

AZIONE
CATTOLICA
ITALIANA

abitare la vita

**I gesti
quotidiani
come sorgente
di preghiera**



© 2012 Fondazione Apostolicam Actuositatem
Via Aurelia, 481 - 00165 Roma
www.editriceave.it - info@editriceave.it

Foto: <http://www.sxc.hu>

Progetto grafico: Redazione AVE

Per i brani biblici riportati in questo volume è stata utilizzata la traduzione della Cei, © Fondazione “Santi Francesco d’Assisi e Caterina da Siena”, Roma 2008, per gentile concessione.

ISBN: 978-88-8284-728-9

Abitare la vita...

... per immergerci nel solco profondo del vivere quotidiano, nel piccolo frammento che ci è stato affidato.

Abitare la vita, un titolo, un tema, vasto come il mondo, ma che può essere trasferito anche sull'unità più preziosa e imprescindibile: la singola persona.

Proviamo a *dipanarlo* insieme, come si fa con un gomitolo arruffato...



Vi ricordate le matasse ingarbugliate di una volta? Quando occorreva l'aiuto di più mani per arrivare a trovare il “bandolo” della matassa? Questo “gomitolo” è spesso la nostra vita ordinaria, il nostro rincorrere il tempo fra mille impegni, anche buoni, ma che alla fine ci lasciano sfiniti e con una sensazione di inutilità e di spreco di energie! *Abitare*, cioè dimorare, sostare in un luogo in uno spazio, non solo fisico, dove poter sperimentare quella sensazione meravigliosa di pace... Siamo tutti, in misura diversa, assillati da una sensazione di impotenza e di



ricerca di senso; ebbene, noi speriamo di offrirvi, attraverso la lettura di queste pagine, la possibilità di riscoprire la gioia di vivere, non nella categoria dell'eccezionale, ma attraverso la "banalità" di ogni giorno, la scoperta delle piccole cose, dei gesti consueti di tenerezza, di cura verso noi stessi e gli altri: dove si rivela lo sguardo attento del Signore, che segue ogni nostro attimo di vita. I gesti quotidiani allora come sorgente di preghiera, attraverso un breve percorso che intreccia la vita e la Parola, per condurre a scoprire che sarà lo "stare sulla soglia" l'ideale di ogni vita in relazione con Dio, con gli altri, con le cose.

Abitare la vita in pienezza con uno sguardo attento attraversando l'ordinario, per scoprirne la trascendenza che in esso si cela sempre.

Sulla "soglia" per non essere troppo "appartati", ma affacciati su un'umanità che ci interpella e ci interessa. Sarà allora in questi momenti di grazia che potremo intravedere in "filo rosso" che attraversa le nostre

storie e che alla fine farà di tanti piccoli pezzi di tessuto, un ricamo, una coperta calda nella quale sentirsi “a casa”.

Attraverso domande, solo in apparenza scontate, ma che risuonano prima o poi nel pensiero di tutti, abbiamo scelto un breve percorso:

1. *In ascolto della vita* – prendendo spunto da brani letterari che narrano un aspetto della stessa domanda per scoprire poi come la Parola può rispondere,



2. La Parola risponde – a questa abbiamo affiancato un tipo di poesia più “laica” ma significativa,

3. L'eco del cuore – per renderci conto di quanto siano “universali” certi sentimenti umani. A questo punto abbiamo inserito una testimonianza di come alcuni hanno attraversato e cercato di risolvere il problema,

4. Insegnaci a contare i nostri giorni – per poi concludere con una,

5. Preghiera finale – alla quale, chi lo desidera, potrebbe far sorgere spontanea la propria!





A. Carracci, *Mangiatore di fagioli*, 1584,
olio su tela, Galleria Colonna, Roma

Sempre la stessa minestra?

