

**Parrocchia Sacro Cuore di Gesù
e Madonna di Loreto
Cosenza**

ORA I MIEI OCCHI TI VEDONO



**ESERCIZI SPIRITUALI PER GIOVANI
QUARESIMA 2021**

ESERCIZI SPIRITUALI QUARESIMALI

Perché?

La definizione **Esercizi Spirituali** affonda le sue radici nel libretto scritto da s. Ignazio di Loyola, che reca questo titolo. A spiegare di cosa si tratta è lo stesso Ignazio:

Con il termine di esercizi spirituali si intende ogni forma di esame di coscienza, di meditazione, di contemplazione, di preghiera vocale e mentale, e di altre attività spirituali. Infatti, come il passeggiare, il camminare e il correre sono esercizi corporali, così si chiamano esercizi spirituali i diversi modi di preparare e disporre l'anima a liberarsi da tutte le affezioni disordinate e, dopo averle eliminate, a cercare e trovare la volontà di Dio nell'organizzazione della propria vita in ordine alla salvezza dell'anima (Esercizi Spirituali, 1).

Si tratta di un'esperienza individuale che ha come obiettivo quello di 'mantenere in forma' la propria anima e di realizzare la conversione cui ogni uomo è chiamato. Il processo si realizza attraverso una serie di esercizi che aiutano mettere ordine all'interno del groviglio di pensieri, sentimenti e mozioni che inevitabilmente si crea nell'esistenza umana e che porta ad un moto di distrazione rispetto alla relazione principale cui siamo chiamati, quella con Dio. S. Ignazio disegna un *setting* preciso: nelle annotazioni egli scrive che per fare gli Esercizi è bene recarsi in un luogo apposito, diverso rispetto a quello in cui si vivono le attività ordinarie; precisa che l'esperienza nella sua interezza dura un mese, strutturata in quattro tappe che vengono definite settimane; sostiene che è imprescindibile il sostegno personale di una guida che aiuta a leggere i movimenti della propria interiorità e che propone delle meditazioni; pone come elemento necessario un clima di totale silenzio così da lasciare ampio spazio all'azione della Parola di Dio.

Qual è il nostro obiettivo?

L'esperienza proposta in questo libretto non si pone l'obiettivo di creare l'atmosfera del tutto particolare che descrive s. Ignazio e che si presenta come il luogo più adeguato a vivere un'esperienza profonda di incontro con Dio. Quello che ti chiediamo è di ritagliarti uno spazio per cogliere al meglio l'occasione offerta dalla Quaresima, traendo ispirazione dalla ricchezza della spiritualità ignaziana. Si tratterà quindi di selezionare solo alcuni dei passaggi che s. Ignazio scrive nel suo libretto e di adattarli alla vita ordinaria che continuerai a vivere durante le tue giornate.

Sarai chiamato a trovare **tre spazi di silenzio all'interno di ciascuna settimana di Quaresima** al fine di poter effettuare questi piccoli esercizi dello spirito. I passi che sei chiamato a realizzare sono cinque ed **ogni passo è composto da tre tappe**. Prima di ogni settimana, quindi, potrai organizzare il tuo tempo, scrivendo nel *planning* che precede ogni esercizio quando vorrai dedicarti al tempo di preghiera.

Le tappe

Lo sviluppo triadico di ogni esercizio settimanale si snoda attraverso le seguenti tappe: *percepire, radicare e custodire*. Le tre tappe sono pensate per favorire un graduale avvicinamento all'esercizio. **La prima tappa** ti permette di realizzare un primo incontro con il tema. In questa fase sei chiamato a familiarizzare con ciò che ti accompagnerà durante il resto della settimana. Nella maggior parte dei casi la tappa del percepire si presenta come un'*ouverture*: si tratta di una storia, di un racconto o di una lettura che ti permette di inquadrare il tema per coglierne qualche aspetto. A questa parte è bene dedicare 15 minuti.

La seconda tappa è quella del radicare: qui sei chiamato ad entrare nel vivo del tema. In base al tenore dei diversi esercizi, la seconda tappa può consistere in una meditazione del Vangelo,

nell'incontro con una testimonianza, in una lettura che ci permette di prendere tra le mani gli strumenti per procedere nel successivo esercizio. Il nome dato a questa sezione suggerisce che l'obiettivo legato a questo secondo momento è quello di entrare in maggiore profondità. Gli strumenti che troverai vogliono essere, quindi, un aiuto affinché tu possa metterti in gioco coinvolgendo tutte le dimensioni della tua vita. A questa tappa è bene dedicare 45 minuti.

La terza tappa ha il nome di custodire. Il cammino disegnato dalle prime due tappe costituisce un processo introspettivo perché, come ci ricorda s. Agostino, tutti gli sforzi che si compiono nel cercare una rivelazione di Dio fuori dalla propria interiorità sono condannati al fallimento. La strada che conduce a Dio passa per il cuore: non si esaurisce in esso, ma l'ingresso nella profondità dello spirito è la condizione di possibilità per realizzare quel colloquio con Dio nella stanza segreta, di cui parla il Vangelo all'inizio del percorso quaresimale (Mt 6, 5-6). Ogni incontro col Signore è una piccola rivelazione che apre uno spazio sulla conoscenza di sé, sulla comprensione dello sguardo di Dio e sul modo in cui si abita la relazione con Lui. La terza tappa, elemento terminale di ciascun esercizio settimanale, si presenta quindi come il frutto che ti viene donato e che sei chiamato a custodire come un tesoro prezioso. Qualsiasi esito della preghiera è un frutto di cui essere grati: fosse anche un silenzio assordante! Esso si presenta ad uno sguardo *economico* come un fallimento, ma nel cammino spirituale è utile, perché anch'esso ha un potenziale rivelativo importante. Anche a questa tappa è bene dedicare 45 minuti.

Come procedere?

Ecco alcune annotazioni di tipo metodologico: il libretto disegna un percorso che sarà la tua *road map*! È pensato con un certo sviluppo graduale: questo significa che non avrebbe senso leggere tutto d'un fiato quanto è proposto, né è opportuno concedersi *spoiler* su quanto verrà richiesto nel proseguo del cammino. In questo caso la curiosità non è una buona compagna del cammino! È invece opportuno seguire la scansione delle tappe. Nel concreto: all'inizio di ogni settimana anoterai sul *planning* settimanale quando sarai in grado di ritagliarti il tempo da dedicare alla preghiera (sceglierai quando vivere il quarto d'ora per la prima tappa e quando dedicare i 45 minuti alle rispettive due tappe restanti). Organizzerai le tre tappe nell'arco dei sette giorni e cercherai di mantener fede a quanto ti proponi di fare! Quando arriverà il momento che hai pianificato, procederai alla lettura della singola tappa corrispondente alla giornata. Abiterai lo spazio di quella lettura, cercando di *gustare* – così come dice s. Ignazio – quanto è lì presente... e si tratta di un semplice racconto? Durante i 15 minuti puoi leggerlo, puoi anche impiegare il tempo immaginando quanto è narrato. È bene poi che tu abbia l'attenzione di annotare quello che suscita la lettura del racconto. Nei 45 minuti delle altre rispettive tappe seguirai le indicazioni che di volta in volta ti verranno offerte.

La gestione del tempo

Come suggerisce s. Ignazio, il tempo stesso da dedicare alla preghiera è un primo esercizio. In altre parole, se hai pianificato di dedicare 45 minuti alla preghiera, è bene non ridurre il tempo consacrato a questo: nel momento in cui avverti la tentazione di uscire dalla preghiera prima che si compia il tempo che avevi deciso di dedicarvi, puoi concederti un **piccolo esercizio di fedeltà** restando in raccoglimento un minuto in più rispetto a quanto avevi programmato, così da agire in senso contrario a quanto vorrebbe farti realizzare la tentazione di fuggire dalla preghiera.

È inutile nascondere che il tempo della preghiera si nutre anche di fatica e che potrebbe sembrare difficile da abitare un tempo prolungato di sosta, ma il tempo richiesto per ciascun esercizio è calibrato in base all'esigenza di interiorizzare quanto appreso... non risulterà mai sprecato! Cosa fare nei 45 minuti se la tappa propone solo la lettura di qualche pagina? Sarebbe bene ritornare sul tema facendolo dialogare con la vita e, soprattutto, non dimenticare mai di

appuntare quello che accade quando torni a toccare temi che magari già in precedenza avevi avuto occasione di affrontare.

L'esperienza degli esercizi, anche se vissuta nella dimensione della vita ordinaria, permette di scoprire delle risorse che in altri contesti sarebbe difficile riconoscere. Non c'è traccia nel percorso degli esercizi di un estremo sforzo volontarista, come d'altronde non ci sono elementi di questo genere all'interno del percorso che la Chiesa sprona a vivere durante la Quaresima. Questi esercizi, così come tutti gli strumenti che il tempo quaresimale offre, sono indirizzati all'accoglienza della potenza dell'azione di Dio, l'unica in grado di generare nella nostra vita l'uomo nuovo. Percorrere i sentieri della Quaresima significa compiere il cammino che ci conduce alla Pasqua, all'incontro gioioso col Risorto. Ti consegniamo questo libretto di esercizi con l'augurio che questo percorso possa esserti utile a fare una rinnovata esperienza di Dio, così da esplodere nel giorno di Pasqua con l'annuncio più importante della vita: "io ti conoscevo per sentito dire, ma ora i miei occhi ti vedono" (Gb 42, 5).

Buon cammino!

PERCEPIRE



Mc 10, 17-22

Mentre andava per la strada, un tale gli corse incontro e, gettandosi in ginocchio davanti a lui, gli domandò: «Maestro buono, che cosa devo fare per avere in eredità la vita eterna?». Gesù gli disse: «Perché mi chiami buono? Nessuno è buono, se non Dio solo. Tu conosci i comandamenti: Non uccidere, non commettere adulterio, non rubare, non testimoniare il falso, non frodare, onora tuo padre e tua madre». Egli allora gli disse: «Maestro, tutte queste cose le ho osservate fin dalla mia giovinezza». Allora Gesù fissò lo sguardo su di lui, lo amò e gli disse: «Una cosa sola ti manca: va', vendi quello che hai e dallo ai poveri, e avrai un tesoro in cielo; e vieni! Seguimi!». Ma a queste parole egli si fece scuro in volto e se ne andò rattristato; possedeva infatti molti beni.

