

## **In ascolto di...**

### **Invocazione allo Spirito Santo**

Passi il tuo Spirito, Signore,  
come la brezza primaverile  
che fa fiorire la vita e la schiude l'amore;  
passi il tuo Spirito come l'uragano  
che scatena una forza sconosciuta  
e solleva le energie addormentate;  
passi il tuo Spirito sul nostro sguardo per portarlo  
verso orizzonti più lontani e più vasti;  
passi nel nostro cuore per farlo bruciare  
di un ardore avido d'irradiare;  
passi il tuo Spirito nei nostri volti rattristati  
per farvi riaffiorare il sorriso.  
Passi il tuo Spirito, Signore, sulle nostre mani stanche  
per rianimarle e rimetterle gioiosamente all'opera;  
passi il tuo Spirito fin dall'aurora per portare con sé  
tutta la giornata in uno slancio generoso;  
passi all'avvicinarsi della notte per conservarci  
nella tua luce e nel tuo fervore.  
Passi il tuo Spirito su di noi, per farvi abbondare  
pensieri fecondi che rasserenano.  
Passi e rimanga in tutta la nostra vita.  
Amen.

*[Padre Giovanni Vannucci]*

O Spirito Paraclito,  
uno col Padre e il Figlio,  
discendi a noi benigno  
nell'intimo dei cuori.

Voce e mente si accordino  
nel ritmo della lode,  
il tuo fuoco ci unisca  
in un'anima sola.

O luce di sapienza,  
rivelaci il mistero  
del Dio trino e unico,  
fonte di eterno Amore. Amen.

*(Dalla liturgia delle ore)*

Oppure un canto  
Vieni Spirito forza dall'alto (<https://www.youtube.com/watch?v=fXvakwxO5Do>)  
Invochiamo la tua presenza (<https://www.youtube.com/watch?v=e2SaOERsN0E>)  
Vieni vieni spirito d'amore (<https://www.youtube.com/watch?v=BO9oD0stGCs>)

## **... se stessi**

### **Che cosa vuoi che io faccia per te?**

*Gli si avvicinano Giacomo e Giovanni, i figli di Zebedeo, dicendogli: «Maestro, vogliamo che tu faccia per noi quello che ti chiederemo». Ed egli disse loro: «Che cosa volete che io faccia per voi?». Essi gli dissero: «Concedici di sedere uno alla tua destra e uno alla tua sinistra nella tua gloria». Ma Gesù disse loro: «Voi non sapete quello che chiedete».*

*(Mc 10,35-38; cf. Mt 20,20-22)*

*Rispondendo, Gesù disse [a Bartimeo]: «Che cosa vuoi che io faccia per te?». E il cieco gli disse: «Rabbunì, che io veda di nuovo!». Allora Gesù gli disse: «Va', la tua fede ti ha salvato!».*

*(Mc 10,51; cf. Mt 20,32-34, due ciechi; Lc 18,41-42)*

*Si trovava là un uomo che da trentotto anni era malato. Gesù, vedendolo giacere e sapendo che da molto tempo era così, gli disse: «Vuoi essere risanato?».*

*(Gv 5,5-6)*

La stessa domanda in Marco, posta a interlocutori diversi, a breve distanza.

La prima volta sono due discepoli di Gesù che, ascoltato il terzo annuncio della sua passione (cf. Mc 10,32-34), reagiscono in modo sorprendente. Proprio allora, non sanno fare di meglio che avanzare una pretesa: «Maestro, vogliamo che tu faccia per noi quello che ti chiederemo», cioè «sia fatta la nostra volontà», una smentita quasi letterale della terza domanda del Padre nostro («sia fatta la tua volontà»: Mt 6,10). Il beato realismo del Vangelo non nasconde le penose meschinità di due dei discepoli di Gesù, i quali ben ci rappresentano: nessun falso scandalo da parte nostra, ma piuttosto un'occasione per interrogarci, verificando la nostra aspirazione a vantaggi, privilegi, scorciatoie... Che questa richiesta sia però imbarazzante, quanto meno, lo mostra il fatto che Matteo la pone in bocca alla madre dei due (cf. Mt 20,20-21), mentre Luca addirittura omette l'episodio.

Gesù qui non li rimprovera, [...] invece continua a mostrare pazienza, misericordia, ossia a portare nel proprio cuore la loro miseria, e lo fa tenendo aperto il dialogo: «Che cosa volete che io faccia per voi?». Ovvero: «Fate i conti con la vostra volontà, abbiate il coraggio di esprimerla!». Ancor più in profondità: «Qual è il desiderio che vi abita?». [...]

