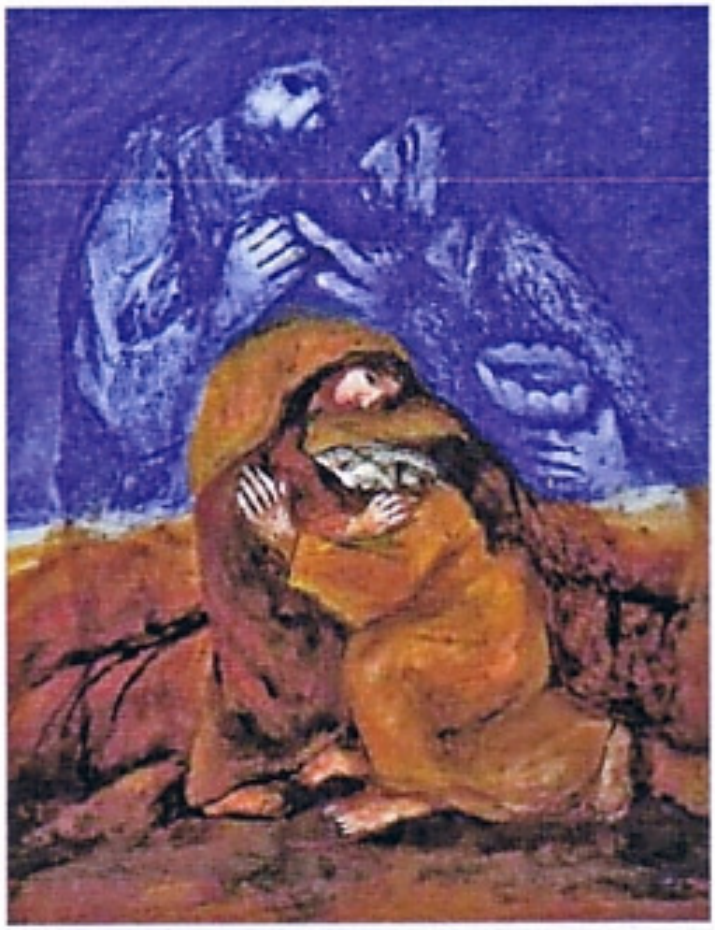
Dal di dentro



"Nel mio cuore c'era come
un fuoco divorante...
cercavo di contenerlo ma non potevo"
(Ger 20, 9b).

Esposizione Eucaristica

Canto: ANIMA CHRISTI

Anima Christi, sanctifica me.
Corpus Christi, salva me.
Sanguis Christi, inebria me.
Aqua lateris Christi, lava me.

Passio Christi, conforta me.
O bone Iesu, exaudi me.
Intra vulnera tua absconde me.

Anima Christi...

Ne permittas a te me separari.
Ab hoste maligno defende me.
In hora mortis meae voca me.

Anima Christi, ...

Et iube me venire ad te,
ut cum sanctis tuis laudem te
per infinita saecula saeculorum. Amen.

Anima Christi, ...

Adorazione e preghiera personale

Dal di dentro

Hai mai avuto il coraggio di rimanere solo con te stesso? Ti sei mai calato nel profondo del tuo cuore per renderti conto che *dentro di te* c'è un mistero ultimo che ti circonda e che cerchi continuamente di dimenticare?

Può capitarti quello che succede a tanti altri: vivere dall'esterno. Ti nutri quasi esclusivamente di ciò che ti dicono. Leggi i giornali, guardi la televisione, ti colleghi a Internet, ti rapporti con la gente, ma quasi mai ascolti dentro di te un'altra voce che non sia questo 'rumore' che entra in te dall'esterno.

D'altronde, sei sempre più impegnato in mille cose e non hai tempo per nient'altro. Tu non te ne rendi conto, ma molto probabilmente nella tua vita hai assunto delle abitudini piuttosto pericolose: "sei sempre di corsa", "non pensi", "vivi giorno per giorno", "pensi solo a divertirti".

