

EUCARISTIA

e guarigione delle ferite



Esposizione Eucaristica

Canto: SIGNUM UNITATIS

Signum unitatis,
vinculum charitatis,
verum corpus,
verum corpus,
fons aeternae vitae,
fons aeternae vitae.

Adorazione silenziosa

“La tua bontà mi ha fatto crescere”
(Sal 17,36)

Troppo spesso abbiamo la sensazione di non saziarci mai di affetto, cure, stima, piacere e anche ogni Eucaristia a cui partecipiamo sembra passare senza che il nostro cuore si sazi e si trasformi. Portiamo nel cuore delle ferite e sono queste ferite che mettono a rischio un buon rapporto con noi stessi, l'alleanza con Dio e l'unione con gli altri. Dobbiamo avere la fiducia che nel tempo il Signore ci aiuta a crescere, ci salva e ci guarisce facendo di noi donne e uomini eucaristici.

Recita il Salmo: *“La tua bontà mi ha fatto crescere”*. L'amore fedele e misericordioso del Signore rende possibile la

nostra maturazione. Con la **Parola** e con l'**Eucaristia** Egli ci viene incontro per **guarire il nostro cuore** segnato da prove, ferite, malattie spirituali e peccati e renderlo capace di alleanza e collaborazione dentro una creazione in divenire: Dio al servizio dell'uomo e l'uomo al servizio di Dio in favore della nostra stessa umanizzazione.

Scriveva E. Hyllesum dal campo di concentramento in cui era internata: *“A sera tardi, quando il giorno si è inabissato dietro di noi, mi capita spesso di camminare lungo il filo spinato e dal mio cuore s’innalza sempre una voce che dice: la vita è una cosa splendida e grande. A ogni nuovo crimine o orrore dovremo opporre un nuovo pezzetto d’amore e di bontà che avremo conquistato in noi stessi. Possiamo soffrire ma non dobbiamo soccombere”*.

Il cammino dell'uomo e il cammino di Dio: profittare del tempo presente

“Fratelli, vigilate attentamente sulla vostra condotta, comportandovi non da stolti, ma da uomini saggi; profittando del tempo presente, perché i giorni sono cattivi. Non siate perciò inconsiderati, ma sappiate comprendere la volontà di Dio” (Ef 5,15-17).

Fin dal principio il Creatore, che ci manifesta un amore allo stesso tempo potente e umile, permette all'uomo un cammino di crescita in cui sperimentare la geografia del suo cuore e in cui **realizzare delle relazioni mature** e convinzioni

esistenziali che possano culminare nella nuova ed eterna alleanza. Tale cammino verso **l'adulità dell'amore**, teso a far maturare intelligenza relazionale e capacità di cura, non è esente da rischi in quanto in esso, come tutti sperimentiamo, sono presenti prove, ferite psicologiche, peccati e malattie dell'animo (passioni per i padri del deserto), che possono causare derive relazionali, arresti evolutivi, inganni esistenziali.

Non siamo mai comunque abbandonati dalla divina misericordia. Il Signore ci viene incontro soprattutto attraverso **l'Eucaristia**, farmaco per tutti i nostri mali e guarigione del nostro amore; così **l'epifania dell'amore potente e umile del Signore**, iniziata con la creazione, raggiunge il culmine nel pane donato e diventa occasione di risanamento: *“Ogni giorno Egli si umilia, come quando dalla sede regale discese nel grembo della Vergine; ogni giorno egli stesso viene a noi in apparenza umile; ogni giorno discende dal seno del Padre sull'altare nelle mani del sacerdote”* (dalle Ammonizioni di S. Francesco, FF 144).

L'incrociarsi, lungo i gradini del tempo, tra il Dio che si abbassa e la creatura che cresce, svela che non basta vivere ma occorre vivere con passione e **imparare a vivere** maturando dentro la nostra storia anche **l'esperienza del dolore**. Occorre **cercare la Sapienza**, al fine di evitare di perdersi nell'insensatezza, nella violenza o nella follia. A causa delle ferite, può infatti avvenire un indurimento del cuore e prevalere la paura di vivere in profondità le relazioni. La sapienza della vita tuttavia non si arrende e, a costo di ricorrere all'arma del dolore attraverso nuove prove, ci mette

nuovamente in crisi e ci sfida a riaprire la ricerca: rinunciando a una logica infantile, diveniamo capaci di alleanza duratura; ci prendiamo cura di Dio e dei fratelli e lasciamo che Dio e i fratelli si prendano cura di noi.