Il capitolo 10 di Marco si conclude con l'incontro altamente simbolico tra Gesù e Bartimeo, cieco, figura di ogni discepolo che, per seguire Gesù lungo la sua via crucis a Gerusalemme, senza fuggire, deve conoscere la purificazione degli occhi del suo cuore.[...]

Gesù lo rimanda al suo desiderio, chiedendogli: «Che cosa vuoi che io faccia per te?». Nessuna fretta, nessun presumere il bisogno dell'altro: sarà Bartimeo a dire ciò che vuole; e nel momento in cui lo dice, "altera" per sempre chi gli sta di fronte, coinvolge la responsabilità di Gesù, il quale a sua volta dovrà impegnarsi ad ascoltare, se davvero vuole entrare in dialogo con lui e non essere semplicemente un "erogatore di guarigioni"... Bartimeo non esige per sé posti di onore, ma gli chiede con grande franchezza: «Rabbunì, che io veda di nuovo!». [...]

Ben oltre il contesto preciso dei due passi, resta la portata straordinaria della domanda di Gesù: «Che cosa vuoi che io faccia per te?». Gesù non si rende disponibile a soddisfare vaghi desideri e velleità passeggiere del suo interlocutore, ma a fare, a impegnarsi attivamente per collaborare con lui alla realizzazione di ciò che gli deve manifestare, chiarendolo quindi anche a se stesso, come il suo proprio desiderio più intimo e personale. «Che cosa vuoi ... per te?». O addirittura, nel quarto vangelo: «Vuoi essere risanato», cioè guarire? [...] Egli sa anche che dobbiamo volere che ci sia fatto

del bene. Questa domanda rivela così il dubbio di Gesù: non è sicuro che noi vogliamo stare bene. Sembriamo piuttosto soddisfatti della nostra malattia», in cui ci installiamo comodamente, che sia la nostra brama di potere, la nostra “cecità” e molto, molto altro [...]

Qui si capisce bene come la domanda vada ben oltre ogni parziale risposta: non si saranno forse pentiti i due discepoli della risposta data? Non l'avranno voluta cambiare in seguito? Sta davvero tutto in quella ricerca di auto-affermazione il loro vero desiderio? Ogni autentico incontro umano è forse nient'altro che la traduzione esistenziale di questa domanda: «Che cosa vuoi che io faccia per potenziare e accrescere il tuo desiderio?». Ovvero: vuoi desiderare?

*Monti, Le domande di Gesù*

## **La «cura di sé»**

Conoscere se stessi diventa un principio di saggezza cristiana, sicché lo sforzo dell'autoconoscenza diventa gradualmente un importante principio formativo.

Il card. C.M. Martini ne fece tema d'incontri con i futuri presbiteri di Milano, enucleando in proposito sette brevi tesi. Anzitutto – dirà – la conoscenza di sé è imperfetta e parziale e perciò deve accompagnare l'intera esistenza mostrandosi più necessaria soprattutto quando si è davanti a delle decisioni gravi e definitive, come è la scelta di vita. Per bene conoscersi, poi, è necessaria la collaborazione di altri e, dunque, l'autoconoscenza richiede fiducia e rapporto di trasparenza. Nel cammino verso la conoscenza di sé, ancora, è possibile essere colti da sorprese, che richiedono umiltà, capacità di conversione, confronto, libertà d'animo e, da ultimo, grande amore per il Signore.

Generalmente, nei commenti al precetto di Gesù sull'amore verso il prossimo non ci si sofferma sulla clausola «come se stessi». Si è data, in realtà, molta importanza al prendersi cura e all'aver attenzione verso i bisogni del prossimo, ma non è stato sottolineato a sufficienza che il prendersi cura di se stessi è ugualmente un modo efficace per rendere vero il comando centrale di Gesù: «Amerai il tuo prossimo come te stesso» (Mt 22,39 e parr.).

[...] Se si osserva con attenzione la frase di Gesù, si nota facilmente che essa è riportata in un contesto polemico ed è preceduta dall'altra: «Amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente» (v. 37). [...]

Vuol dire che ciascuno deve trovare in se stesso la norma della propria condotta verso gli altri. Se, dunque, trova in sé una sorgente infetta, «amerà» il prossimo in maniera «malata»; se il suo è un io narcisista «amerà» il prossimo allo stesso modo. Perciò:

Prima dell'amore del prossimo è necessario il «come se stessi». Se mi disprezzo non posso conoscere cosa significhi amare gli altri, se non mi ritengo all'altezza della proposta di Dio, della santità, non posso davvero amare gli altri [...]. Voglio amare davvero Dio? Eccomi il prossimo! Voglio davvero amare il prossimo? Eccomi Dio! Questo diventa un criterio per il discernimento e la valutazione del mio amore.

