? Forse che io non riempio il cielo e la terra? (cfr. Ger 23, 23-24). E ancora: In ogni luogo gli occhi del Signore osservano attentamente i buoni e i cattivi (cfr. Pro 15, 3).⁶

5. Papa Francesco, catechesi del mercoledì, 6 maggio 2021.

6. Dal trattato «Sul Padre nostro» di san Cipriano.

Tre meditazioni della Parola per educarsi all'ascolto del Signore

Vengono ora proposte tre meditazioni di cinque brani del Vangelo tutti accomunati dalla presenza dell'insegnamento di Gesù stesso a saper ascoltare, interiorizzare e vivere la sua Parola.

1. Condotti dalla Scrittura

L'ascolto e l'interiorizzazione della Parola in Giovanni.

S. Giovanni: è l'unico autore del NT per cui Gesù Cristo stesso è «la Parola», quella cioè che esisteva in Dio (Gv 1,1-2) e che poi si è fatta carne (1,14). Il farsi carne del Verbo porta in Giovanni a manifestarsi la dottrina dei sensi spirituali: questo riferimento al linguaggio sensoriale, per esprimere l'esperienza della comunione con Dio in Cristo, è uno dei tratti caratteristici della spiritualità giovannea. Questo è nella logica dell'Incarnazione. Il Verbo si è reso visibile, udibile, palpabile. E per la via dei sensi che la rivelazione è venuta agli uomini, che la vita divina fu comunicata a loro; ed è attraverso la medesima che essi l'accolgono e la ricevono." (Mollat) Due sensi sono più importanti: il «vedere» e l'«ascoltare». Ambedue diventano «spirituali», quando ci fanno passare dal livello sensibile, in cui si «vede» e si «ode» Gesù, al livello più profondo dove per il credente diventa trasparente il mistero di Gesù. Cerchiamo di presentare il secondo di questi temi giovannei: tutto comincia con l'ascolto; ma l'ascolto deve essere accompagnato dall'interiorizzazione della parola; solo così potrà produrre in noi tutti i suoi frutti. Il verbo akouein (udire, ascoltare) s'incontra 58 volte nel quarto vangelo e 16 volte nelle epistole giovannee. Tra il Verbo e il Padre esiste un rapporto reciproco, Gesù è il rivelatore perfetto del Padre perchè sta sempre in ascolto del Padre suo, e perchè egli è allo stesso tempo la Parola del Padre.

La vocazione dei primi discepoli cominciò con l'ascolto di una voce.

Quella voce non è più una voce qualsiasi, è la voce dello Sposo (3,29) la voce del Figlio del Dio (5,25), la voce del Figlio dell'uomo al momento del giudizio escatologico (5,27-29), la voce del Buon Pastore (10,3-5.16.27), la voce del Maestro (11,28), la voce di colui che rende testimonianza alla verità e diventa così il Re messianico (18,37). Ma si deve notare qualcosa di più. Giovanni

usa udire come «ascoltare la voce (di Gesù)» ed è praticamente sinonimo di «obbedire»: le pecorelle del nuovo gregge «ascoltano la voce del Pastore» (10,8.16.27); quelli che sono dalla verità, «ascoltano la voce» di Gesù, Re messianico (18,37); nel tempo escatologico; quelli che erano (spiritualmente) morti «ascolteranno la voce del Figlio di Dio» e così vivranno (5,25.38).

Il Buon Pastore.

Il tema viene approfondito specialmente nella pericope del Buon Pastore (10,1-18): descrive in chiave allegorica la costituzione della nuova comunità messianica. Gesù, il Pastore delle pecore, entra nell'«atrio» (del tempio, ossia del giudaismo) e le pecore «ascoltano la sua voce» (10,3). Ma il pastore chiama per nome «le pecore sue», quelle che gli sono state date dal Padre suo (10,29). Le pecore lo seguono, perché conoscono la sua voce. Ma anche altre pecore, che non sono di quest'«atrio», appartengono al Pastore: anche loro «ascoltano la sua voce» e lo seguono; così «si avrà un solo gregge, un solo pastore» (10,16). Questa scena descrive la formazione della comunità cristiana, la separazione tra il giudaismo e la Chiesa.

Ma, nel nuovo gregge, quali sono i rapporti tra le pecore e il Pastore?

Dice il v. 4: «Cammina innanzi a loro; e le pecore lo seguono, perché conoscono la sua voce». Però, le relazioni devono diventare molto più profonde: «Conosco le mie e le mie conoscono me, come il Padre conosce me e io conosco il Padre» (v. 15). Dopo il primo ascolto della voce del Pastore, le pecore giungono progressivamente ad una vera comunione con lui, ad una comunione simile a quella che esiste tra il Figlio e il Padre. L'ascolto della parola di Gesù rimane sempre un atteggiamento fondamentale, non solo all'inizio del cammino della fede, ma nel cuore stesso della vita di fede. «Chi ode la mia parola e crede in colui che mi ha mandato, ha la vita eterna; è passato dalla morte alla vita» (5,24).

La via da seguire è sempre la stessa: dall'ascolto alla fede, e dalla fede in Gesù alla vera vita.

Si ha in questo brano e più in generale in tutto S. Giovanni l'espressione di un doppio livello d'interiorità: al primo livello, quello della fede, c'è la presenza della parola nel cuore del credente; ad un livello più profondo, nel centro del cuore, si vive nella comunione con Dio.

L'interiorizzazione è opera dello Spirito che deve condurre verso la verità tutta intera.

È un processo lungo, una trasformazione progressiva occorre divenire cristiani maturi e questo è possibile se si rimane nella sua Parola, una Parola che è come acqua, seme, unzione.

I frutti dell'ascolto e dell'interiorizzazione della Parola

La parola è come acqua che purifica:

- " voi siete puri in virtù della parola che vi ho annunziato " (Gv.15,3)

- "Ognuno che dimora in lui (in Dio) non pecca " 1Gv 5,4)

Giovanni ci presenta una concezione dinamica della fede: la vita filiale è un crescere continuo, sotto l'azione purificatrice in noi della parola di Dio. S. Agostino aveva intuito bene il senso del passo: «nella misura in cui uno rimane in lui, non pecca». Ma più densa ancora è l'interpretazione di Ecumenio: «Quando colui ch'è nato da Dio, s'è dato al Cristo che abita in lui mediante la filiazione, egli resta fuori della portata del peccato».

La parola è come un seme.

Ricordiamo ciò che abbiamo detto dianzi sul doppio livello d'interiorità nella vita del credente. Al primo livello, nel cuore del cristiano, opera la parola di Dio, come un seme che agisce nella terra buona (Lc 8,15); ma più profondamente, nel centro del cuore, si sviluppa l'unione con Dio e la «conoscenza» di Dio, che sono il frutto interiore di quel seme, l'effetto prodotto in noi dalla parola di Dio. Quelli che hanno accolto il Verbo fatto carne e che credono nel suo nome di Figlio unico, hanno ricevuto «il potere di divenire figli di Dio» (1,12). Perciò Giovanni esorta i fedeli: «Se in voi rimane quello che avete udito fin dal principio, anche voi rimarrete nel Figlio e nel Padre» (1Gv 2,24). Se il seme della parola di Dio rimane attivo nel cuore del credente, egli diventa un uomo nuovo, «nato da Dio» (1Gv 3,9). Difatti, l'uomo che si fa cristiano non è ancora pienamente figlio di Dio, col battesimo e con la prima accettazione del messaggio (del vangelo). Figlio di Dio si diventa progressivamente, con l'approfondimento della fede, con la docilità alla parola di Dio, la preghiera e la pratica delle virtù cristiane: «beati i pacificatosi, perché saranno chiamati figli di Dio» (Mt 5,9).

La parola è come una unzione.

Un altro effetto della parola di Dio in noi è l'insegnamento interiore. Giovanni la chiama «l'unzione» Egli scrive: «Voi avete ricevuto l'unzione che viene dal Santo: voi conoscete la verità» (1Gv 2,20-21); e più fortemente ancora: «L'unzione che avete ricevuta da Lui dimora in voi, e non avete bisogno che qualcuno vi ammaestri; la sua unzione vi ammaestra su tutte le cose» (2,27). Testi sconcertanti e che potrebbero dar presa a false interpretazioni. Giovanni non intende dire che l'insegnamento dato nella chiesa è inutile. Ma egli vuol farci capire che la vera comprensione della rivelazione cristiana parte sempre dal di dentro, dal cuore dove la parola di Dio è stata accolta con fede. S. Agostino afferma a proposito: «l'uomo maturo nella fede, speranza

e carità, potrà fare a meno delle Scritture perché ha raggiunto lo scopo a cui educano e conducono le sacre Scritture».

L'amore fraterno.