Questa pagina evangelica ci presenta un uomo estremamente entusiasta di incontrare il Signore. In lui vive una passione che lo porta a fare in fretta. Egli corre per andare ad incontrare Gesù e, preso dalla gioia di potergli stare accanto, si mette in ginocchio. Riusciamo ad intuire di che portata sia la forza che lo spinge ad andare avanti: un desiderio così forte di vedere Gesù può emergere solo dalla convinzione che un dialogo con quel *rabbì* abbia una potenza tale da cambiare la vita. La conferma di ciò è data dal tenore della domanda che, quasi a bruciapelo, intende rivolgere al Maestro. L'ansia che lo anima è dovuta alla grandezza di ciò che sta cercando: non si tratta semplicemente di un ideale di vita da porre davanti al cammino così da ottenere un ritmo esistenziale sostenuto, ma si tratta della ricerca della vita stessa, quella che non ha fine. Quest'uomo getta uno sguardo sul fine della sua esistenza. Per Marco non si tratta di un giovane che interroga il Maestro per attingere alla sua esperienza di vita e di conoscenza. Si tratta, anzi, di un uomo avanti negli anni, che parla della sua giovinezza guardando indietro, come se ormai fosse del tutto distante da lui. In questa fase della propria vita, facendo forse i conti con la fatica di un cammino che si è fatto pesante, egli ha contattato le dimensioni centrali della propria esistenza. Interrogarsi con un tale carico emotivo sull'ereditarietà della vita eterna è proprio di chi ha fatto i conti con se stesso, di chi ha colto la precarietà dell'esistenza umana e desidera ritrovare in Dio quel fondamento che nessuno può rendere instabile. È espressione

di chi è mendicante di eternità, che - per come può - tenta di arrestare il flusso mortifero che si aggira nella storia umana.

D'altro canto, la risposta di Gesù alla domanda dell'uomo si pone come un forte argine davanti al debordante entusiasmo. Con il suo *Perché mi chiami buono?* il Maestro re-indirizza lo sguardo dell'uomo verso il Padre, ma non solo... con queste parole Gesù pone l'uomo su un cammino che tenga in considerazione i motivi che animano quella ricerca, quel modo di esprimersi, quell'andare presso il Maestro.

Perché? Questo interrogativo di Gesù è spiazzante in quanto obbliga l'uomo a passare dall'esterno all'interno. Per Gesù la via che conduce all'eternità non passa per strade o strategie puramente umane, non può emergere nemmeno dalla paurosa constatazione della precarietà dell'esistenza, non può essere men che meno ricondotta ad un ragionamento più o meno sottile, frutto di un lavoro cognitivo. La via che conduce all'eternità passa necessariamente per gli incroci del cuore, coinvolge i motivi più reconditi che ci muovono e ci spingono a pensare, a sentire e ad agire. Gesù cambia totalmente il registro della discussione: se l'uomo si era posto su un piano del dover-fare e dell'agire, Gesù fa un passo indietro e cerca di riportare l'attenzione dell'interlocutore su un piano differente, più profondo. Per Gesù non si tratta di un dover-fare, ma di un *perché*.

C'è una vitalità insita nei diversi comandamenti che enumera il Maestro ed è quella che in realtà l'uomo sta cercando, è il fluire sorprendente della sorgente che manca allo sguardo affaticato del ricercatore. Si percepisce dalla risposta che offre a Gesù: *tutte queste cose le ho fatte fin dalla mia giovinezza!* Dunque, esiste un qualcosa di ulteriore che gli sfugge. C'è una mancanza che si situa alla sorgente del suo cammino. Si era recato dal Maestro quasi con l'intenzione di dare sfoggio delle sue conquiste morali, ma quel *perché* lo ha posto dinnanzi a quello strato di roccia che non era ancora riuscito a sfondare. È come spesso accade a noi: nell'incontro con noi stessi - e spesse volte anche nei rapporti relazionali in cui scommettiamo di più - percepiamo che c'è un residuo sottilissimo della nostra identità che ci rimane oscuro e che si presenta come un velo, apparentemente debole e allo stesso tempo pesantissimo, che non riusciamo a scostare per guardare più a fondo. È un elemento a volte insignificante, ma che diviene come una zavorra che ci impedisce di procedere oltre. È questo che Gesù scorge e che lo fa commuovere.

Intuitus eum. Lo guardò dentro, e per questo lo amò. Gesù riesce a distruggere quello strato residuale, riesce a cogliere l'origine recondita di quel desiderio. Egli osserva laddove noi non riusciamo nemmeno a guardare. Guardando quella realtà Gesù non può fare a meno di amarla. Vedendo quell'uomo bloccato e avvinghiato dai tentacoli di un possesso interiormente spasmodico, si commuove e lo ama. Gesù coglie la piccolezza tanto cara all'evangelista Marco, la scorge e quasi la accarezza. Il Maestro ha la capacità di squarciare quell'immagine ostentata dall'uomo, di dialogare con quel piccolo che si annida oltre la maschera e di proporgli un cammino diverso. Un cammino che non obbedisca alle aggressive istanze del dover-fare, ma quelle del lasciare e del seguire. Ancora una volta Gesù cambia registro, spiazzando gli ascoltatori del suo messaggio.

Emerge, dunque, in questa prima settimana di Quaresima un invito a cambiare registro: continuare a tenere in considerazione una narrazione della nostra identità che passa per i canali del pensiero e della pura cognizione significherebbe parcellizzare la nostra identità. L'uomo che va entusiasta da Gesù si trova a fare i conti con una parte di sé sconosciuta, con un aspetto che aveva trascurato. L'amore del Maestro giunge a manifestare e toccare quel lato della sua esistenza, ma è evidente che quell'uomo in quel momento non si trova pronto a compiere questo passo interiore. Non si segue il Maestro per le strade del dovere e dell'identità costruita a tavolino... il cammino verso il Signore richiede piuttosto un bagno di realtà. È un cammino che procede attraverso intuiti (*intuitus*), ossia per via di sguardi profondi, che riescano a cogliere non solo il flusso di pensiero che si aggira nella nostra testa, ma che sappiano guardare tutte le dimensioni della vita, che sappiano rinunciare alla spasmodica ricerca di categorizzazione della ragione, a tratti impazzita, e che accettino di guardare con serenità ciò che si muove nel nostro cuore, così come esso sta vivendo, così come esso desidera camminare per le strette anse della nostra interiorità.

RADICARE



LE EMOZIONI NON SONO SENTIMENTI

Spesso siamo barchette in balia dei venti delle nostre emozioni. Le emozioni si chiamano così proprio perché ci muovono, ci spingono e ci fanno arrivare là dove non abbiamo deciso di andare. Le emozioni sono reazioni immediate a stimoli esterni: immagini, comportamenti, parole, contatti fisici. Esse sono il modo in cui il nostro corpo “reagisce” a qualcosa di esterno. L'emozione è il movimento visibile del nostro corpo che immediatamente reagisce allo stimolo attraverso la nostra reazione. Se viene meno lo stimolo, anche l'emozione viene meno.

La maggior parte delle volte, però, quando termina l'azione dell'oggetto esterno, qualcosa permane in noi. Si tratta di quel sentimento che non dipende più dal oggetto che ha provocato una determinata reazione, ma dipende dal nostro pensiero, cioè dalla nostra interpretazione di quello che è avvenuto.

<https://youtu.be/lWd8hHX0ks0>

Il sentimento è privato e, in genere, nessuno può vederlo, perché si tratta della nostra personale interpretazione. Il sentimento è dunque la spia affettiva che apre una finestra per prendere consapevolezza delle interpretazioni che stiamo dando agli eventi, ed è anche il luogo dove noi possiamo incontrare noi stessi, in modo più autentico e unitario. (...)

Il sentimento nasce dalla personale interpretazione di una determinata reazione emotiva ed è l'interpretazione che dà significato a quello che si percepisce e a quello che si sente.

Questa distinzione è centrale anche nella vita spirituale ed è la base del discernimento, cioè dell'arte di prendere decisioni. Se Dio ci parla nella nostra dimensione spirituale, pneumatica, cioè nel luogo della nostra capacità di essere in relazione con lui, allora vuol dire che Dio stesso ci parla attraverso i nostri sentimenti. Molte volte però noi rimaniamo a un livello emotivo più superficiale e non arriviamo a prendere consapevolezza delle interpretazioni che stiamo dando alle cose.

Quanto è proposto nelle tappe *Radicare* e *Custodire* è stato tratto da G. PICCOLO, *Testa o cuore. L'arte del discernimento*, Cinisello Balsamo 2017, 11-20.

DARE UN NOME ALLE EMOZIONI E AI SENTIMENTI

Per imparare a dare un nome alle emozioni ai sentimenti può essere utile avere a disposizione un piccolo vocabolario che ci aiuti a riconoscere i movimenti che avvengono dentro di noi.

Pur avendo gli stessi nomi, le emozioni e i sentimenti si differenziano tra loro perché l'emozione ha una durata più breve in genere immediata è strettamente collegata a qualcosa di esterno che la provoca; il sentimento invece è ciò che perdura anche quando l'oggetto non è più presente.

Il sentimento è una sensazione radicata in noi per mezzo del pensiero, ci dice che stiamo dando una nostra interpretazione a un fatto specifico. In questo caso non stiamo solo reagendo, ma ci stiamo pensando su.

Si sono attivate in noi, magari inconsapevolmente, delle considerazioni. (...)

Emozioni e sentimenti non si distinguono quindi per i nomi, ma per la durata, la profondità, la relazione con lo stimolo. Possiamo quindi riconoscere emozioni e sentimenti in base ai movimenti che suscitano dentro di noi.

Ci sono emozioni/sentimenti che ci spingono ad allontanarci da qualcosa o da qualcuno quando avvertiamo "una minaccia". Magari si tratta di una minaccia ingiustificata, ma è quello che sentiamo. La paura per esempio ci spinge ad allontanarci; si tratta di un meccanismo naturale che funziona da campanello d'allarme.

Un altro tipo di emozioni/sentimenti sono quelli che ci spingono "contro qualcuno".

Per esempio la rabbia: essa provoca in noi movimenti che ci spingono ad andare contro qualcuno o qualcosa. Non sempre possiamo aggirarla, ma occorre dare ad essa una forma diversa. L'importante però è riconoscerla. Anche l'invidia o la gelosia possono essere collocate in questo gruppo perché suscitano reazioni, magari solo interiori, che portano ad avercela contro qualcuno. Un tipo di movimento interiore più difficile da riconoscere è quello delle emozioni/sentimenti che ci fanno sentire una mancanza. Si tratta di situazioni in cui viviamo un "lutto". Principalmente si tratta di ciò che proviamo quando perdiamo una persona cara. Così nella nostra vita ci sono situazioni particolari che ci fanno sentire un certo vuoto, una perdita: può essere la fine di una relazione o di un cammino di gruppo, la perdita di un lavoro o il trasferimento in un'altra città.