Rimane vero, in ogni caso, che l'amore per sé e la cura di sé sono una sorta di prerequisito per amare gli altri e Dio. [...] E. Fromm asserisce che «esser capaci di ascoltare se stessi è un requisito preliminare per ascoltare gli altri; essere a proprio agio con se stessi è una condizione indispensabile per mettersi in relazione con gli altri»

*Semeraro, Il ministero generativo*

## **OBBEDIRE ALLA VITA**

Chi vive senza ascoltare non è umano. Si lascia andare alla deriva in un'esistenza frammentaria. L'obbedienza è una componente fondamentale dell'unità della persona: basta guardare a Cristo!

Ma obbedire a chi?

*A Dio?*

Certamente! È politicamente corretto dirlo, ma lui è così taciturno... Anche se... il suo silenzio è

comunque una Parola. Vi si rivela senza pretese. Non si impone. Si può intendere la sua assenza come l'altra faccia di una presenza. Ma si può obbedire a un assente solo se si ha consistenza in se stessi, molto fortemente.[...]

Per divenire più umani, chi ascoltare ancora?

### ***Gli altri?***

Certamente. Ascoltare quello che dicono e quello che portano. Ascoltare i loro appelli. Ascoltare i loro bisogni.

Certo, Dio non è mai lontano. Guardarsi dal credere che "l'inferno sono gli altri" anche se ci sono momenti in cui alcuni ci esasperano! Coloro che incontriamo offrono a Dio l'occasione di manifestarci la sua presenza.[...]

Ascoltare senza riserve. Accogliere. Dio si manifesta attraverso gli altri.

Per divenire più umani, chi ascoltare ancora?

### ***Se stessi!***

"Non sia mai!", esclamano a questo punto quelli che sostengono di essersi donati con tutta la loro vita. Dicono: "Non è bene ascoltarsi". Sciocchezze!

Invece è bene ascoltarsi. Sostare presso la sorgente che fluisce in sé è un altro modo per trovare la propria vocazione. È importante discernere accuratamente quello che è il nostro più intimo desiderio dai capricci superficiali, ciò che ci fa stare in pace nel profondo del cuore, dai momenti di panico che si traducono in fantasie, follie, bizzarrie o manifestazioni di infantilismo.

Obbedire a quello che siamo è discernere tra ciò che è iscritto in noi nella durata e le nostre fantasticherie mutevoli; è superare le infatuazioni sentimentali e osare un coinvolgimento totale del nostro essere. Non dire più soltanto "ho voglia", o "vorrei", ma chiedersi seriamente "cosa", "per cosa", "per chi".

A Clerlande ho compreso che il valore dell'uomo risiede nel suo intimo, nel centro della sua personalità. Al di là delle incoerenze dovute all'incertezza del nostro discernimento e a un'affettività che spesso è ferita, esiste una sorgente. È in quel luogo segreto del cuore che Dio mormora la "buona notizia" per l'uomo che cerchiamo di divenire. Il cuore profondo verso il quale Cristo ci conduce diventa il luogo dei "sì" e dei "no" che decidono della vita.

Sì, è bene ascoltare se stessi, anche a costo di essere considerati degli insubordinati dei quali diffidare. Divenire quello che si è non è mai facile.

Che dire ancora? Che non si diventa umani ripetendo a memoria le confessioni di fede ufficiali: si diventa veramente qualcuno solo assumendosi il rischio di un cammino unico e personale. C'è una musica in noi. Merita di essere ascoltata. E di essere comunicata, messa in comune con altri.

Mentirei se non dicessi che accostandoci alla nostra sorgente più profonda rischiamo di annegare. Questo pericolo reale si può evitare facendo dialogare ciò che percepiamo di noi stessi con le intuizioni di una comunità. È sempre in un confronto con altri che non la pensano come noi che possiamo arrivare a una coerenza personale. Ascoltarsi, sì: a condizione di lasciarsi mettere in discussione. Non percepire mai gli interventi degli altri come minacce, ma come inviti a verificare - nel profondo del proprio essere - cosa vogliamo diventare. [...]