Ciò che abbiamo detto prima potrebbe dare l'impressione di un certo intimismo. Si potrebbe obiettare che una tale insistenza sull'interiorità del cristiano gli fa correre il rischio di diventare indifferente o insensibile ai bisogni altrui e di dimenticare i suoi impegni verso i fratelli. Una tale valutazione non sarebbe fondata perché nella teologia di s. Giovanni, oltre al movimento ab extra ad intra, esiste un movimento complementare, non meno importante, ab intra ad extra. Sono qui da tener presenti tutti i testi in cui Giovanni parla dei doveri del credente nella comunità cristiana; si possono compendiare in un dovere unico, fondamentale: quello dell'amore, del comportamento fraterno. Tuttavia si deve notare che Giovanni insiste molto sul fatto che la carità deve venire dal di dentro, essere un frutto della conversione, della fede, un frutto cioè della parola interiorizzata nel cuore. Questo, e solo questo, è l'amore autenticamente cristiano. S. Giovanni scrive nella prima lettera: «Chi possedesse i beni di questo mondo e vedesse il suo fratello nel bisogno, ma gli chiudesse il suo cuore, come può dimorare in lui l'amore di Dio? Fratelli, non amiamo a parole e con la lingua, ma con le opere e nella verità». La nostra carità deve sempre e dovunque spingerci a venir in aiuto a tutti quelli che ne hanno bisogno. Ma questa carità viene dal cuore nel quale è presente la verità, dal cuore del credente che ha pienamente accolto il mistero di Cristo, ossia la manifestazione dell'amore di Dio (3,16-17). Un cuore che ha compreso quella rivelazione, vuol essere a sua volta pieno di amore per gli altri. Un passo della seconda lettera è particolarmente esplicito al riguardo. L'autore, scrivendo ai fratelli di un'altra comunità, dice che egli «li ama nella verità» (2Gv 1). Poi spiega ciò che intende dire: «non io solo ma anche tutti quelli che conoscono pienamente la verità (sono gli altri cristiani della sua comunità): amiamo per mezzo della verità che è in noi» (2Gv 2). Come si vede, la vera fede per Giovanni è la scoperta gioiosa dell'amore di Dio rivelato in Cristo pertanto, il cuore del cristiano, come il cuore di Cristo, è un cuore che ama. Tutta la morale giovannea si può compendiare in queste due parole: «nella verità e nell'amore» (2Gv).

Pienezza di Gioia.

Un ultimo frutto dell'accoglienza sincera della parola di Cristo è la gioia cristiana. Caratteristico per il quarto vangelo è il tema della «gioia completa» (Gv 3,29; 15,11; 16,24; 17,13; 1Gv 1,4; 2Gv 12); anch'esso, nella tradizione giudaica, era legato al tempo escatologico. In S. Giovanni adempimento e gioia si riferiscono sempre alla persona di Gesù. Il fondamento della gioia

dei discepoli non è il caro ricordo della loro convivenza passata con Gesù; consiste nel fatto che d'ora in poi essi sperimenteranno la nuova presenza di Gesù in mezzo a loro. Potrebbe sembrare che questo tema della gioia non abbia niente a che fare col nostro argomento: l'ascolto della parola. Ma esiste un solido legame tra i due temi: per Giovanni la gioia messianica era legata al primo risuonare della voce dello Sposo, è nell'incontro personale con Cristo - Verità.

In conclusione di questa riflessione possiamo dire che l'ascolto e l'interiorizzazione della Parola si esprime come presenza della verità nella mente. Per noi cristiani, questa verità è Cristo stesso ma egli deve entrare nei nostri cuori, per diventare la verità nostra affinché possiamo realizzare la nostra nascita ad una vita nuova. Perciò dovremo sempre ricordare il principio tanto caro a Pascal: "Il cuore è il luogo naturale della verità".

2. Ascoltare e credere è andare a vedere

Il prodigio operato dalla Parola.

Dal Vangelo secondo Giovanni 4,43-54.

In quel tempo, Gesù partì dalla Samaria per andare in Galilea. Ma egli stesso aveva dichiarato che un profeta non riceve onore nella sua patria. Quando però giunse in Galilea, i Galilei lo accolsero con gioia, poiché avevano visto tutto quello che aveva fatto a Gerusalemme durante la festa; anch'essi infatti erano andati alla festa. Andò dunque di nuovo a Cana di Galilea, dove aveva cambiato l'acqua in vino. Vi era un funzionario del re, che aveva un figlio malato a Cafarnao. Costui, udito che Gesù era venuto dalla Giudea in Galilea, si recò da lui e lo pregò di scendere a guarire suo figlio poiché stava per morire. Gesù gli disse: "Se non vedete segni e prodigi, voi non credete". Ma il funzionario del re insistette: "Signore, scendi prima che il mio bambino muoia". Gesù gli risponde: "Va', tuo figlio vive". Quell'uomo credette alla parola che gli aveva detto Gesù e si mise in cammino. Proprio mentre scendeva, gli vennero incontro i servi a dirgli: "Tuo figlio vive!" S'informò poi a che ora avesse cominciato a star meglio. Gli dissero: "Ieri, un'ora dopo mezzogiorno la febbre lo ha lasciato". Il padre riconobbe che proprio in quell'ora Gesù gli aveva detto: "Tuo figlio vive", e credette lui con tutta la sua famiglia. Questo fu il secondo miracolo che Gesù fece tornando dalla Giudea in Galilea.

Gesù era uscito dalla Galilea, e si dirigeva verso la Giudea, per arrivare fino a Gerusalemme in occasione della festa (Gv 4,45) e, passando per la Samaria, si dirigeva di nuovo verso la Galilea (Gv 4,3-4). Dalla Samaria Gesù ritorna

in Galilea perché non era stato accolto a Gerusalemme, nonostante avesse operato numerosi prodigi. Il viaggio da Cafarnao a Cana è abbastanza disagiato: 26 chilometri in salita. Ai giudei osservanti era proibito passare per la Samaria, e non potevano nemmeno parlare con i samaritani (Gv 4,9). A Gesù non importano queste norme che impediscono l'amicizia e il dialogo. Rimase vari giorni in Samaria e molta gente si convertì (Gv 4,40). Dopo ciò si decise a ritornare in Galilea.

Giovanni 4,43-46: Il ritorno verso la Galilea.

Pur sapendo che la gente di Galilea guardava verso di lui con un certo riserbo, Gesù volle ritornare alla sua terra. Probabilmente Giovanni si riferisce alla brutta accoglienza che Gesù riceverà a Nazaret della Galilea. Gesù stesso aveva detto: "Nessun profeta è ben accetto in patria" (Lc 4,24). Però ora, dinanzi all'evidenza dei segnali di Gesù, i galilei cambiarono la loro opinione e lo accolsero bene. Gesù ritorna a Cana, dove aveva operato il primo "segnale" (Gv 2,11).

Giovanni 4,46-47: La richiesta di un funzionario del re. Si tratta di un pagano.

Gesù si trova di nuovo nella sua terra, in Galilea, precisamente nella cittadina di Cana. Qui incontra un funzionario del re, quindi un uomo di potere, di statura sociale elevata. Il funzionario regio di Cafarnao era al servizio di Erode Antipa, il tetrarca della Galilea. Poco prima, nella Samaria, Gesù aveva parlato con una samaritana, persona eretica secondo i giudei, a cui Gesù rivelerà la sua condizione di messia (Gv 4,26). Ed ora, in Galilea, lui riceve un pagano, funzionario del Re, che cercava aiuto per il figlio malato. Gesù non si limita alla sua razza, né alla sua religione. È ecumenico ed accoglie tutti.

Giovanni 4,48: La risposta di Gesù al funzionario.

Il funzionario voleva che Gesù andasse con lui fino alla sua casa per curare il figlio. Sapendo che Gesù è lì e conoscendo tutto quello che ha fatto, lo avvicina chiedendogli di guarire il figlio a casa gravemente malato. Gesù risponde: "Se voi non vedete segnali e prodigi voi non credete!" Risposta dura e strana. Perché Gesù risponde così? Qual era il difetto della richiesta del funzionario? Cosa voleva raggiungere Gesù con questa risposta? Gesù vuole insegnare come deve essere la fede. Il funzionario del re crederebbe solo se Gesù fosse con lui fino alla sua casa. Lui voleva vedere Gesù che curava. In definitiva, questo è l'atteggiamento normale di tutti noi. Noi non ci rendiamo conto della deficienza della nostra fede.