Allora la vita nel suo divenire appare come l'emergere, faticoso e insieme gioioso, da una parte del **volto umano di Dio** e dall'altra del **volto divino dell'uomo: un uomo nuovo nato dallo Spirito**, deve prendere il posto di quello vecchio e raggiungere la maturità di Cristo. Ci serve da simbolo, riguardante questo emergere dell'uomo nuovo nel tempo, quanto raccontato da Alda Merini a proposito della follia:

“quando scopri che la malattia mentale non ti serve a nulla, allora la lasci uscire da te, la abbandoni lì come un guscio morto, perché in fondo è stata il tuo involucro per anni, ha custodito la crisalide che ora è farfalla. Il manicomio era un ventre che mi proteggeva, ma io dovevo nascere e l'ho fatto, è stato un secondo parto, come Pinocchio che deve diventare uomo: è bello essere burattino, ma non puoi starci sempre nel paese dei balocchi...è così che si guarisce dalla follia”.

Nel tempo, il Dio che ci ha creato, Signore onnipotente di debolezza e follia, ci guarisce e ci matura: eterna è la sua misericordia!

Canto: MIA ROCCIA

**Rit. Mia roccia sei Tu, Signore,
Tu sei l'unico mio bene:
in Te confido, in Te confido.**

1. Proteggimi o Dio, in te mi rifugio:
nelle tue mani è la mia vita.
2. Mia guida è il Signore,
sta alla mia destra:
al fianco suo non posso vacillare.

Non pretendere che siano cristiani migliori

A causa del peccato o delle ferite subite, la persona può contestare tutto e vivere la sua vita come opposizione all'altro, come rivendicazione perenne. Non accetta l'altro come è ma pretende di cambiarlo. Risuonano correttive le parole di San Francesco: *“Non pretendere che gli altri siano cristiani migliori”*.

A causa delle ferite subite o del suo peccato, la persona può imparare a contare solo su di sé, non si affida alle cure dell'altro, non riesce a chiedere ciò di cui ha bisogno. Può nutrire gli altri, ma difficilmente chiede di essere nutrita. Risuonano anche qui le parole correttive di San Francesco: *“Che i frati chiedano ciò di cui hanno bisogno”*.

Questa **incapacità di relazione** è dovuta essenzialmente al mantenimento di emozioni distruttive come paura, rabbia, tristezza, orgoglio. La paura segnala un pericolo, la rabbia un diritto violato, la tristezza una perdita o una separazione, l'invidia una mancanza, la gelosia la sofferenza o il pericolo di essere meno amati o meno stimati di un altro, il senso di vuoto

indica la mancanza di un radicamento importante in una relazione, l'orgoglio ferito un attentato alla propria autostima.

Tutti i vissuti emotivi possono essere utilizzati in modo negativo, senza tenere conto dell'alterità, stabilendo da soli, egocentricamente, il bene e il male. In questo caso i padri del deserto parlano di passioni, ossia di **malattie dell'animo**.

Ma possiamo collegare le nostre difficoltà relazionali in un orizzonte eucaristico. Il metodo proposto dai padri del deserto **oppone i pensieri di Cristo ai pensieri che 'scorrono' in noi**. Quando pensiamo e operiamo il male ma ci fidiamo di Cristo e partecipiamo al banchetto eucaristico, avviene realmente una trasformazione cioè un cambiamento di mentalità, non in astratto, ma nel vivo dei singoli episodi della vita relazionale. Se, ad esempio, la rabbia mi mette in competizione con l'altro e mi vendico o sparlo, il fare memoria della presenza del Signore, significa lasciarmi aiutare da Lui a ritrovare pace e a contenere la svalutazione che sto facendo del fratello.

Il **banchetto eucaristico** vuole offrire all'uomo **guarigione**, aiutandolo a **sintonizzarsi sui sentimenti di Dio**, insegnandogli a divenire anche lui un re pacifico che abbia rinunciato per sempre alla violenza, all'orgoglio e alle emozioni distruttive, insegnandogli l'arte dell'incontro confidente e della fedeltà. Imparando a **gestire i nostri vissuti emotivi** in modo sapiente e costruttivo, diventiamo pastori di noi stessi e possiamo essere custodi dei nostri fratelli.

Canto: GUSTATE E VEDETE

**GUSTATE E VEDETE
COM'È BUONO IL SIGNORE.**

Benedirò il Signore in ogni tempo,
sulla mia bocca sempre la sua lode.
Io mi glorio nel Signore,
ascoltino gli umili e si rallegrino.