Ci sono poi movimenti che ci spingono gradevolmente verso qualcuno o qualcosa, a stare insieme a qualcuno o stare in qualche luogo. Qui possiamo collocare tutti quei movimenti che suscitano "piacere" o, come direbbe Sant'Ignazio, consolazione.

Ciò che mi muove indica una direzione. La prima domanda è chiedermi quale sia la profondità di questa direzione: è solo un'emozione (ovvero una reazione immediata a quello che sta accadendo) o è un sentimento (qualcosa di più radicato in me più duraturo connessa un pensiero che sta operando in me)?

Se si tratta di un sentimento, allora posso cercare di individuare a quale tipo di pensiero è collegato. (...)

Infine noi non sperimentiamo mai solo un'emozione o solo un sentimento, ma sempre un complesso, in genere molto articolato, di emozioni e sentimenti. Questa complessità rende ancor più difficile il discernimento per andare a cercare dove sono più autentico e dove invece sto solo cercando di coprire ciò che non voglio vedere di me stesso.

CUSTODIRE



ESERCIZIO

Da sempre la poesia è il luogo dove emerge maggiormente la nostra affettività. Fin dall'antichità i poeti hanno scritto tragedie per raccontare il dolore la sofferenza. Proprio attraverso la poesia anche noi possiamo far emergere gli affetti che si muovono dentro di noi, possiamo creare un canale.

Proviamo a scrivere un piccolo componimento poetico che inizi con il primo verso che dice: "E questo sono io...".

Si tratta di un verso di quattro parole ,
proseguiamo con un verso di tre parole,
poi uno di due parole,
poi un verso formato da una sola parola.

Questa sarà la prima strofa.

Poi scriveremo una seconda strofa che avrà una struttura inversa.

Il primo verso sarà formato solo da una parola, il secondo due parole, il terzo da tre parole, il quarto verso sarà formato da 4 parole, ma sarà il verso di partenza *E questo sono io*.

A questo punto ti sarai un po' perso per questo ti mostro di seguito lo schema (a forma di clessidra) che è semplicemente da riempire :

E questo sono io...

E questo sono io...

PERCEPIRE

LA BAMBOLA DI SALE

Una bambola di sale voleva ad ogni costo conoscere il mare.

Era una bambola di sale, ma non sapeva che cosa fosse il mare. Un giorno decise di partire.

Era l'unico modo per soddisfare la sua esigenza.

Dopo un'interminabile pellegrinaggio attraverso territori aridi e desolati, giunse in riva al mare e scoprì qualcosa di immenso e affascinante e misterioso nello stesso tempo.

Era l'alba, il sole cominciava a sfiorare l'acqua accendendo timidi riflessi, e la bambola non riusciva a capire.

Rimase lì impalata a lungo, solidamente piantata al suolo, la bocca aperta.

Di fronte a lei, quell'estensione seducente. Si decise. Domandò al mare:

- Dimmi chi sei ?

- Sono il mare.

- E che cos'è il mare ?

- Sono io !

- Non riesco a capire, ma lo vorrei tanto. Spiegami che cosa posso fare.

- E' semplicissimo: toccami.

Allora la bambola si fece coraggio. Mosse un passo e avanzò verso l'acqua.

Dopo parecchie esitazioni, sfiorò quella massa con un piede.

Nè ricavò una strana sensazione.

Eppure aveva l'impressione di cominciare a comprendere qualcosa.

Allorchè ritrasse la gamba, si accorse che le dita dei piedi erano sparite.

Nè risultò spaventata e protestò :

- Cattivo ! Che cosa mi hai fatto? Dove sono finite le mie dita?

Replicò imperturbabile il mare:

- Perché ti lamenti ? Semplicemente hai offerto qualche cosa per poter capire.

Non era quello che chiedevi?

La bambola disse:

- Sì veramente... non pensavo... ma...

Stette a riflettere un po'. Poi avanzò decisamente nell'acqua. E questa, progressivamente, la avvolgeva, le staccava qualcosa, dolorosamente. Ad ogni passo, la bambola perdeva qualche frammento. Ma più avanzava, più si sentiva impoverita di una parte di sé, e più aveva la sensazione di capire meglio. Ma non riusciva ancora a dire cosa fosse il mare.

Cavò fuori la solita domanda :

- Che cosa è il mare ?

Un'ultima ondata inghiottì ciò che restava di lei.

E proprio nell'istante in cui scompariva, perduta nell'ondata che la travolgeva e la portava chissà dove, la bambola esclamò:

- Sono io !



RADICARE



Gv 6,1-13

Dopo questi fatti, Gesù passò all'altra riva del mare di Galilea, cioè di Tiberiade, e lo seguiva una grande folla, perché vedeva i segni che compiva sugli infermi. Gesù salì sul monte e là si pose a sedere con i suoi discepoli. Era vicina la Pasqua, la festa dei Giudei. Allora Gesù, alzati gli occhi, vide che una grande folla veniva da lui e disse a Filippo: «Dove potremo comprare il pane perché costoro abbiano da mangiare?». Diceva così per metterlo alla prova; egli infatti sapeva quello che stava per compiere. Gli rispose Filippo: «Duecento denari di pane non sono sufficienti neppure perché ognuno possa riceverne un pezzo». Gli disse allora uno dei suoi discepoli, Andrea, fratello di Simon Pietro: «C'è qui un ragazzo che ha cinque pani d'orzo e due pesci; ma che cos'è questo per tanta gente?». Rispose Gesù: «Fateli sedere». C'era molta erba in quel luogo. Si misero dunque a sedere ed erano circa cinquemila uomini. Allora Gesù prese i pani e, dopo aver reso grazie, li diede a quelli che erano seduti, e lo stesso fece dei pesci, quanto ne volevano. E quando furono saziati, disse ai suoi discepoli: «Raccogliete i pezzi avanzati, perché nulla vada perduto». Li raccolsero e riempirono dodici canestri con i pezzi dei cinque pani d'orzo, avanzati a coloro che avevano mangiato.

Il cammino che Gesù traccia per i suoi discepoli non pecca mai di monotonia o banalità. Il suo progetto educativo per i futuri missionari del Vangelo passa attraverso la proposta di alcune esperienze interessanti, che si muovono in una doppia direzione: da una parte esse mirano ad incoraggiare i suoi discepoli, facendogli sperimentare gioie e soddisfazioni, dall'altra esse sono pensate per porli anche davanti alle difficoltà. Si tratta di piccole prove per educare il loro sguardo affinché possa prendere la stessa forma dello sguardo del Maestro. Nel vangelo di Giovanni questo si fa evidente: la narrazione della condivisione dei pani e dei pesci viene presentata dall'evangelista esplicitamente come una prova. Gesù pone innanzi a loro una necessità: una folla si presenta ai suoi

occhi ed Egli non vuole rimandarla a casa senza dargli da mangiare. Altrove gli evangelisti posizionano questa costatazione a margine di un tempo passato insieme, sul fare della sera: data la lontananza dei luoghi di provenienza della gente, farli rientrare in casa senza offrirgli il sostegno di un po' di pane sarebbe stato costringerli ad abitare il rischio di venire meno durante il faticoso cammino. Gesù, quindi, posiziona il suo sguardo sulla folla e cerca una soluzione che possa andare incontro alle loro necessità, ma subito il suo sguardo si scontra con quello di Filippo che mette in gioco i suoi calcoli matematici, veloci e precisi, che segnalano l'impossibilità di fare qualcosa. Andrea sembra arrischiarsi in una ricerca un po' più approfondita: è il discepolo che non si arrende, che non fa perdere la proposta del Maestro all'interno delle sabbie mobili del possibile. Egli guarda oltre, cerca di posizionarsi sulla stessa lunghezza d'onda del Maestro: è uno sguardo che non nega la difficoltà dell'impresa, ma non rinuncia a ricercare, non mette da parte l'entusiasmo dell'avventura solo per la paura di non riuscire nell'impresa. È questa impegnata ricerca che riesce a scorgere la presenza di un ragazzo che ha cinque pani e due pesci.

Possiamo cogliere in questi semplici scambi di sguardo la profondità della prova organizzata da Gesù: il Signore mette davanti ai discepoli la costatazione del bisogno della gente affinché essi possano imparare ad assumere uno sguardo di attenzione e di cura nei riguardi degli altri. Nell'osservare la folla Gesù non si ferma semplicemente a percepire l'ingente numero di persone che gli va incontro, non è centrato su di sé, non pensa a cosa gli vadano a chiedere, non riflette su cosa dovrà dire alla gente alla ricerca di consolazione. Anche questo episodio mostra che quella di Gesù non è un'esistenza come le altre: quella del Figlio di Dio è una *pro-esistenza*, in Lui non c'è traccia dei primitivi pensieri egocentrici che spesso ci costringono in un movimento centrifugo senza sosta. Egli è sempre *sbilanciato* verso gli altri, il suo pensiero è sempre *pro*, un pensiero rivolto al bisogno dell'altro. Egli, quindi, vede la folla e riesce ad osservare immediatamente il bisogno che si cela dietro a quei volti segnati dalla fatica del cammino, non esita ad immaginare la fame che sta urlando all'interno dei loro corpi.

Possiamo metterci anche noi alla scuola dello sguardo del Maestro: constatare quali sono i bisogni e le mancanze che ci muovono è essenziale per entrare in un percorso di sequela. Gesù parte da un bisogno fondamentale ed evidente, quello della fame. Esso, però, oltre ad essere un bisogno essenziale, può essere presentato anche come bisogno rivelativo di ogni mancanza. Infatti, il mangiare dice la resistenza alla morte. Quando mangia l'uomo compie un atto semplice ma fortemente simbolico: inserisce in sé un elemento di vita al fine di sconfiggere la morte. Mangiare non significa esclusivamente permettere una sopravvivenza bio-chimica, ma significa comunicare una verità metafisica. Il mangiare dell'uomo differisce dal mangiare degli animali: gli animali sentono il bisogno di mangiare, trovano del cibo e si sentono saziati... a loro non manca altro. Il mangiare umano, invece, squarcia uno spazio che dice l'anelito della pienezza. Certamente anche l'uomo mangia per appagare un bisogno immediato, ma egli nell'introyettare il cibo rinnova la speranza di una vita piena. È come se il mangiare fosse un atto simbolico per l'uomo... la verità di questa affermazione si può ritrovare nel fatto che l'uomo ha fatto del mangiare un atto culturale. Pensiamo alle ricette elaborate... che senso avrebbero se l'uomo dovesse mangiare solo per sopravvivere? Il cibo che si presenta in maniera particolare e che si fa cultura ci dice che nell'uomo il cibarsi ha connotati allo stesso tempo fisici e metafisici, dice che la fame di vita non trova soddisfacimento nell'ottenimento di un pezzo di pane, ma va oltre, cerca un di più che si esprime anche attraverso la cura che l'uomo esercita nel caratterizzare il suo mettersi a tavola.