Giovanni 4,49-50: Il funzionario ripete la richiesta e Gesù ripete la risposta. Malgrado la risposta di Gesù, l'uomo non tace e ripete la stessa richiesta: "Si-

gnore, scendi prima che il mio bambino muoia!” Egli è tanto in ansia per la salute del figlio che non si preoccupa dell’ammonimento di Gesù, ma gli ripete con insistenza di scendere a Cafarnao prima che suo figlio muoia. Gesù continua nella sua posizione. Non risponde alla richiesta e non va a casa con l’uomo e gli ripete la stessa risposta, ma formulata in modo diverso: “Vai! Tuo figlio è vivo!” *Sia nella prima risposta come pure nella seconda risposta, Gesù chiede fede, molta fede.* Chiede che il funzionario creda che il figlio è già curato. Ed il vero miracolo avviene! *Senza vedere nessun segnale, né nessun prodigio, l’uomo crede nella parola di Gesù* e ritorna a casa. Non deve essere stato facile. *Questo è il vero miracolo della fede; credere senza nessun’altra garanzia, eccetto la Parola di Gesù.* L’ideale è credere nella parola di Gesù, anche senza vedere (cfr. Gv 20,29). Gesù richiama subito il centurione alla fede vera, fondata sulla sua parola e non sui segni. Come i samaritani, anche questo pagano crede prontamente alla parola di Gesù e diventa, in tal modo, modello di fede per i discepoli. In antitesi con i giudei che non credono alle parole di Gesù, questo pagano crede immediatamente. Nell’apprendere che il figlio era guarito nell’ora nella quale Gesù gli aveva parlato, il funzionario credette, e con lui tutta la sua famiglia.

Giovanni 4,51-53: Il risultato della fede nella parola di Gesù.

Quando l’uomo va verso la sua casa, gli impiegati lo vedono e gli corrono incontro per dirgli che il figlio era guarito. Lui si informò sull’ora in cui era guarito e scoprì che era esattamente l’ora in cui aveva detto: “Tuo figlio vive!” Lui ebbe la conferma della sua fede.

Nelle scelte, anche importanti, della nostra vita non dobbiamo cercare dei segni per credere. La parola di Gesù può bastarci per le decisioni grandi e anche per le scelte quotidiane. Dio ci ha già detto tutto in Gesù. Accogliere Cristo nella fede è il segno inequivocabile di una vera religiosità. Questa non si identifica però nella ricerca di segni e di prodigi, non si limita ad una gioia superficiale e momentanea, ma induce ad una vera conversione del cuore, ad una adesione piena ed incondizionata del suo messaggio. Anche il miracolo che oggi l’evangelista Giovanni ci racconta ha lo scopo di suscitare la vera fede. La guarigione prodigiosa, operata “a distanza”, a favore del figlio di un funzionario del re, raggiunge pienamente lo scopo. Non solo il malato guarisce, ma prima nel padre e poi in tutta la sua famiglia si accende la luce della fede. Gesù ancora oggi ci ammonisce: «Se non vedete segni e prodigi, voi non credete». Solo la cecità spirituale, che annebbia la luce della fede ci impedisce di «vedere» e di credere. Sicuramente non mancano i segni e i prodigi, manca ancora la limpidezza dello sguardo dell’anima che direttamente ci immerge nel mondo di Dio.

Il miracolo è già tutto compiuto nella Parola.

L’annuncio dice di un fatto che si compie nello stesso istante in cui è annunciato. Come fu per la notte della creazione: come fu per Abramo, per Mosè ed il popolo in Egitto, come fu per la Vergine Maria quando udì le parole dell’angelo, come per i discepoli sulle rive di Cafarnao e del Giordano. “Accade un fatto imprevedibile e incredibile, eppure reale: nello spessore della vita, in cui l’impotenza e la rassegnazione sembrano inevitabili, c’è una presenza che cambia i termini della questione. Li cambia oggettivamente per una pretesa che pone”⁷ la pretesa di essere vera. Reale. La pretesa di avere un’autenticità e un potere unici.

Una pretesa che si può “verificare”.

La fede è questa verifica, un cammino nella storia reale dove si realizza la Parola, ed in essa tutto ciò che pretende. La fede è un cammino al vero appoggiato ad una parola. Spesso assurda e in contrasto con l’evidenza. L’annuncio svela sempre un impossibile che si fa possibile: un figlio nato da una carne sterile, il concepimento in un seno vergine, la guarigione di chi è ormai senza speranza, il perdono dei peccati, la possibilità reale d’una vita nuova nella sequela del Signore. Nell’annuncio appare sempre la vita trionfante sulla morte.

La Parola è la vita e il suo annuncio ne attesta il compimento.

Ascoltare e credere è andare a vedere il prodigio operato dalla Parola, verificarlo:

- Abramo esce dalla sua terra e spera contro ogni speranza.
- Mosè lancia il popolo nel mare,
- Maria corre da Elisabetta,
- i discepoli lasciano tutto e seguono il Signore,
- il centurione va abbrancato ad una Parola, e scende da suo figlio e lo trova guarito!

È la fede la nostra vera salvezza, la salvezza per ogni cosa, per ogni attimo della nostra vita. Con la fede il funzionario del re ottiene la guarigione del figlioletto, ed ottiene anche di scoprire la strada che conduce a Dio, la bellezza della sua misericordia e del suo perdono.

“Chiedete e vi sarà dato”, ci dice continuamente il Signore.

La preghiera, la supplica, la richiesta sincera che scaturisce dal cuore, creano un legame di fiducia e di amore fra il fedele e Dio, un legame che diventa sempre più forte e profondo man mano che l’affidamento è sempre più vero e totale.

7. L. Negri, Essere prete oggi.

Giovanni 4,54: Un riassunto da parte di Giovanni, l'evangelista.

Giovanni termina dicendo: "Questo fu il secondo segnale che Gesù fece". Giovanni preferisce parlare di segnale e non di miracolo. La parola segnale evoca qualcosa che io vedo con gli occhi, ma il cui senso profondo solo la fede mi fa scoprire. La fede è come i Raggi X: fa scoprire ciò che ad occhio nudo non si vede.

PER UN CONFRONTO PERSONALE

- Come vivi la tua fede?
- Hai fiducia nella parola di Gesù o solo credi ai miracoli ed alle esperienze sensibili?
- In caso di malattia cerchiamo ansiosamente medici, medicine, ospedali, interventi chirurgici. Gesù, Signore della vita e della morte, ha qualche significato e qualche peso nella nostra lotta contro il male e la morte?

3. Parla Signore perché il tuo servo ti ascolta

Dal Vangelo secondo Matteo 7, 21-27

²¹Non chiunque mi dice: "Signore, Signore", entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli. ²²In quel giorno molti mi diranno: "Signore, Signore, non abbiamo forse profetato nel tuo nome? E nel tuo nome non abbiamo forse scacciato demòni? E nel tuo nome non abbiamo forse compiuto molti prodigi?". ²³Ma allora io dichiarerò loro: "Non vi ho mai conosciuti. Allontanatevi da me, voi che operate l'iniquità!". ²⁴Perciò chiunque ascolta queste mie parole e le mette in pratica, sarà simile a un uomo saggio, che ha costruito la sua casa sulla roccia. ²⁵Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abbattono su quella casa, ma essa non cadde, perché era fondata sulla roccia. ²⁶Chiunque ascolta queste mie parole e non le mette in pratica, sarà simile a un uomo stolto, che ha costruito la sua casa sulla sabbia. ²⁷Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abbattono su quella casa, ed essa cadde e la sua rovina fu grande".

Carissimi v'illudete se siete venuti col desiderio di ascoltare la parola senza l'intenzione di metterla in pratica. È questo il tema centrale del brano ascoltato. Rendetevi conto che è bene udire la parola, ma è meglio ancora metterla in pratica.

a) *Se non l'ascolti e non passi all'azione costruisci una rovina.*

Su questo argomento il Signore suggerisce un paragone molto esatto: Chiunque ascolta queste mie parole e le mette in pratica, sarà simile a un uomo saggio che ha costruito la sua casa sopra la pietra. E cadde la

pioggia e vennero i fiumi e soffiarono i venti e si abbattono su quella casa e non cadde. Perché non cadde? Perché era fondata sopra la pietra (Mt 7,24-25). Perciò, ascoltare e mettere in pratica è costruire sulla roccia.

b) *Il solo fatto di ascoltare è già cominciare a costruire.*

E chiunque - continua il Signore - ascolta queste mie parole e non le mette in pratica sarà simile a un uomo stolto che - anche lui - costruisce. Che cosa costruisce? La sua casa. Tuttavia non gli serve a nulla sentire, perché ascolta senza mettere in pratica, costruisce sulla sabbia. Perciò costruisce sulla sabbia chi ascolta e non agisce; costruisce invece sulla roccia chi ascolta e mette in pratica. Nota ciò che segue: E cadde la pioggia e vennero i fiumi e soffiarono i venti e si abbattono su quella casa e cadde e la sua rovina fu grande (Mt 7,27). Spettacolo deplorabile! Forse qualcuno mi dirà: «Perché ascoltare ciò che non ho intenzione di fare? Se ascolto senza mettere in pratica costruisco infatti una rovina.

c) Sant'Agostino nel suo commento sul Vangelo di Matteo poi prende in considerazione la seguente ipotesi: *chi non vuol ascoltare, non edifica né sulla sabbia né sulla roccia.*

Non è meglio non ascoltare? Nel suo paragone il Signore non ha voluto considerare questo atteggiamento, ma ci ha dato la possibilità di valutarlo. In questo mondo la pioggia, i venti e i fiumi non cessano mai. Se non costruisci né sulla roccia né sulla sabbia, perché non ascolti nulla, resterai senza alcuna protezione. Viene la pioggia, vengono i fiumi; sarai al sicuro quando, senza riparo, sarai trascinato via? Dunque rifletti bene sulla scelta che vuoi fare. Non sarai al sicuro, come pensi, per non aver ascoltato nulla. Senza protezione e senza tetto, sarai necessariamente abbattuto, travolto, sommerso; se è male costruire sulla sabbia, è peggio non costruire. *È male non ascoltare; ed è male anche ascoltare senza mettere in pratica.* Possiamo perciò concludere: ciò che vale è costruire sulla roccia!