Guardate a lui e sarete raggianti,
non saranno confusi i vostri volti.
Questo povero grida e il Signore lo ascolta,
lo libera da tutte le sue angosce.

Ostriche felici non fanno perle

Ogni dolore può essere sopportato solo se lo si narra o se ne fa una storia. Raccontare, infatti, è dire ciò che si prova nella speranza che qualcuno ascolti e accolga il grido di condivisione e di aiuto. Per usare un'immagine di R. Alves: *“Ostriche felici non fanno perle. Occorre che un granello di sabbia entri nell'ostrica e raggiunga la sua carne molle. Il granello di sabbia rende l'ostrica infelice. Per liberarsi dal dolore provocato dal granello di sabbia, l'ostrica avvolge pazientemente l'aspro granello di una sostanza liscia, senza punte e rotonda: la perla. Le storie nascono allo stesso modo”*.

Sì, spesso la necessità di narrare la propria storia nasce attorno a un dolore, come tentativo di liberarsi da quel dolore,

di attraversarlo con sapienza per andare al di là di esso, come tentativo di dargli un senso e di permettere alla vita di continuare a crescere e all'amore di continuare a sussistere, magari in una forma più profonda e matura.

Quando ciò sia avvenuto (e solo quando è avvenuto), capiamo che le ferite fanno male, ma forse sono accadute per evitarci il peggio: *“Il peggio è aver attraversato la vita senza naufragi, cioè essere sempre restato alla superficie delle cose, aver danzato al ballo delle ombre, persi nell'inconsistenza, aver sguazzato nelle paludi dei 'si dice', delle apparenze, dei luoghi comuni, non essere mai precipitati, andati a fondo in una dimensione altra e profonda di sé e delle relazioni”*(Singer).

Quando ciò sia avvenuto (e solo quando è avvenuto), capiamo con S. Francesco d'Assisi che le ferite sono amare, ma che poi l'amaro si può trasformare in dolcezza di animo e di corpo, capiamo che le ferite fanno male, ma possono aiutarci nel bene, capiamo che soffrire non è affatto bello, ma che chi soffre può divenire più bello.

Dal punto di vista di cura delle ferite, potremmo dire che la cosa importante nella vita è disporre di un interlocutore nell'orizzonte della crescita, della purificazione del cuore, della guarigione che matura. Sia esso un amico fidato, una comunità ecclesiale, un sacerdote o accompagnatore spirituale. Saper ascoltare una storia di vita sofferta significa, quindi, addentrarsi tra le sue ferite, con empatia, compassione, discernimento, intelligenza relazionale, fino ad udire la musica divina in essa contenuta, quella del Verbo sofferente e amante che continua a farsi carne e a donare la vita.

Il primo interlocutore rimane Dio che si rivela creando uno spazio di dialogo tra se stesso e l'uomo. **L'Eucaristia è la narrazione di questa consegna totale che Dio fa di se stesso all'uomo per guarirlo:** *“Noi facciamo memoria di Colui che nella sua vita mortale passò beneficiando e sanando tutti coloro che erano prigionieri del male e che ancora oggi come Buon Samaritano viene accanto ad ogni uomo piagato nel corpo e nello spirito e versa sulle sue ferite l'olio della consolazione e il vino della speranza. Così è possibile che tutto si apra alla luce pasquale di Lui, Figlio crocifisso e risorto”* (Cf prefazio comune VII).

Canto: D'AMOR PANE DOLCISSIMO

D'amor pane dolcissimo
del cielo eterno gaudio
vero sollievo agli umili
che in Te soltanto sperano.

Immenso cuore amabile
Tu sai guarire i nostri cuor
tutte le nostre lacrime
Tu le trasformi in vero amor.

Quel cuore che per noi si aprì
ci accolga nel pericolo
finché un bel giorno insieme a Te
vivrem la Tua felicità.

La narrazione del Dio ferito che guarisce

L'Eucaristia ci dice che **anche Dio è ferito**. Chi si offre all'uomo come alleanza che nutre e guarisce è il Dio ferito, l'Agnello immolato fin dalla fondazione del mondo, il Signore che avendo rinunciato alle magie di una falsa onnipotenza si è rinchiuso in una carne vulnerabile, appello alla nostra capacità di ascolto e di cura, bisognoso anche lui di raccontarsi e di affidarsi a noi.

