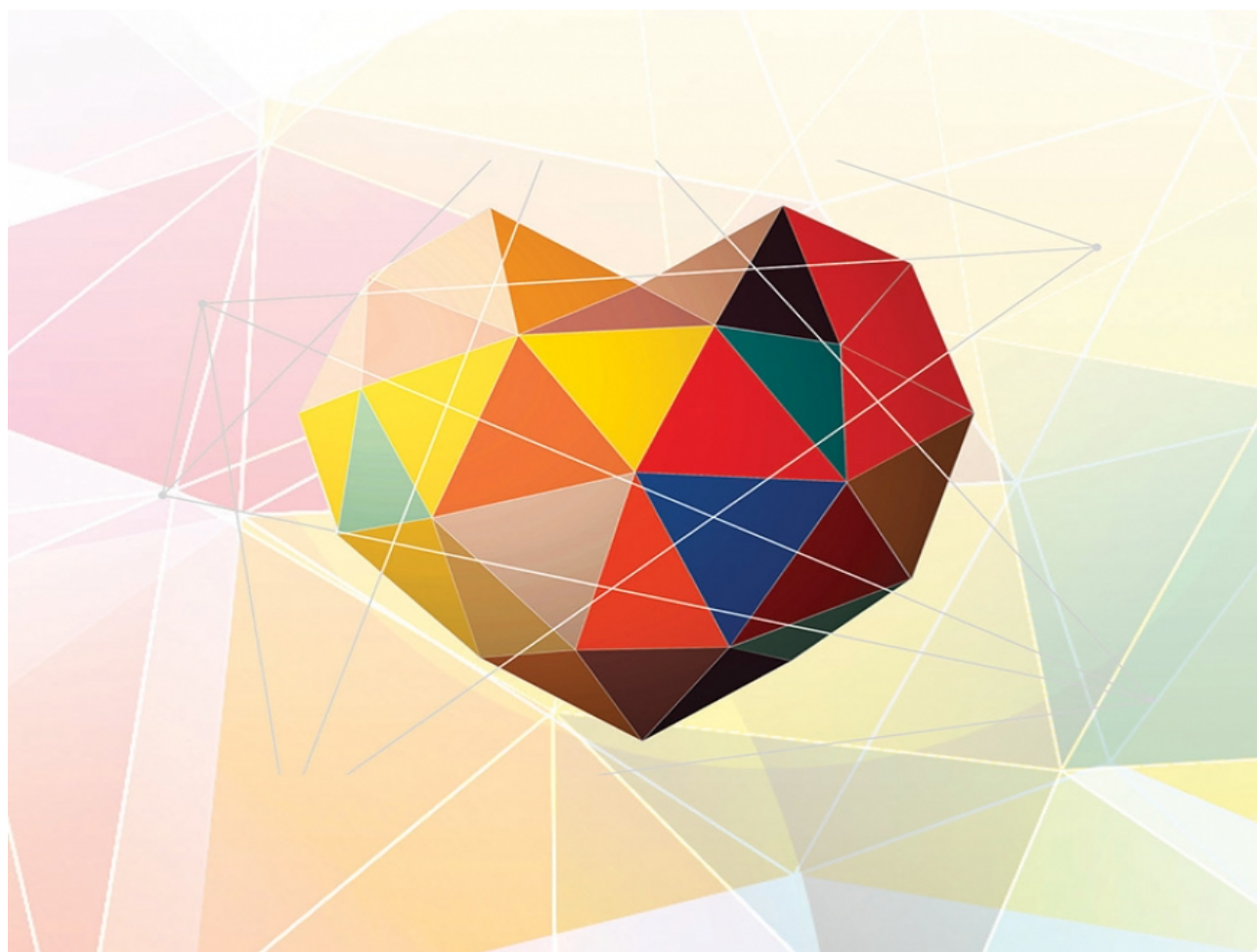


TESTA  **Cuore?**



Esposizione Eucaristica

Canto: O LUCE GIOIOSA

**O luce gioiosa,
Eterno Splendore del Padre,
Santo, Immortale Gesù Cristo.**

*Giunti al tramonto del sole e vista la luce della sera
lodiamo il Padre e il Figlio e lo Spirito Santo Dio!*

*Noi ti cantiamo Figlio di Dio generato da Maria:
tu, che sei la Luce Eterna hai assunto la nostra carne.*

Adorazione silenziosa

Testa o cuore?

