

# La buona fatica che ci fa uomini



A chi desidera capire qualcosa  
di quel guazzabuglio del cuore umano,  
per sapere e volere  
quello che fa



## **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**

## **Leggi te stesso**

*Allora la donna vide che **l'albero era buono da mangiare**, bello da vedere e desiderabile per acquistare la conoscenza; prese del suo frutto e ne mangiò, poi ne diede anche al marito che era con lei, e anch'egli ne mangiò. Allora si aprirono gli occhi di tutti e due, e **si accorsero di essere nudi**; intrecciarono foglie di fico e se ne fecero cinture. Poi udirono il Signore Dio che passeggiava nel giardino alla brezza del giorno e l'uomo e sua moglie si nascosero dal Signore Dio, in mezzo agli alberi del*

*giardino. Ma il Signore Dio chiamò l'uomo e gli disse: «Dove sei?» (Genesi 3, 6-9)*

La caduta di Adamo, prototipo di ogni altra, descrive con finezza psicologica come si infiltra la suggestione del nemico: ti adesci al male facendolo apparire «*buono, bello e desiderabile*» (Gn 3, 6). C'è un "prendere, dare e mangiare" come quello di Gesù nell'ultima Cena che è ben diverso dal primo amaro banchetto dei nostri progenitori. Si può mangiare la vita o la morte! Adamo ed Eva trovarono buona, bella e desiderabile la suggestione che all'improvviso attraversò il loro cuore e mangiarono 'il frutto proibito' ma una volta mangiato il frutto si scoprirono nudi. La suggestione, messa in atto, si rivelò cattiva, brutta e indesiderabile.

Quindi, prendendo ad esempio Adamo ed Eva, vediamo che le suggestioni che i nostri desideri suscitano possono ingannare. Allora possiamo domandarci come saperlo in anticipo, in modo da non essere ingannati. Dal libro del gesuita Silvano Fausti (1940-2015) "*occasione o tentazione*" traiamo liberamente quanto segue:

Devi conoscere se la suggestione è da Dio o dal nemico. **Guarda nel cuore.** All'inizio è come in un sotterraneo. Non vedi niente; poi, un po' alla volta, scopri cose sempre più interessanti e misteriose. Secondo le diverse situazioni in cui ti trovi, Dio e il nemico ti parlano in modo diverso, con sentimenti e pensieri molteplici, che possono ridursi a quelli opposti di *gioia/tristezza*. L'uomo è fatto per il bene, ama quando è libero dalle sue false suggestioni e il segno è la gioia perché nell'amare realizza la sua

verità. **La gioia è il segno della presenza del Signore**, la tristezza di qualcosa che non va e che è da esaminare meglio.

Anche quando l'uomo crede di agire per amore, può sbagliarsi nel determinare ciò che è bene. Per cui c'è, oltre un amore buono, un amore vizioso, che parte dal vizio e porta a esso. Vedrai con chiarezza la differenza tra i due amori nel risultato: il primo dà gioia e il secondo tristezza, perché non mantiene la felicità che promette. Imparerai a distinguere il piacere apparente dalla gioia, la gioia autentica dalle sue velenose contraffazioni.

Il nemico ci attacca con le sue menzogne, le sue paure e i suoi sofismi, per imbrogliarci e mantenerci in schiavitù. C'è un modo opposto di agire di Dio e del nemico, secondo la direzione opposta verso cui tu cammini o corri, perché uno vuol condurti alla felicità e l'altro al fallimento. Tieni presente che, anche se cerchi il bene, qualche angolo di te, ancora tenebroso, cerca il male. Comunque, se tu non vuoi, non puoi mentire a te stesso, soprattutto se sei disponibile a confrontarti e sei sempre pronto a ricrederti con umiltà. Diversamente sbaglierai di sicuro. Perciò sii umile, e tieni presente che **l'umiltà non sta tanto nell'umiliarsi, quanto nel conoscere la propria verità** e accettare come 'utili' le contraddizioni che inevitabilmente vengono.

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.