Gesù conosce bene tutto questo: chiede ai discepoli di far sedere la folla formando dei gruppetti. È interessante l'annotazione di Giovanni: il monte posto sull'altra riva del mare di Galilea diventa un florido prato. La sazietà di quegli uomini non è raggiunta solo per mezzo del pane, ma è data dalla comunione e dalla condivisione che il Maestro ha perfettamente organizzato. Qui notiamo che la fame è connotata da tonalità differenti: ce ne sono alcune che afferiscono al corpo, altre che riguardano la relazione, altre ancora che toccano l'esigenza di essere considerati e guardati con uno sguardo che è perspicace come quello del Maestro. Qui notiamo che la fame è un bisogno, ma che porta con sé dell'altro, ossia il desiderio.

Desiderio: una pazzia che parte dalla realtà e riesce a spingersi con l'immaginazione tremendamente oltre. Esso tocca le corde più profonde dell'esistenza umana, coinvolge il senso della nostra vita. Ce lo dice la parola: desiderio viene dal latino. *De*, che indica una privazione, e *sidus*, che richiama un insieme di stelle. Si tratta di quell'insieme che assume delle forme particolari, cui siamo abituati a dare nomi immaginifici, come *grande-piccolo carro*... La mancanza fondamentale che avvertiamo nella nostra esistenza, accanto a quella del pane, è proprio quella di una forma, di un senso, di un'identità. In questa spinta alla ricerca del sé trova la sua massima manifestazione la potenza del desiderio. Secondo Aristotele questa potenza è in grado di sfondare ogni confine, tale da divenire un continuo esercizio di eccedenza, che punta addirittura a nascondere i limiti della condizione umana. Se ci guardiamo con pazienza constatiamo che anche in noi esiste una spinta al superamento: non si tratta solo di un superamento di limiti che abbiamo già riconosciuto. Ma di un superamento originario: per capire questo guardiamo come si presenta il desiderio. Il desiderio nasce sempre da qualcosa che manca: avvertiamo, per esempio, la mancanza di libertà e ne andiamo alla ricerca, cominciamo a sentire l'esigenza. È interessante però anche vedere come questo desiderio si presenta: non potremo mai dire di aver conquistato la libertà. Tale desiderio, quindi, comincia a non accontentarsi mai di quello che ha raggiunto e cerca di andare oltre, di trovare altri spazi da conquistare. In questo cammino il desiderio adotta linguaggi e modi di agire totalmente differenti rispetto a quelli della ragione e dello stesso bisogno. Il desiderio non si accontenta di un qualcosa che può somigliare all'ideale cui aspira, esso non può scendere a compromessi. Se lo facesse, correrebbe il rischio di incappare in delle scelte auto-distruttive: silenziare il desiderio, far finta di potersi accontentare senza andare oltre genera una frustrazione enorme. Non c'è nulla che possa convincerci dell'inadeguatezza di un desiderio. Se ci facciamo attenti osservatori delle narrazioni evangeliche, comprendiamo che Gesù non nasconde mai il desiderio, non fa finta che nell'uomo non ci sia questa aspirazione fondamentale. Egli valorizza questo sentire interiore dell'uomo, questa spinta che ha assunto nel momento in cui si è fatto carne, la prende tra le mani e la pone al servizio della missione: il desiderio di superare sempre il limite in Gesù si traduce nel fare la volontà del Padre per il bene di tutti. Sulla croce Gesù salva ogni uomo, i soggetti di tutti i tempi; sulla croce, che apparentemente segna la sua sconfitta, Gesù realizza il suo desiderio perché supera ogni confine di spazio e di tempo. Il dono della sua vita, infatti, lo porterà alla risurrezione. Lì il suo desiderio di superare tutto si può dire compiuto!

Seguire il Maestro non è un cammino che castra ogni nostra aspirazione di superamento, ma significa ordinare questa potenza alla nostra umanizzazione. Il desiderio può farci più umani a patto che lo riconosciamo, lo guardiamo in faccia e accettiamo di dialogare con esso. Il desiderio non va represso, solo va evangelizzato.

CUSTODIRE



«L'immagine delle stelle cadenti della notte di S. Lorenzo ci può aiutare: la stella lascia infatti una scia brevissima e per approfittare di tale scia è indispensabile avere un desiderio pronto. Possiamo pensare alla nostra vita come a una notte di san Lorenzo. Si propongono all'improvviso occasioni propizie per i tuoi desideri: neanche tu sai come. Quelle occasioni assomigliano proprio a stelle cadenti. E per cogliere quelle occasioni è indispensabile vivere ininterrottamente animati da un desiderio o da molti desideri»³

Oggi vogliamo confrontarci col desiderio che sta al centro della nostra vita. Ci vogliamo mettere alla ricerca del desiderio centrale, senza spiritualizzarlo. Impariamo dai santi: s. Ignazio inizialmente correva dietro l'espressione debordante della sua vanagloria e il Signore non ha inteso eliminare con un colpo di spugna il suo desiderio, ma lo ha purificato facendo di Ignazio l'uomo che ha cercato la maggior gloria, quella di Dio.

Prova a tuffarti nell'immensità del tuo desiderio e fai questo piccolo esercizio:

1. Confrontati con la tua vita e scopri il tuo desiderio fondamentale, quello che si presenta con forza, che ti fa compiere tanti passi nella tua vita, che condiziona il tuo pensiero e il tuo agire.
2. Accettalo per come si presenta: può essere un desiderio di successo, di realizzazione, di potere... non avere paura del tuo desiderio fondamentale!
3. Ora metti questo desiderio nelle mani di Gesù perché possa assumere la stessa traiettoria del suo sguardo, possa assumere una forma evangelica. Metti questa potenza a servizio del Vangelo.

³ G. PICCOLO, *Testa o cuore. L'arte del discernimento*, 25-26.

PERCEPIRE



Gv 3,1-12

Vi era tra i farisei un uomo di nome Nicodemo, uno dei capi dei Giudei. Costui andò da Gesù, di notte, e gli disse: «Rabbi, sappiamo che sei venuto da Dio come maestro; nessuno infatti può compiere questi segni che tu compi, se Dio non è con lui». Gli rispose Gesù: «In verità, in verità io ti dico, se uno non nasce dall'alto, non può vedere il regno di Dio». Gli disse Nicodemo: «Come può nascere un uomo quando è vecchio? Può forse entrare una seconda volta nel grembo di sua madre e rinascere?». Rispose Gesù: «In verità, in verità io ti dico, se uno non nasce da acqua e Spirito, non può entrare nel regno di Dio. Quello che è nato dalla carne è carne, e quello che è nato dallo Spirito è spirito. Non meravigliarti se ti ho detto: dovete nascere dall'alto. Il vento soffia dove vuole e ne senti la voce, ma non sai da dove viene né dove va: così è chiunque è nato dallo Spirito». Gli replicò Nicodemo: «Come può accadere questo?». Gli rispose Gesù: «Tu sei maestro d'Israele e non conosci queste cose? In verità, in verità io ti dico: noi parliamo di ciò che sappiamo e testimoniamo ciò che abbiamo veduto; ma voi non accogliete la nostra testimonianza. Se vi ho parlato di cose della terra e non credete, come crederete se vi parlerò di cose del cielo?».

Nicodemo viene presentato dall'evangelista Giovanni all'interno della narrazione del primo viaggio di Gesù a Gerusalemme. L'evangelista fa percorrere tutto il suo Vangelo da un fremito: è il fremito dell'incomprensione tra il Maestro e le autorità religiose. Tale incomprendimento, in germe già presente alla nascita di Gesù che Giovanni aveva descritto come luce che scende in tenebre inospitali, trova nel secondo capitolo una chiara espressione attraverso la narrazione dello sfogo iroso di Gesù nei riguardi dei mercanti, che avevano pervertito il senso del culto e avevano reso il tempio del Padre suo un luogo di becero commercio. In questo orizzonte è da collocare l'incontro che Nicodemo vive con Gesù. Nicodemo, il cui nome letteralmente significa *colui che vince nel popolo*, era parte dell'*establishment* giudaico, era uno dei capi dei Giudei. Si tratta, dunque, di un uomo che ha già raggiunto la sua posizione sociale. Per via della responsabilità che ricopre è facile comprendere che si tratta di un uomo dalle idee chiare, con dei punti di riferimento definiti e poco flessibili. Egli, infatti, non solo appartiene al gruppo di potere giudaico, ma è anche rappresentante della corrente farisaica del sinedrio. Non ci troviamo davanti ad un adolescente ancora in cerca delle sue coordinate identitarie. Al contrario, il Vangelo sembra tratteggiare la sua personalità esclusivamente a partire dai suoi legami di appartenenza socio-religiosa. Eppure Nicodemo emerge per alcuni aspetti

estremamente interessanti. Egli non ritiene superfluo confrontarsi con Gesù. La presenza del *Rabbi* lo muove e fa sorgere in lui degli interrogativi profondi, che ci dicono un modo di fare di Nicodemo: egli è una persona che guarda la realtà e non ne rimane illeso, cerca di toccare il fondo del reale. Giovanni utilizza un'espressione curiosa, tipica delle sue composizioni: ἔρχομαι πρὸς (= *erchomai pròs*), parla cioè di un movimento di approssimazione che si realizza ad opera di questo maestro giudaico. Nicodemo si avvicina a Gesù e questo indica una fase incipiente della sua ricerca. Non possiamo immaginare che Nicodemo si sia convertito e che, per via di questo cambio di vita, si stia recando dal Signore Gesù. Nicodemo vive un preludio di quello che potrà accadere. Egli sta ricercando qualcosa, forse anche in modo ancora cieco, ma centrale per la sua esistenza. Vista la polvere alzata dall'arrivo di Gesù a Gerusalemme, recarsi dal Maestro potrebbe compromettere la sua posizione, ma questo rischio non costituisce un deterrente: Nicodemo s'incammina durante la notte e va da Gesù. Molti possono essere i motivi di questa scelta notturna: dalla motivazione più banale, legata ai possibili impegni di quest'uomo, a quella dovuta all'imbarazzo del poter essere riconosciuto e quindi sconfessato dalle altre autorità religiose giudaiche. Ci potrebbe essere poi una motivazione simbolica, che ben si coniuga con lo stile dell'evangelista: la notte potrebbe indicare un momento di confusione interiore che Nicodemo si trova a vivere, una sorta di manto sotto cui porre la sua interiorità confusa e incuriosita.