Così facendo, ti potrà andare bene o ti potrà andare male, ma arriverà un momento in cui non saprai più chi sei, cosa cerchi e dove vai. Potrai vivere molti o pochi anni, ma la tua esistenza si ridurrà a un mero passaggio su questa terra.

La perdita più grande dell'essere umano è rimanere insensibile alla vita interiore. Quando ci muoviamo come degli automi, programmati dal di fuori, ci si può dimenticare che, **per credere in Dio, è indispensabile cercarlo dentro noi stessi.**

L'incontro con il mistero di Dio è un'esperienza che ognuno deve fare nel proprio intimo.

Leggi il Vangelo e utilizzalo come testo base per le tue preghiere. Non esiste un rapporto di vero amore se non c'è il desiderio di conoscere l'altro. Il Vangelo è il luogo dove conosciamo Gesù Cristo. Perciò, oltre che letto, va anche vissuto.
Non solo. Dal momento che la preghiera è un rapporto d'amore tra persone, Dio ti ama come sei e non pretende di parlarti o amarti solo se ti presenti perfetto. Per pregare occorre soprattutto essere se stessi.

Forse non sentirai niente di speciale. Ascolterai soltanto le tue paure, le tue preoccupazioni. La tua mente si riempirà di ogni sorta di pensieri e di immagini. Ma, se imparerai a stare in silenzio con te stesso, inizierai a scoprire cose nuove. Sentirai che Dio è nascosto e che ti sfugge, ma intuirai che ti è molto vicino. Non lo senti parlare, ma ti sta dicendo qualcosa nel silenzio. Non lo puoi guardare, ma sai che ti sta guardando con amore.

Preghiera di un lontano

O Dio, non so se mi stai ascoltando. E' da molto tempo che non ti sento, e mi sono abituato a vivere senza pensare a te.
Dio mio, tu sai che ormai non oso più pregare.

La verità è che non so più nemmeno se credo in te. Sono diventato più critico e più scettico, ma anche più fragile e insicuro. Non ho grossi problemi, eppure non mi sento bene.
Quanto desidererei poter rinnovare la mia vita *da dentro*: trovare in me una gioia nuova, una forza diversa per affrontare la vita giorno dopo giorno. Mi piacerebbe cambiare, essere migliore con me stesso e con gli altri. Mi piacerebbe soprattutto credere in te in modo diverso.
D'altra parte, tu sai come mi lascio prendere dalle preoccupazioni e dai problemi di ogni giorno. Forse per questo non mi incontro quasi mai con te. Tu sei dentro di me, ma io vivo quasi sempre al di fuori di me stesso.
Dio mio, fa che non dimentichi mai che tu mi accetti così come sono, che comprendi la mia debolezza e che mi ami anche se non cambio. Che fortuna che tu sia così!
Solo tu puoi darmi la forza di non rimanere per sempre nella mediocrità. Abbiamo già vissuto molto tempo lontani l'uno dall'altro. Tu saprai certamente trovare i sentieri per incontrarmi.

Canto: VIENI POPOLO MIO

Ascolta, Sion, apri il tuo cuore,
- oracolo del Signore -
ristabilisco la nostra alleanza,
le vigne ti renderò.

Trasformerò questa valle di Acor
in porta della speranza;
là canterai come sempre facevi
nei giorni di gioventù.

Vieni, vieni, popolo mio,
là nel deserto con me.
Tra le dune ti condurrò
e poi diretto al tuo cuore
io parlerò, popolo mio.

Ed in quel giorno staremo insieme,
- oracolo del Signore -
di nuovo sarò il tuo amato sposo
e non più il tuo padrone.
Ti toglierò dalla bocca per sempre
i nomi degli altri dei.
Cancellerò dalla tua memoria
il ricordo d'infedeltà.

