

# GIORNALINO DEL CUORE



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

## Carissimi Giovani,

si arriva ad iniziare un **cammino spirituale** in modi molto diversi: chi per un vuoto interiore, chi per esigenza di una pienezza, chi dopo una frustrazione o delusione di vario genere, chi perché finalmente ha trovato la via buona, chi su invito, chi per attrazione verso qualche persona, chi per repulsione verso il proprio stile di vita, chi come ultima chance perché ha sperimentato tutto o non ha sperimentato nulla. Non c'è una via d'accesso unica, ma le vie sono tante quante sono le persone. Il portone d'ingresso del cuore di Dio è sempre aperto. Potremmo essere solo noi a chiuderlo.

E' la Bibbia stessa che parla di questo percorso come di un cammino. Più precisamente si dice di "*camminare davanti a Dio*" (Gn 17,1), o "*camminare nelle vie del Signore*" (Sal 81,14). Il cammino evoca un movimento in avanti, un progredire, migliorare; o anche un superare le difficoltà, resistere al male, tenere fissa la mente verso la meta. Insomma: chi si mette sulla strada del Signore vede ogni cosa in funzione del punto di arrivo. Anche le difficoltà.

Si tratta però di un cammino *spirituale*, un percorso nel quale si va avanti se guidati dallo Spirito santo.

\*Poiché il nostro cammino non è un vagabondare, ma un tendere sempre più al Signore, voglio soffermarmi diffusamente sulle tappe di questo percorso. Ogni tappa del cammino di fede è condizionata dal superamento di una soglia, vero e proprio 'passaggio' o 'pasqua'. **Il passaggio da una tappa all'altra del cammino spirituale avviene quando affrontiamo le difficoltà,**

quando siamo nel bel mezzo di una tentazione, di un'autentica crisi. Sono proprio questi passaggi dolorosi a mettere in luce progressivamente la debolezza di fondo di ognuno di noi che non sarebbe in grado di superare queste prove senza l'intervento della grazia di Dio. **Attraverso le prove si acquisisce anche una conoscenza più lucida di sé e di un inizio di conoscenza di Dio.** Quando le varie tappe della vita vengono affrontate secondo lo Spirito di Dio il segno è la constatazione di un lento cambiamento dentro di noi, quello in cui l'azione dello Spirito santo si sostituisce alla nostra per condurci ad una comunione sempre più intima con il Signore, come una specie di anticipo sulla terra della vita del cielo.

Come ogni altra vita, anche quella spirituale o è vivente, oppure è agonizzante e morente. Gesù ha detto di "*essere venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza*" (Gv 10,10). Addirittura dice che accetterà un giorno di morire "*per la vita del mondo*" (Gv 6,51). Quanto più sceglieremo secondo il modo di fare di Gesù tanto più la nostra vita si identificherà con quel-

la di Cristo e sentiremo di avere vita in abbondanza.

In realtà **il cammino spirituale comincia molto presto: con il battesimo.** Ahimè ci accorgiamo di dover ritornare al vero cammino solo più tardi nella vita, con tante medicazioni e ferite nel cuore.

**\*La vita spirituale cresce poi dentro di noi attraverso la Parola di Dio.** San Pietro lo riconosce chiaramente: "*Siamo stati rigenerati non da un seme corruttibile, ma incorruttibile, cioè dalla parola di Dio viva ed eterna*" (1Pt 1,23). Quanto più accoglieremo la parola di Dio – meditandola quotidianamente – tanto più la vita di Dio crescerà dentro di noi. San Luca ricorda poi che il nostro impegno è quello di avere **un cuore generoso, un cuore di qualità** (cf. 8,15). Purtroppo il cuore generoso non è scontato, occorre lavorare molto su se stessi e in comunione: molte saranno le resistenze, le distrazioni e le tentazioni. Per questo c'è bisogno lungo il cammino spirituale di imparare ad identificare i nostri nemici, a resistere ad essi e ad adottare una tattica evangelica per neutralizzarli. Questo si può fare solo con **l'accompa-**





**gnamento spirituale:** colui che desidera che si sviluppi correttamente la vita dello Spirito, non può farcela da solo. Il battesimo ha perdonato i peccati, ma non ha automaticamente liberato dalle conseguenze del peccato, dalle tracce che rimangono nel corpo e nella psiche, dalle cicatrici che non aspettano altro che l'occasione per riaprirsi, e che comunque continueranno a farci male ancora a lungo! Per questo c'è bisogno di un punto esterno, spirituale e forte, dal quale siamo conosciuti e scandagliati, che ci rimette continuamente in carreggiata senza che cediamo ad un cambiamento soltanto esteriore ma che conserva tutte le vecchie dinamiche di pensiero.