La notte. Questa forse è l'ambientazione più opportuna per mettere in scena la situazione che stiamo vivendo in questo cammino quaresimale. Scoprire ciò che si muove in noi, cogliere l'emergere dei desideri più profondi, sentirne la forza sfondante ci pone in una situazione di incertezza, di sorpresa. Anche noi spesso entriamo nella nostra interiorità con l'imbarazzo di Nicodemo, in punta di piedi, con il timore che l'apertura dello scrigno del nostro cuore possa manifestare uno zampillio irrefrenabile, con il quale potrebbe essere difficile convivere. È necessario riconoscere che ogni passaggio porta con sé una dinamica chiaroscurale: per Nicodemo non sarà facile deporre lo scudo del ruolo con cui si è identificato e a tratti rifugiato. Egli riconosce il desiderio di cambiamento che lo anima e che lo porta ad interrogare il Maestro, ma non può fare a meno di fargli notare anche quanto sia per lui assurdo ammettere la possibilità di procedere verso un mutamento così radicale: *Come può rinascere un uomo quando è vecchio? Può forse entrare una seconda volta nel grembo di sua madre e rinascere?* Spesse volte anche noi riscontriamo la bellezza di un mutamento, vediamo la forma nuova che la vita ci sta chiedendo di assumere e verso cui il Signore ci sta spingendo, ma avvertiamo che il ruolo che stavamo ricoprendo nel nostro rapporto con noi stessi e nelle relazioni è diventato, da manto caldo che era, una fredda gabbia dai tratti opprimenti. Facciamo fatica a comprendere la realizzabilità di quanto abbiamo scorto, se non veniamo smossi da circostanze straordinarie ed eccentricamente coinvolgenti. «L'equivoco principale, la parola che Nicodemo fa più fatica a comprendere, è proprio quella che riguarda la possibilità di rinascere di nuovo. L'uomo contemporaneo, come il Nicodemo della prima ora, pensa al rinascere come a una coazione a ripetere, come la ricerca di nuovi stimoli, come ansia nel cercare motivazioni nuove per crescere professionalmente o come bisogno di trovare relazioni nuove, spinte per continuare a essere felici. Tutto questo è davvero molto triste. Rinascere per Gesù è decidere di amare in modo nuovo perché la vita te lo chiede. [...] Rinascere è stare dentro questo movimento divino che mi spinge di nuovo fuori. Rinascere è decidere di nuovo di se stessi, decidere di nuovo come rispondere a ciò che la vita oggi mi chiede»⁴.

Rinascere. Si tratta di un percorso lento, che richiede cura ed attenzione. La cultura odierna si caratterizza per la comodità del *fast food*, ma la vita spirituale ha bisogno di pazienza. Il tempo di Dio è colmo anche di attese. Come Nicodemo, in queste prime settimane abbiamo cercato di compiere questo cammino di lenta approssimazione, ci siamo tuffati nell'attività del nostro cuore, abbiamo scorto la potenza del nostro desiderio, abbiamo disegnato cammini di comunione col Signore... ora si apre il tempo del progetto, che non può risolversi in un tocco di bacchetta magica. Questa fase del

⁴ G. PICCOLO, *Testa o cuore. L'arte del discernimento*, 47-48.

cammino richiede tempo e può nutrirsi solo di ‘carne viva’: è arrivato il momento di disegnare dei piccoli passi affinché il mio desiderio diventi un progetto...

RADICARE

Ci sono maestri nella nostra vita che lasciano il segno. Tra questi, per me trova posto la docente di greco del Liceo. Sarei potuto stare ore ad ascoltare le sue lezioni: retorica affascinante, piglio deciso, preparazione brillante. Era capace di impastare con tocco sapiente le apicali vette della tragedia greca con ciò che si muoveva nel nostro cuore di adolescenti alle porte della giovinezza. Mi è sembrata sempre molto convinta di quanto ci ha detto... è una di quelle persone che dà subito l'impressione di non giocare con le parole. Le usa in maniera sempre pesata, opportuna. Questa caratteristica non ha perso negli anni il suo smalto, ma ha mutato il suo orizzonte di realizzabilità. Ricordo bene quando qualche anno addietro andai a trovarla durante le vacanze estive. Dopo la maturità questo appuntamento era divenuto quasi un rito: con un gruppuscolo sparuto di giovani, ormai universitari, ci recavamo con piacere presso la sua abitazione al mare per trascorrere lunghe ore tra racconti, ricordi e progetti di vita. È sempre stato bello parlarne con lei: non era semplicemente una narrazione inter-generazionale, ma si trattava di consegnare quei progetti nelle braccia di un pubblico autorevole, testimone del nostro crescere, attento osservatore del nostro guardare-oltre. Uno di quegli incontri però ebbe ad assumere inavvertitamente un tenore del tutto diverso: come ogni anno, bussammo alla porta con un carico di idee e di attese, nella speranza di trovare ad aprirci quel sorriso promettente, a tratti sfidante, sempre pronto a spronarci verso nuove mete. Al contrario, ci aspettava un volto pronto ad essere rigato da qualche lacrima. Il motivo ci era oscuro. Il vederci arrivare sotto le sembianze di un'allegria compagnia, mai terrorizzata dal futuro che l'aspetta, ha sempre generato in lei una sorta di compiacimento. In quella circostanza, invece, sembrava che stessimo camminando su lunghezze d'onda del tutto differenti. Non riuscivamo a sintonizzarci su un unico sentire. Solo dialogando emerse il motivo di questa distanza: durante l'anno scolastico appena trascorso, la professoressa aveva vissuto il suo impegno professionale presso una casa circondariale. L'esperienza, nata quasi per caso, entrò nella sua vita come un masso di pesantezza straordinaria. È sempre stata una persona sensibile, ma da quel momento è come se avesse intuito orizzonti differenti, carichi di una sofferenza inenarrabile. In quel contesto per la prima volta le era divenuto difficile insegnare. Non si trattava chiaramente di problemi di adeguamento didattico: c'era un motivo molto più profondo... incontrando il dolore di uomini che vivono sotto il peso di errori importanti, era molto più complesso trasmettere i valori del mondo greco. E non certo perché gli uditori non fossero in grado di accogliere l'alto messaggio, tutt'altro... la difficoltà era quella di far vivere i valori all'interno del mondo stesso.

L'insegnamento è operazione complessa, ricca di significati che si vanno stratificando. Sarebbe un'utopia insegnare senza trasmettere un'idea profonda di quel che si dice, senza considerare una visione del mondo. Sarebbe illusorio pensare di poter consegnare un contenuto senza lasciarlo scivolare sui binari della propria interiorità. L'insegnamento lascia il segno e se quanto appreso appare come impossibile da realizzare lascia l'uomo nello spaesamento totale. Lo immobilizza. Lo terrorizza. La professoressa, col suo grande tatto, non avvertiva più come realizzabile la prospettiva di consegnare l'ideale di un mondo carico di bellezza, quando i destinatari del messaggio sarebbero stati chiamati ad immergersi in un mondo che andava sempre più dirigendosi verso ciechi e biechi obiettivi. In altre parole, era difficile annunciare la risurrezione in un mondo che poneva davanti agli occhi solo ostacoli alla libertà... e non si trattava solo delle sbarre del carcere, ma del mondo che attorniava le mura della casa circondariale. Del mondo inospitale che avrebbero trovato quegli uomini, già segnati dal disagio di abitare una nuova libertà.

Non riuscii ad uscire indifferente da quel confronto: la condivisione della mia docente aveva lasciato su di me un senso di oppressione. Sembrava non si potesse descrivere il mondo verso cui mi stavo per immergere dopo quel dialogo se non attraverso parole pesanti, tristi, attraverso espressioni

di rassegnazione. Per un giovane ascoltare poi quelle sensazioni da chi ha rappresentato la molla generatrice del proprio slancio è ancora più difficile da metabolizzare.

È la stessa sensazione che descrive Anastasio ne *La fine del mondo*: ci sono narrazioni che sono realistiche, ma che fanno delle lenzuola, in cui dormiamo e in cui sostiamo solo temporaneamente con l'obiettivo di alzarci e affrontare la vita, delle sabbie mobili pesantissime. Ci sono constatazioni del modo in cui procede il mondo che ci fanno percepire l'insignificanza della nostra strenua resistenza: sembra davvero che neppure la forza di un motorino in corsa a 120km/h sia in grado di smuovere un filo di vento. Questa constatazione è terribile, in certune circostanze anche un po' realistica, ma non può essere in grado di bloccare il nostro cambiamento. Osservare le altezze del nostro desiderio non può solo generare vertigini d'inadeguatezza. Anche noi come Anastasio non possiamo aspettare che il mondo si spenga lentamente! Nel nome del cantautore è presente la parola centrale dei Vangeli, ossia la risurrezione (*ανάστασις* = *anastasis*): è paradossale e allo stesso tempo caratteristico che il cantautore della fine del mondo porti sempre inevitabilmente con sé l'anelito a rinascere di nuovo. Lasciamoci provocare da questa dialettica ineludibile, lasciamoci spingere dal desiderio di vita che si muove in noi. Gli slanci che zampillano dal nostro cuore troveranno soffitti con cui scontrarsi, ma sapranno anche trovare la forza per sfondare ogni resistenza. Come ha scritto papa Francesco, i semi della Risurrezione di Cristo hanno messo radice nella nostra storia, nulla ha la forza di poterli eliminare. La Risurrezione ha in sé una forza di vita che ha penetrato il mondo (*Evangelii Gaudium*, 276). Questa forza invade anche la nostra vita e fa sì che ogni progetto di bene non sia condannato ad assumere la forma di una chimera, ma possa essere un canale che realizza il mondo nuovo, che compie la nuova nascita... non puoi stare a guardare il mondo che si spegne, prendi in mano la tua vita e scegli strategie.

Ora leggi il testo della canzone di Anastasio. Soffermati sulle espressioni che il cantante utilizza per descrivere il mondo che gli sta attorno, considera il suo modo di vedere il mondo, la sensazione che prova nel suo cuore e scegli quella che più si avvicina alla tua situazione oggi.