## La buona fatica che ti fa uomo

Per conoscere la propria verità, innanzitutto devi *avvertire* i moti del cuore. Se non li avverti, sei *incosciente*. Non agisci: sei semplicemente agi(ta)to dalle tue pulsioni senza neanche sapere che ci sono o quali sono. A questa avvertenza arrivi con **l' esame della coscienza**, che ti rende il cuore sempre più trasparente. Tuttavia non basta avvertire; devi anche *conoscere* se portano al bene o al male, altrimenti sei *irresponsabile*: non sai da dove viene e dove va la tua azione. Ma non basta avvertire e conoscere. La coscienza e la responsabilità hanno uno scopo pratico: tutto si gioca nella libertà di **trattenere ciò che è buono e respingere ciò che è cattivo**. Se non fai ciò, non sei ancora libero!

Questo è tutto il tuo lavoro spirituale. Non sei libero di avere o non avere delle suggestioni: esse sono per lo più spontanee e inconsce. Devi però arrivare a comprendere ciò che senti, e poi conoscere se porta al bene o no. Allora sei libero di *acconsentire o dissentire*. Questo è **l'esercizio del libero arbitrio**, che ti fa uomo, a immagine di Dio. Esso ti educa a non essere schiavo, ma signore dei tuoi stati d'animo - quali essi siano, non importa - e a servirtene invece di esserne asservito. Ciò a cui acconsenti, cresce, anche se è un piccolo seme; ciò da cui dissenti, decresce, fino a perdere le radici, anche se è un grande albero. Nel giardino del tuo cuore germina ogni seme, sia il prezzemolo che la cicuta: sta a te innaffiare il prezzemolo e strappare la cicuta, o viceversa. Se l'animale sceglie istintivamente tra i due, a te sono date l'intelligenza per discernere e la libertà per decidere.

Sei tuttavia sottoposto alla tentazione. Pur avvertendo e conoscendo che un impulso ti porta al male, qualche volta, come

da una forza irresistibile, sei condotto a farlo, senza libertà: «*Io non riesco a capire neppure ciò che faccio: infatti non quello che voglio io faccio, ma quello che detesto*» (Rm 7, 15). Anche S. Paolo sperimenta di fare non il bene che vuole ma il male che non vuole (cfr. Rm 7, 19). È a questo punto che, per un'unica volta, dice: «*Sono uno sventurato*», per aggiungere subito dopo: «*Siano rese grazie a Dio per mezzo di Gesù Cristo nostro Signore*», perché in questa situazione di conflitto interiore Paolo sperimenta la presenza di **Dio come grazia che salva** (Rm 7,24-8,1). Questa situazione di **conflitto interiore** è il luogo più profondo e sublime della sventura/avventura umana: la perdizione cosciente, **che si apre alla salvezza**.

Qualora non ti riesca di padroneggiare i sentimenti sei almeno libero di chiedere aiuto a Dio. Non meravigliarti se, nel capire e fare il bene, senti difficoltà che vengono dalla tua abitudine al male - il vizio! -, quasi che questo facesse parte della tua identità. Ma avverti anche **l'incoraggiamento dello Spirito che ti chiama a libertà, rivelandoti la tua verità profonda**: «*La legge dello Spirito, che dà vita in Cristo Gesù, ti ha liberato dalla legge del peccato e della morte*» (Rm 8,2). In questa lotta è sommamente utile, nonostante le resistenze, **chiedere al Signore che ti liberi** da ciò che sai essere male e ti doni ciò che ti fa intravedere come bene. È il punto più basso e più alto della libertà, che vince anche il male più oscuro: la tua volontà contraria a quella di Dio, essenza del peccato. Nessuno può uscirne con le sue forze. Ma Gesù nell'orto, dicendo: «*Abbà, sia fatta non la mia, ma la tua volontà*» ha compiuto per tutti e per sempre il grande atto che ci rende figli. La regola seguente serve per conoscere ciò a cui acconsentire e ciò da cui dissentire: *distinguere ciò che porta*

*al bene da ciò che porta al male, acconsentire al primo e custodirlo nel ricordo grato, dissentire dall' altro e respingerlo: questa è la buona fatica che ti fa uomo.*

## **Il comunicatore seducente**

Se ti lasci dominare dai tuoi istinti, schiavo del «mi piace-non mi piace», se non cerchi di uscire dal tuo egoismo, se sei chiuso in te stesso senza interesse per gli altri e per l' Altro, il *nemico* parla adescandoti col *piacere*. Ma il piacere è apparente, perché esiste più nell'immaginazione che nella realizzazione; e cessa comunque dopo l'azione lasciandoti più vuoto e affamato di prima. In questa situazione *Dio* invece parla col *rimorso*. Quindi, quando fai il male, il linguaggio del piacere apparente è dal nemico, quello del dispiacere da Dio.

