

LA SERA DI EMMAUUS

Lui è qui

Per entrare nella preghiera. La frenesia dei pensieri e delle cose da fare ti segue. Non ti preoccupare. Inizia a vivere il silenzio. Se vuoi, dedica qualche minuto a guardarti attorno. Guarda la Chiesa in cui ti trovi, le persone, ma senza soffermarti. Solo per esaurire la curiosità.

Hai guardato attorno a te. Ora guarda lui. Ora rivolgiti a lui il tuo sguardo.

Racconta a Gesù quello che più ti occupa le energie. Racconta come hanno fatto i due discepoli di Emmaus. Racconta al modo di chi affida i pensieri, e non al modo di chi vuole risolvere. Racconta per consegnare.

Quando hai raggiunto una certa calma interiore, lascia scorrere in te queste parole; lasciati prendere per mano e condurre sul sentiero del discernimento personale. Lascia scorrere in te il testo e soffermati sulle domande che ti verranno proposte.

RICONOSCERE LE PAURE E LE RESISTENZE...

È evidente che non c'è possibilità di vita piena, autentica, se non impari ad ascoltare te stesso, le sollecitazioni che dall'esterno incidono il cuore, ciò che nasce nella tua intimità. Hai bisogno allora di silenzio: in realtà non è assenza e passività ma, se sperimentato, rivela facilmente la presenza della voce di Dio e la tua ricettività attiva; puoi scoprire così la bellezza del tuo mondo interiore, di Dio e della sua Parola, dell'altro e del mistero della sua unicità e individualità. Altrimenti ogni parola, se non è fondata sul silenzio, rischia di trasformarsi in rumore, di svuotarsi di significato e lentamente domina una voce che ti allontana dai tuoi desideri, ti costringe ad apparire come gli altri per non essere giudicato, o ancora peggio ti blocca nel cammino.

Si tratta di due voci differenti che abitano nella tua interiorità; riesci a distinguerle?

Prova a elencare e scrivere le tue paure: se le guardi ti faranno meno impressione... anche se rimangono. Paura di essere giudicato; paura di non essere all'altezza; paura di essere solo; eccetera.

Rimanere in silenzio ti permette non solo di riconoscere i tuoi desideri più veri ma anche tutto ciò che sembra ostacolare il tuo cammino nel bene: paure e resistenze. Considerale!

Talvolta diventano criterio per non fare delle scelte o prendere una posizione o intraprendere una determinata strada.

La paura ti blocca, ti impedisce di camminare e rivela anche che non sei impermeabile al mondo: puoi esserne intrappolato, costretto a indossare maschere, incapace di seguire i tuoi desideri perché non completamente libero...

Quando siamo schiavi e qualcun altro ci dice cosa fare, a volte, può essere persino comodo. Possiamo evitare di assumere le nostre responsabilità e di fare delle scelte. Uscire dalla schiavitù (il che significa dai condizionamenti, dall'omologazione, dai pregiudizi, dall'egoismo...) implica sempre un mettersi in gioco, scegliere una nuova direzione verso la quale dirigersi: per farlo occorre una forte determinazione. Così spesso rinunciamo, perché da soli sentiamo di non potercela fare.

Serve «essere radicati e fondati nell'amore, resi capaci di conoscere l'amore di Cristo per essere ricolmi di tutta la pienezza di Dio» (cfr Ef 3,17-19). Gesù infatti ci ha svelato il senso autentico della nostra identità, ovvero quello di essere figli di Dio, non schiavi che hanno paura, ma figli amati, persone libere, che possono vivere nella gioia e nella pienezza. Concretamente, vivere l'amore di Dio significa mettere la nostra vita nelle sue mani per permettergli di operare in noi una potente liberazione. Egli può spezzare qualsiasi catena.