Potremmo dire che, da questo punto di vista, l'eucarestia è il banchetto offerto da Dio all'uomo perché Dio e l'uomo possano incontrarsi e guarire l'uno grazie all'altro. Già Bonhoeffer affermava che la religiosità dell'uomo lo rimanda, nella sua miseria, alla potenza di Dio nel mondo, mentre **la Bibbia rinvia l'uomo all'impotenza e alla sofferenza di Dio**: chi viene in soccorso è il Dio sofferente, chi viene a guarire, chi si offre come farmaco di guarigione è il Guaritore ferito.

Fare memoria di lui nell'Eucaristia significa entrare a piedi nudi ai margini di un mistero di amore gioioso e dolente, sconfitto e insieme misterioso; significa imparare a reggere il belato di colui che per vincere il drago è divenuto Agnello immolato, di colui che per guarire i violenti ha deciso di farsi carne consegnata fino alla fine, di colui che per guarire i feriti ha deciso di farsi servo obbediente e sofferente di ogni uomo.

Ma colui di cui facciamo memoria non è solo il Dio ferito, è anche il Dio creatore che trionfa sul male, il Dio forte e sapiente che può curarci. Alla mensa della **Parola**, attraverso un lavoro di ricerca orante, abbiamo bisogno di **trovare tutti i**

volti di umanità ferita e guarita di cui Dio ci parla e riscrivere la nostra storia ferita alla luce di tali incontri: la fiducia e la sterilità di Abramo, la bontà e il peccato di Davide, le proteste di Geremia, il rinnegamento di Pietro, i desideri di grandezza di Giacomo e Giovanni, etc., sono pezzi della nostra umanità, ci rivelano parti di noi stessi, ci parlano non solo di Dio ma anche del nostro cuore desiderante e ferito. Lasciandoci visitare dalla liturgia della Parola, nella Lectio divina, con occhio attento ai volti di umanità e alle ferite dei cuori, noi siamo aiutati a recuperare il gusto (non superficiale) di ascoltare la storia di Dio e le storie degli uomini nel loro inevitabile intreccio. Così la nostra storia ferita viene trasformata non dal di fuori ma dal di dentro, in un luogo di sorgenti (cf. Sal 83).

Ci alziamo in piedi e recitiamo a cori alterni:

1 C ***Terra, non assorbire il mio sangue (Gb 16,18)***

2 C Signore siamo feriti e il nostro cuore sanguina.

Corriamo il rischio che la terra assorba il nostro sangue e che ci chiudiamo nell'autosufficienza, sia essa arrogante, lamentosa, narcisista.

1 C ***Noi con Giobbe diciamo: terra, non assorbire il mio sangue. Non assorbire la mia sofferenza, la mia aggressività, le mie ragioni.***

Dio, con il cuore ferito ti diciamo: che il nostro sangue si mischi con il tuo perché possiamo ascoltare la Tua voce che ci salva e guarisce.

2 C **Dicevano i padri del deserto: tu dà il tuo sangue a Dio ed egli ti darà il suo Spirito.**

In questa lotta con la sofferenza, ci sei Tu che ci ascolti, in una ricerca di senso e una trasformazione del cuore.

1 C ***La nostra guarigione non va nel senso di un superomismo cristiano, ma parte dalla riconciliazione con la nostra piccolezza e vulnerabilità.***

Liberiamo così tutto il nostro dolore e tutta la nostra aggressività e sentiamo che il desiderio del tuo Regno torna a fiorire. La nostra storia ferita si incanala finalmente in un sentiero di pace.

2 C La vera luce, scopriamo, è quella della bellezza ferita e trasfigurata dall'amore.

Amen.

Cantiamo a cori alterni dal Salmo 33:

Benedico il Signore in ogni momento *
sulla mia bocca sempre la sua lode
io mi glorio nel Signore *
ascoltino gli umili e si rallegriano.

Magnificate con me il Signore *
 esaltiamo insieme il suo Nome
interrogo il Signore e mi risponde *
 mi libera da tutte le mie angosce.

Venite, figli, ascoltate mi *
 vi insegnerò il timore del Signore
c'è qualcuno che desidera la vita *
 e vuole giorni per gustare il bene?

Preservi la sua lingua dal male *
 le sue labbra da parole di menzogna
stia lontano dal male e faccia il bene *
 ricerchi e persegua la pace.

Il Signore ascolta chi lo invoca *
 lo solleva da tutte le sue angosce
il Signore è vicino a chi ha il cuore spezzato *
 e salva gli spiriti oppressi.