Continuamente ci troviamo a dover fare alcune scelte: tra ciò che è ragionevole e ciò che ci attrae, tra testa e cuore. Occorre allora prendere consapevolezza di quello che si muove dentro di noi perché, per decidere bene, occorre partire da quello che desideriamo veramente. Solo così potremo scegliere cosa tenere e cosa lasciar andare. Infatti la vita ci mette costantemente all'incrocio di più strade e rischiamo di restare bloccati nell'attesa di capire quale strada intraprendere, **quale scelta compiere.**

Una lunga tradizione spirituale ha individuato nella **preghiera** e nel **discernimento** due armi potenti contro la

frammentazione e l'improvvisazione della vita. Prendersi del tempo, fermarsi a pregare, diventare più consapevoli di quello che si sta muovendo dentro di noi. Così ridare senso alla vita, grazie anche alla consapevolezza del *desiderio* che Dio ha messo dentro di noi. E' proprio quando dimentichiamo i nostri desideri che la vita ci appare vuota.

La realtà ha sempre, generosamente, un compito per noi. **Trovare il senso della vita significa riconoscere il compito che oggi la realtà mi consegna.** Lo diceva anche *Viktor Frankl*, neurologo e psichiatra, mentre era chiuso in un campo di concentramento! Non solo ci possono essere più strade davanti a noi, ma a volte sono strade ugualmente buone: si tratta, però, di capire dov'è che riesci ad amare di più, dove senti di riuscire a riconsegnare la vita che hai dentro, dove trovi quel di più che dà gusto alla vita.

Canto: IN TE, SIGNORE È LA FONTE DELLA VITA

***In te, Signore, è la fonte della vita.
Alleluja, alleluja!***

Donami un cuore che ascolta
un cuore docile e buono
perché custodisca la tua parola
la ricordi, la mediti, la preghi. **R.**

Parla, Signore mio Dio
parla al tuo servo che ascolta
donami intelligenza e conoscenza
perché comprenda i tuoi insegnamenti. **R.**

Fare pace con il cuore

Qualche anno fa, una suora missionaria in Africa raccontò questa storia: *«In un piccolissimo villaggio, nel cuore dell’Africa, abitava una famiglia, per così dire, normale: un papà, una mamma e un certo numero di figli. Normale se non fosse per il fatto che erano di cera! Vivevano in una capanna, evitando accuratamente che entrasse il sole e li sciogliesse. Potevano uscire solo di notte, ma non potevano allontanarsi troppo per i pericoli della foresta. Essere di cera aveva anche i suoi vantaggi: se un ago li avesse trafitti, non avrebbero provato dolore. I bambini erano buoni e si accontentavano di quella vita. Un giorno, uno dei bambini, Chwoki - incuriosito dalla luce, dai canti e dalle voci che sentiva - fu preso da un fortissimo desiderio di uscire fuori durante il giorno. I genitori fecero di tutto per trattenerlo, ma fu impossibile. Chwoki si diresse verso l’ingresso della capanna e si lanciò fuori.*

Lo avvolse una grande meraviglia. Cominciò a provare una grande gioia e mentre gioiva, sentiva anche che si stava sciogliendo. Mentre si scioglieva, il mondo entrava dentro di lui, fino a quando si sciolse completamente. Quando fu notte, i genitori e gli altri fratelli uscirono fuori e raccolsero ciò che rimaneva di Chwoki e ne fecero un uccello. Lo deposero su un alto monte. All’alba, il cielo divenne rosso, il mucchietto di cera si animò e spiccò il volo».