E sono molte le catene che soffocano il cuore dell'uomo: angosce, paure, sensi di colpa, disordini, fallimenti... Ma anche il vivere in superficie, attaccati alle cose, privi di un progetto, centrati su se stessi può imprigionare le nostre esistenze dentro gli angusti limiti di una vita vissuta alla giornata, conformista, effimera, non giusta. Dio che ci guarda e ci vuole grandi, meravigliosi e felici vuole liberarci da tutto questo, ci libera dal nostro essere bloccati nel camminare (peccato da pes-captum: il piede trattenuto...).

Quali forme di paura, di blocco hai vissuto durante tutte le fasi di questa esperienza di ascolto e di dialogo?

Prova a rileggere quest'ultimo passaggio: scopri anche in te queste dinamiche? Puoi dare loro un nome tuo proprio? Che cosa ti racconta la tua vicenda? Ci sono stati momenti di questo cammino in cui hai lasciato decidere ad altri perché più comodo; momenti in cui ti sei lasciato trasportare come un peso morto? Perché?

Questa esperienza di ascolto e di dialogo ti ha permesso di riconoscere in te qualche forma di disordine, di superficialità, di comoda abitudine, di resistenza?

Se vuoi approfondire questo aspetto delle paure e delle resistenze, puoi rileggere nella preghiera questi racconti.

Mc 4,35-40: i discepoli hanno paura della tempesta, di essere soli... e svegliano Gesù! Così si affrontano le nostre paure...

Mc 5,1-20: un uomo diviso, legato che fa paura agli altri e a se stessi... grazie alla sua calma, alla sua cura, al non giudizio Gesù lo libera...

Ora, se vuoi, prova a pregare così:

Noi ti ringraziamo, o Signore,
perché nel tuo vangelo
ti manifesti a noi come misericordia che ci cerca,
cerca tutti gli uomini, anche quelli di cui noi siamo preoccupati
e cerchiamo con affanno.
Tu li stai cercando ancora più di noi, molto più di noi,
sia per mezzo nostro,
sia per mezzo di tutta la tua Provvidenza
a noi sconosciuta ma operante.
Ti ringraziamo, Padre, perché stai cercando
e cerchi ciascuno di noi;
ci vuoi continuamente rifare, riabilitare,
reintegrare in una coscienza pura,
in una autenticità limpida di vangelo,
in una serenità di accettazione del tuo disegno,
in una fraternità trasparente nelle nostre comunità,
in un superamento di tutte le nostre invidie,
egoismi, meschinità, amarezze.
Fa', o Signore, che ci lasciamo cercare da te
fin nel fondo di noi stessi,
che non facciamo resistenza alla ricerca,
che ci apriamo alla lampada con la quale
tu scruti le fessure del nostro pavimento per ritrovare
quel qualcosa di noi che ancora deve essere valorizzato.
Fa', o Padre, che ci lasciamo valorizzare
dalla ricerca del tuo Figlio, che non gli opponiamo
una concezione meschina e angusta di noi stessi,
ma ci lasciamo reintegrare nella nostra pienezza,
quella che tu, nel tuo disegno divino,
hai preordinato per ciascuno di noi,
in Cristo Gesù nostro Signore.
Amen.

CARLO MARIA MARTINI

...E I DESIDERI

Non ci sono solo le paure e le resistenze.

Ci sono anche e soprattutto i desideri di bene!

Quanto è importante conoscerli e distinguerli!

Riconoscere la presenza di desideri, e allo stesso momento di paure e resistenze, indica che dentro di te avviene quotidianamente una “lotta”: in certi momenti sei stimolato, spinto, felice di poter seguire il desiderio che ti apre alla vita da figli e fratelli e contemporaneamente è presente dentro di te una “gioia” che nasce dal mettersi al centro di tutto, ti senti diviso.

Le due gioie sono presenti, alternativamente...

Ecco alcune loro caratteristiche.

Quali ti è capitato di scegliere più spesso?