Diventate esecutori della parola e non soltanto ascoltatori, illudendo voi stessi (Gc 1,22).⁸

Salmo 81, 9-17.

Ascolta, popolo mio, ti voglio ammonire; Israele, se tu mi ascoltassi!

Non ci sia in mezzo a te un altro dio e non prostrarti a un dio straniero.

Sono io il Signore tuo Dio, che ti ho fatto uscire dal paese d'Egitto; apri la tua bocca, la voglio riempire.

Ma il mio popolo non ha ascoltato la mia voce, Israele non mi ha obbedito. L'ho abbandonato alla durezza del suo cuore, che seguisse il proprio consiglio.

Se il mio popolo mi ascoltasse, se Israele camminasse per le mie vie!

8. Agostino, Discorsi, 179,8-9

Subito piegherei i suoi nemici e contro i suoi avversari porterei la mia mano. I nemici del Signore gli sarebbero sottomessi e la loro sorte sarebbe segnata per sempre; li nutrirei con fiore di frumento, li sazierei con miele di roccia.

1 Samuele 15,22-23.

Il Signore forse gradisce gli olocausti e i sacrifici come obbedire alla voce del Signore? Ecco, obbedire è meglio del sacrificio, essere docili è più del grasso degli arieti. Poiché la ribellione è come il peccato della divinazione, e l'ostinatezza è come l'adorazione degli idoli e degli dèi domestici. Perché hai rigettato la parola del Signore, Egli ti ha rigettato come re.

"Questi è il figlio mio prediletto, ascoltatelo".

Vi ho detto però che voi mi avete visto e non credete. Tutto ciò che il Padre mi dà, verrà a me; colui che viene a me, non lo respingerò, perché sono disceso dal cielo non per fare la mia volontà, ma la volontà di colui che mi ha mandato. E questa è la volontà di colui che mi ha mandato, che io non perda nulla di quanto egli mi ha dato, ma lo risusciti nell'ultimo giorno. Questa infatti è la volontà del Padre mio, che chiunque vede il Figlio e crede in lui abbia la vita eterna; io lo risusciterò nell'ultimo giorno.

Essere disposti a perdere tutto per guadagnare Cristo.

Uomini avidi! Perché restate avvinti al desiderio di guadagno? Perché non apprendere l'arte? Perché non disprezzate ciò che è privo di valore, o meglio, svantaggio e sozzura, per guadagnare Cristo? "Perché spendete denaro per ciò che non è pane e il vostro patrimonio per ciò che non sazia?" (Is 55,2). A me sembra che ai vostri occhi "il pane disceso dal cielo per dare la vita al mondo" (Gv 6,33) abbia meno valore del vostro denaro!... Se l'avarissimo almeno la propria persona più preziosa della propria fortuna! Se potesse non mettere in vendita la propria anima per amore del denaro, e fintanto che resta in vita, non strapparsi le viscere (cf. Sir 10,10)! È per contro un commerciante avveduto, un esperto attento al valore delle cose, colui che - parlo evidentemente di Paolo - stimava che la propria anima - ovvero la vita animale e sensibile - non valesse più di lui (cf. At 20,24), e cioè del suo spirito, con il quale costituiva un tutt'uno e per il quale aderiva a Cristo. Era pronto a perdere la sua anima, al fine di poterla conservare per la vita eterna (cf. Gv 12,25).⁹

Se lo si possiede, lo si desidera.

Così, proprio quando lo si possiede lo si desidera; proprio quando lo si afferra lo si cerca, secondo quanto è scritto: "Cercate sempre il suo volto" (Sal 104,4). Sì, lo si cerca sempre, colui che si ama per sempre possederlo. Per

9. Gueric d'Igny, Sermo de resurrect., 2, 3.

cui, coloro che lo trovano lo cercano ancora, quelli che lo mangiano ne hanno ancora fame, quelli che lo bevono ne hanno ancora sete. Tale ricerca, però, rimuove ogni preoccupazione, tale fame scaccia ogni fame, tale sete estingue ogni sete. È fame non dell'indigenza, bensì della felicità consumata. Della fame dell'indigente, è detto: "Chi viene a me non avrà più fame, chi crede in me non avrà più sete". Della fame del beato, invece: "Coloro che mi mangiano avranno ancora fame; quelli che mi bevono avranno ancora sete". Il termine fame può intendersi come equivalente di sete, sia che si tratti della miseria, sia che si tratti della felicità; però, se si preferisce sottolineare una differenza, il Salmista ne fornisce l'occasione, allorché dice: "Il pane sostiene il cuore dell'uomo", e: "Il vino allietta il cuore dell'uomo" (Sal 103,15). Per coloro che credono in lui, Cristo è cibo e bevanda, pane e vino. Pane che fortifica e rinvigorisce, del quale Pietro dice: "Il Dio di ogni grazia, che ci ha chiamati alla sua gloria eterna in Cristo Gesù, ci ristabilirà lui stesso dopo breve sofferenza, ci rafforzerà e ci renderà saldi" (1Pt 5,10). Bevanda e vino che allietta; è ad esso che si richiama il Profeta in questi termini: "Allietta l'anima del tuo servo; verso di te, infatti, o Signore, ho innalzato la mia anima" (Sal 85,4). Tutto ciò che in noi è forte, robusto e solido, gioioso e allegro, per adempiere i comandamenti di Dio, sopportare la sofferenza, eseguire l'obbedienza, difendere la giustizia, tutto questo è forza di quel pane o gioia di quel vino. Beati coloro che agiscono fortemente e gioiosamente! E siccome nessuno può farlo di suo, beati coloro che desiderano avidamente di praticare ciò che è giusto e onesto, ed essere in ogni cosa fortificati e allietati da Colui che ha detto: "Beati coloro che hanno fame e sete della giustizia" (Mt 5,6). Se Cristo è il pane e la bevanda che assicurano fin da ora la forza e la gioia dei giusti, quanto di più egli lo sarà in cielo, quando si donerà ai giusti senza misura!¹⁰

Rallegratevi sempre: il Signore è vicino.

Alla ricerca dei "segni".

Anche l'amore di Dio non resta nascosto, si manifesta Gesù ci mostra che Dio ci ama fino ad incontrarci nella nostra stessa umanità, fino ad esprimere il suo amore con i nostri stessi "strumenti": gesti, situazioni reali, il corpo, tutta la vita. Grazie al mistero dell'Incarnazione, il Signore usa dei "segni" che appartengono alla nostra umanità per parlarci, per rivelarsi nel suo amore infinito. La nostra ricerca del volto di Dio diventa allora un provare a scorgere, dentro gli avvenimenti, i segni della presenza del Signore. Si tratta innanzitutto di riconoscere i segni della presenza e dell'azione del Signore

10. Baldovino di Ford, De sacram. altar., 2, 3

negli altri, nella nostra storia, nella Parola, nei Sacramenti. Possono essere di aiuto per arricchire la nostra riflessione le seguenti parole di Carlo Carretto.

DIO VIENE PERCHÉ

Dio viene sempre e noi, come Adamo, ne sentiamo i passi.

Dio viene sempre perché è la vita e la vita ha l'esplosività della creazione.

Dio viene perché è la luce e la luce non può restare nascosta.

Dio viene perché è l'amore e l'amore ha bisogno di donarsi.

Dio viene da sempre;

Dio viene sempre.¹¹

Per la riflessione personale

Ciascuno è invitato a cercare dentro la sua storia un momento significativo in cui ha percepito la presenza del Signore, oppure ne ha semplicemente sentito il desiderio, la mancanza, o ancora ha avvertito soltanto silenzio ed assenza. Porterà all'incontro di gruppo un "segno" di quella giornata. Questo segno potrebbe essere:

- il racconto di un "momento" preciso
- il ricordo di una persona che è stata "strumento"
- un passo della Sacra Scrittura
- un brano tratto da un libro o una poesia
- un oggetto "significativo"

Ci si racconta il valore dei nostri "segni" per condividere l'esperienza della presenza di Dio, e soprattutto l'attesa che essa si rinnovi e si faccia incontro.