**Il cammino spirituale è come una lotta spirituale.** San Paolo dice che ci sono due desideri che si contendono il cuore umano e che sono del tutto contrapposti, escludendosi a vicenda: il desiderio della carne e quello dello spirito (cf. Rm 7,5-6). Questa lotta non termina quando la carne è sconfitta, bensì quando lo Spirito la trasforma poco per volta. Riusciremo a portare avanti questa lotta spirituale proprio cibandoci della Parola di Dio che è fatta per il cuore dell'uomo. Solo il cuore dell'uomo può veramente comprendere la Parola. Se dunque ci impegniamo a rimanere in sintonia con il proprio cuore, potremmo riuscire a cogliere il nutrimento che la Parola vuole darci, capiremo cosa Dio vuole da noi oggi, quindi Dio ci avrà parlato. Sarebbe bello se questo si verificasse sempre, ma è importante che questo ci capiti almeno una prima volta. Quella volta che capita tutto sarà come un vero e proprio 'Evento'. Per centinaia di volte Francesco

di Assisi aveva sentito proclamare la parola di Gesù del vangelo di Luca: "Vendi tutto quello che hai... e seguimi" (8,22). E poi un bel giorno questa parola è come esplosa davanti alle orecchie del suo cuore. L'ha letteralmente accecato al punto che da quel momento tutto quello che gli resterà da vivere sarà dedicato solo a realizzare quella parola.

**E' la Parola di Dio che mette davvero in movimento il nostro cuore.**

E' la Parola che apre spazi nuovi dentro di noi, ci fa accorgere che esiste una vita diversa, meravigliosa... una vita interiore. Quanto più mangeremo col cuore la Parola di Dio tanto più scopriremo un "oceano di senso" dentro di noi. E' davvero limitato chi non ascolta con attenzione la Parola di Dio, chi non la legge ogni giorno, chi non condivide a partire dalla Parola. Diversamente - quando facciamo tacere la Parola di Dio - ci riempiamo di parole umane, che ci lasciano vuoti, creano problemi e fraintendimenti; diamo peso a gusti e pregiudizi; ci lasciamo guidare dalle banalità e dagli umori...

\*Ma il cammino ha delle tappe precise? Come e quando sappiamo se stiamo davvero percorrendo la via del Signore? Gli autori spirituali parlano in genere del cammino spirituale come di una scala da salire. Ogni autore poi parla di un certo numero di scalini (Evagrio il monaco parla di tre, Benedetto ne elenca dodici, Giovanni Climaco addirittura parla di trenta scalini!). Al di là di queste suddivisioni i vari scalini vogliono sottolineare il lavoro da compiere sulla nostra anima, sulla ragione e sullo spirito. Per questo -

volendo sintetizzare - possiamo parlare di una **tappa psichica** (*psychikè*), una **tappa razionale** (*loghikè*), e una **tappa spirituale** (*pneumatikè*).

Guardiamo da vicino queste tre tappe e riflettiamo sul nostro personale cammino spirituale o anche quello di coppia.

**\*Prima tappa -** E' quella psichica o animale, fa seguito ad uno shock, comincia di frequente con una certa euforia spirituale. Sembra che Dio riversi abbondanti consolazioni, grazie alle quali la persona corre, vola persino. In questa tappa la preghiera risulta facile e sembra venire da sé. Non si incontra alcuna difficoltà a percepire la grazia... Questi momenti di entusiasmo spirituale non vanno disprezzati: sono un dono autentico di Dio. Ma è importante sapere che prima o poi verranno meno, non sono destinati a durare. Se cercassimo di prolungarli con i nostri mezzi personali avremmo il pessimo risultato di un susseguirsi disordinato di stati d'animo di esaltazione e di depressione. In questa fase Dio vuole farci familiarizzare con il tipo di vita che siamo chiamati a svolgere. Siamo sempre noi ad operare - sostenuti dalla grazia che in questa fase sembra estremamente generosa. Ma in questo periodo l'euforia copre sempre il lato esteriore: il nostro lavoro, il rapporto con il corpo, con i sensi, con gli altri. Anche la vita di preghiera in questa fase è segnata da questo carattere esteriore: si recitano numerose preghiere, si riesce a meditare. Sentiamo che il Dio a cui ci si rivolge è davanti a noi, più che dentro di noi.