La storia ci dice qualcosa sull’importanza di ascoltare i propri desideri, di non chiudersi alle emozioni e ai sentimenti e a saper rischiare per rendere bella la vita. Un atteggiamento svalutante verso le emozioni ce lo portiamo sempre dietro, pensando che diventare adulti significhi non provare emozioni. A volte

riteniamo che non sia ‘conveniente’ provare emozioni. Per evitare il dolore preferiamo essere di cera; ci difendiamo congelando il cuore! Dopo le prime esperienze di sofferenza, capita di decidere di provare a non sentire più. Questo autocongelamento può avere conseguenze molto tristi. Rischiamo di congelare anche i nostri desideri, di non capire più quello che stiamo provando verso una persona, di inaridire la nostra vita spirituale. Non riusciamo più a sentire Dio, e non comprendiamo quello che la sua Parola provoca dentro di noi. E siccome per decidere occorre partire da quello che desideriamo veramente, finiamo col diventare persone bloccate.

Diventare consapevoli delle proprie emozioni e dei sentimenti vuol dire prendersi la libertà di decidere di se stessi. E’ un cammino di consapevolezza che si pone al centro della vita spirituale, della nostra relazione affettiva con Dio.

Il Vangelo di Marco, sin dall’inizio, chiarisce l’importanza del lasciarsi toccare dalla Parola in modo da vivere una relazione autentica con Dio.

«Giunsero a Cafarnao e subito Gesù, entrato di sabato nella sinagoga, insegnava. Ed erano stupiti del suo insegnamento: egli infatti insegnava loro come uno che ha autorità, e non come gli scribi. Ed ecco, nella loro sinagoga vi era un uomo posseduto da uno spirito impuro e cominciò a gridare, dicendo: “Che vuoi da noi, Gesù Nazareno? Sei venuto a rovinarci? Io so chi tu sei: il santo di Dio!”. E Gesù gli ordinò severamente: “Taci! Esci da lui!”. E lo spirito impuro, straziandolo e gridando forte, uscì da lui. Tutti furono presi da timore, tanto che si chiedevano a vicenda: “Che è mai questo? Un insegnamento nuovo, dato con

autorità. Comanda persino agli spiriti impuri e gli obbediscono!”. La sua fama si diffuse subito dovunque, in tutta la regione della Galilea» (Mc 1,21-28).

C'era un uomo che ogni sabato si recava nella sinagoga. Ascoltava puntualmente la Parola proclamata, ma non si era mai accorto di essere abitato da uno spirito impuro; uno spirito che non voleva essere toccato: *“Sei venuto a colpirci?”*. Questa domanda rivela la paura e ciò che si vorrebbe evitare, ciò che per anni è stato tenuto a distanza congelando la propria vita affettiva. Lo spirito impuro ha fatto di quest'uomo un **fedele frequentatore della sinagoga, ma del tutto inconsapevole della sua vita interiore** e delle sue dinamiche. A volte, per paura di Dio o per la paura di non essere all'altezza, possiamo confondere la ricchezza dell'incontro con Dio con una stretta osservanza, come un compito o una pagella da conseguire. La ricchezza dello Spirito che abita in noi ci chiama invece ad una relazione anche affettiva con Dio, ad una esperienza di bellezza più che all'osservanza di norme.

Canto: ALTO E GLORIOSO DIO

*Alto e glorioso Dio,
illumina il cuore mio,
dammi fede retta, speranza certa,
carità perfetta.
Dammi umiltà profonda,
dammi senno e cognoscimento,
che io possa sempre servire
con gioia i tuoi comandamenti.*

Rapisca ti prego, Signore,
l'ardente e dolce forza del tuo amore
la mente mia da tutte le cose,
perché io muoia per amor tuo,
come tu moristi per amor dell'amor mio.

Una vita senza desideri, è come un cielo senza stelle

S. Ignazio di Loyola proponeva di **iniziare la preghiera mettendo davanti al Signore ciò che desideriamo**. Egli mette il desiderio all'inizio della preghiera, perché ritiene che sia appunto il motore della vita. Se non siamo consapevoli dei nostri desideri il nostro cuore rischia di atrofizzarsi.

Un primo nemico del desiderio è “il tempo” quando lo percepiamo solo come *Kronos* come tempo che scorre irreparabile, che divora i desideri, li porta via prima che possono crescere; *Kronos* è il Dio greco che divora i figli perché non crescano e non attentino al suo primato. Il tempo può essere anche un *Kairos*, un'occasione favorevole e propizia, un tempo speciale nel quale mi accorgo che sono una persona capace di desiderare. Mi riapproprio del mio desiderio e mi riconosco. *Kairos* era rappresentato nella mitologia greca come un uomo calvo con un ciuffo sulla fronte: l'occasione propizia può essere afferrata solo quando ci è di fronte. Una volta che è passata, diventa inafferrabile, perché la nostra mano scivola sulla sua nuca liscia.