Vieni, vieni, popolo mio...

Ed in quel giorno rinnoverò
la mia alleanza con te.
Sparire farò da tutto il paese
l'arco, la spada e la guerra.
E tu sarai la mia sposa per sempre,
per la giustizia *e* il diritto;
e nell'amore ti fidanzerò,
ti giurerò fedeltà.

Ed in quel giorno faremo prodigi,
- oracolo del Signore –
un comando darò all'immenso cielo

ed esso risponderà.
I tuoi raccolti saranno abbondanti,
frutti di benedizione.
Ti chiamerò ancora "Popolo mio",
sarò di nuovo il tuo Dio.

Vieni, vieni, popolo mio...

Una preghiera "del cuore", che sale dalla radice dell'uomo

Per la Bibbia la vera preghiera è quella del "cuore", che sale dal di dentro, dal centro della persona e dal profondo della vita. La preghiera delle "labbra" o "dalle molte parole" non è autentica, perché non sale dalla radice dell'uomo.

La preghiera biblica è un dialogo dove Dio parla all'uomo e l'uomo ascolta e risponde; Dio agisce e l'uomo collabora. E' nella misura in cui ascolta che l'uomo diventa capace di interrogarsi, di vedere e di comprendere. La preghiera biblica coinvolge interamente la persona: Dio è sperimentato come *"Colui che è qui"*, non come colui che giudica ed è lontano dal nostro vissuto. E' una discesa verso la profondità del proprio io, ma sempre per un uscire da sé, un colloquio con l'Altro.

Una preghiera capace di cogliere il silenzio

L'esperienza forse più sconvolgente, rivelatrice e purificatrice della preghiera biblica è il "silenzio di Dio". Non raramente nella preghiera si incontra un Dio che tace. Il lamento del povero ebreo *"Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?"* (Sal 22,2) è divenuto la preghiera di Cristo sulla croce. Siamo al cuore della fede cristiana.

La Bibbia non conosce soltanto un Dio che ci ascolta, ma anche un Dio che sta in silenzio. Questi rilievi mostrano tutta la diversità tra il Dio biblico e il dio pagano, quello costruito dalle mani dell'uomo. Il dio pagano ascolta, dà ragione, ma proprio per questo lascia l'uomo prigioniero dei suoi progetti e delle sue illusioni. Il Dio biblico, invece, non costruito dall'uomo, disillude, costringe l'uomo a superare i propri desideri, e proprio per questo libera e salva.

La preghiera è sempre efficace, ma a modo suo. Anche di fronte alla preghiera, Dio resta il padrone degli eventi e il suo modo di dirigerli resta un mistero per l'uomo. Di conseguenza nella preghiera è l'uomo che è condotto alla conversione, non Dio. La preghiera non è il tentativo di costringere Dio dentro i nostri progetti, ma l'offerta di una disponibilità per la Sua libera iniziativa. Tutto il contrario della preghiera magica.

La preghiera di un profeta: Geremia

Ci viene in aiuto l'esperienza di Geremia. Il profeta sperimenta l'emarginazione da parte degli uomini e, cosa ancor più sconvolgente, il "silenzio" di Dio. A motivo della parola che annuncia, Geremia è divenuto "*oggetto di litigio e di contrasto per tutto il paese" (15,10).* Ma questa solitudine gli pesa perché desidererebbe rapporti sereni e distesi. La fedeltà alla sua vocazione e l'attaccamento al proprio Dio non l'abbandonano mai seriamente ma, semplicemente, il profeta vorrebbe un po' di comprensione almeno da parte del suo Dio. Ma anche da Dio sembra venire la solitudine.

Il profeta ci apre il suo animo e così ci fa conoscere le sofferenze, le delusioni, le crisi di un autentico uomo di fede. Si tratta di preghiere, non di semplici sfoghi, perché nascono dalla consapevolezza che Dio è in causa. Geremia discute con Dio e lo interpella, c'è con Lui una relazione.