### ***Come tenere insieme tutto***

Per divenire più umani alla maniera di Gesù bisogna dunque ascoltare la Parola, la chiesa, la vita e ascoltare se stessi. Poi obbedire. Cioè acconsentire. Autorizzare e autorizzarsi a vivere. Permettere alla vita di sgorgare in sé, attorno a sé. È ciò che Cristo ha reso possibile mantenendosi al crocevia tra le Scritture, la vita dei suoi contemporanei, la buona notizia che portava in sé e i credenti che lo circondavano. In quel punto d'intersezione ha trovato il nocciolo della sua coerenza: non vi è umanità

più riuscita.

La vita è un incrociarsi di esperienze. Vivere è stare al crocevia di quegli spazi dove la vita parla. Si tratta di tenere insieme tutto:

- è inutile ascoltare la Parola se non permettiamo che faccia di noi i suoi servi;
- ci si può smarrire a voler essere fedeli alla vita se non si permette al vangelo di scomodarci un po';
- è assurdo osservare ciecamente le prescrizioni della chiesa e poi trascurare le persone che ci circondano;
- è arroganza ascoltare se stessi mettendo a tacere coloro che hanno aperto per noi le vie della fede;
- è follia non dedicare del tempo all'ascolto di coloro che hanno un cuore più sapiente del nostro per paura che ci facciano cambiare idea.

Al crocevia tra la Parola, la vita, se stessi e la chiesa si diventa liberi. L'obbedienza responsabile ci fa divenire, a poco a poco - raramente senza tensioni! -, quello che siamo chiamati a essere: persone unificate. *Mónos*.

Che dire ancora? Che l'obbedienza in sé non è una virtù! È positiva solo se procede da una libertà interiore, da una coscienza inalienabile.

*Buyse, un Dio diverso*

## **Osare accettarci e non condannarci vedendoci con gli occhi di Dio**

Se ci vediamo con gli occhi di Dio potremo accorgerci che c'è una dolce voce interiore di amore che ci sussurra: "Tu sei l'amato di Dio, da tutta l'eternità e per tutta l'eternità".

Siamo chiamati per nome, Dio ci tesse nel grembo di nostra madre. Conta tutti i capelli del nostro capo e ci guida a ogni passo. Dovunque noi siamo Lui è con noi. Ma questa verità profonda e intima è esposta a varie tentazioni: "Io sono quello che faccio". "Io sono quello che gli altri dicono di me". "Io sono quello che ho". "Io mi identifico nel potere che posso esercitare verso gli altri".

Ma noi non siamo quello che facciamo, né quello che gli altri dicono di noi, né quello che possediamo, né il potere che esercitiamo sugli altri. Noi siamo gli amati di Dio. Non è certamente facile udire questa voce in un mondo pieno di altre voci che gridano: "Non sei buono, sei indegno, non sei nessuno, sbagli sempre". A queste voci negative così forti e insistenti è facile dare credito. La peggiore insidia alla nostra identità non è il successo, la popolarità o il potere, ma il rifiuto di noi stessi, che ci tormenta, bisbigliandoci: "Non sei bravo, meriti di essere messo da parte, dimenticato, respinto, abbandonato". Il rifiuto di noi stessi è il più grande nemico della nostra vita, perché contraddice quella voce che dichiara che siamo amati come creature, con i nostri limiti e le nostre potenzialità.

[...] Accanto alla tentazione di avere dubbi su chi siamo veramente, vi è la costante sensazione di sentirsi sotto pressione, di essere sempre in tensione, di sentirsi ansiosi e inquieti rispetto all'andamento dei nostri progetti, sempre vogliosi di qualcosa, arrabbiati, mai pienamente contenti. Questa è la strada dell'esaurimento e della rovina spirituale. È la via che ci porta alla morte spirituale.

Un altro nemico è l'arroganza che ci mette su un piedistallo, per evitare di vederci come in realtà ci vediamo. L'arroganza è un modo sottile con il quale vogliamo mascherare chi siamo veramente. [...]

Sia che ci rifiutiamo sia che ci esaltiamo, perdiamo il contatto con la nostra verità più profonda e distorciamo la visione della realtà. Le conseguenze di queste trappole sono che creiamo in noi un luogo di guerra e di lotta che non ci permette di vedere chi siamo realmente, creando intorno a noi un mondo di diffidenza e di aggressività sia nei confronti di noi stessi che degli altri.

Quale immagine ho di me stesso? Mi accetto così come sono o vorrei essere diverso? Mi ritrovo a vivere la trappola del rifiuto di me stesso e/o quella dell'arroganza? Quali sono le modalità che uso nel rifiutarmi o nel sopravvalutarmi?