**\*Seconda tappa** – Al termine di un periodo più o meno lungo lo Spirito guida dolcemente il credente alla seconda tappa quella razionale o logica. In questa tappa ci sono elementi nuovi: la persona scopre che ha una sua 'interiorità', il suo mondo interiore, e che esso è abitato da Dio. Dunque la persona scopre che è nel suo mondo interiore che può incontrare Dio in modo infinitamente più consistente e infinitamente più facile anziché indirizzarsi verso le creature. Purtroppo abbiamo smarrito la dimensione interiore, e l'uomo nel corso dei secoli si è dedicato esclusivamente a quella esteriore. Eppure il cuore del percorso spirituale consiste nel far sì che l'uomo interiore riesca ad esprimere tutte le sue potenzialità mentre il corpo esteriore si va disfaccendo inesorabilmente (cf. 2Cor 4,16). In questa fase siamo chiamati a riscoprire la "casa interiore". Isacco il Siro diceva: *"Discendi nel più profondo del tuo cuore: è là che troverai la porta che si apre sul cielo"*. Ancora più famose sono le parole con cui sant'Agostino parla di questa interiorità nelle *Confessioni*: *"tardi ti ho amata, bellezza tanto antica e tanto nuova, tardi ti ho amata! Ed ecco, tu eri dentro e io fuori: là ti cercavo, e privo di forma mi avventavo sulle belle forme da te create. Eri con me, e non ero con te: mi tenevano lontano da te quelle cose che se non fossero in te nemmeno sarebbero"* (X, 27, 38). Un autore medioevale ha rias-

sunto la gioia di questa ricerca interiore con l'aforisma: *"Più io sono nel mio intimo, più assaporo la dolcezza"*.

Questa scoperta interiore non è immediatamente alla portata dell'uomo, anche se credente. E' Dio che lo può portare fin lì. San Paolo ce lo ricorda chiaramente: *"Tutti quelli che sono guidati dallo Spirito di Dio, costoro sono figli di Dio"* (Rm 8,14). In effetti Dio in quel momento prende in mano le redini della nostra esperienza interiore, e questo presuppone che noi acconsentiamo a lasciarle per abbandonarle nelle sue mani. Questo abbandono non è facile. Ma è solo nel mezzo di una crisi senza pari che dovremo imparare dolorosamente e umilmente a lasciare che Dio prenda il nostro posto. Questo avviene allorché lasciamo che lo Spirito santo agisca in prima persona. In questo modo la virtù umana arricchita dallo Spirito santo dà alla nostra vita un indirizzo davvero evangelico. L'uomo si lascia andare allo Spirito, e questo al tempo stesso rende l'uomo alla fine completamente libero. San Paolo ha sintetizzato questo passaggio con le parole: *"Dove c'è lo Spirito del Signore c'è libertà"* (2Cor 3,17). In questa fase comprendiamo le cose "secondo lo spirito", anche i misteri di Dio. Certo essi conservano sempre una dimensione di oscurità, ma siamo già più capaci di assaporare il mistero di Dio. In questa co-

gnoscenza spirituale sentiamo crescere in noi l'amore che a sua volta ci aiuta a conoscere sempre più profondamente e veramente il Signore. Guglielmo di Saint-Thierry sintetizza questo percorso in questo modo: *"Illuminati dalla*

*grazia, l'amore vivifica la ragione e la ragione chiarifica l'amore"*. Questo tipo di conoscenza non è un semplice sapere puro, o un sapere razionale, ma è propriamente sapienza. Dobbiamo riconoscere che il livello molto basso di fede oggi, gli innumerevoli abbandoni della fede, non provengono dalla carenza di approfondimento intellettuale della fede, quanto piuttosto dal fatto che al cuore della nostra difficoltà a credere noi cerchiamo sempre istintivamente di ritrovare una conoscenza "secondo la carne" dei misteri di Dio e di Cristo, mentre è proprio attraverso la notte della fede che lo Spirito ci invita segretamente a compiere il passaggio dal sapere alla sapienza, ad arrischiare il salto, ad attraversare la notte dei nostri dubbi per essere portati in salvo non per ragionamenti più acuti, ma unicamente per dono gratuito della misericordia di Dio.

In questa seconda tappa – che è centrale – si ha un notevole cambiamento anche nella preghiera: sono quasi del tutto scomparse le consolazioni sensibili, mentre si sono moltiplicati i nostri sforzi – spesso disperati – per tenere sotto controllo le numerose distrazioni. Queste ultime continuano a svilupparsi all'esterno del nostro cuore profondo. Eppure il nostro cuore profondo ha iniziato a risvegliarsi e ora è oscuro e luminoso insieme, arido e infinitamente dolce. C'è un fiume nuovo. Ora la preghiera può essere un raccoglimento semplice, attorno a una sola parola o a una sola immagine. Non siamo più noi a condurre la preghiera, è lei che ci conduce. Ora la preghiera si è notevolmente semplificata, si accontenta di una sola parola, preferibilmente il Nome di Gesù.