La fine del mondo

*Aspetta, non sono pronto ancora
Guardo ancora l'etichetta
Non so andare in bicicletta o fare i cento all'ora
Mai corso una maratona, superato ostacoli
Non ho mai visto il Napoli di Maradona
E ho le licenze scadute da un pezzo
Quella poetica da rinnovare o levare di mezzo
Abbatto la clessidra orizzontale per fermare il tempo
A patto che smettiate di soffiare per cambiare il vento
E il freddo che avanza
L'anima sintetica, l'estetica dell'ansia
E se oggi potessi cambiare il mondo lo farei domani*

*Non mi rompete con 'sta fretta di decidersi
Lasciatemi, non fatemi alzare dal letto
Scendetemi di dosso con 'sta fretta di decidersi voi
Voi non fatemi alzare dal letto
Non mi rompete con 'sta fretta di decidersi
Lasciatemi, non fatemi alzare dal letto
Scendetemi di dosso con 'sta fretta di decidersi voi
Voi non fatemi alzare dal letto*



*Non mi alzerò mai
Da questo letto sfatto e zozzo
Che mi tira giù sul fondo del profondo come un pozzo
E mi ripeto "Alzati, almeno muoviti"
Ma 'ste lenzuola sono come sabbie mobili
E non ho manco sonno
Ma se mi alzo torno ad affrontare il mondo
E sono tempi bui, il gioco lo conosco a fondo
E sono debole, lui cambia regole a suo piacimento
E vince sempre lui, e vince sempre lui*

*Ed accidenti, dovrei darci dentro ancora
In contromano a fari spenti
Sfioro i 120 all'ora ma il mondo mi ignora ancora
Non lo vede più, non tira un filo di vento
Non sento manco l'aria in faccia mentre cado giù
Ma io non voglio far finta di niente
Se in giro vedo solo e unicamente facce spente, io
Io sogno un mondo che finisca degnamente
Che esploda, non che si spenga lentamente*

*Io sogno i led e i riflettori alla Cappella Sistina
Sogno un impianto con bassi pazzeschi
Sogno una folla che salta all'unisono
Fino a spaccare i marmi, fino a crepare gli affreschi
Sogno il giudizio universale sgretolarsi
e cadere in coriandoli
Sopra una folla danzante di vandali
Li vedo al rallenty, miliardi di vite
Mentre guido il meteorite e sto puntando lì*

*Io sogno i led e i riflettori alla Cappella Sistina
Sogno un impianto con bassi pazzeschi
Sogno una folla che salta all'unisono
Fino a spaccare i marmi, fino a crepare gli affreschi
Sogno il giudizio universale sgretolarsi e cadere in coriandoli
Sopra una folla danzante di vandali
Li vedo al rallenty, miliardi di vite
Mentre guido il meteorite e sto puntando lì*

*Sogno il giudizio universale sgretolarsi e cadere in coriandoli
Sopra una folla danzante di vandali
Li vedo al rallenty, miliardi di vite
Mentre guido il meteorite e sto puntando lì*



CUSTODIRE

Ora guarda il video della canzone di Anastasio, sintonizzati con la sensazione che prova un osservatore strenuo di un mondo che tende a scivolare verso binari che sembrano già scritti. Avverti la difficoltà che può provare un soffio nell'impresa di cambiare il vento, senti l'impulso di rovesciare la clessidra affinché possa smettere di segnare il tempo che scorre, senti la forza spigolosa del *non mi alzerò mai*.

Non tralasciare, però, di percepire cosa genera in te la visione di tutto questo: senti la forza impulsiva che vorrebbe farti rovesciare i banchi delle ingiustizie che la vita presenta, senti il ribollire rabbioso che ti potrebbe far prendere pugni il Giudizio Universale e ridurlo in un mucchio di coriandoli, senti il desiderio di fuga che ti vorrebbe vedere saltare fuori dalle situazioni ingabbianti, senti pure il fuoco che brucia sotto la cenere di un fallimento, non tralasciare di percepire la forza della realtà che si scontra col tuo ideale. Senti la voglia di spaccare tutto, non far finta che sia del tutto straniero quel desiderio di far saltare in aria tutto ciò che ti trovi davanti.

Ora prova a chiudere gli occhi, prova a fare come Nicodemo e dai un nome a questa forza che senti dentro. Fai dialogare queste sensazioni con le immagini di Gesù che non si spaventa del tuo approssimarsi verso di Lui. Guardalo mentre assiste allo sfogo della forza che si muove in te. Ora posa la tua attenzione sul suo coraggio: non è timoroso di quello che fai, non è imbarazzato dal vederti all'opera, non si pone come un ostacolo che ti impedisce l'espressione. Guardalo mentre ti incoraggia e ti dice che è possibile nascere di nuovo. Tieni lo sguardo su di Lui che continua a dirti che quella forza può generare cose nuove... ora ritorna in te stesso, senti che la tua anima non è sintetica, fermati sul ritmo del cuore che batte... è lì a dirti che quella vita che ti ribolle dentro non è altro che l'eco della sua esplosiva Risurrezione.

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=sPIwnlFEAMk>



PERCEPIRE



Un rabbino, dotto e stimato, fu invitato a tenere una conferenza sull'Esodo in uno dei centri culturali più esclusivi della città. Il pubblico, colto e preparato, seguiva attentamente l'esposizione.

Il rabbino presentò così l'episodio della manna che cadeva dal cielo: "Il Signore faceva piovere il suo pane, che aveva sapore di focaccia con il miele, quanta bastava per il giorno. Non si conservava fino al giorno dopo, eccetto il venerdì. Quando il sole cominciava a scaldare si scioglieva.....". Un ascoltatore lo interruppe: "Che spreco di tempo! Perché per un giorno? Non sarebbe stato meglio se Dio avesse inviato provviste che durassero almeno per un anno? Sarebbe stato più pratico e molto meno faticoso....".

Il rabbino, com'era solito fare, rispose con

una storia: "Un grande re aveva un figlio. Era solo un bambino ma doveva salire al trono e la sua educazione era un affare di stato. C'era una legge che imponeva che il re vedesse il figlio solo una volta all'anno. Il re amava molto il suo bambino e il principino amava molto il suo papà. Quanto avrebbero voluto stare insieme un po' di più! ma la legge era inesorabile. Così piano piano divennero due estranei". E continuò: "Per questo Dio mandava il suo dono ogni giorno".

Bruno Ferrero

RADICARE

La preghiera è un colloquio interiore: si accoglie la Parola di Dio per farla risuonare nella nostra vita e cogliere le mozioni che lo Spirito Santo genera nel nostro cuore. Come ogni arte, anche quella della preghiera richiede esercizio... sarebbe disonesto nascondere che anche nella preghiera si avverte la fatica! È necessario, quindi, esercitarsi e impegnarsi al fine di tenere il passo. Un elemento che ci può facilitare nel vivere il tempo della preghiera è il metodo. Non esiste una dinamica determinata in ogni suo aspetto, né si può pensare che un metodo possa divenire una tecnica: si tratta più semplicemente di uno strumento che può aiutarci a creare una situazione comoda, che ci permetta di accogliere la Grazia che muove il nostro cuore, il nostro corpo e la nostra mente verso il Signore. Di seguito troverai un piccolo schema, ispirato ai consigli che s. Ignazio di Loyola riporta nel suo celebre libretto degli *Esercizi Spirituali*, e che può essere di aiuto nel vivere la preghiera in modo ordinato.

Fase preparatoria



Dedicherai a questo tempo uno spazio di una decina di minuti, prima di iniziare la preghiera.

1. *Il Luogo*

Prima di iniziare la preghiera è importante scegliere il luogo in cui pregherai. La motivazione si può facilmente intuire: come accade con lo studio e con le altre attività che richiedono attenzione, ogni novità potrebbe condurre ad una distrazione non indifferente. Dover prendere delle decisioni durante la preghiera inevitabilmente assorbe tempo ed energia. Prendere in considerazione prima di iniziare gli elementi essenziali, quindi, è di aiuto perché evita di doversi confrontare con delle novità distrattive durante la preghiera.

2. *La posizione*

Un altro elemento da considerare prima del tempo della preghiera è la posizione che intendi assumere durante l'orazione: il corpo è parte integrante del colloquio interiore che si realizza durante la preghiera. I Padri della Chiesa spesso hanno richiamato l'attenzione su questa partecipazione corporea e anche l'esperienza ci è maestra: spesso capita che, entrando in un

momento profondo di orazione, ci troviamo ad assumere una determinata posizione. Quella posizione è come se divenisse per noi *lo spazio della preghiera*. Assumendo quell'atteggiamento corporeo siamo agevolati ad entrare in un atteggiamento spirituale di attenzione nel colloquio con il Signore. È evidente che non si tratta di un determinismo già scritto: non basta assumere una posizione per avere la garanzia di una preghiera partecipata! La preghiera è animata dallo Spirito di Dio, che soffia dove vuole. Scegliere una posizione comoda, però, è certamente un elemento che può aiutare a vivere bene il momento. Il card. Spidlik ci mostra la centralità dell'atteggiamento corporeo attraverso questa breve spiegazione:

Il corpo, in un modo consapevole o inconscio, prende parte ai movimenti dell'anima, ai pensieri, ai desideri, ai sentimenti, alle decisioni. Vi è però una grande differenza fra il movimento del corpo e la sua posizione. Il movimento è il simbolo di un atto che passa. Alziamo la mano per dire agli altri: "State attenti a ciò che dico!". La posizione, al contrario, è segno di uno stato che perdura. Quando ci mettiamo comodamente a sedere, diciamo agli altri che vogliamo restare in quel luogo. Il corpo, costretto a restare in una posizione, accomoda, non si sa come, i nervi, i muscoli, la circolazione a questo stato.

(T. Spidlik)

3. *Il mio desiderio*

In questo percorso di esercizi quaresimali troverai già un brano del Vangelo su cui sarai chiamato a meditare. Nella vita ordinaria è importante scegliere il tema della preghiera prima di entrarvi. Per tema si intende ciò che si ritiene centrale per la propria vita a partire dal brano della Scrittura su cui si vuole meditare. Per esempio, se si è scelto di meditare la narrazione dell'apparizione di Gesù Risorto, un possibile desiderio che da esprimere in forma dialogica al Signore è questo: "Signore, donami di vederti nella giornata che sto per iniziare, così come Maria ha avuto di riconoscerti in quella voce che l'ha chiamata per nome". Definire in questo modo il desiderio che emerge da un primo incontro con la pagina che si intende meditare aiuta a *canalizzare* le energie spirituali verso una direzione. Non si tratta di descrivere già quello che accadrà nella preghiera – non si può mai saperlo in anticipo! – ma si tratta di predisporre ad accogliere con maggiore frutto quanto il Signore vorrà donare nel tempo dell'incontro con Lui

Ingresso nella preghiera



Questa fase, che corrisponde al nucleo della preghiera, può durare intorno ai 45 minuti.