*Tadei, Non abbiate paura della tenerezza*

### ***Come vivere la collera?***

Anche se i suoi effetti possono essere tragici, la collera in sé è un sentimento salutare poiché traduce una grande vitalità all'interno della persona. Se i sentimenti sono spie che si accendono sul nostro cruscotto, la collera è un segnale di emergenza; indica che alcuni bisogni vitali non vengono soddisfatti e che è urgente rivolgere loro la nostra attenzione lasciando perdere tutto il resto, perché a bordo non c'è più il pilota. «Sono fuori di me»: questa espressione comune indica chiaramente che la prima cosa da fare è tornare in sé. Così la collera ci invita a praticare una «cura intensiva» alle nostre capacità di ascolto e di empatia.

### ***Sotterrare la collera è come sotterrare una mina***

Quando si legge sui giornali che un pazzo omicida ha tirato fuori una pistola e ha sparato sulla folla, oppure che ha ucciso la moglie e i figli prima di suicidarsi, i vicini di pianerottolo spesso affermano che quel signore era tanto gentile, che non diceva mai niente, che era così tranquillo... Si può immaginare quanta collera abbia soffocato, una collera esplosa in un sol colpo perché non ha mai avuto occasione di esprimersi volta per volta.

In fondo, se sotterriamo i nostri sentimenti di collera uno vicino all'altro fin dall'infanzia, se li mascheriamo e li seppelliamo accuratamente da trenta, quarant'anni, è un po' come se sotterrasimo altrettante mine una dopo l'altra, una vicino all'altra: all'esterno un bel terreno ben curato, all'interno un campo minato! Siamo seduti su un campo minato, che presto salterà per aria! E spesso basta una piccola contraddizione, un'ennesima frustrazione, in sé stessa innocua, per far saltare tutto all'improvviso, come la piuma di un uccello che cadesse sul detonatore dell'ultima mina sotterrata male. Ci esplodono in faccia quarant'anni di rabbia repressa! La goccia avrà fatto traboccare il vaso. Se c'è una goccia che fa traboccare il vaso vuol dire che non ci siamo preoccupati di svuotare il vaso regolarmente. Se la nostra collera esplosa con conseguenze eccessive, questo vuol dire che non ci siamo preoccupati di smorzarla regolarmente.

Il responsabile del fatto che il mio vaso sia pieno fino all'orlo non è l'altro. Sono io il responsabile, perché non mi sono curato di svuotare regolarmente il mio vaso. Svuotare regolarmente il vaso significherebbe essere autentici, non gentili!

### ***Prendersi cura della propria collera***

Nel campo della comunicazione nonviolenta, lavorare sulla collera significa, da una parte, lavorare sulla propria responsabilità e, dall'altra, tornare in se stessi per essere sicuri che l'altro ci ascolti.

1. La prima fase consiste quindi nel chiudere la bocca: tacere, invece di esplodere. Non per cancellare la collera, per rimuoverla o per sublimarla, ma precisamente per darle tutta la sua forza. Qual è il nostro bisogno quando siamo arrabbiati? Che l'altro ci ascolti, che capisca la portata della nostra frustrazione e dei nostri bisogni insoddisfatti. E perché ci ascolti bene, sappiamo che dobbiamo innanzitutto ascoltare bene noi stessi.

2. La seconda fase consiste nell'accogliere interiormente tutta la nostra collera, accettarne la portata in technicolor e senza mercanteggiare. Constato e l'ho sperimentato in prima persona - che per molti di noi la collera è un tale tabù che è difficile anche solo immaginare di essere arrabbiati. Diremo che siamo tristi, delusi o preoccupati, esprimendo così un sentimento socialmente corretto, piuttosto che lasciarci abitare consapevolmente dalla collera.

Questa seconda tappa mi sembra dunque fondamentale: riconoscere che siamo arrabbiati, o addirittura furibondi, e accettare tutte le visioni e i fantasmi che ci passano per la testa, accettare le

immagini di violenza che ci vengono in mente: buttare l'altro giù dalla finestra, tagliarlo a pezzettini, prenderlo sotto con la macchina, tirare fuori il nostro vecchio fucile...

Per potersi liberare dalla propria collera e dalla propria violenza, bisogna riuscire a guardarle bene in faccia.

3. La terza tappa consiste nell'identificare il bisogno/i bisogni insoddisfatti. Una volta che avremo ridotto un po' la pressione nel modo indicato al punto precedente, siamo più disponibili ad ascoltare quello che succede dentro di noi piuttosto che responsabilizzare l'altro. Potremo nominare i primi bisogni che riusciamo a identificare.