Il male cerca sempre di *apparire bene*, ma non ci riesce del tutto. Alla fine si rivela menzognero: non mantiene ciò che promette e lascia un'insoddisfazione che non diminuisce, anzi cresce, anche se cerchi con affanno di rimuoverla o di colmarla con altra ricerca di piacere. Il nemico è un ***comunicatore seducente***. Come ogni venditore, soprattutto di cattivi prodotti, rende appetibile il suo veleno falsificando la realtà, facendola apparire il contrario di quella che è: **il male deve apparire bene e il bene male.**

Attualmente il nemico può godersi... un po' di ferie, perché ben sostituito dai mezzi di comunicazione. Gli spettacoli, la pubblicità, la stessa letteratura, tutto fa leva sugli istinti più



immediati per indurre al "consumo", unico problema di una società che tutto può produrre, a condizione che si venda.

*Cantiamo a cori alterni dal Salmo 119:*

Come un giovane terrà pura la sua via? \*  
custodendo la tua parola  
ti cerco con tutto il mio cuore\*  
dai tuoi comandi non lasciarmi deviare.

Conservo la tua promessa nel mio cuore \*  
per non peccare contro di te  
benedetto sei tu, Signore \*  
insegnami le tue volontà.

Allontana da me la via della menzogna \*  
e donami per grazia il tuo insegnamento  
ho scelto il cammino della fedeltà \*  
mi sottometto ai tuoi giudizi.

Distogli i miei occhi dal guardare vanità \*  
fammi vivere nella tua via  
realizza per il tuo servo la tua promessa \*  
fatta ai tuoi adoratori.

Ricordati della parola data al tuo servo \*  
ne ho fatto la mia speranza  
ecco la mia consolazione nella prova \*  
la tua promessa mi dà vita.

Ricordo nella notte il tuo Nome \*  
osservo il tuo insegnamento  
ecco, Signore, il mio impegno: \*  
custodire i tuoi precetti.

## Non confondere piacere e felicità

Il piacere ha sempre l'apparenza di un bene appetibile ai sensi, ma non sempre è bene. *Il piacere cercato in sé*, al di fuori di una relazione positiva, crea frustrazione, assuefazione e, alla fine, meccanismi autistici, come la droga. Se ti piace bere due bottiglie di whisky, vedi come stai il giorno dopo. Se ti piace farti una "canna", pensa se non è altro ciò che cerchi. Anche il piacere del sesso, cercato come fine, è la fossa dell'amore; provoca insoddisfazione e infelicità, oggi più che in altri tempi.

Non confondere *piacere e felicità*. Il piacere è soddisfazione dei propri bisogni - oltre quelli del corpo, ci sono anche quelli della mente e del cuore! **Il piacere prescinde dalla relazione con l'altro. La felicità è la soddisfazione che viene da una relazione:** è apertura, amore verso l'altro. Nessun piacere appaga l'uomo, perché l'uomo è fatto per amare. Non fare quindi una cosa solo perché ti dà *piacere immediato*. Il piacere è criterio sufficiente di azione per l'animale, programmato dall'istinto per la conservazione dell'individuo e della specie mediante il cibo e il sesso.

Anche l'uomo è sensibile al piacere, e giustamente. Tuttavia è chiamato a viverlo in modo umano, addirittura divino. Per lui anche gli atti istintivi hanno valore di relazione e amore. Allora, oltre che piacere, danno anche felicità. Diversamente sono abbrutimenti che allettano sul momento, ma poi lasciano l'amaro in bocca. **Quando piacere e felicità coincideranno, allora sarà "bello":** il bene piacerà e anche il piacere sarà bene, non apparenza. Fin che viviamo, o non siamo perfetti, accettiamo la conflittualità, almeno iniziale, tra i due.