Come sono belle le parole di Esichio di Batos che già nel VII-VIII secolo descriveva tutto ciò: *"Il cuore che è custodito ininterrottamente e che rifiuta di accogliere le forme, le immagini e le fantasie degli*



spiriti tenebrosi e malvagi, genera da sé, naturalmente, pensieri luminosi. Infatti, come il carbone genera la fiamma, così molto di più Dio che abita nel cuore dal momento del santo battesimo, se trova il cielo del nostro pensiero puro... e sorvegliato dalla custodia dell'intelletto, lo accende alla contemplazione, come la fiamma il cero". Quindi consiglia: "Bisogna rivolgere sempre nello spazio del nostro cuore il Nome di Gesù Cristo, come il lampo si volge nell'aria del firmamento quando sta per piovere... **Sforziamoci di gridare: "Signore Gesù Cristo". Diventi rauca la nostra gola, e i nostri occhi spirituali non cessino di sperare nel Signore nostro Dio**" (A Teodulo, 103-106).

I frutti di questa seconda tappa poi si vedono anche all'esterno. L'interiorità comincia a irradiarsi, spesso anche senza che l'interessato se ne accorga. Il credente diventa un testimone della Parola, non un semplice ripetitore di essa. Ora il credente non si adopera più per cercare con tutte le sue forze di convincere gli altri; la sua semplice presenza è sufficiente ad attirarli e sedurli, e tutto questo in mitezza.

**\*Il passaggio tra la prima e la seconda tappa** – Questo passaggio si avverte come una crisi temibile, crisi necessaria, inevitabile, ma al tempo stesso molto salutare e dinanzi alla quale esitiamo a lungo. Questo passaggio si concentra attorno alla crisi che ha come motivo la "**tentazione**". Per gestire la tentazione dobbiamo avere coscienza della nostra vertiginosa debolezza e al tempo stesso della forza irresistibile della grazia. Nella lotta "**dobbiamo imparare a percepire in ogni azione la nostra debolezza e allo stesso tempo l'aiuto di Dio, e a ripetere ogni giorno con i santi: 'Fui spinto con forza a cadere, ma il Signore mi sostenne. Mia forza e mio canto è il Signore: fu per me la salvezza'**".

Come si svolge questa lotta? E l'uomo che deve fare? Questa situazione ha una sola risposta:

l'umiltà. **Nella tentazione abbiamo il compito di "seguire le tracce, umilmente e ogni giorno, della grazia di Dio che ci attira"** (Giovanni Cassiano). "Umilmente" significa poi fare ricorso ogni giorno al pentimento di David: il suo compito fu quello di riconoscere il proprio peccato, dopo essere stato umiliato. "Ma in fin dei conti che importa se questo (l'umiliazione) era l'unico mezzo che restava a Dio per farci prendere coscienza della nostra debolezza e insieme delle sue grazie? Un anziano diceva: 'Preferisco una sconfitta con umiltà piuttosto che una vittoria con orgoglio'. Bernardo di Clairvaux dirà: "A una vergine orgogliosa, Dio preferisce un peccatore pentito" (cf. *Vite dei Padri*).

Ora, nel bel mezzo di questa lotta dalla quale nascerà una nuova sensibilità, vi è **la confusione**. Questa viene chiamata *contritio cordis* che non è la 'contrizione' ma piuttosto un cuore realmente spezzato o infranto, letteralmente 'ridotto in frantumi'. Insomma: al cuore della tentazione il credente è solo un povero di Jahwè, ridotto a dover avere una sconfinata fiducia nella grazia. Isacco il Siro ci ricorda che la forza della tentazione con le sue astuzie si farà sentire quanto "*tutto il tuo sapere sarà mutato in confusione, come quello di un bambino piccolo. E il tuo spirito, che sembrava così saldamente radicato in Dio, la tua conoscenza così precisa, il tuo pensiero così equilibrato, saranno immersi in un oceano di dubbi. Una sola cosa allora potrà aiutarti a vincerli: l'umiltà, Non appena tu te ne impossessi tutto il loro potere svanisce*" (Prima collezione). Accettare questo modo di fare di Dio vuol dire non fuggire davanti all'umiliazione inflitta dalla tentazione, ma in un certo senso abbracciarla perché è in questo la segreta sorgente dell'unica vera via. E' proprio qui che il cuore di pietra sarà spezzato e si rivelerà il cuore di carne che provvisoriamente si era nascosto dietro tante difese incon-

sce. "Quando siamo tentati, allora dobbiamo abbassarci di più, perché Dio vedendo la nostra infermità, ci protegge. Ma se ci innalziamo, ci toglie la sua protezione e siamo perduti". Occorre non lasciarsi trascinare dallo "spirito di orgoglio" che consiste nell'illusione di poter vincere la tentazione con le proprie forze.