Molto sono le sventure del giusto *
 ma il Signore ogni volta lo libera
egli veglia su tutte le sue ossa *
 neppure uno gli sarà spezzato.

Gloria al Padre...

Alleanza e guarigione

“Colui che noi abbiamo sfuggito, ci ha seguito. Colui che avevamo perso, si è riunito a noi! Ci ha raggiunti nel grembo della nostra miseria e si è umiliato nelle nostre mani. Abita nel vino dei calici e nel pane bianco degli altari. Tu, o Chiesa, lo stendi sulle nostre labbra affamate. Tu lo sprofondi nel cuore della nostra solitudine, per dischiuderla come una porta disserrata” (G. Von Le Fort).

Siamo esseri relazionali fin dal seno materno, nati per entrare in relazioni di alleanza e per costruire relazioni di alleanza, grazie a cui nutrirci a vicenda e darci sostegno per la crescita reciproca. Ma le ferite interferiscono con tutto questo; quando siamo feriti, non proviamo semplicemente dolore, paura e aggressività, mettiamo anche a rischio il nostro rimanere in un'alleanza sicura e fedele.

Tutta la storia della salvezza, secondo l'ottica dell'alleanza, si svela come un'azione divina di contenimento, perdono e misericordia, che permette, nella fedeltà di Dio, l'instaurarsi e il reinstaurarsi dell'alleanza di Dio con l'uomo. Nell'incarnazione, passione e morte del Verbo, e nel dono dell'eucaristia che le prolunga, ciò arriva al suo massimo compimento e alla sua piena rivelazione. Il Signore Gesù ci svela in pienezza i sentimenti e gli atteggiamenti del Padre e, consegnando se stesso fino all'effusione del sangue, mostra un amore perseverante che non fa propria la logica dell'umana infedeltà, degli atteggiamenti violenti e delle rotture relazionali; offre, piuttosto, nella sua stessa carne crocifissa, un **contenimento a ogni nostro peccato e a ogni nostra**

ferita e dona a tutti perdono e misericordia, perché guardando a Lui ciascuno possa prendere un cammino di risanamento ed entrare nella nuova ed eterna alleanza. La forte mitezza di Dio, la sua grande umiltà e la sua alleanza fedele risultano così sentieri su cui viaggia la sua divina **misericordia** e quest'ultima svela il **segreto più profondo della nostra storia ferita**.

Liberati dall'ossessione di attaccamenti malsani, possiamo nella luce eucaristica gestire più realisticamente e altruisticamente le nostre relazioni, ovvero, risanati dall'incontro con il Signore presente con il suo corpo e il suo sangue, **possiamo smettere di pretendere che siano gli altri a cambiare e iniziare ad amarli come sono**, realisticamente e fedelmente, con le loro porzioni di bene e di male, con la loro indisponibilità o incapacità a relazionarsi con noi come vorremmo.

Ci alziamo in piedi e recitiamo a cori alterni:

Trasformati

1 C *Aiutaci Signore a guardarci dentro, a saper leggere i nostri vissuti, a riconoscere i conflitti presenti nel nostro cuore e a impegnarci nella trasformazione di noi stessi.*

2 C *Fa che comprendiamo che gli altri oltre che dono possono essere anche una prova, ma non sono mai il problema essenziale.*

Il problema essenziale è il nostro cuore, da conoscere e su cui lavorare.

- 1 C *Non dobbiamo essere semplicemente più buoni, il lavoro su di sé non va fatto in modo moralistico. Il conflitto ci aiuti a leggere la nostra vulnerabilità per sviluppare le nostre risorse nascoste e riuscire meglio in ogni relazione.*
- 2 C *La mèta è il Vangelo, sono i sentimenti di Cristo tuo Figlio che dobbiamo far nostri. La lotta con l'egoismo e il peccato, nella preghiera e nella partecipazione al banchetto eucaristico diventeranno benedizione e via per la riconciliazione con il fratello.*
- 1 C *Immersi nella tua Parola ed entrando in intimità con essa, possiamo intraprendere un cammino di guarigione dove l'uomo nuovo che nasce in noi ascolta, interroga e si lascia interrogare, contesta e si lascia correggere. Così possiamo guarire dal nostro istinto cattivo che viene 'rapito' dalla luce della tua Parola e svela il suo potenziale positivo.*
- 2 C *Così diveniamo capaci di ospitalità pacifica e misericordiosa. Amen.*

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 novembre 2019



www.clarissefarnese.it