Il piacere però non è da demonizzare. L'ha fatto Dio e l'ha connesso innanzitutto al mangiare e al generare - e poi al capire e all'amare -, necessari per mantenere e trasmettere la vita. Senza piacere, chi lo farebbe? Ma tieni presente che il tuo mangiare non sia con la testa nella mangiatoia, prototipo dei *fast food*, bensì attorno alla mensa. Il cibo è relazione d'amore tra familiari, che il Signore ha preso come segno della comunione con lui nell'eucaristia. La stessa sessualità non è semplice accoppiamento, ma rapporto d'amore tra maschio e femmina, relazione di alterità immagine di Dio. E' il «*mistero grande*» (Ef 5, 32), sacramento dell'unione tra Dio e l' uomo in Cristo.

Per capire se ciò che ti attira è bello o brutto, dolce o amaro, bene o male, vedi sempre "il dopo", anche dall' esperienza altrui, oltre che dalla tua: *se dà gioia anche dopo, è da Dio, se dà rimorso, è dal nemico.*

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.

## Desolazione e consolazione spirituale

Quando ti impegni per uscire dal male e cerchi il bene, il nemico ti procura desolazione.

Il suo nome è *diavolo*, che significa "divisore". La sua azione prima ti divide da Dio e dalla sua parola, quindi da te stesso («*sono nudo!*», rispose Adamo), poi dagli altri. **Separato da Dio, di cui sei immagine, perdi la tua identità.** Rotta la tua relazione fondante, si spezzano anche le altre. Resti solo, "desolato", appunto, in una solitudine sempre maggiore e senza confini, avvolto nell'oscurità del nulla, senza sapere chi sei, da dove vieni e verso dove vai. Sei sospeso in un vuoto vorace che inutilmente cerchi di riempire con illusori piaceri. Sei agitato, incapace di agire, *senza fiducia, senza speranza e senza amore*. Il suo nome è anche *satana*, che vuol dire "accusatore, pubblico ministero". E' il contrario di *Paracrito*, l'avvocato difensore. Implacabilmente, dopo averti condotto nelle tenebre, punta il dito contro di te, per schiacciarti con la persuasione che per te questa situazione è la giusta punizione, dalla quale non uscirai mai.

Sappi però che *la tentazione non è peccato*: è per sé occasione di crescita, non di caduta. Anche Gesù fu tentato dopo la scelta del battesimo. **La tentazione comincia quando scegli di fare il bene**, non prima: «*Figlio, se ti presenti per servire il Signore, preparati alla tentazione*» (*Sir 2,1*). Se la senti, sii contento e coraggioso: stai davvero lottando contro il male.

Quando ti impegni per uscire dal male e cerchi il bene, **Dio ti parla con la consolazione spirituale**. Il suo Spirito è il *Paracrito*, colui che è "chiamato-vicino", l'avvocato difensore, il consolatore:

ti sta appresso, non ti lascia solo, esposto alle avversità dell'esistenza. I sentimenti che manifestano la Sua presenza si descrivono in termini di **amore per Lui e in Lui per ogni sua creatura**. Dio è amore, e l'amore è sempre presente dove è amato. È presente in un dinamismo che fa crescere in forza, lucidità e pace.

Amare è portare l'altro nel cuore, primo interesse sul quale regoli ogni azione. Il tuo piacere è amare l'altro, senza però usarlo o manipolarlo. E' **cercare il bene in Dio per l'altro** e renderlo libero. Un simile amore slega la tua e sua libertà. Diversamente è idolatrico: non fa crescere, ma diventa un rapporto di vittima-carnefice. L'altro è da amare né più né meno di te stesso e sempre nella *verità* tua e sua che si nutre di sana distanza e rispetto.

*Ci alziamo in piedi e recitiamo insieme:*

**La nostra fragilità è una cosa grande!**

Quando c'è nebbia, non cambiare il cammino: tieni con fermezza quello che avevi intravisto alla luce del sole e non abbandonare i buoni propositi. E' normale essere combattuti dal male se lo combatti.