Un altro nemico del desiderio è “la paura” perché il desiderio contiene qualcosa d'irrazionale e se vogliamo avere tutto sempre

sotto controllo o un'educazione improntata al senso del dovere faremo fatica a far vivere i nostri desideri.

Il desiderio adulto è quello che trova equilibrio tra due eccessi: non si può vivere solo di desideri e neanche senza desideri. Il desiderio adulto si lascia accompagnare dalla volontà.

L'importanza del desiderio non è una novità nel pensiero cristiano. **Il desiderio è il recipiente dello Spirito Santo.** Se ci presentiamo davanti al Signore con i nostri desideri, Dio ha un luogo dove riversare i suoi doni. Sono i nostri valori a suggerirci come rendere concreto il nostro desiderio. Il valore determina il modo in cui scegliamo di realizzare il nostro desiderio. Ma tutto comincia dal **coraggio di mettere davanti a Gesù il vuoto del nostro cuore.** Il nostro desiderio. E' un vuoto che egli desidera riempire: gli sposi di Cana non hanno vino, la donna samaritana non ha marito, le folle non hanno pane, i discepoli dopo la risurrezione sul lago di Tiberiade non hanno preso nulla.... **Gesù non riempie questo vuoto con un dovere, con un compito o una dottrina, ma riempie quel vuoto con una relazione: "State con me!".** E' un'esperienza, solo così si conosce Dio. Gesù quindi incontra ciascuno a partire dal vuoto che ognuno, in modo diverso, porta nel cuore.

Ci alziamo in piedi e recitiamo insieme:

C'è buio in me, in te invece c'è luce;
sono solo, ma tu non m'abbandoni;
non ho coraggio, ma tu mi sei d'aiuto;
sono inquieto, ma in te c'è la pace;

c'è amarezza in me, in te pazienza;
non capisco le tue vie,
ma tu sai qual è la mia strada.
Padre del cielo,
siano lode e grazie a te per il nuovo giorno.
Signore,
qualunque cosa rechi questo giorno,
il tuo nome sia lodato! Amen (*Dietrich Bonhoeffer*)

Canone: Cristo Gesù, o luce interiore,
non lasciare che il buio parli in me.
Cristo Gesù, o luce interiore,
fa' ch'io accolga il tuo amor.

Pregare con la vita

Sant'Ignazio ci invita a **partire da quello che sentiamo per scoprire i pensieri che sono all'opera dietro i nostri sentimenti**. Come mai mi sento triste o felice o spaventato? A partire dai sentimenti possiamo scoprire i pensieri che stanno operando in me. Poi sarà necessario distinguere: i pensieri che vengono da Dio, quelli che provengono dallo spirito cattivo e quelli che invece appartengono di più al nostro temperamento. Questo è il punto di partenza del discernimento. Sentimenti e pensieri non sono separati. Noi siamo un'unità. Ricordiamo le parole di san Paolo: *«tutta la vostra persona, spirito, anima e corpo, si conservi*

irreprendibile» (1Ts 5,23). Il primo scopo del discernimento è la consapevolezza di quello che sta avvenendo dentro di noi.

Il luogo privilegiato per vivere questa consapevolezza e raccogliere il materiale su cui fare discernimento è la preghiera. **La preghiera – secondo Ignazio – è il luogo dove portiamo la nostra vita: i desideri, gli affetti, le vicende, i progetti, i pensieri. E' da questa preghiera che riparte poi la vita.** Si tratta di un doppio movimento, come quello del respiro: la vita entra nella preghiera e la preghiera entra nella vita.