**\*Terza tappa** – Questa tappa ci riguarda un po' meno perché non siamo ancora giunti a questo punto. Possiamo chiamarla la tappa "unitiva". In pratica essa consiste nel fatto che il credente riceve una dilatazione del dono dello Spirito che porta a compimento l'opera di santificazione. Mentre le due tappe precedenti sono ancora 'terrestri', questa terza tappa sradica l'uomo dalla terra e lo spinge nell'aldilà. E' propriamente l'esperienza mistica nel senso di anticipazione del Regno dei cieli.

La sua prima caratteristica è di essere puntuale e immediata. San Bernardo la descrive così: "si verifica di rado e dura poco". In secondo luogo questa tappa comporta una sospensione dell'attività dei sensi con l'impressione di essere sradicati dalla condizione che viviamo per essere trasportati in un altrove ancora sconosciuto. Isacco il Siro la descrive come "una sorta di stupore che porta con sé la quiete di tutte le facoltà e il silenzio della lingua". Il mistico olandese Jan van Ruusbroec ne parla con un insieme di verbi: essere innalzati al di là, sprofondare al di là, essere inghiottiti al di là, passare al di là...

Se in questa tappa ogni lingua e ogni attività è ridotta al silenzio, ne segue che nessuna preghiera sarà più possibile. Lo stupore tiene la persona completamente sospesa in Dio. San Paolo dice: "*chi si unisce al Signore forma con lui un solo spirito*" (1Cor 6,17). Con il linguaggio del Cantico dei cantici si dice che in questa tappa Gesù è lo sposo e l'anima è la sposa. In que-

sta terza tappa non sappiamo dire con precisione se conosciamo o amiamo Dio, e ciò proprio perché è un'esperienza totalmente al di là delle nostre categorie: non è un semplice guardare, né un comune conoscere, né l'amore come lo intendiamo noi. E' molto di più. San Paolo ci offre una testimonianza impressionante di questa esperienza mistica allorché racconta nella seconda lettera ai Corinti: *"Conosco un uomo in Cristo che, quattordici anni fa – se con il corpo o fuori del corpo non lo so, lo sa Dio – fu rapito al terzo cielo. E so che quest'uomo – se con il corpo o senza il corpo non lo so, lo sa Dio – fu rapito in paradiso e udì parole indicibili che non è*





*lecito ad alcuno pronunciare"* (12,2-4).

Ognuno di noi col battesimo ah ricevuto il seme di questa possibile esperienza nel suo cuore. Ed è a questa esperienza che ognuno di noi è definitivamente destinato, se non da subito, certamente nell'aldilà. Chi crede è davvero ... destinato alla gloria.

Riflettiamo a principio di questo nuovo anno sul senso del nostro stare insieme e sulle tappe del nostro cammino.

don Vittorio

**Vi chiedo di prendere nota accuratamente e di trasmettere agli altri i seguenti AVVISI:**

-  **Giornate di Condivisione: 28-29-30 giugno 2013 al Getsemani di Paestum. Sono aperte a tutti i giovani che desiderano fare un'esperienza di preghiera e di ascolto, a quanti sono stanchi e assetati di qualcosa in più. Il tema delle giornate è: "Sospiriamo... desiderosi di rivestirci del nostro corpo celeste" (2Cor 5,2). Affrettarsi per le prenotazioni con acconto da Enzo Palermo e Imma Tudisco. Dare priorità alle cose dello spirito.**
-  **Medugorje: prossima data è dal 16 al 19 aprile (martedì-venerdì) con aereo. Alla prenotazione fotocopia del documento valida e acconto.**
-  **Le domeniche 13-20 e 27 gennaio la S. Messa dei giovani verrà celebrata alle 19:00 presso l'istituto Don Bosco alla Doganella. Avvisate.**
-  **GIORNALINO DEL CUORE:** vai sul sito [www.sanmattiaonlus.it](http://www.sanmattiaonlus.it) e iscriviti alla mailing list per ricevere sulla tua casella di posta elettronica il Giornalino del Cuore.