Quando nella preghiera sei arido, pieno di distrazioni e senza voglia, non desistere. Offri al Signore questa situazione e prega solo un minuto di più. Ne vedrai i vantaggi.

Pregare in desolazione è utilissimo: senti che sei lontano da Dio e dalla preghiera. Questa è una grande scoperta, che ti associa a tutti i peccatori. Se la presenti a Dio e alla sua misericordia, la tua tenebra finalmente esce alla luce, ed è

grande dono. Se preghi solo quando sei consolato, ti potresti addirittura illudere di essere santo.

La prova ti renda più forte: dedicandoti più intensamente al lavoro spirituale. Con questo atteggiamento ti educi a diventare libero dai tuoi umori, senza lasciartene dominare.

Non dimenticare che la fede e la forza dei cristiani è la resurrezione di Cristo. Cristo è risorto ed opera. San Paolo parla di quello che Cristo opera attraverso di lui: *“Io non oserei parlare se non di quello che Cristo ha operato per mezzo mio... con la potenza dello Spirito Santo” (Rm 15, 18-19)*. E' in quello che Paolo compie, è in quello che l'uomo opera che l'uomo stesso con stupore riconosce che Cristo è vivo ed è risorto.

**La nostra fragilità è una cosa grande!** Nonostante la nostra debolezza, Dio agisce attraverso di noi, il suo Spirito ci illumina, la grazia del Signore ci sostiene. Amen

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.**

## La vittoria di Gesù nella storia

Questo tempo pasquale, di Resurrezione, è dunque il tempo della vittoria di Gesù nella storia. E a noi, peccatori ed *esuli figli di Eva*, **questa vittoria è data attraverso i sacramenti**. Come è importante questa assoluta semplicità! La sua vittoria è comunicata a noi attraverso il battesimo, la confessione. La sua vittoria è comunicata a noi attraverso l'**eucarestia**.

*Panis angelicus fit panis hominum, dat panis caelicus figuris terminum* : il pane degli angeli è diventato il pane degli uomini, questo pane del cielo pone fine a tutti i sacrifici dell'uomo, **pone fine a tutti i tentativi dell'uomo di salvarsi da sé**. Come è importante questo nel mondo in cui viviamo! Quando l'uomo crede che sia il suo dolore e il suo sacrificio a dargli la salvezza *“può arrivare ad ammazzare i figli per offrire al diavolo il sacrificio dei figli!”* Il sacrificio di Gesù ha invece posto fine a ogni sacrificio. Il *Suo* sacrificio ha posto fine al tentativo dell'uomo di salvarsi con il proprio dolore. Il *Suo* sacrificio, la *Sua* vittoria, come si canta sempre nel *Tantum ergo: et antiquum documentum novo cedat ritui* e tutta l'antica alleanza cede a questo rito così semplice che è il sacramento, che è il battesimo, che è la confessione, che è l'eucarestia.

Dalla grazia dei sacramenti, non dal nostro tentativo, fiorisca Dio nella nostra vita!

## **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: CHIESA DEL RISORTO

Chiesa che nasci dalla Croce,  
dal fianco aperto del Signore,  
dal nuovo Adamo sei plasmata,  
sposa di grazia nella santità.

Chiesa che vivi della Pasqua,  
sei dallo Spirito redenta  
vivificata dall'amore,  
resa feconda nella carità.

*Rit. Dal crocifisso Risorto  
nasce la speranza,  
dalle sue piaghe la salvezza,  
nella sua luce noi cammineremo,  
Chiesa redenta dal suo amore.*

Chiesa fondata nell'amore,  
sei tempio santo del Signore,  
edificata dai tuoi santi  
tu sei speranza dell'umanità.

Chiesa mandata per il mondo  
ad annunciare la salvezza,  
porti la grazia ad ogni uomo  
e lo conduci alla santità.

*Rit. Dal crocifisso Risorto...*

*11 Maggio 2019*





[www.clarissefarnese.it](http://www.clarissefarnese.it)