11. C. Carretto, *Il Dio che viene*, Città Nuova Editrice, p. 25

PREMESSA
ALLA TERZA ESPERIENZA

LO SPIRITO SANTO ATTORE DELLA VITA CRISTIANA

L'educazione all'ascolto del Signore che ci parla attraverso i segni e il nostro cuore

Il cuore della fede cristiana è un mistero d'amore; l'anima per mezzo dello Spirito Santo, a contatto con l'umanità del Cristo pregusta il cielo sulla terra, acquista, il senso della trascendenza divina, il gusto e il sapore della divinità: sente Dio, vive l'Amore. Nella letteratura mistica si parla di un «sentire», di un «toccare» Dio. Luogo abituale ove ci viene donata una contemplazione amorosa e sensibile della presenza di Dio in noi, di una conoscenza intermedia tra la fede ordinaria e la visione beatifica, una conoscenza sperimentale, una fede amorosa, con tutte le tenebre e le ombre della fede e tutta la dolcezza e la gioia dell'amore, è la preghiera, in specie quella liturgica, ove si compiono i segni di Dio, i Sacramenti, è la Chiesa, mistico ma reale corpo di Cristo.

L'esperienza di S. Paolo: la nostra

A partire dall'esperienza di Saulo, un avversario della Chiesa che non ha mai incontrato Gesù, ne ha solo sentito parlare e male, convertitosi grazie inizialmente ad una esperienza che potremmo dire, mistica, di Gesù di Nazareth, possiamo cogliere la storia di conversione quale frutto principale non dell'agire dell'uomo o delle sue sapienti spiegazioni, bensì dello Spirito.

È lo Spirito che fa di una creatura, il figlio di Dio, sia pure adottivo, per dono non certo per natura. Certo l'esperienza mistica in Saulo è un inizio a cui segue il periodo del deserto, ove, accanto alla preghiera, c'è lo studio delle Scritture e al deserto succede il confronto con gli apostoli a Gerusalemme. Certo, una vita cristiana adulta, non si nutre solo di esperienza mistica, ma certamente ci vuole una motivazione, per iniziare un percorso impegnativo, quale quello della conversione cristiana, ed oggi, in un tempo di evidenza dell'assenza di Dio, come motivare coloro che sono dentro una cultura dell'immediato e del piacere, a fare un cammino spirituale, se non a partire

dall'evidenza di Dio, colta attraverso la propria esperienza personale, l'unica a cui oggi si dà valore autoritativo? Certo ciò sarà solo un inizio, ma senza incipit nulla prende l'avvio. L'evangelizzazione si compie per opera dello Spirito, come opera della Grazia. Non è l'uomo che converte, ma solo Dio. Ciascuno di noi può al massimo dire, come l'apostolo Filippo: vieni e vedi, il che non è poco, perché presuppone di sapere dove e come incontrare il Signore; tutto questo pertanto esige che l'evangelizzatore sia una persona che ha sperimentato l'incontro mistico e reale con il Cristo, esige di conoscere la via di casa perché residenti nel cuore Dio .

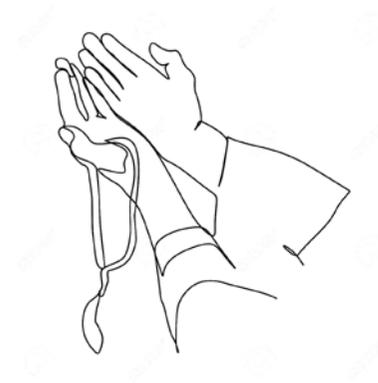
L'esperienza paradigmatica dell'apostolo Paolo.

“Questa vita nella carne, io la vivo nella fede del Figlio di Dio, che mi ha amato e ha dato se stesso per me” (Gal 2,20).

Leggendo gli scritti di S. Paolo o gli scritti che parlano di lui, si rimane impressionati per la sua “passione” per l'annuncio del Vangelo. È indomabile, vorrebbe essere ovunque, desidererebbe annunciare il Vangelo in tutti gli angoli della terra e al tempo stesso accompagnare personalmente anche la più piccola e sperduta comunità. Guarda alla folla immensa dei pagani che ancora non ha udito il messaggio di liberazione e tiene gelosamente stretto nel suo cuore il volto di ciascuno di quelli a cui ha già proclamato la lieta notizia. Nessuna difficoltà lo ferma, nessuna sofferenza lo doma, il pensiero per le persone che la Provvidenza gli ha affidato lo fa tremare. Fermo nel denunciare gli errori delle sue comunità, tenero verso chi si trova in difficili situazioni e pronto ad esporsi in prima persona quando c'è da ricercare il bene anche di uno solo, come è per Filemone. Solo la morte ferma il suo corpo a Roma, ma lascia libero il suo spirito di agire ancora più di prima per la diffusione del Vangelo, affinché ogni uomo, conoscendo Gesù, scopra il suo amore, creda in Lui e vivendo in Lui, con Lui e per Lui sia redento.

Si è cristiani, si è alla sequela di Cristo e tanto più si è apostoli, solo se si è fatto esperienza personale dell'amore misericordioso di Dio; se, consapevoli della propria miseria e del proprio peccato, ci si lascia avvicinare e prendere dalla dolce tenerezza di Dio che come brezza della sera ti accarezza, ti alza da terra, ti conduce piano piano come un Padre che tiene per mano il suo bimbo, ti porta in braccio quando la stanchezza stronca le forze, ti si manifesta in tutto il suo amore per te come un ragazzo alla sua ragazza, ti propone di essere a lui fedele per sempre come una sposa al suo sposo e ti rimane fedele anche dinanzi al più vile tradimento. Anzi egli ti ama tanto che anche di fronte al tuo rinnegamento è pronto a dare se stesso per te. È questo l'amore di cui Paolo, come Pietro, come Isaia, come Amos, come Geremia, ha fatto esperienza.

IMPARARE A GUSTARE UNA PRESENZA ATTRAVERSO IL ROSARIO



Il Rosario forma di preghiera devozionale che nasconde la capacità di introdurre alla vita mistica se recitato con la mente resa silenziosa, attraverso la recita mnemonica delle preghiere della catena del Rosario, e il cuore nel silenzio e nella pace, capace di udire e gustare la Presenza di Dio.

Il Rosario: un «segreto» per gioire.

La recita dei misteri della vita di Gesù e di Maria aiuta a mettere al centro ciò che è importante. Il Rosario è un punto di non ritorno. Una catechesi semplice. Una preghiera che lungi dall'essere solo un atto formale devoto, è invece davvero capace di convertire. Accade tante volte. È successo con il 26enne con problemi di droga, in rotta con tutto e tutti, che al termine di una predicazione, durante una settimana mariana, aveva confessato di essere lontano, lontanissimo, da tutto ciò aveva ascoltato. Ma Dio era molto più vicino a lui di quando egli non pensasse, gli fu regalato un Rosario perché pregasse, senza paura. Il giovane all'inizio, quella corona di grani e croce, la respingeva ma poi chiese alla Madonna di aprirgli una strada ed allora sentì che Dio lo amava e che il vero peccato dell'uomo è dimenticarsi del dono che si è, per sé e per gli altri. Iniziò a recitare il santo Rosario e non lo ha più abbandonato e la sua conversione è proceduta. Il Rosario è anche questo: uno strumento a disposizione di tutti, che permette di ricominciare. La sua stessa struttura esteriore, che qualcuno bolla come ripetitiva, corrisponde all'atto di mettersi in cammino, di alzare i piedi un passo dopo l'altro, ogni passo a

dare stabilità all'altro, ricominciando ogni volta. I diversi misteri sono come grandi finestre, da cui guardare la realtà come storia, non solo la propria, ma quella dell'umanità intera. Dalla creatività della persona unita ai misteri che si stanno meditando, possono nascere scoperte grandi: nel mistero gaudioso dell'Annunciazione c'è il sentirsi dono accolto dalla vita. Scoprire di essere un gran bel dono per Dio e per l'umanità. Nei misteri successivi il dono è inserito nella relazione con altri. E questa è una scoperta non da poco: la vita è un dono che si dona. Infine, c'è l'aspetto della narrazione, attraverso la presenza discreta di Maria che "serbava tutte queste cose, e le meditava nel suo cuore" (Lc 2,19): risalendo etimologicamente dal greco all'ebraico, si ritrova il comando di Dio ad Adamo ed Eva a custodire il giardino. Il giovane impara a custodire se stesso, le sue relazioni e tutto ciò che è importante per lui, nel giardino di Dio.