Tramite la preghiera e il discernimento impariamo anche qualcosa di fondamentale su Dio: **non siamo noi a fare qualcosa per Dio ma è Dio che si manifesta in noi.** Nella preghiera, ascoltando la voce dello Spirito in noi, la voce di bene che ci ricorda quello che Gesù ci ha insegnato, ci apriamo a Dio, gli facciamo spazio in noi, ci lasciamo trasformare. Illuminati così dallo Spirito costruiamo, tramite il discernimento, la nostra risposta davanti alla nostra vita concreta, secondo i nostri affetti, desideri, pensieri, progetti e vicende. **Il discernimento è quindi l'arte attraverso cui costruiamo la nostra risposta alla vita.** Il nostro fine è unico: amare Dio. I modi per realizzare questo possono essere molteplici e altrettanto buoni; noi cerchiamo il meglio, quello che ci aiuta ad amare di più.

Cantiamo a cori alterni dal Salmo 118:

Insegnami, Signore, la via delle tue volontà *

la seguirò passo a passo

fammi discernere come custodire il tuo insegnamento *

lo osserverò con tutto il cuore.

Guidami sulla strada dei tuoi comandi *
è questo il mio desiderio
piega il mio cuore alle tue testimonianze *
e non verso il guadagno.

Distogli i miei occhi dal guardare vanità *
fammi vivere nella tua via
osserverò ogni giorno il tuo insegnamento *
con costanza, per sempre.

Signore, tu fai del bene al tuo servo *
secondo la tua parola
insegnami il gusto del bene e il discernimento *
perché aderisco ai tuoi comandi.

Le tue mani m'hanno plasmato e mi sostengono *
fammi discernere: imparerò i tuoi comandi
i tuoi adoratori vedranno con gioia *
che spero nella tua parola.

Il tuo amore sia la mia consolazione *
secondo la promessa al tuo servo
venga a me la tua misericordia e vivrò *
mia gioia è il tuo insegnamento.

Gloria al Padre...

Zizzania e mondo interiore

Gesù disse loro un'altra parabola (Mt 13,24-30): *«Il regno dei cieli è simile ad un uomo che ha seminato del buon seme nel suo campo. Ma, mentre tutti dormivano, venne il suo nemico, seminò della zizzania in mezzo al grano e se ne andò. Quando poi lo stelo crebbe e fece frutto, spuntò anche la zizzania. Allora i servi andarono dal padrone di casa e gli dissero: “Signore, non hai seminato del buon seme nel tuo campo? Da dove viene la zizzania?”. Ed egli rispose loro: “Un nemico ha fatto questo!”. E i servi gli dissero: “Vuoi che andiamo a raccoglierla?”. “No”, rispose, “perché non succeda che, raccogliendo la zizzania, con essa sradichiate anche il grano. Lasciate che l'una e l'altro crescano insieme fino alla mietitura e al momento della mietitura dirò ai mietitori: raccogliete prima la zizzania e legatela in fasci per bruciarla; il grano invece riponetelo nel mio granaio”».*

“Mettere zizzania” è un'espressione che è entrata nel nostro linguaggio quotidiano per indicare qualcuno che mette divisione, che crea conflitti. Molte volte ci accorgiamo, però, che queste divisioni e questi conflitti sono innanzitutto dentro di noi. La parabola, che Gesù applica alla comunità, può allora essere adatta per descrivere il nostro mondo interiore, soprattutto quando siamo internamente divisi davanti alla necessità di prendere delle decisioni e di fare delle scelte. Nella nostra notte interiore, è più facile che il seme cattivo attecchisca dentro di noi. Le decisioni prese nella notte sono molto probabilmente ispirate dal Nemico.

Tutti facciamo l'esperienza di trovare nel nostro cuore non solo parole e sentimenti positivi, ma anche parole e sentimenti

negativi. La parabola della zizzania ci invita a non distruggere, ma a cercare di integrare. Siamo invitati a conoscere innanzitutto quello che avviene dentro di noi, a guardarlo, a capire da dove viene, a decidere che cosa farne, tenendo conto che è parte di noi e sarebbe inutile negarlo. Ma il Signore, attraverso la luce della Parola e l'ascolto dello Spirito, ci aiuta a riconoscere le fonti attraverso cui parole e pensieri cattivi sono entrati dentro di noi.