1. *Consapevolezza*

Prendi confidenza con il luogo dove ti trovi e cerca di entrare in te stesso, attraverso delle operazioni che ti permettono di avere un contatto con la corporeità e l'interiorità. Si tratta di contattare la stessa vita che abita in te, nella consapevolezza che la vita che circola nel tuo cuore è frutto dell'azione creativa dello Spirito di Dio. Puoi accendere una candela per segnalare l'inizio di questo tempo, che apre uno spazio diverso rispetto a quello dell'ordinarietà.

2. *Respiro*

I termini "respirare" e "vivere" nelle diverse lingue sono anche linguisticamente parenti. In slavo la parola per "verità" dice originariamente "ciò che esiste e respira". La vita spirituale si svolge sulla terra ed è allo stesso tempo vita eterna. Dio è padrone del tempo e l'uomo in unione con lui cerca di arrestare ciò che passa. Coloro che praticano lo yoga dicono che il rallentamento del respiro rallenta il ritmo biologico della vita e l'invecchiare. Il cristiano può con questo metodo vivere l'esperienza del "tempo escatologico": non vuol valutare il corso della vita secondo l'orologio, ma secondo la vicinanza di Cristo. Il respiro comporta tre fasi: inspirare, ritenere, espirare. Chi inspira vive la dipendenza dal mondo. Unire questa fase con la preghiera di Gesù significa sentire la dipendenza da Lui, che è la Vita del mondo nel senso spirituale. Espirare è il sollievo di chi si sente in pieno possesso della medesima vita e vuol donarla, distribuirla intorno a sé (Card. T. Spidlik).

Respira lentamente: inspira e senti la vita che entra nel tuo corpo, espira e senti la vita che scorre. Percepisci il moto dell'esistenza, che è dono di Dio, che cammina anche attraverso il tuo corpo. Senti che sei parte della vita di Dio, perché Lui ti ha desiderato e creato. In questo momento richiama alla tua memoria qualche precedente incontro col Signore che senti particolarmente importante, qualche momento di preghiera che hai vissuto con una speciale intensità e che ti ricorda la bellezza di vivere momenti di incontro col Signore.

3. *Lettura del brano*

Prendi in mano il brano della Scrittura su cui intendi meditare e rinnova la coscienza che la Parola di Dio è intrisa dello Spirito Santo. Mosso da questa consapevolezza, leggi il testo più volte, finché non ti rendo conto che la tua attenzione è attratta da alcune frasi specifiche, da alcune parole in particolare. Su alcune parole del brano, che richiamano delle precise scene della vicenda biblica, proverai maggiore gusto. Una volta riscontrate le parole che maggiormente ti hanno colpito, prova a memorizzarle, a farle risuonare nella mente e nel cuore. Puoi chiudere gli occhi e ripeterle idealmente.

4. *Constatazione dei movimenti interiori*

Durante la ripetizione delle parole, puoi fare delle soste (ogni 5-10 minuti) per cercare di capire cosa sta suscitando in te la Parola di Dio. Ogni parola suscita pensieri, emozioni, ha la capacità di generare sentimenti. In particolar modo la Parola di Dio ha questa potenzialità. La constatazione di ciò che si muove in te può anche generare una riflessione da consegnare al Signore. È importante che in questa fase ti dedichi alla narrazione interiore di quello che accade. Puoi presentare al Signore le domande che emergono nel cuore, una supplica, puoi consegnargli una paura che hai iniziato ad avvertire o le intuizioni che vedi sbocciare. Se avverti durante la meditazione delle tentazioni o senti di esserti distratto nel momento in cui provavi ad immergerti nella Parola di Dio, puoi consegnargli anche questo. Questa strategia è importante perché opporre alla tentazione un'azione di eliminazione non giova: è molto più facile che la tentazione torni al silenzio se è consegnata, attraverso il racconto, al Signore, piuttosto che per mezzo di un estenuante sforzo di volontà.

Uscita dalla preghiera

Questo momento conclusivo può durare 5-10 minuti.



1. Ringraziamento

Arrivato il tempo conclusivo, ringrazia il Signore per il tempo della preghiera e per quanto in esso è accaduto. È bene che tu dialoghi con Lui come se stessi parlando ad un amico. In questo colloquio puoi raccontargli quanto vissuto nel tempo della preghiera: cosa hai sentito, quali pensieri si sono mossi nella tua mente.

2. Uscita

Puoi concludere questo tempo con un *Padre nostro* oppure con un'altra preghiera che ti sta a cuore. Terminato il momento puoi spegnere la candela che avevi acceso all'inizio della preghiera.

3. Rilettura

L'ultimo punto potrebbe essere definito come quello più importante, anche se è quello che spesso viene trascurato. Qui è necessario raccogliere, mettendolo per iscritto su un foglio, tutto ciò che è stato vissuto durante la preghiera.

Questo esercizio è importante perché riesce a farti comprendere attraverso quali sentimenti Dio genera in te i suoi pensieri. Riesci anche a cogliere quegli aspetti della "catena di pensieri" che si *intrufolano* nella preghiera e che ti fanno cadere in inganno. Inserisci nell'elenco anche le tentazioni e le distrazioni, senza operare censure. Anche quelle parlano di te!

CUSTODIRE

Ora prova ad applicare il metodo descritto nella tappa precedente a questa pagina del Vangelo di Marco. Troverai anche un piccolo commento che vuole esserti d'aiuto per entrare nelle coordinate di questa pericope evangelica.

Mc 8, 27-38

Gesù partì con i suoi discepoli verso i villaggi intorno a Cesarèa di Filippo; e per via interrogava i suoi discepoli dicendo: «Chi dice la gente che io sia?». Ed essi gli risposero: «Giovanni il Battista, altri poi Elia e altri uno dei profeti». Ma egli replicò: «E voi chi dite che io sia?». Pietro gli rispose: «Tu sei il Cristo». E impose loro severamente di non parlare di lui a nessuno. E cominciò a insegnar loro che il Figlio dell'uomo doveva molto soffrire, ed essere riprovato dagli anziani, dai sommi sacerdoti e dagli scribi, poi venire ucciso e, dopo tre giorni, risuscitare. Gesù faceva questo discorso apertamente. Allora Pietro lo prese in disparte, e si mise a rimproverarlo. Ma egli, voltatosi e guardando i discepoli, rimproverò Pietro e gli disse: «Lungi da me, satana! Perché tu non pensi secondo Dio, ma secondo gli uomini». Convocata la folla insieme ai suoi discepoli, disse

loro: «Se qualcuno vuol venire dietro di me rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua. Perché chi vorrà salvare la propria vita, la perderà; ma chi perderà la propria vita per causa mia e del vangelo, la salverà. Che giova infatti all'uomo guadagnare il mondo intero, se poi perde la propria anima? E che cosa potrebbe mai dare un uomo in cambio della propria anima? Chi si vergognerà di me e delle mie parole davanti a questa generazione adultera e peccatrice, anche il Figlio dell'uomo si vergognerà di lui, quando verrà nella gloria del Padre suo con gli angeli santi».

Gesù interroga i suoi discepoli circa il giudizio che la gente ha su di lui, ma subito dopo li chiama in causa chiedendo loro: «E voi chi dite che io sia?». La domanda immaginala rivolta anche a te oggi. Il Signore ti chiede *Chi sono io per te?*

Nel Vangelo di Marco questo episodio che avviene a Cesarea di Filippo fa da spartiacque: dal primo all'ottavo capitolo di questo Vangelo Gesù agisce in Galilea e si dedica alla graduale presentazione del Regno di Dio. Nella seconda parte l'occhio dell'evangelista si sposta su Gesù e sul cammino che egli va conducendo verso Gerusalemme.

Nel dialogo Gesù si mostra curioso di ciò che la gente pensa di lui. I discepoli gli presentano risposte molto differenti tra loro, che sono espressione delle diverse attese che la gente nutre nei riguardi del Messia. Nei momenti di crisi l'attesa umana si rivolge sempre all'uomo forte, in grado di mutare le sorti del popolo. Anche con Gesù accade la stessa cosa: è per questo che i discepoli non fanno fatica a presentargli ciò che la gente pensa su di lui. I titoli che gli vengono attribuiti sono una blanda proiezione degli aneliti più profondi di un popolo che si ritrova stanco e oppresso.

Gesù però cambia l'interrogativo e chiama in causa direttamente i suoi discepoli. Pietro riesce a sintonizzarsi in prima battuta sulla stessa lunghezza d'onda del Maestro. Egli prende la parola e, quasi fosse un'esplosione, dice con chiarezza: «Tu sei il Cristo». Gesù non rifiuta questo titolo perché corrisponde a verità, ma non è difficile cogliere che Pietro non è del tutto consapevole della portata delle parole appena pronunciate.

Dopo l'espressione di questo titolo roboante, infatti, Gesù continua quasi volendo esplicitare il senso della sua identità messianica: annuncia la passione, l'ostilità del potere politico, culturale e religioso nei suoi riguardi. Egli fa toccare loro con mano che ogni potere umano si sente in pericolo davanti alla sua rivelazione e reagisce con un moto rabbioso e cieco contro la sua persona. Queste parole però oscurano il cuore dei discepoli: essi hanno appena assistito all'annuncio sorprendente di Pietro e una tale previsione risulta distonica alle loro orecchie. Pietro, tornando in cuor suo a farsi portavoce del gruppo, risponde prendendo in disparte il Signore e iniziando a rimproverarlo.

Gesù gli risponde senza guardarlo, lo richiama mentre il suo sguardo è posato sugli altri discepoli. Egli guarda gli altri undici perché quei pensieri abitano nel cuore di ciascuno, non solo in quello di Pietro. Il rimprovero che rivolge Gesù sottolinea l'esigenza di mettersi dietro, di imparare dal Maestro. Pietro viene dal Signore tratteggiato con parole spigolose, inaspettate. Gesù lo chiama *Satana*, perché nonostante abbia lasciato tutto per seguirlo, ancora non ha lasciato i suoi progetti di gloria.

Le parole di Gesù inchiodano Pietro, inchiodano tutti i discepoli, ma non ad una croce! *Se qualcuno vuol venire dietro di me rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua. Perché chi vorrà salvare la propria vita, la perderà; ma chi perderà la propria vita per causa mia e del vangelo, la salverà.* Si tratta di una proposta, non di un'imposizione: la sequela non è una struttura morale coercitiva, non si concretizza attraverso l'espressione di obblighi spersonalizzanti, ma è una relazione che apre orizzonti nuovi. Gesù chiede prima una relazione, un camminare insieme, solo da questo legame può sorgere il fare: Egli mostra che si può desiderare addirittura anche di perdere la propria vita, ma solo dopo aver conosciuto per chi la si dona. La fede è il sorgere di questa relazione che cresce nell'incontro costante col Signore.