4. La quarta tappa consiste nell'identificare i nuovi sentimenti che possono allora manifestarsi.

Infatti, se, come è stato detto poco prima, la collera viene talvolta mascherata da sentimenti socialmente più corretti, ci rendiamo conto che può anche mascherare altri sentimenti nei confronti dei quali funziona un po' come un coperchio. Questi sono spesso la stanchezza per una situazione che si ripete, la tristezza e la paura. Questi sentimenti più precisi a loro volta ci informano sulle nostre esigenze e così possiamo fare l'inventario o il resoconto di tutto ciò che la collera rivela. La stanchezza può tradurre il nostro bisogno di cambiamento, di evoluzione: la tristezza il nostro bisogno di comprensione, di ascolto, di sostegno; la paura, il nostro bisogno di sicurezza affettiva o materiale.

5. Siamo quindi disponibili per la quinta tappa: aprire la bocca, esprimere all'altro la nostra collera in un modo che avrà più possibilità di essere ascoltato. In realtà non sarà sempre facile compiere rapidamente il proprio lavoro di ascolto interiore in presenza dell'altro. Potrà allora essere opportuno dire: «Adesso sono troppo arrabbiato per parlarti e ascoltarti in modo soddisfacente. Prima ho bisogno di ascoltare e di capire la mia collera. Ne riparliamo dopo».

Non lasciate ammuffire una collera né dentro di voi, né tra voi e l'altro. Prendetevi tutto il tempo che ci vuole per svuotarla, altrimenti presto o tardi rischia di avvelenare la relazione.

Auguro a tutti di poter dire e ascoltare la collera con forza e benevolenza al tempo stesso, affinché un giorno più nessuno salti su un campo minato.

*D'Ansembourg, Smettila di essere gentile, se non sei autentico.*

## **Preghiera e incontro di se stessi**

Per poter incontrare Dio devo prima di tutto incontrare me stesso, devo essere conscio di me stesso: ma normalmente non lo sono. Infatti se mi osservo scopro che i miei pensieri vagano qua e là scopro di essere da qualche parte coi miei pensieri ma di non essere conscio di me stesso. Non ho alcun contatto con me stesso, i pensieri mi strappano da me stesso e mi conducono altrove. Non sono io a pensare, ma al contrario si pensa in me, i miei pensieri diventano indipendenti e coprono il mio vero io. Il primo atto della preghiera è che io devo entrare prima di tutto in contatto con me stesso, Questo ci è sempre stato insegnato dai padri della chiesa e dai primi monaci. Cipriano di Cartagine scrive: «Come puoi pretendere che Dio ti ascolti. se tu non ascolti te stesso? Tu vuoi che Dio pensi a te, quando tu stesso non pensi a te». Se non sei conscio di te stesso, come puoi pretendere che Dio lo sia di te? Se io non sono a casa, anche Dio non può trovarmi, se volesse venire da me. Ascoltare se stessi significa innanzitutto ascoltare il proprio vero essere, entrare in contatto con se stessi, ma significa anche dare ascolto ai propri sentimenti e bisogni, a ciò che si desta in me. Ascoltare se stessi, entrare in contatto con se stessi e con i propri bisogni più intimi è per Cipriano la condizione necessaria affinché nella preghiera si entri in contatto con Dio.

La preghiera non è una pia fuga di fronte a se stessi, bensì un incontro sincero e spregiudicato con se stessi. Evagrio Pontico scrive così: «Se vuoi conoscere Dio, impara prima a conoscere te stesso». Questa non è una psicologizzazione della fede, bensì una condizione necessaria della preghiera. Se mi do subito alla fuga in parole o sentimenti pii, la preghiera non mi conduce, a Dio, ma soltanto negli ampi spazi della mia fantasia. Prima devo ascoltare dentro di me con tutta onestà. Nell'incontro con Dio devo innanzitutto incontrare me stesso. E noi non possiamo dire cosa avvenga per primo, l'incontro con se