Mi hai sedotto, Signore, e ho ceduto alla seduzione;
mi hai fatto forza e hai prevalso.
Sono divenuto oggetto di derisione tutto il giorno,
chiunque si fa beffe di me.
Si, la parola del Signore è divenuta per me
motivo di obbrobrio e di scherno tutto il giorno.
Perciò pensavo: 'Non voglio ricordarmi di lui
e non voglio più parlare in suo nome!'.

*Ma **nel mio cuore c'era come un fuoco divorante;***
cercavo di contenerlo, ma non potevo.
Si, ho udito le calunnie di molti.
Ma il Signore è con me come un eroe potente,
perciò i miei persecutori vacilleranno,
non prevarranno.
Maledetto il giorno in cui sono nato;
il giorno in cui mia madre mi partorì
non sia mai benedetto!
Maledetto l'uomo
che portò a mio padre la lieta notizia, dicendo:
'Ti è nato un figlio maschio', riempiendolo di gioia.
Quell'uomo sia come le città
che il Signore ha distrutto senza compassione.
Perché non mi ha fatto morire nel seno?
Mia madre sarebbe stata per me la mia tomba
e il suo grembo gravido per sempre.
Perché sono uscito dal seno materno?
Per vedere affanno e amarezza
e terminare nella vergogna i miei giorni?
(cfr Ger 20,7-18)

E' veramente la preghiera di un uomo che ha messo in gioco tutto se stesso, che paga. Di fronte a queste derisioni Geremia è solo e impotente. Perché Dio non interviene? Evidentemente Geremia si era immaginato in modo molto diverso la presenza di Dio al suo fianco. Ed è proprio qui il punto, è qui la 'purificazione' a cui Dio vuole condurlo. La pro-

messa di Dio e la sua fedeltà sono diverse da come l'uomo le pensa e da come le programma. Attraverso la crisi, la preghiera conduce l'uomo alla conversione.

Ma quanto detto è solo un aspetto della preghiera di Geremia. Nella sua preghiera c'è anche dell'altro. Il profeta sperimenta con altrettanta forza la gioia e la sicurezza. Discute con il suo Dio, è vero, ma poi scopre nel profondo della sua anima una fedeltà che non gli permette di smettere, l'amore per la Parola, che nessuna smentita riesce a distruggere: *"Ma nel mio cuore c'era come un fuoco divorante...cercavo di contenerlo, ma non potevo" (20,9b).* Come tutti i grandi uomini di Dio, Geremia sperimenta nella preghiera, pur nella sofferenza, nell'abbandono e nel rifiuto, il miracolo di una speranza indistruttibile e di una inspiegabile serenità.

Canto: BEATITUDINI

Beati i poveri nello spirito
perché loro è il regno dei cieli.
Beati quelli che piangono
perché saranno consolati.

Beati quelli che sono miti
perché erediteranno la terra.
Beati gli affamati e gli assetati di giustizia
perché saranno saziati.

Beati i misericordiosi
perché troveranno misericordia.
Beati i puri di cuore
perché vedranno Dio.

Beati gli operatori di pace
perché saranno chiamati figli di Dio.
Beati i perseguitati a causa della giustizia
perché loro è il regno dei cieli.

Beati voi quando vi insulteranno e vi perseguiteranno
e diranno ogni male contro di voi per causa mia.
Rallegratevi e insieme esultate
perché grande è la vostra retribuzione nei cieli.

Un viaggio interiore

Come ci testimonia Geremia, ognuno di noi ha un proprio personale percorso, un viaggio interiore all'interno del quale è assoluto protagonista. Il percorso ha inizio dentro la storia della propria vita, spesso di fronte ad una 'caduta' che può essere un abbandono, una delusione, una malattia. La 'caduta' insegna a non rimanere dentro i problemi, le paure ma ad attraversarle. Bisogna andare oltre le ferite ricevute, smascherare le nostre parti false, ambigue; bisogna di fronte ad ogni circostanza riprendere la dignità di creature divine. Solo vivendo,

affrontando ciò che ci capita come viaggiatori dello spirito, la nostra esistenza diverrà fonte di senso. Tale cambiamento non avviene senza sofferenza, senza il guardarsi dentro.