La preghiera del Rosario

Nella recita del Rosario noi preghiamo Maria, anzi, la "salutiamo"? Non ci devia tutto ciò per una via secondaria, quando invece soltanto Cristo è la via maestra? A questa domanda potremmo rispondere, in primo luogo, in un modo positivisticco, perché ciò corrisponde a una profezia biblica e con questo a un invito della Sacra Scrittura: "D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata..." (Lc 1,48). Ma se facciamo un passo avanti, c'imbatte-remo anche in una ragione più profonda: Dio, l'Invisibile e l'Eterno, si è rivelato in questo mondo mediante uomini che, per così dire, gli hanno dato il suo nome: Dio di Abramo, di Isacco e di Giacobbe. Il suo volto si è reso manifesto e riconoscibile attraverso degli uomini. È lui che glorifichiamo, quando ricordiamo con gratitudine questi uomini. Ed è qualcosa della sua gloria che passiamo sotto silenzio, quando cessiamo di onorare devotamente coloro nei quali egli stesso si è manifestato. Negli uomini che hanno accolto la sua benevolenza, noi lodiamo lui; essi non ci sono d'ostacolo sul cammino, anzi ci rinviano a lui. Con questo risulta chiara anche un'altra cosa: è autentica preghiera il pregare insieme con i credenti di tutti i tempi. La nostra crisi riguardo alla preghiera dipende non poco a volte, anche dal fatto che noi vogliamo immaginarci e raggiungere Dio, ciascuno per conto suo. Ma, in verità, un soggetto umano isolato è abbandonato a se stesso e oscilla nel vuoto. Il vero soggetto della preghiera è il grande "io" del corpo di Cristo; il grande "io" del popolo di Dio pellegrino in questo mondo. In esso noi siamo elevati all'eternità, in esso siamo introdotti nell'esperienza di preghiera dei grandi credenti, che, per così dire, ci "prestano" la loro voce.¹² Grano dopo grano, con calma e pazienza, la catena del Rosario ci introduce nel mistero

della salvezza e ci conduce al silenzio orante, per dimenticarsi quasi cosa stai dicendo, per iniziare a sentire pace e gioia, ma essi sono i segni con i quali si presenta il Risorto ai discepoli. Quando senti tutto questo inginocchia il tuo cuore perché sei al cospetto di Dio.

*Nella nostra oscurità, cerchiamo la tua luce;
nella nostra sordità, cerchiamo la tua parola;
dal profondo del nostro cuore, cerchiamo il tuo amore.
Gesù, noi ti attendiamo come gli oppressi attendono un soccorso,
come i naufraghi attendono un salvatore,
come gli afflitti attendono la felicità.
Gesù, noi ti speriamo come nel deserto si spera una sorgente,
come nella notte fredda si spera l'aurora,
come nella salita si aspira alla cima.
Gesù, noi t'invitiamo, perché sei tu il nostro Dio e sei tu il nostro amico.
Vieni a riempire la nostra vita ed a colmare tutti i nostri vuoti,
vieni a rispondere alla speranza che tu sollevi in noi.
Maranathà, vieni Signore Gesù!*

12. J. Raztinger da "Speranza del grano di senape", pg 60

PREMESSA
ALLA QUARTA ESPERIENZA

CONTEMPLAZIONE NELLA SOCIETÀ DEL RUMORE

Introdotti all'ascolto di Dio attraverso la meditazione della Parola e la via contemplativa del Rosario, avviamoci verso il silenzio parlante dell'adorazione eucaristica con la via della preghiera del cuore. È un'esperienza che a tanti ha cambiato la vita.

Conversione irresistibile

*André Frossard folgorato dal Santissimo Sacramento.*¹³

Nel 1935, il futuro accademico e grande amico di Giovanni Paolo II entrò nella cappella delle Figlie dell'Adorazione a Parigi: è lì che incontra Dio e la sua esistenza ne risulta sconvolta. Una nonna ebrea, una madre protestante, un padre comunista... Niente predisponeva questo giornalista, cresciuto nell'ateismo più totale, a convertirsi all'età di vent'anni. Eppure in appena qualche minuto, il tempo di varcare la soglia della cappella delle Figlie dell'Adorazione a Parigi per incontrarvi un amico, la vita di André Frossard ha cambiato orientamento e direzione. Aveva raccontato il suo itinerario in un libro-testimonianza che resterà negli annali: *Dio esiste, io l'ho incontrato* (1969). Però è nell'opera *Dio in questioni*, comparso nel 1990 e indirizzato «ai credenti inquieti e scettici che s'interrogano», che egli descrive al meglio questo momento di "folgorazione" – quest'incontro con "la verità cristiana" – che egli compara a «una silenziosa e dolce esplosione di luce». Mio padre avrebbe voluto vedermi a Rue d'Ulm. Ci sono finito, a vent'anni, ma ho sbagliato civico: invece di entrare all'École Normale Supérieure sono entrato dalle religiose dell'Adorazione per cercarvi un amico con cui dovevo cenare. [...] Mentre spingevo il portale di ferro del convento, ero ateo [...]. Il vetro martellato della porta, in controluce, non mi proponeva che delle ombre, tra le quali non riuscivo a distinguere il mio amico, e c'era una specie di sole dardeggiante in fondo all'edificio: non sapevo che si trattasse del Santissimo

13. Isabelle Cousturie - pubblicato il 03/08/17

Sacramento. Questa luce, che non ho visto con gli occhi del corpo, non era quella che ci rischiara o che ci abbronzia; era una luce spirituale, vale a dire una specie di luce che insegna e come l'incandescenza della verità. Essa ha definitivamente invertito l'ordine naturale delle cose. Dopo averla intravista, potrei quasi dire che per me solo Dio esiste, e che il resto non è che un'ipotesi. Un'evidenza che si fa presenza, la tratteggia così: la sua irruzione deflagrante, piena, si accompagna a una gioia che nient'altro è che l'esultanza del salvato, la gioia del naufrago ripescato in tempo, con questa differenza: è nel momento in cui sono issato verso la salvezza che prendo coscienza del fango in cui ero immerso e che senza saperlo inghiottivo, e mi domando, vedendome ancora per metà impegolato, come abbia potuto vivere là in mezzo, e respirare. Non c'è più libero arbitrio? E il suo libero arbitrio, al quale era così gelosamente legato? A quelli che gli pongono la domanda: suo padre era socialista, lei è socialista. Lei entra in una cappella, ed ecco che diventa cristiano. Se fosse entrato in una pagoda, sarebbe buddista; in una moschea, e sarebbe musulmano... Egli risponde con ironia: Mi capita di uscire da una stazione senza perciò essere un treno. A tutti quelli che si aspettavano da lui un racconto più spirituale, un'esperienza mistica, ribatte: Ho incontrato Dio come ci si imbatte in un platano. È un fatto. Punto.

A tutti quelli che incontrava, l'accademico ripeteva indefessamente: non ho fede in Dio: l'ho incontrato. Tutta la verità si trova nella Chiesa cattolica. La verità è qualcuno, è Gesù Cristo. Che posso farci, io, se il cattolicesimo è vero, se questa verità è Cristo, che vuole essere incontrato? Siamo noi che abbiamo perduto la passione di convincere, di testimoniare, di convertire. Per il giovane André una nuova vita – la "vera vita", dice lui – è cominciata. Egli si sente "un rinato pronto al battesimo", al quale in effetti si prepara subito commentando: ciò che il prete mi ha detto sul cattolicesimo io lo attendevo e lo accolgo con gioia: l'insegnamento della Chiesa cattolica è vero fino all'ultima virgola, e a ogni riga ne prendevo atto. Sua madre e sua sorella non tardarono a seguirlo sul cammino della conversione.

Andare al Dio-Amore

Ciò che è capitato ad André Frossard può capitare a tutti: al migliore, al meno buono, a chi non sa niente e perfino a chi crede di sapere. In ogni convertito – riassume egli in una delle sue numerose testimonianze – si opera un incontro, vale a dire un momento in cui quale che sia il cammino interiore, l'idea fa posto a una persona, l'idea diventa una persona. Nell'incontro di Emmaus, i discepoli riconoscono Cristo. Incontro luminoso, come è stato nel suo caso. Tutto d'un colpo, l'essere umano scopre la persona divina. E non si sente più solo. Perché grazie alla fede e alla carità, attraverso la sofferenza e la morte, egli torna al Dio-Amore che l'ha generato, sottolinea l'accademico nel libro

autobiografico *"Dio esiste, io l'ho incontrato"*. Egli scopre che questo mondo non è se non il pallido riflesso dell'immensa realtà, momentaneamente invisibile, spirituale, brillante, che lo attraversa, lo avvolge e lo attende. La sua può essere la nostra esperienza.

28 novembre 1925. Domenica...

Il cuore si tuffò nell'Oceano immenso del Cuore dello Sposo che l'attendeva con slancio, oh che incontro, sembrava che da mille anni ne ero stata priva, sì o Padre, Gesù nel Tabernacolo ha bisogno della sua creatura, è per lei che vive la vita di Prigioniero per comunicarle tutto il suo Cuore.¹⁴

14. Dal Diario spirituale di madre M. Crocifissa.

LA PREGHIERA DEL CUORE E L'ADORAZIONE EUCARISTICA



Dopo l'ultima cena, il Signore Gesù Cristo diede ai suoi discepoli dei comandamenti e dei precetti sublimi e definitivi; fra questi, la preghiera nel suo Nome.