stessi come condizione per l'incontro con Dio o l'incontro con Dio come condizione per l'incontro con se stessi. Entrambe le cose si presuppongono e si rafforzano a vicenda. Incontrare me stesso non significa tuttavia ruotare continuamente intorno a me stesso e ai miei problemi o analizzare la mia situazione psichica, bensì addentrarsi nella mia vera identità, trovare la via che conduce al mio io, al mio vero nucleo di persona. Il problema riguarda come io possa procedere fino al punto di poter pronunciare veramente la parola «io». Una soluzione consiste nel domandarsi continuamente: chi sono? Allora riceverò spontaneamente delle risposte o delle immagini. E ad ogni risposta replico così: no, questo non sono io, questa è soltanto una parte di me. Io non sono quello che i miei amici credono che io sia, non sono quello che io stesso credo di essere. Non mi identifico con la parte che recito con chi mi conosce e nemmeno con la maschera che indosso con gli estranei. Posso osservare che in chiesa mi comporto diversamente che al lavoro, a casa diversamente da quando sono in pubblico. Chi sono io veramente? Non mi identifico neppure con i miei sentimenti e i miei pensieri. I pensieri e i sentimenti sono dentro di me, però l'io non viene assorbito completamente da essi e va ricercato al di là di ogni forma di pensiero e di sentimento. Non possiamo definire e fissare questo io. Ma, se continuiamo a scavare sempre più in noi stessi ponendoci delle domande, avremo un'idea del mistero del nostro io. Questo io include più del distinguersi dagli altri, più del nucleo cosciente della persona, più del risultato della storia della mia vita. L'io significa: sono chiamato da Dio col mio nome, con un nome inconfondibile. Sono una parola che Dio dice solo dentro di me. Il mio essere non consiste nella mia bravura, nel mio sapere e nemmeno nel mio sentire; esso consiste nella parola che Dio dice solo dentro di me e che in questo mondo può essere percepita solo dentro di me e attraverso di me. Quindi incontrare se stessi significa avere un'idea di questa unica parola di Dio in me. Dio ha già parlato attraverso la mia esistenza, ha detto la sua parola in me. Il pregare come incontrare se stessi significa incontrare Dio nel suo mistero più profondo, quel Dio che si è rivolto a me e che si è espresso dentro di me. Un'altra soluzione per trovare il proprio io potrebbe riguardare il respiro. Quando espiro mi rendo conto che dismetto tutte le maschere e i ruoli, tutto ciò che altera il mio essere. E quando inspiro mi immagino che lo spirito di Dio entri in me e faccia crescere il vero nucleo, l'essenza non contraffatta, come succede con un bocciolo ancora intatto. Quando inspiro entro dunque in contatto col mio nucleo più intimo, col vero io, con l'immagine che Dio si è fatto di me. Anche in questo caso non riesco a fissare l'io, sento solo nel respiro di aver scoperto il mistero in cui consiste la mia unicità. Se voglio incontrare Dio, devo prima essermi avvicinato almeno un poco al mio vero io, devo per lo meno avere un'idea di chi io sia veramente.

*Grun, Preghiera come incontro*

## Preghiere

### *Restare con te*

Signore Gesù,  
sul far della sera ti preghiamo di restare.  
Ti rivolgeremo questa preghiera,  
spontanea ed appassionata,  
infinite altre volte nella sera del nostro  
smarrimento,  
del nostro dolore e del nostro immenso  
desiderio di te.  
Tu sei sempre con noi.  
Siamo noi, invece, che non sempre  
sappiamo diventare

la tua presenza accanto ai nostri fratelli.  
Per questo, Signore Gesù, ora ti  
chiediamo di aiutarci  
a restare sempre con te,  
ad aderire alla tua persona  
con tutto l'ardore del nostro cuore,  
ad assumerci con gioia la missione che tu  
ci affidi:  
continuare la tua presenza,  
essere Vangelo della tua risurrezione.



## **Mettersi alla presenza di Dio**

Credo, o Signore,  
di essere alla tua presenza;  
e ti adoro profondamente.

    Illumina la mia intelligenza  
e fortifica la mia volontà,  
affinché la mia vita  
venga pian piano trasformata  
dall'incontro con te.

    Spirito Santo crea in me un cuore

## **Preghiera di abbandono**

Padre mi affido alle tue mani,  
disponi di me secondo la tua volontà  
qualunque essa sia.  
Io ti ringrazio.  
Sono disposto a tutto.  
Accetto tutto, purché la tua volontà  
si compia in me e in tutte le tue creature.  
Non desidero nient'altro, Padre.  
Ti affido la mia anima,  
te la dono

## **Salmo 138**

Signore, tu mi scruti e mi conosci, \*  
    tu sai quando seggo e quando mi alzo.  
Penetri da lontano i miei pensieri, \*  
    mi scruti quando cammino e quando  
riposo.

Ti sono note tutte le mie vie; †  
    la mia parola non è ancora sulla lingua  
\*  
    e tu, Signore, già la conosci tutta.

Alle spalle e di fronte mi circondi \*  
    e poni su di me la tua mano.  
Stupenda per me la tua saggezza, \*  
    troppo alta, e io non la comprendo.  
Dove andare lontano dal tuo spirito, \*  
    dove fuggire dalla tua presenza?  
Se salgo in cielo, là tu sei, \*  
    se scendo negli inferi, eccoti.