Per questo non si deve aver paura di conoscere se stessi, anche nelle parti più deboli. Bisogna aver sbagliato per crescere in spiritualità. Quando non accettiamo noi stessi per quello che siamo, quando non andiamo a vedere che cosa c'è nell'altro emisfero di noi, nella parte oscura, siamo portati a esprimere giudizi, a dividere, a provare invidia, gelosia perché ci sentiamo in colpa. Se una persona non si stima, cadrà certamente nel confronto con gli altri. A volte cercherà anche di sentirsi superiore, ma il problema rimane: non sta bene con se stessa; non vive in prima persona, ma si fa vivere dal giudizio degli altri.

Dobbiamo dirci: io sono unico e irripetibile. So di valere comunque. Sono venuto sulla terra per assolvere al mio incarico, che è diverso da quello di chiunque altro.

Solo chi accetta la possibilità di cadere, solo chi intesse relazioni per aiutare ed essere aiutato, amare ed essere amato, può crescere. Essere veri portatori di umanità significa rialzarsi e avere la forza di continuare il cammino, resi più esperti dagli errori commessi.

Abbiamo tutti bisogno di non sentirci soli

I cuori sono spesso violenti per disperazione, per solitudine. Di fronte ad ogni 'caduta' la presenza accogliente e amorevole dell'altro, ci aiuta a riprendere il cammino e ad accettare la nostra debolezza. Ha scritto un ragazzo, ospite nella comunità di accoglienza Kayròs, che accoglie minori in difficoltà: *"La cattiveria è una maschera che, quando ci si sente deboli, si mette per non farlo capire agli altri, ai tuoi amici..."*. Ascoltiamo una testimonianza di don Claudio Burgio, fondatore della comunità e sacerdote della diocesi di Milano.

Sabato 2 aprile 2005, ore 21.37: muore Giovanni Paolo II. Il mondo è davanti alla televisione.
In comunità, con me, c'è solo Stefano, quindici anni. Un ragazzo sensibile, travestito da duro che già all'età di undici anni, quando lo conobbi, si presentava con l'aria da piccolo boss mafioso. A volte arrogante nell'atteggiamento con gli adulti, capace di crudele bullismo e spavalderia nei rapporti con ragazzi coetanei o più piccoli. Stefano è un vero narcisista, sempre pronto a ridicolizzare e prevaricare chiunque non gli torni utile.
Stefano vive con me questo evento storico: per lui è il primo papa che muore, un papa vecchio e tremante, assediato dal dolore. Eppure mantiene un fascino tutto particolare; Stefano fa tante

domande durante la diretta televisiva.
Ebbi la grazia di incontrare questo papa personalmente. Ricordo l'orario particolarmente mattiniero, la celebrazione eucaristica iniziava alle 6, e l'imponenza della figura papale inginocchiata di spalle davanti all'altare. Non dimentico la santa messa celebrata con calma, i silenzi contemplativi, le lunghe pause di silenzio tra un'orazione e l'altra. Era come rapito in estasi. Il frutto di una preghiera costante che saliva 'dal di dentro'.
Stefano, non appena viene data la notizia della morte del papa, subito si alza, accende la luce della stanza e viene a controllare se i miei occhi sono umidi: non nascondo la mia emozione. Credo che anche una lacrima, senza ulteriori commenti, in un'occasione così, sia grandemente educativa. Non è debolezza: questo Stefano l'ha capito.
Mi stampa un bacio in fronte, mi fa una carezza e se ne va dalla stanza in silenzio.
E' la prima volta che questo ragazzo rispetta il dolore altrui e non infierisce come al solito.
Così ricordo sempre il momento della morte di Giovanni Paolo II, con questa duplice commozione: un grande che se ne va, un piccolo che incomincia a crescere. Si diventa uomini a piccoli passi, attraverso gesti a volte impercettibili. Sono segni disseminati qua e là, nascosti tra le pieghe della vita.

