

**Spiritualità** La Quaresima e i suoi tesori

# In spirito e verità

Tre piccole vie per riscoprire la preghiera

Roy Benas

**I**l tempo quaresimale si propone di ravvivare il nostro rapporto con Dio, ci guida alla conversione e la preghiera è il mezzo privilegiato ma anche il punto di arrivo della conversione. Infatti la preghiera è dialogo al cospetto di Dio e se da una parte ci guida a lui dall'altra la preghiera è già il gustare la presenza di Dio. La Chiesa ci offre più direzioni per fare questo percorso. Mi soffermo solo su tre esempi di preghiera molto diversi tra loro ma complementari.

Da qualche anno è diventata di dominio comune la Coroncina della Divina Misericordia. Un aspetto molto apprezzabile di questa preghiera è l'intenso sguardo rivolto al Padre e l'appassionata presentazione dei doni della passione di Gesù. Se la quaresima va considerata un periodo nel quale si impara a pregare allora una delle grandi lezioni che la Coroncina può darci è lo sguardo rivolto al Padre. La preghiera cristiana infatti è preghiera rivolta al Padre, quel Padre che Gesù, suo Figlio ci ha rivelato. Gesù mette ben in chiaro che egli viene per abbattere ogni ostacolo tra noi e Dio, tra noi e Dio non c'è distanza, non c'è distanza nell'amore. Dio è il Figlio che si dona a noi, che ci rende fratelli, che ci cerca in ogni anfratto buio della nostra coscienza turbata dal peccato. Dio è il Padre che nell'infinito amore ci ha donato il Figlio amato. Dio è lo Spirito che sgorga dalle profondità del cuore di Dio per stare davanti al nostro spirito nella parte più intima del nostro essere, egli consolatore, avvocato, maestro interiore che ci guida al Padre. La preghiera cristiana fondata sulla verità e sullo spirito è una preghiera di intimità con Dio, una preghiera verace, autentica, che sgorga dalle profondità del nostro cuore e suscitata dallo stesso Spirito. La Coroncina dunque ci insegna a non rivolgere lo sguardo in alto, verso un Dio in alto, distante, ci insegna a ri-

volgere lo sguardo al nostro petto, lo sguardo rivolto alla nostra mente dove Dio è presente e agisce. Lo cerco con gli occhi chiusi e con lo sguardo rivolto al centro del mio essere, gli dico: "Eterno Padre, Ti offero il Corpo e il Sangue, l'anima e la Divinità del Tuo diletto Figlio e Signore nostro Gesù Cristo, in espiazione dei nostri peccati e di quelli del mondo intero".

C'è un'altra preghiera che ci educa a questo sguardo verso il nostro cuore, è rivolta al Figlio. "Gesù, Figlio di Davide abbi pietà di me", è la Preghiera del cuore che da qualche decennio è entrata nell'orbita cattolica grazie al libro "Racconti di un pellegrino russo". Siamo ciechi come Bartimeo (cf. Mc 10,47s) e sappiamo nel nostro cuore, nella nostra anima che Gesù è lì per noi, davanti a noi per salvarci dalla nostra cecità. Desideriamo che egli rivolga il suo sguardo su di noi, desideriamo che egli stenda la sua mano su di noi e ci tocchi. È una preghiera che può anche essere abbreviata in: "Gesù, abbi pietà di me". Quella invocazione: "Gesù" diventa un'ispirazione, ci riempiamo i polmoni di aria e poi espirando gli consegniamo la nostra preghiera: "abbi pietà di me". La preghiera diventa respiro, il respiro diventa preghiera, in mezzo: una pausa per dare tempo all'orecchio del cuore di sentire la vicinanza del Signore. Il grande insegnamento della preghiera del cuore è che diventa un'introduzione alla preghiera contemplativa e questo per due motivi (ma ce ne sarebbero anche altri!) il primo è che la preghiera contemplativa è fatta di poche parole e si nutre di pochi elementi, è essenziale, è preghiera nuda perché spogliata di tutto ciò che è superfluo proprio perché ha al centro la relazione semplice ed immediata con Dio. Il secondo motivo è che la preghiera del cuore, essendo legata al respiro, ci insegna che la preghiera è come il respiro. Una dimensione della preghiera contemplativa è infatti la sua capacità di estendersi in tutta la



giornata in una costante preghiera di consapevolezza.

Una delle proposte di preghiera comunitaria quasi esclusivamente legata al tempo quaresimale è la devozione della *Via Crucis*. È tra le celebrazioni più popolari e sentite. Una delle caratteristiche principali di questa devozione è legata all'emozione.