Un dubbio, un timore, un'attesa. Quante sfumature sono nascoste dietro un interrogarsi: può essere il tormento mattiniero di chi deve accudire alla cucina e cercare di soddisfare palati esigenti; può celare la ripetitività di un gesto che ha perso ogni attrattiva, perché il compierlo solo per se stessi non desta più nessun interesse. Ma può essere il pensiero che frulla nella mente di chi torna a casa e non si aspetta niente di speciale... Il cibo è fonte primaria di sussistenza, ma è anche un modo per manifestare l'affetto e la cura per gli altri e per noi stessi. Si può divorare la pietanza che ab-

biamo nel piatto o la si può gustare come dono del Signore con gratitudine, facendo memoria del suo banchetto, per rendere i semplici gesti quotidiani una liturgia laica.



In ascolto della vita

Clara Sereni, da vicesindaco di Perugia, racconta in prima persona come una donna alle prese con mille impegni, divisa simbolicamente tra indigesti panini e ricette familiari, durezza da combattere e morbidezze da conservare, con le giornate dai ritmi stravolti, cerca di conciliare le barricate quotidiane della politica e i gomitoli della vita con le persone amate, il dentro e il fuori di una quotidianità sempre in prima linea.

Il peso e l'opportunità di una domenica, libera. Una pausa. Il calore di stare insieme, l'impegno a tenere costantemente occupato Tommaso, che quando si annoia è facile combinare guai. Il compleanno di Giovanni, e anche il nostro anniversario. Non avevamo detto a Tommaso del compleanno, per non farci imporre un dolce con la panna di cui non avevamo voglia. Ma gli consentimmo di comprare il latte [...].

Appena a casa, volle subito usare il latte, e fu difficile costringerlo a utilizzare la dose giusta: solo mezzo litro, frullato con due uova, due cucchiaini di zucchero, tre di farina, un pizzico di sale. Mi voltai un attimo, e aveva già aggiunto tutto il resto del latte.

Non avevo voglia di uno scontro: non mi restò che aggiungere altre due uova, altri due cucchiaini di zucchero e altri tre di farina. Più calmo, Tommaso accettò di fare a piccoli pezzi le quattro mele che avevo sbucciato.

Volle che andassi in un'altra stanza, restò a lavorare da solo: fiero di un'autonomia conquistata da poco, dopo i tempi in cui cucinare era solo un modo in più per tenermi agganciata a lui, prigioniera.

(C. Sereni, *Passami il sale*,
Rizzoli, Milano 2002)



La parola risponde

A noi stanchi talvolta di cucinare la... solita minestra, magari per commensali distratti... è dato di scoprire un “cuoco” eccezionale: il Signore stesso, che non guarda i nostri tradimenti e neppure le nostre... diete!

Is 25,6

«Preparerà il Signore degli Eserciti per tutti i popoli su questo monte, un banchetto di grasse vivande, un banchetto di vini eccellenti, di cibi succulenti, di vini raffinati».

Salmo 34,9

«Gustate e vedete com'è buono il Signore; beato l'uomo che in lui si rifugia».



L'eco del cuore

«Tempo verrà
in cui, con esultanza,
saluterai te stesso arrivato
alla tua porta, nel tuo proprio specchio,
e ognuno sorriderà al benvenuto dell'altro
e dirà: siedì qui. Mangia. [...]
Dallo scaffale tira giù le lettere d'amore,
le fotografie, le note disperate,
sbuccia via dallo specchio la tua immagine.
Siediti. È festa: la tua vita è in tavola».

(D. Walcott, *Love after love*,
tratto da *White Egrets - Egrette bianche*,
trad. M. Campagnoli, Adelphi, Milano 2013)



Insegnaci a contare i nostri giorni

«... Noi uomini mangiamo insieme, non gli uni contro gli altri: siamo commensali, seduti attorno alla stessa tavola che nutre tutti i presenti. E sono proprio i cibi e le bevande più antichi e più semplici ad esprimere l'augusta nobiltà che le mani, il cuore e la mente dell'uomo han saputo infondervi, aggiungendo significati e gusti sempre nuovi a valori antichi quanto il fuoco [...] non a caso “sapore” e “sapere” hanno la stessa radice, conoscere e gustare si accompagnano nella nostra crescita e maturità; non a caso uno dei luoghi in cui la parola può divenire superflua [...] è proprio la tavola, quel luogo magico dove i nostri sensi – dalla vista all'odorato, dal tatto all'udito, fino al gusto, signore delle mense – vengono stimolati e il nostro corpo conosce una trasfigurazione simile a quella che è capace di imprimere agli alimenti che cucina».