Lo scopo è vivere serenamente la relazione con noi stessi e con gli altri. Nelle relazioni, la divisione e i conflitti interpersonali si consumano in genere nella comunicazione, nelle incomprensioni, nei gesti quotidiani. La divisione nasce spesso dal modo in cui seminiamo la nostra parola. **E' nel modo in cui comunichiamo che si gioca la nostra esistenza: possiamo diventare figli del Regno o del Maligno.**

Nel momento della decisione "*Cogliete prima la zizzania e legatela..*" dobbiamo aver messo ordine dentro di noi. Non sempre la differenza tra il grano e la zizzania è così evidente né intorno a noi né dentro di noi. Molte volte il bene è difficile da individuare. Quando si diventa mietitori occorre non solo affinare lo sguardo ma anche andare a cercare l'origine delle cose, ciò che ha avviato i processi e ciò che ha fatto nascere la vita. Le decisioni, quelle serie, richiedono un tempo lungo.

Canto: SAN DAMIANO

Ogni uomo semplice
porta in cuore un sogno
con amore ed umiltà
potrà costruirlo.

Se davvero tu saprai
vivere umilmente
più felice tu sarai
anche senza niente.

***Se vorrai ogni giorno
con il tuo sudore
una pietra dopo l'altra
in alto arriverai.***

Nella vita semplice
troverai la strada
che la calma donerà
al tuo cuore puro.

E le gioie semplici
sono le più belle
sono quelle che alla fine
sono le più grandi.

***Se vorrai ogni giorno
con il tuo sudore
una pietra dopo l'altra
in alto arriverai.***

Non è tutto oro quello che luccica (quando decidere è più complicato)

Un racconto: il monaco, la pietra preziosa e il viandante

Un monaco trovò per caso una grande pietra preziosa. Se la mise nella borsa e proseguì il suo viaggio. Durante il cammino gli si avvicinò un viandante e cominciarono a conversare. Il monaco molto tranquillamente gli parlò della pietra che aveva trovato e gliela mostrò. Il viandante gli chiese di dargliela. E immediatamente il monaco, senza battere ciglio, gli diede la pietra.

Il viandante proseguì il viaggio pieno di gioia per la fortuna di aver ricevuto un simile regalo che gli avrebbe permesso di vivere serenamente per il resto della vita senza lavorare.

Dopo qualche giorno, mentre il monaco riprendeva il cammino, il viandante lo raggiunse di nuovo, gli ridiede la pietra dicendo: “Adesso dammi qualcosa di ben più prezioso!”.

“Che cosa?”, chiese il monaco.

“Quello che ti ha permesso di darmi così liberamente la pietra preziosa!”, rispose il viandante.

Dal racconto comprendiamo che **il vero tesoro è la libertà interiore**. La libertà interiore la sperimenta il monaco nel consegnare immediatamente la pietra preziosa che aveva trovato...ma anche il viandante intraprende un cammino di consapevolezza e di libertà interiore perché, attraverso il suo discernimento, arriva a comprendere quello che veramente è più prezioso.

Ci alziamo in piedi e recitiamo insieme:

Noi ti chiediamo, Padre, per il tuo Figlio Gesù, di farci conoscere il mistero della nostra vocazione cristiana, il senso del nostro cammino, il termine della nostra ricerca.

Donaci di sentirci amati da te e, per questo, interpellati per nome e invitati.

Purifica il nostro sguardo e il nostro cuore affinché possiamo guardare con occhi nuovi le vicende liete o tristi, banali o eccezionali, che ritmano il nostro pellegrinaggio.

Concedici di comprendere come tutta la nostra vicenda ha la sua radice, la sua sorgente, nel cuore di Cristo; nella sua contemplazione, nella sua adorazione, nella sua preghiera sulle montagne della Galilea.

E tu, Maria, guidaci nella scoperta della parola di Dio per noi.

(Carlo Maria Martini)

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: AVE MARIA

Ave Maria
piena di grazia
il Signore è con te
tu sei benedetta
fra tutte le donne
e benedetto è il frutto
del seno tuo Gesù.

Santa Maria
madre di Dio
prega per noi
per noi peccatori
adesso e nell'ora
della nostra morte
della nostra morte. Amen.

11 febbraio 2019

liberamente tratto dal libro « *Testa o cuore* » di Gaetano Piccolo



www.clarissefarnese.it