Egli ha presentato questo tipo di preghiera come un dono nuovo e straordinario, d'inestimabile valore. Gli apostoli conoscevano già in parte la potenza del Nome di Gesù: per suo mezzo guarivano le malattie incurabili, sottomettevano i demoni, li dominavano, li legavano e li cacciavano. È questo Nome potente e meraviglioso che il Signore comanda di utilizzare nelle preghiere, promettendo che agirà con particolare efficacia. "Qualunque cosa chiederete al Padre nel mio Nome", dice ai suoi apostoli, "la farò, perché il Padre sia glorificato nel Figlio. Se mi chiederete qualche cosa nel mio Nome, io la farò" (Gv 14,13-14). "In verità, in verità vi dico: se chiederete qualche cosa al Padre nel mio Nome, egli ve la darà. Finora non avete chiesto nulla nel mio Nome. Chiedete e otterrete perché la vostra gioia sia piena" (Gv 16,23-24). Nei Vangeli, negli Atti e nelle Lettere noi vediamo la fiducia senza limiti che gli apostoli avevano nel Nome del Signore Gesù e la loro infinita venerazione nei suoi confronti. È per suo mezzo che essi compivano i segni più straordinari.

Testimonianze

Nei documenti dei primi secoli del cristianesimo pervenuti fino a noi, la preghiera nel Nome di Gesù è presente in connessione con altri temi. Nella Vita di Ignazio Teoforo, vescovo di Antiochia, che ricevette la corona del martirio a Roma sotto l'imperatore Traiano, leggiamo quanto segue: "Mentre lo si conduceva per essere consegnato alle bestie feroci, egli aveva incessantemente il Nome di Gesù Cristo sulle labbra; allora i pagani gli chiesero per quale motivo pronunciasse continuamente quel Nome. Il Santo rispose che aveva il Nome di Gesù Cristo impresso nel cuore e che non faceva altro che confessare con la bocca colui che sempre portava nel cuore." Il santo martire Ignazio fu davvero, sia nel nome che nella vita, un 'Teoforo' (nome che in greco significa 'Portatore di Dio'), perché portava sempre nel cuore il Cristo-Dio, impresso dalla meditazione continua del suo spirito. Ignazio fu discepolo del santo apostolo ed evangelista Giovanni ed ebbe nella sua infanzia il privilegio di vedere il Signore Gesù Cristo. Evagrio dice: "la preghiera è una conversazione dell'intelletto con Dio", e S. Macario l'Egiziano dice: "l'inesprimibile ed incomprendibile Dio si è abbassato: nella sua bontà ha rivestito le membra del corpo ed ha posto lui stesso un limite alla sua gloria, nella sua clemenza e nel suo amore per gli uomini si trasforma e s'incarna, si unisce profondamente ai Santi, ai pii, ai fedeli e diviene uno stesso Spirito con essi". La tradizione esicasta può considerarsi il vero cuore del monachesimo ortodosso. In un documento del monastero di Iviron del monte Athos, si legge questa definizione: «L'esicasta è colui che parla a Dio solo e lo prega senza posa». La storia dell'esicasmo inizia con i monaci del deserto d'Egitto e di Gaza. «A noi, piccoli e deboli, non ci resta altro da fare che rifugiarci nel Nome di Gesù», dice uno di loro. Si afferma poi al monastero del Sinai, con San Giovanni Climaco. Per cogliere i vari aspetti dell'esichia che il monaco è chiamato ad esprimere possiamo riferirci alla vita di padre Arsenio, il padre degli anacoreti. Ecco come viene raccontata la sua vocazione all'esichia: «Abbà Arsenio, quando ancora abitava nel palazzo imperiale, pregò Dio con queste parole: "Signore mostrami la strada che conduce alla salvezza". E una voce si rivolse a lui e gli disse: "Arsenio fuggi gli uomini e sarai salvato". Lo stesso, divenuto anacoreta, nella sua condizione di eremita, di nuovo rivolse a Dio la stessa preghiera, e intese una voce che gli disse: "Arsenio fuggi (il mondo), resta in silenzio e riposa nella pace (esichia). È da queste radici che nasce la possibilità di non peccare"» (Arsenio 1.2).

La preghiera del cuore è preghiera pura, è la "preghiera dell'ardore", fitta di orazioni "veloci e veementi, pure e fervide come carboni di fuoco", un grido potente (Eb 5,7) che sale dal profondo del cuore, congiunto all'umiltà

che [procede] dalla potenza della gioia", da cui "l'uomo è umiliato nei suoi pensieri fino agli abissi" (Isacco di Ninive: "Sui santi fremiti").

La preghiera trasmessaci dai Padri e dalla tradizione viva della Chiesa è la seguente:

"Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio abbi pietà di me, peccatore."

In origine, la si diceva senza la parola peccatore; questa è stata aggiunta più tardi alle altre parole della preghiera. Tale parola esprime la coscienza e la confessione della caduta.

La preghiera di Gesù unifica il Divino e l'umano anche per la Rivelazione divina che in essa è contenuta. La Preghiera del cuore, radicata nel Nuovo Testamento, viene assunta da una «corrente» propria della spiritualità orientale antica che è stata chiamata esicasmo. Il nome proviene dal greco **hesychia** che significa: calma, pace, tranquillità, assenza di preoccupazione. L'esicasmo può essere definito come un sistema spirituale di orientamento essenzialmente contemplativo che ricerca la perfezione (deificazione) dell'uomo nella unione con Dio tramite la preghiera incessante. In genere esichia significa quiete, ma può anche voler esprimere la pace profonda del cuore. L'esichia espressa nella pace, quiete, solitudine e silenzio interiore, che viene raggiunta attraverso la solitudine e il silenzio esteriore, si presenta tuttavia come un mezzo eccellente per raggiungere il fine dell'unione con Dio nella contemplazione, attraverso la preghiera o l'orazione ininterrotta. Questa è un mezzo eccellente, un cammino di amore autentico, vissuto nel silenzio e nella solitudine al fine di raggiungere la preghiera vera e l'autentica contemplazione. L'esichia in definitiva è l'atteggiamento di chi nel proprio cuore si pone alla presenza di Dio ed è condensata nel trinomio: «Fuggi, Taci, Riposa».

Cosa produce e dove conduce la preghiera del cuore

L'esicasmo prevede il silenzio interiore.

La preghiera del cuore con l'esicasmo porta a quella quiete nella quale "l'anima può abitare con Dio". Per noi occidentali, che tendiamo ad essere molto razionali, è particolarmente importante imparare a pregare "con il cuore e dal cuore". La preghiera esicastica è stare alla presenza di Dio "con la mente nel cuore", dove non ci sono divisioni o distinzioni e dove si è totalmente integri e indivisi. Qui abita lo Spirito di Dio (Spirito Santo) e ha luogo l'incontro tra l'umano e il divino, dove si è dinanzi al volto del Signore in noi, cioè l'immagine di Dio presente in ognuno di noi. Naturalmente questo tipo di preghiera si nutre di silenzio e si sviluppa nel silenzio interiore.

Il cuore come luogo di preghiera

La preghiera del cuore cerca Dio in sé stessi non solo fuori da sé

Il cuore interiore, che non è non l'organo fisico, è il luogo privilegiato per la "preghiera del cuore", una modalità di pregare che si rivolge a Dio non cercandolo fuori da sé stessi, ma partendo dal centro di sé, coinvolgendo la propria umanità in totalità ed integrità. Uno dei Padri del deserto, Macario il Grande, sosteneva che: «Il compito principale dell'atleta [cioè, del cristiano] è entrare nel proprio cuore». Un concetto simile si trova anche nel monito di Sant'Agostino: «Non andare fuori, rientra in te stesso: è nel profondo dell'uomo che risiede la verità». Questo significa che chi prega dovrebbe sforzarsi di lasciare che la preghiera plasmi interamente la propria persona. È l'intuizione più profonda dei Padri del deserto: entrare nel cuore è entrare nel regno di Dio, ovvero, la via che conduce a Dio passa attraverso il cuore.

Caratteristiche della preghiera di Gesù

La preghiera di Gesù presenta alcuni elementi: semplicità e flessibilità, completezza, potenza del Nome, disciplina spirituale di una persistente ripetizione, senza dimenticare che l'Oriente ha sempre dedicato una certa attenzione anche al corpo.

Semplicità e flessibilità

Come iniziare? Prima di pronunciare il nome di Gesù, è indispensabile cercare di mettersi in uno stato di quiete, di silenzio, per implorare l'aiuto dello Spirito Santo nel quale solo si può dire "Gesù è il Signore" (cf. 1Cor 12,3), e con semplicità, dedicare alla preghiera spazi abbondanti ogni giorno: "Per camminare, bisogna muovere un primo passo; per nuotare, bisogna buttarsi in acqua. È la stessa cosa con l'invocazione del Nome. Incomincia a pronunciarlo con sentimenti di adorazione e di amore. Sii fedele a questo esercizio. Ripetilo. Non pensare che tu stai invocando il Nome; pensa solo allo stesso Gesù. Pronuncia il suo nome adagio, sottovoce e con calma". Anche la forma esteriore della preghiera è molto semplice: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me", ma non è una formula fissa: può essere ampliata (... peccatore) o abbreviata (Signore Gesù). Se le si appongono modifiche, nella ricerca del "proprio" ritmo, è cosa buona non cambiarla spesso. La recitazione della preghiera deve sgorgare tranquilla, senza enfasi o violenza interiori, lasciandole prendere il proprio ritmo, fino a lasciarle "cantare" nell'intimo la sua melodia.