La gioia che nasce dall'essere al centro...

attraente/convincente;

tanto rumore;

si presenta in modo forte;

si può capire con cosa è iniziata (festa);

confusione;

spesso legata a un luogo, a un evento esterno;

intensa, costringe all'espressione;

si sente il bisogno di raccontare subito quello che si vive;

porta a pensare a se stessi;

l'altro è un ascoltatore passivo;

riempie con entusiasmo astratto, si pensa di poter far tutto;

non si guarda la propria storia con i fallimenti;

se se ne va, bisogna subito risuscitarla con una più grande;

non è importante chi mi sta ascoltando;

quando se ne va, lascia un pizzico di amarezza, un vuoto, tristezza.

La gioia che nasce dal vivere come figlio e fratello ...

a un tratto ci si accorge di essere pieni di gioia;

ci si sente più buoni;

non si comprende quale sia l'origine;

normalmente non viene dall'esterno, ma dall'interno;

è composta, pacifica, si muove con eleganza;

rende le cose trasparenti, chiare;

fa contemplare, il ricordo di Dio è facile;

anche le cose ci piacciono molto,

siamo disponibili ad averle accanto;

non abbiamo bisogno di esprimere subito la gioia;

si parla all'altro, si comunica con attenzione;

quasi cambia la voce;

spinge al rispetto;

ottimismo molto realistico;

dura più tempo;

se scompare non ci si sente soli;

basta ricordarla e si riaffaccia, ti senti accompagnato dalla gioia.



Anche tu sei invitato a riconoscere questa alternanza di gioie e a dirigerti verso quella che ti riempie, che ti disseta, che ti sazia!

Puoi guardare in faccia onestamente tutto ciò che non ti soddisfa della tua esistenza, tutto quello che, nonostante il suo fascino e il suo piacere, poi ti lascia l'amaro in bocca e sembra togliere qualcosa agli altri!

Lasciati “guardare” da Gesù, affinché ti indichi un modo nuovo, uno stile diverso, perché ti restituisca la pienezza della vita. Non ti manchi il coraggio di chiedere aiuto, scoprendo così che non sei solo in questa lotta interiore; tutti la vivono e Gesù stesso, che l'ha vissuta, l'ha vinta (“vincere” significa che nella storia di Gesù l'amore ha avuto l'ultima parola).

Ecco allora che ogni ascolto fruttuoso richiede anche di essere arricchito, aiutato con il dialogo con altre persone o gruppi o istituzioni. In particolare potresti cercare una persona esperta nella fede che ti accompagni in questo cammino verso decisioni importanti della vita che prima o poi dovrai prendere.

L'esperienza delle tue gioie è tipica di tutti gli uomini. In particolare nel 1500 Ignazio di Loyola si è soffermato davanti a questa situazione e ha cominciato a comprendere, a partire dall'esperienza, quello che gli stava succedendo. Ti potrebbe essere d'aiuto...

La prima indicazione di Ignazio è che le due gioie indicano che ti puoi trovare in due “situazioni vitali” diametralmente opposte. La prima “situazione vitale” è di chi va di male in peggio, scegliendo di stare al centro di tutto e di tutti; e la seconda è di chi cammina verso il bene vivendo da figlio e fratello.

1. Se ti ritrovi in un momento della vita o stai considerando un ambito della tua vita in cui stai andando “sempre peggio” (che significa: “volendo sempre più essere il centro di tutto nell'egoismo e nella superbia”) e ti stai allontanando sempre più dal Signore, lo “spirito cattivo” (cioè quella realtà vista come vento “spirito” o come voce nemica) - ci dice Ignazio - cercherà di incoraggiarti in questa via del male «proponendoti piaceri apparenti,... per meglio mantenerti e farti crescere nei tuoi vizi e peccati».

È tipico di questa situazione la “voce nemica” che minimizza il male fatto, che lo autogiustifica, che mi fa dire:

«tanto posso smettere quando voglio»;

«tanto non faccio male a nessuno»;

«tanto lo fanno tutti»;

oppure che improvvisamente mi dice: «tanto ormai sei spacciato, ormai non puoi fare a meno di fare così».