(E. Bianchi, *La tavola, che luogo magico*,
«La Stampa» speciale, 20 ottobre 2010)



Preghiera

«... Ciascun atto docile
ci fa ricevere pienamente Dio
e dare pienamente Dio
in una grande libertà di spirito.
[...]

Allora la vita è una festa.

Non importa che cosa dobbiamo fare:
tenere in mano una scopa o una penna,
parlare o tacere,
rammendare o fare una conferenza,
curare un malato o usare il computer.



Tutto ciò non è che la scorza
della realtà splendida:
l'incontro dell'anima con Dio
rinnovata ad ogni minuto,
che ad ogni minuto si accresce in grazia,
sempre più bella per il suo Dio.
Suonano? Presto, andiamo ad aprire:
è Dio che viene ad amarci.
Un'informazione? Eccola:
è Dio che viene ad amarci.
È l'ora di metterci a tavola?
Andiamoci: è Dio che viene ad amarci».
(M. Delbrêl, *Noi delle strade*, Gribaudi, Milano 1988)



A. Stevens, *Il bagno*, 1867,
olio su tela, Musée D'Orsay, Parigi

Guarda... chi vedo?

Quante volte (forse troppe) ci siamo trovati a guardarci allo specchio! La vita vissuta si rende visibile anche esteticamente e ci modifica. Le esperienze lasciano un segno dentro di noi, ma anche nel volto, nello sguardo, nel cuore! Ricordiamo ancora la preoccupazione tutta giovanile della scoperta del nostro corpo, dei difetti, e il timore di non essere accolti per qualcosa di noi che pensavamo potesse essere rifiutato. Una piccola imperfezione poteva impedirci di partecipare ad una festa! E non è molto lontano da questo, ora, il bisogno eccessivo di nascondere un inevitabile invecchiamento. L'esito di un cammino di consapevolezza è quello di riconciliarci con il nostro corpo,

di accoglierci per quello che siamo, sapendo che ciò che pian piano si diventa è anche opera dell'amore che ci giunge attraverso chi ci è vicino. "Il guardarsi allo specchio" ha una valenza anche interiore, come l'interrogarsi su come ci sentiamo, su come ci apprestiamo ad affrontare la giornata. Che valore diamo al nostro andare incontro all'altro? In altre parole, è un modo per prendere contatto visivo con noi stessi, il nostro sentirci, o meno, integri (non a caso si usa l'espressione "sentirsi a pezzi"). Allora, cosa vediamo quando ci guardiamo allo specchio? Noi, o qualcuno che ci somiglia?



In ascolto della vita

Guardarsi fuori per vedersi dentro, intrisi di mille domande tanto da stentare di riconoscersi. Un romanzo che racconta di un'adolescente, ed è quasi un manuale di filosofia. Il fatto è che ci poniamo continuamente domande e il tentare di dare una risposta a esse ci rende umani.

Perché siamo qui, come vivere una buona vita, e tutte le altre domande filosofiche sono, secondo Gaarder, le domande più importanti che ci possiamo porre.

Anche se non ci renderà la vita più semplice o non sarà facile rispondere a queste domande, la filosofia suscita in noi meraviglia e stupore per la stranezza/bellezza del mondo e della nostra esistenza.

Si alzò di scatto e andò in bagno con la strana lettera in mano. Si mise davanti allo specchio e cominciò a fissarsi negli occhi. “Io sono Sofia Amundsen”, disse. La ragazza dello specchio rispose con una piccola smorfia. Faceva tutto quello che faceva Sofia. Sofia cercò di precedere l’immagine con un movimento fulmineo, ma l’altra fu altrettanto veloce.