Gli "effetti" della preghiera di Gesù sono soprattutto due: l'unificazione e l'interiorità.

Quando si inizia a pregare spesso ci si trova immersi in molti pensieri che distraggono: sono un segno della nostra mancanza di unità. Eppure contem-

plare significa, prima di tutto, essere presenti, qui e ora. Ma c'è il rischio di perdersi nel passato o in un futuro fantastico. La preghiera richiede la consapevolezza, l'essere presenti dove si è, di fronte a Dio, in quel preciso momento, né prima né dopo. La preghiera di Gesù, per grazia, ci può aiutare a recuperare l'unità frantumata dal peccato, a essere presenti al *kairós*. Se un modo per combattere i pensieri consiste nell'affrontarli è anche vero che questo, ci dicono i padri del deserto, è un metodo che possono usare i "forti". Un altro metodo, alla portata di tutti, è quello di aggirare l'ostacolo, ordinando tutta la nostra attenzione verso un altro obiettivo: visto che la nostra mente non può che avere solo un pensiero per volta, concentrarci sulla preghiera di Gesù significa sottrarci progressivamente al turbinio dei nostri pensieri. Tutto questo però non deve far dimenticare che la preghiera di Gesù non è semplicemente un metodo per l'eliminazione dei pensieri: è prima di tutto espressione di amore per Gesù. La ripetizione del nome di Gesù rende la nostra preghiera anche più interiore, più parte di noi stessi; noi diveniamo "preghiera". Scriveva Pavel Evdokimov (1901-1970): "Nelle catacombe l'immagine che ricorre più frequentemente è la figura della donna in preghiera, la Orans. Essa rappresenta la sola vera attitudine dell'anima umana. Non è sufficiente possedere la preghiera, dobbiamo diventare preghiera: preghiera incarnata. Non è sufficiente avere momenti di lode; la nostra vita intera, ogni atto e ogni atteggiamento, anche un sorriso, devono diventare un inno di adorazione, un'offerta, una preghiera. Dobbiamo offrire non ciò che abbiamo, ma ciò che siamo". L'invocazione del Nome, mentre diviene sempre più interiore, ci conduce in un cammino nel nostro intimo: si passa da una preghiera orale alla preghiera della mente per giungere a quella del cuore o, meglio, della mente nel cuore. Questa preghiera, come tutte del resto, inizia come preghiera orale, parole pronunciate oralmente e volontariamente, concentrando la mente in ciò che si dice. Col passare del tempo, per grazia di Dio, la preghiera tende ad una maggior interiorità: la partecipazione della mente richiede meno impegno, diviene quasi spontanea e i suoni delle parole possono anche cessare: il Nome viene pronunciato nel silenzio, solo con la mente. Questo tuttavia non significa che non ci saranno dei momenti in cui non si sentirà il desiderio di invocare a gran voce il Nome di Gesù! Ma noi siamo molto più della nostra stessa mente: la preghiera ci conduce al centro del nostro essere, il cuore. Il cuore è la nostra parte intima, è simbolo delle illimitate potenzialità spirituali della creatura umana, creata ad immagine di Dio e chiamata a conseguire la sua somiglianza. Per raggiungere questo centro dobbiamo discendere non dalla, ma con la mente. Questo è anche un aspetto della unificazione. Il cuore è anche il punto di incontro tra l'uomo e Dio, luogo di autoconoscenza e di autotrascendenza, dove ci si intuisce tempio della santissima Trinità.

Una preghiera personale o comunitaria?

Essa è una preghiera per tutti, una preghiera che può essere pregata anche comunitariamente:

- a) se i presenti alla celebrazione hanno tutti il testo della preghiera del nome di Gesù, si può chiedere a più persone di leggere a voce alta un'invocazione, con una breve pausa di silenzio tra l'una e l'altra litania;
- b) un solista proclama una serie d'invocazioni del nome di Gesù e l'assemblea canta un'acclamazione a Cristo, in modo responsoriale;
- c) adagio e coralmemente, i presenti ripetono con devozione l'invocazione "Signore Gesù", mentre un solista ricorda ogni volta l'attributo corrispondente;
- d) a cori alterni, vengono recitate adagio le invocazioni, seguite al termine da un silenzio prolungato.

Un esempio: al monastero di Taizè, la pratica della preghiera del cuore comunitaria, ha portato alla nascita dei canoni, brevi frasi ripetute dolcemente molte volte, accompagnata da una musica calma, volta alla meditazione e alla pace. I Canoni di Taizè possono aiutare a introdursi e a camminare nella preghiera del cuore.

Taizè è divenuto un centro mondiale di preghiera che attira tuttora numerosi giovani, ma non solo.

Introdursi e vivere la preghiera del cuore è andare all'essenziale della preghiera: mettersi alla presenza di Dio e ascoltare la sua voce. È quello di cui ciascuno ha necessità. Afferma sant'Agostino: "si convince soltanto colui a cui Dio parla nel cuore".

Liberaci, Signore,

da ogni arida pretesa della mente e del cuore:

donaci lo stupore dinanzi al tuo mistero, la fedeltà dell'inconoscenza.

Conduci la nostra intelligenza,

vivificata dal tuo Spirito, sui sentieri dove tu ti riveli nella tenebra luminosa del silenzio.

Dà a noi occhi limpidi per contemplarti e un umile cuore per lasciarci contemplare da te.

Dio della storia,

che hai parlato le parole eterne adattandole all'orecchio dell'uomo,

che non hai esitato a entrare tu stesso nel tempo

per farti incontrare, conoscere ed amare da noi

Donaci di non cercarti lontano,

ma di riconoscerti dovunque la tua Parola proclama la certezza della tua presenza,

velata oggi certamente e sofferta, libera un giorno e splendente, al tramonto del tempo

quando sorgerà l'alba del tuo ritorno glorioso.

Vieni, Spirito Santo, vieni in noi,

inquieti per la febbre che tu stesso ci hai contagiato:

vieni a ripresentare in noi e per noi il mistero del Crocifisso Risorto,

vieni a riempire così la nostra vita,

perché la bocca parli finalmente per la sovrabbondanza del cuore.

Amen. Alleluia! (B. Forte)

LUCE PERENNE

Quanto sono beati, quanto sono felici «quei servi che il Signore, al suo ritorno, troverà ancora svegli!»! (Lc 12, 37). Veglia veramente beata quella in cui si è in attesa di Dio, creatore dell'universo, che tutto riempie e tutto trascende! Volesse il cielo che il Signore si degnasse di scuotere anche me, meschino suo servo, dal sonno della mia mediocrità e accendermi talmente della sua divina carità da farmi divampare del suo amore sin sopra le stelle, sicché ardessi dal desiderio di amarlo sempre più, né mai più in me questo fuoco si estinguesse! Volesse il cielo che i miei meriti fossero così grandi che la mia lucerna risplendesse continuamente di notte nel tempio del mio Dio, sì da poter illuminare tutti quelli che entrano nella casa del mio Signore! O Dio Padre, ti prego nel nome del tuo Figlio Gesù Cristo, donami quella carità che non viene mai meno, perché la mia lucerna si mantenga sempre accesa, né mai si estingua; arda per me, brilli per gli altri. Degnati, o Cristo, dolcissimo nostro Salvatore, di accendere le nostre lucerne: brillino continuamente nel tuo tempio e siano alimentate sempre da te che sei la luce eterna; siano rischiarati gli angoli oscuri del nostro spirito e fuggano da noi le tenebre del mondo. Dona, dunque, o Gesù mio, la tua luce alla mia lucerna, perché al suo splendore mi si apra il santuario celeste, il santo dei santi, che sotto le sue volte maestose accoglie te, sacerdote eterno del sacrificio perenne. Fa' che io guardi, contempli e desidero solo te; solo te ami e solo te attenda nel più ardente desiderio. Nella visione dell'amore il mio desiderio si spenga in te e al tuo cospetto la mia lucerna continuamente brilli ed arda. Degnati, amato nostro Salvatore, di mostrarti a noi che bussiamo, perché, conoscendoti, amiamo solo te, te solo desideriamo, a te solo pensiamo continuamente, e meditiamo giorno e notte le tue parole. Degnati di infonderci un amore così grande, quale si conviene a te che sei Dio e quale meriti che ti sia reso, perché il tuo amore pervada tutto il nostro essere interiore e ci faccia completamente tuoi. In questo modo non saremo capaci di amare altra cosa all'infuori di te, che sei eterno, e la nostra carità non potrà essere estinta dalle molte acque di questo cielo, di questa terra e di questo mare, come sta scritto: «Le grandi

acque non possono spegnere l'amore» (Ct 8, 7). Possa questo avverarsi per tua grazia, anche per noi, o Signore nostro Gesù Cristo, a cui sia gloria nei secoli dei secoli. Amen.¹⁵

15. San Colombano, Istruzioni, XII