Uscire dalla paura significa dare valore e continuità ai piccoli gesti di bene, sentendosi sostenuti e apprezzati da qualcuno che ci incoraggia e ci resta vicino in questo arduo cammino di crescita che è l'esistenza.
Abbiamo tutti bisogno di non sentirci soli.

Ci alziamo in piedi e recitiamo insieme:

Dio è amante della vita dei suoi figli, se no non li avrebbe creati.
Dio non ti ama perché ha bisogno di te; ma ha bisogno di te perché ti ama.
Insomma siamo amati e basta: prima di ogni nostro presunto merito, prima di ogni nostra possibile invocazione.
Ma non ci crediamo veramente. E' più facile credere in un Dio lontano, da temere e da tenere a "rispettosa distanza", anche per poter poi dire: "Ti ho servito a dovere".
Lasciarsi amare da Dio: il segreto della felicità è proprio qui.
Nel vangelo troviamo la gioia perché troviamo la libertà. La libertà dalla paura, dalla disperazione, dall'egoismo. La libertà di farsi dono.
L'illusione egoistica è inesorabile: per essere felici più degli altri, devo arrivare prima degli altri, ma per arrivare prima, devo lottare contro gli altri.

In realtà più pensiamo a noi stessi, più siamo tristi; più abbiamo e più vogliamo.
Non si è felici con qualcosa, ma con Qualcuno.
La felicità non è avere, ma amare e sentirsi amati. E' una relazione.

(Francesco Lambiasi, Vescovo di Rimini)

Benedizione Eucaristica

Benedetto il Dio dei nostri Padri

Benedetto il Suo Nome Santo

Benedetto Gesù, Misericordia del Padre

Benedetto Gesù, Unico Salvatore

Benedetto Gesù, Pane per il nostro viaggio

Benedetto Gesù, Acqua per la nostra sete

Benedetto Gesù, Eterno Riconciliatore

Benedetto lo Spirito Santo, Sorgente di ogni ministero

Benedetto lo Spirito Santo, Anima della Comunità

Benedetta la Vergine Maria, Madre di Cristo e dei Popoli

Benedetta la Vergine Maria, Modello dei Cristiani

Benedetta la Vergine Maria, Sede della Sapienza

Benedetti Voi, Uomini e Donne, Amici del Signore

Il nostro Dio sia annunziato a tutti.

Canto: IL CANTO DELL'AMORE

Se dovrai attraversare il deserto,
non temere io sarò con te.
Se dovrai camminare nel fuoco
La sua fiamma non ti brucerà.
Seguirai la mia luce nella notte,
sentirai la mia forza nel cammino,
io sono il tuo Dio, il tuo Signor.

Sono io che ti ho fatto e plasmato,
ti ho chiamato per nome.
Io da sempre ti ho conosciuto
e ti ho dato il mio amore
perché tu sei prezioso ai miei occhi,
vali più del più grande dei tesori:
io sarò con te dovunque andrai.

Non pensare alle cose di ieri,
cose nuove fioriscono già.
Aprirò nel deserto sentieri,
darò acqua nell'aridità
perché tu sei prezioso ai miei occhi,
vali più del più grande dei tesori
io sarò con te dovunque andrai.

Io ti sarò accanto
sarò con te,
per tutto il tuo viaggio
starò con te. (2volte)

L'incontro termina con l'adorazione silenziosa.

Monastero delle Clarisse — Farnese (VT)
clarissefarnese@virgilio.it
www.clarissefarnese.it