La commozione per ciò che accade a Gesù dal momento del tradimento fino alla morte e sepoltura. Veniamo coinvolti emotivamente dal racconto della Passione.

In passato il popolo e i sacerdoti, gli artisti si sono sbizzarriti nel cercare di scavare la tragedia della Passione proprio per renderla più coinvolgente. Oggi si rischia di cassare queste espressioni di spiritualità popolare dicendo che sono vuoto sentimentalismo, perfino imbarazzanti nel loro indagare ed esporre dolore e sofferenza. Il valore di questa devozione è il coinvolgimento. Se ci commuoviamo allora quel che viene detto inizia ad appartenerci, il Vangelo inizia ad entrare in

un livello più profondo toccando corde anche inconscie della nostra interiorità. La saggezza della nostra tradizione è quella di render partecipe tutto il nostro essere e non solo la razionalità.

Un secondo tipo di reazione che la devozione della *Via Crucis* cerca di suscitare è quello dell'introspezione o meglio, dell'esame di coscienza ad es. confrontando la nostra vita con le sofferenze di Gesù oppure facendoci immedesimare con i personaggi che Gesù incontra sulla via verso il Golgota.

L'esame di coscienza non è considerato come un momento di preghiera a se stante ma dovrebbe esserlo e nel cammino quaresimale, visto come cammino di conversione avrebbe particolarmente senso.

La *Via Crucis* ci aiuta a entrare dentro di noi, di analizzare la nostra vita alla luce del Vangelo. Anche questo pio esercizio, tra i tanti che la Chiesa ci propone, è uno dei doni da scoprire e vivere in quaresima, questo tempo di grazia e di rinnovamento.

**Spiritualità** Riflessioni quaresimali

# Struttura del peccato e suo smascheramento

Antonella Lumini

**L**'affermarsi dell'uomo nuovo richiede una nuova coscienza, uno sguardo nuovo con cui guardare la realtà. Questa nuova coscienza che si affaccia sull'orizzonte attraverso la persona di Gesù, smaschera la coscienza dell'inganno. La Quaresima è tempo di conversione, attrae nell'orbita di questa nuova coscienza. Nel greco metanoia, esprime un cambiamento di mente. Nell'ebraico *tesuva*, un ritornare indietro, anche ritornare a casa. È un vedere risvegliato che riaccende lo sguardo divino, consuma la distanza che pone separazione fra essere umano e Dio. Come un ritornare indietro, nell'Eden, quando Adamo guardava con lo stesso sguardo di Dio, conosceva secondo il bene, non ancora secondo il male e il bene. La conversione esprime un ritor-

no all'origine. Lo spirito libera dall'inganno, trae fuori dalla schiavitù della caduta. Lo smascheramento del tentatore che opera Gesù nel deserto, è possibile solo attraverso la luce di questa nuova coscienza, una mente rinnovata.

Potere, volere, avere costituiscono la struttura portante di una conoscenza ingannevole, di quella distorsione su cui poggia la prospettiva della divisione e della dualità, ossia la struttura del peccato. Bisogna riconoscere il peccato per assumerne consapevolezza, conoscerne la struttura portante, come agisce, si muove in se stesso e dentro ognuno di noi. La tradizione medievale entra profondamente in questa struttura. Lo smascheramento richiede uno sguardo capace di vedere, di discernere. Gesù nel deserto non combatte il tentatore, lo smaschera. Riconoscendolo non lo teme, non cade nei suoi inganni. Una



volta smascherato, il tentatore si perde nella sua inconsistenza. Gesù riconoscendolo rimane fuori dal raggio della sua seduzione, del suo occulto potere. Conoscere la struttura del peccato, ossia della distorsione, richiede prima di conoscere la struttura divina della creazione che è trinitaria. Il cristianesimo esprime una sintesi fra tradizione greca e tradizione biblica. Nella concezione biblica la gerarchia greca è sostituita dalla circolarità. Il corpo fisico e la parte psichica non sono

considerati come dimensioni inferiori dalle quali occorre distaccarsi. Va invece messo a nudo il rapporto distorto al reale, cioè la volontà di possesso, la brama appropriativa, egoica che domina e imprigiona. Questo possiamo farlo solo attraverso lo sguardo che guarda secondo l'ordine divino. Sguardo rivelato da Gesù. La struttura trinitaria della creazione è impressa in ogni essere umano come sigillo di un'appartenenza ontologica a Dio, ma in Gesù diviene consapevole.