RILETTURA DELLA PREGHIERA

Pensieri e sentimenti connessi

Tentazioni - distrazioni e sentimenti connessi



PERCEPIRE

Dai «Commenti dal Diatessaron» di sant'Efrem, diacono

La parola di Dio è sorgente inesauribile di vita

Chi è capace di comprendere, Signore, tutta la ricchezza di una sola delle tue parole? È molto più ciò che ci sfugge di quanto riusciamo a comprendere. Siamo proprio come gli assetati che bevono ad una fonte. La tua parola offre molti aspetti diversi, come numerose sono le prospettive di coloro che la studiano. Il Signore ha colorato la sua parola di bellezze svariate, perché coloro che la scrutano possano contemplare ciò che preferiscono. Ha nascosto nella sua parola tutti i tesori, perché ciascuno di noi trovi una ricchezza in ciò che contempla.

La sua parola è un albero di vita che, da ogni parte, ti porge dei frutti benedetti. Essa è come quella roccia aperta nel deserto, che divenne per ogni uomo, da ogni parte, una bevanda spirituale. Essi mangiarono, dice l'Apostolo, un cibo spirituale e bevvero una bevanda spirituale (cfr. 1 Cor 10, 2). Colui al quale tocca una di queste ricchezze non creda che non vi sia altro nella parola di Dio oltre ciò che egli ha trovato. Si renda conto piuttosto che egli non è stato capace di scoprirvi se non una sola cosa fra molte altre. Dopo essersi arricchito della parola, non creda che questa venga da ciò impoverita. Incapace di esaurirne la ricchezza, renda grazie per la immensità di essa. Rallegrati perché sei stato saziato, ma non rattristarti per il fatto che la ricchezza della parola ti superi. Colui che ha sete è lieto di bere, ma non si rattrista perché non riesce a prosciugare la fonte. E' meglio che la fonte soddisfi la tua sete, piuttosto che la sete esaurisca la fonte. Se la tua sete è spenta senza che la fonte sia inaridita, potrai bervi di nuovo ogni volta che ne avrai bisogno. Se invece saziandoti seccassi la sorgente, la tua vittoria sarebbe la tua sciagura. Ringrazia per quanto hai ricevuto e non mormorare per ciò che resta inutilizzato. Quello che hai preso o portato via è cosa tua, ma quello che resta è ancora tua eredità. Ciò che non hai potuto ricevere subito a causa della tua debolezza, ricevilo in altri momenti con la tua perseveranza. Non avere l'impudenza di voler prendere in un sol colpo ciò che non può essere prelevato se non a più riprese, e non allontanarti da ciò che potresti ricevere solo un po' alla volta.



RADICARE



Leonid Afremov è stato un pittore impressionista moderno, nato a Vitebsk (Bielorussia, ex URSS) il 12 luglio del 1955 da genitori ebrei.

Deve la sua particolarità pittorica all'uso di spatole (o coltelli) al posto dei pennelli per plasmare colori ad olio e con questa modalità

Afremov narra della pioggia, della luce e dei riflessi da esse creati e riportati sulle più svariate superfici (case, neve, mare, etc.) creando un effetto poetico e quasi fiabesco; le architetture descritte nelle sue opere sono tipiche dei luoghi dell' Est dell' Europa, luoghi magici e spettrali al contempo. Tra i suoi soggetti prediletti anche animali, musicisti e danzatori, coppie o gruppi di giovani. Attraverso i dipinti dell'artista la realtà assume un aspetto colorito e fantastico, capace di donare un senso di serenità a chiunque si soffermi ad osservarli.

Osservando il dipinto puoi provare ad immergerti pienamente nella scena, i colori ti parlano della stagione, il riflesso delle luci a terra ti racconta di una strada bagnata, i due soggetti camminano, forse passeggiano senza una meta, forse sono diretti in qualche luogo, forse chiacchierano o forse in silenzio ammirano il lago.... Come nel film di Mary Poppins adesso fai un salto all'interno del quadro e prova a guardarlo da dentro, come se fossi lì, senti la pioggia, l'umidità del lago, le foglie sotto i piedi, cammina accanto ai personaggi, prova anche ad immaginare i loro volti, le loro parole, i loro silenzi, le speranze e le attese o le delusioni e la malinconia di questa passeggiata, guarda il cielo all'imbrunire e prova ad immaginare cosa li attende nell'altra parte della serata

CUSTODIRE



S. Ignazio di Loyola nelle indicazioni metodologiche dei suoi *Esercizi Spirituali* afferma che nella vita spirituale l'intelligenza deve essere sempre accompagnata dalla memoria e dalla volontà. Tale annotazione è posta in primo piano dall'autore del libretto perché nella preghiera entrano tutte le facoltà spirituali dell'essere umano... ma Ignazio non si ferma qui! Egli sostiene che nella preghiera si deve effettuare l'esperienza del passaggio dal pensare al sentire perché «non è il molto sapere che sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose interiormente» (*Esercizi Spirituali*, 4). Quando preghiamo, infatti, non prendiamo tra le mani semplicemente delle idee, ma andiamo a confrontarci con la vita. Abbiamo già visto nell'esercizio della scorsa settimana l'importanza del coinvolgimento della corporeità. In questo esercizio, ultimo del nostro percorso quaresimale, vogliamo focalizzarci sui cinque sensi e sul ruolo essenziale che nella preghiera riveste l'immaginazione.

Quando Ignazio propone agli esercitanti di confrontarsi con le scene del Vangelo che riguardano i misteri della vita di Cristo, egli afferma che l'esercitante è chiamato a farlo con una sorta di occhio interiore, «vedendo con la vista dell'immaginazione il luogo fisico dove si trova la cosa che voglio contemplare» (*Esercizi Spirituali*, 47). Nel libretto degli *Esercizi* Ignazio chiede all'esercitante, in un esercizio molto caratteristico, di immaginare l'inferno per esperirne in qualche modo la bruttezza e toccare il desiderio di non avere niente a che fare con quell'ambiente... non temere: noi non faremo questo esercizio! È interessante, però, leggere come Ignazio guida l'esercitante nel compiere quest'operazione: «vedere le grandi fiamme e le anime come in corpi di fuoco... udire con le orecchie pianti, urla, grida, bestemmie... odorare con l'olfatto fumo, zolfo, fetore... assaporare con il gusto cose amare, come lacrime, tristezza... toccare con il tatto, come cioè le fiamme avvolgono e bruciano le anime» (*Esercizi Spirituali*, 66-70). Ecco... rende bene l'idea!

Si tratta, dunque, di attivare i sensi interiori al fine di sperimentare quanto si sta meditando: è evidente che Ignazio non parla dell'idea dell'inferno, egli vuole che l'esercitante quasi ci metta piede affinché in lui sorga il desiderio di starne lontano per sempre! Questa metodologia, che si presenta nella sua grande efficacia, può applicarsi a molte pagine del Vangelo. Ignazio la propone, per esempio, per l'episodio della nascita di Gesù. Dice il santo: «vedere le persone con la vista dell'immaginazione... udire con l'udito quello che dicono o possono dire... odorare e gustare con l'odorato e con il gusto,

l'infinità dolcezza della divinità... toccare con il tatto, per esempio abbracciare e baciare i luoghi dove tali persone camminano e siedono...» (*Esercizi Spirituali*, 122-125). Ignazio è come se volesse che l'esercitante non solo provi a capire quello che Gesù ha detto e ha fatto, ma è come se si sforzasse affinché l'esercitante possa innamorarsi, affezionarsi con tutte le sue potenze spirituali (e carnali!) al Signore Gesù.

I contenuti della preghiera non possono rimanere astratti, devono necessariamente toccare tutti gli aspetti della nostra vita. È solo in questo modo che può realizzarsi quanto dice s. Paolo: fare in modo che abbiamo nel nostro cuore gli stessi sentimenti che furono di Cristo Gesù (Fil 2,5).

Ignazio utilizza un verbo interessante quando propone l'*applicazione dei sensi*: egli dice che la finalità di questo processo è *reflectir en mi mismo* (= riflettere in me) quello che vedo narrato nelle pagine della Scrittura. Non si tratta di un riflettere cognitivo, è piuttosto un fare in modo che i sentimenti di Gesù che contemplo nel Vangelo possano posarsi sul mio cuore.

L'ultimo esercizio, dunque, consiste in un'operazione di **ripetizione**. Questa ultima settimana non prevede la meditazione di un brano del Vangelo inedito, ma vuole che si ritorni sul brano già meditato nella scorsa settimana con un metodo nuovo. La preparazione e la verifica della preghiera rimangono invariate, ci sarà però un nuovo modo di viverne il centro, che trovi qui di seguito:



1. Riprendi tra le mani il brano e torna a leggerlo più volte;
2. Chiudi gli occhi e cerca di comporre idealmente e con l'immaginazione il luogo, lo scenario entro cui si realizza il dialogo tra Gesù e i discepoli a Cesarea di Filippo. Puoi soffermarti sui particolari che ti colpiscono. Puoi dedicare a questo processo di composizione del luogo cinque minuti.
3. Poi segui le indicazioni di Ignazio, sviluppando la tua preghiera in quattro momenti (di 10 minuti ciascuno circa).
 - a. Il primo punto è vedere le persone con la vista immaginativa, meditando e contemplando in particolare le circostanze in cui si trovano, e ricavando qualche frutto da tale vista.

- b. Il secondo, udire con l'udito quello che dicono o possono dire e riflettendo in se stesso e ricavarne qualche frutto.
 - c. Il terzo, odorare e gustare, con l'odorato e con il gusto, l'infinita soavità e dolcezza della divinità dell'anima e delle sue virtù e di tutto, secondo la persona che si contempla; riflettere in se stesso e ricavarne frutto [su questo punto Ignazio è meno preciso].
 - d. Il quarto, toccare con il tatto, per esempio abbracciare e baciare i luoghi dove tali persone camminano e siedono; sempre procurando di ricavarne frutto.
4. Colloquia con Dio, consegnandogli le immagini che più sono state “riflesse” nel tuo cuore e raccontagli cosa esse hanno mosso nella tua interiorità.



A cura del Settore Giovani di Azione Cattolica e dei suoi assistenti

Impaginazione e grafica : Gaia

Testi delle riflessioni : don Emanuele