Nella stessa situazione - continua Ignazio - lo spirito buono «stimola al rimorso la coscienza con il giudizio della ragione». Cioè, per esempio, mi fa capire che il male non solo è male, ma “fa male”. Mi fa capire che non ho bisogno di fare il male per andare avanti. Mi fa capire che questo male che faccio contraddice il desiderio più profondo del mio cuore, cioè che questo male mi provoca una contraddizione interna, una divisione, una tristezza.

2. Se scelgo di ascoltare lo “spirito buono” e cambio rotta, allora mi trovo in una seconda “situazione vitale” che Ignazio chiama «il procedere di bene in meglio». Da notare che per trovarmi in questa nuova situazione non ho bisogno di essere “un santo”. Basta che la

mia “freccia”, anche piccola, anche lontana e tremolante, desideri puntare verso Dio. Posso essere anche il buon ladrone.

Ebbene in questa nuova situazione, il meccanismo precedente si inverte. Ignazio dice: «In questo caso, infatti, è proprio dello spirito cattivo rimordere, rattristare, porre difficoltà e turbare con false ragioni, per impedire di andare avanti». In questo caso si scatenano le accuse del tipo:

«non potrai continuare così»;
«ci sono delle cose più urgenti da fare e che contano di più»;
«se gli dai un dito Dio poi ti chiede il braccio»;
«se vai avanti perdi la tua autonomia e il controllo su te stesso»;
«è tutta una montatura ideologica che ti sei costruito»;
«sei stato influenzato da un contesto che non ti fa essere te stesso»;
«nel fondo fai questa strada per puro egoismo»;
«quanto tempo stai buttando via!»;
«stai basando la tua vita su chiacchiere»;
«nessuno ci crede veramente a queste cose»;
«tanto Dio non potrà mai perdonare ciò che hai fatto»;
«Dio ha altro da fare che pensare a te»;
«se davvero Dio ti amasse, avrebbe fatto di più per te»;
«ormai è troppo tardi»;
«la tua vita è già segnata e già sbagliata in partenza»;
«nel fondo sei terribilmente solo».

Sempre in questa stessa situazione in cui camminiamo verso il bene, Ignazio dice: «È proprio dello spirito buono dare coraggio ed energie, consolazioni e lacrime, ispirazioni e serenità, diminuendo e rimuovendo ogni difficoltà, per andare avanti nella via del bene».

Ora, se vuoi, prova a pregare così:

Che io non disperi mai
Tu che sei al di sopra di noi,
tu che sei uno di noi,
Tu che sei anche in noi,
che tutti ti vedano, anche in me,
che io ti prepari la strada,
che io possa render grazie per tutto ciò che mi accadrà.
Che io non dimentichi i bisogni degli altri.
Conservami nel tuo amore
come vuoi che tutti dimorino nel mio.
Possa tutto il mio essere volgersi a tua gloria
e possa io non disperare mai.
Perché io sono sotto la tua mano,
e in te è ogni forza e bontà.
Donami un cuore puro - che io possa vederti,
e un cuore umile - che io possa sentirti,
e un cuore amante - che io possa servirti,
e un cuore di fede - che io possa dimorare in te.

DAG HAMMARSKJOLD

Se vuoi approfondire questo
aspetto delle paure
e delle resistenze
puoi rileggere nella preghiera
questi racconti.

Mc 5,25-34: una donna
malata, segregata dalla
società, giudicata dagli altri e
ingannata dai medici,
si fida di Gesù e lo tocca,
rischiando tutto!
Da lì tutto cambierà!

Mc 10,46-52: il cieco di
Gerico segue una spinta
nel cuore a muoversi verso
Gesù. Altre voci, quelle dei
discepoli, lo ostacolano.
Ma lui non si ferma;
il suo grido sarà la chiave di
volta per l'incontro
con il nazareno.