Se prendo le ali dell'aurora \*  
    per abitare all'estremità del mare,  
anche là mi guida la tua mano \*  
    e mi afferra la tua destra.

Se dico: «Almeno l'oscurità mi copra \*  
    e intorno a me sia la notte»,

nuovo,  
capace di amare Cristo e i fratelli.

    Che la mia preghiera  
sia sostenuta dall'intercessione di Maria,  
Madre della Chiesa  
e modello di disponibilità alla voce di Dio.

con tutto l'amore di cui sono capace,  
perché ti amo  
e sento il bisogno di donarmi a te,  
di rimettermi fra le tue mani,  
senza limiti, senza misura,  
con una fiducia infinita  
perché tu sei mio Padre.

*Charles de Foucauld*

nemmeno le tenebre per te sono  
oscuere, e la notte è chiara come il  
giorno; \*  
    per te le tenebre sono come luce.

Sei tu che hai creato le mie viscere \*  
    e mi hai tessuto nel seno di mia madre.

Ti lodo, perché mi hai fatto come un  
prodigio; †  
    sono stupende le tue opere, \*  
    tu mi conosci fino in fondo.

Non ti erano nascoste le mie ossa †  
    quando venivo formato nel segreto, \*  
    intessuto nelle profondità della terra.  
Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi  
\*  
    e tutto era scritto nel tuo libro;  
i miei giorni erano fissati, \*  
    quando ancora non ne esisteva uno.

Quanto profondi per me i tuoi pensieri, \*  
    quanto grande il loro numero, o Dio!  
Se li conto sono più della sabbia, \*  
    se li credo finiti, con te sono ancora.



Equipes Notre Dame

## Super-regione Italia Equipe Italia

---

Scrutami, Dio, e conosci il mio cuore, \*  
provami e conosci i miei pensieri:  
vedi se percorro una via di menzogna \*  
e guidami sulla via della vita.

### **Donami, mio Dio,**

di saperti portare come segreto d'amore  
che illumina tutta la vita.  
Donami di saperti rivelare,  
affinché tutte le creature benedichino il  
tuo nome.  
Tu sei il mio compagno di viaggio;  
tu dai senso al mio cammino.  
Fa' che sappia affidarmi alla tua mano  
mentre mi conduci nella notte, verso il  
mattino di luce.

Tu sei grande, Signore, e nulla trascuri  
della mia piccolezza,  
non un gesto d'offerta, non un soffio di  
preghiera;  
e, mettendo in me il tuo mistero, mi rendi  
per il mondo  
segno luminoso della tua presenza di  
salvezza.

*P. Maior*

### **Signore, risplendi con la tua luce sulla mia vita,**

fa' che la costruisca sul tuo progetto!  
Fa' tua questa mia casa ed accendi la tua  
lampada!  
Riempila della tua luce; prenderanno  
valore anche i dolori.  
Siano dissipate le tenebre dagli angoli più  
segreti.  
Fa' tua questa mia casa ed accendi la tua  
lampada!  
La tua lampada trasformante ha una  
fiamma immobile,  
in un momento trasforma in luce tutte le  
mie ombre.

Fa' tua questa mia casa ed accendi la tua  
lampada!  
Per quante luci io accenda, bruciano solo,  
danno solo fumo.  
Manda i raggi della tua luce sulla soglia  
della mia casa.  
Fa' tua questa mia casa ed accendi la tua  
lampada!

*R. Tagore*

### **Cuore mio, non dire: sono troppo povero,**

Cuore mio, non dire: sono troppo povero,  
donati coraggiosamente.  
Non dire: sono troppo debole, lanciati in  
avanti.  
Non dire: sono troppo piccolo, ergiti in  
tutta la tua statura.  
Anima mia, se il fardello è troppo grande,  
pensa agli altri:  
se tu rallenti, essi si fermano;  
se tu ti stanchi, essi desistono;  
se tu ti sieda, essi si coricano;  
se tu dubiti, essi disperano;  
se tu critichi, essi demoliscono.  
Ma...  
se tu cammini, essi corrono;  
se tu corri, essi volano;  
se porgi loro la mano, essi t'aiutano e ti  
sostengono;  
se ti prendi cura di loro, essi ti amano.

Prega con loro e in nome loro, essi ti  
divinizzeranno;  
rischia la tua vita e mangia la tua morte,  
essi vivranno  
e tu rivivrà!

*P. Monier*