«Chi sei tu?», chiese. Non ricevette nessuna risposta [...]. “Tu sei me”.

Dal momento che neanche questa volta aveva avuto risposta, capovolse la frase: «Io sono te». Sofia Amundsen non era mai stata soddisfatta del suo aspetto.

(J. Gaarder, *Il mondo di Sofia*,
Longanesi, Milano 1994)



La parola risponde

Lo sguardo che gettiamo al mattino su uno specchio perché ci rimandi un'immagine di noi talvolta rimane perplesso, sorpreso, solo quello del Signore che è più intimo a noi di noi stessi, sa leggere ben oltre l'apparenza e non servono creme per correggere difetti, ma solo il suo amore che tutto copre e perdona.

Salmo 139,1-6/13-16

«Signore, tu mi scruti e mi conosci, tu conosci quando mi siedo e quando mi alzo, intendi da lontano i miei pensieri, osservi il mio cammino e il mio riposo, ti sono note tutte le mie vie.

La mia parola non è ancora sulla lingua ed ecco, Signore, già la conosci tutta. Alle spalle e di fronte mi circondi e poni su di me la tua mano. [...]

Sei tu che hai formato i miei reni e mi hai tessuto nel grembo di mia madre.

Io ti rendo grazie:



hai fatto di me una meraviglia stupenda; meravigliose sono le tue opere, le riconosce pienamente l'anima mia.

Non ti erano nascoste le mie ossa quando venivo formato nel segreto, ricamato nelle profondità della terra. Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi; erano tutti scritti nel tuo libro i giorni che furono fissati quando ancora non ne esisteva uno».

L'eco del cuore

«Con l'età, un'altra bellezza
può illuminare il volto,
una bellezza modellata dal di dentro,
salita dal cuore,
resa splendente dal suo sole segreto,
armonizzata con la parola e con lo sguardo.
Questa bellezza fatta di pazienza,
di fiducia,
di umile servizio,
trasfigura persino le rughe,
che non sono più segni di declino
e di morte,
ma screpolature della crisalide
che si socchiude».

(O. Clément, *Il volto interiore*,
Jaca Book, Milano 1983)





Insegnaci a contare i nostri giorni

«Cinquant'anni dopo mi accosto a quell'età di archivio dei miei formati successivi. Lontano da lì ho consumato il grasso di quel



me stesso, cancellando varianti. In quel corpo sommario c'era la commozione e la collera degli anni rivoluzionari, nel latino c'era l'addestramento alle lingue successive, nel cratere del vulcano c'erano le montagne che avrei salito a quattro zampe. [...]

Nei racconti di mamma, nonna, zia, c'erano i grandi magazzini delle storie. Le loro voci hanno formato le mie frasi scritte che non sono più lunghe del fiato che ci vuole a pronunciarle».

(E. De Luca, *I pesci non chiudono gli occhi*, Feltrinelli, Milano 2011)



Preghiera

«Perdo pezzi
e tu li raccogli
alle spalle, Signore,
tu Dio dell'orfano e della vedova,
tu Dio dei frammenti,
tu hai compassione
del non intero,
dei pezzi di pane avanzati,
tu che non vuoi
che si perda nessuno.
Perdo pezzi di voce e di occhi,
di memoria e di cuore.
Dietro
alle spalle tu ti chini
e raccogli».

(Don A. Casati, *Perdo pezzi*,
tratto dal sito www.sullasoglia.it)



G. de La Tour, *Marie Madeleine pénitente, à l'aveilleuse*, 1635/40, olio su tela, Louvre, Parigi

E se non dormo?

Quando si avvicinano le ore serali che preludono al momento del riposo ci possono essere molti modi per vivere questi momenti. Entrare nella propria camera può essere un momento vissuto come un ristoro alle fatiche del giorno, come un ritagliarsi finalmente uno spazio e un tempo personale e d'incontro con il proprio coniuge e con Dio; ma possono essere anche un tormento che ci mette davanti lo spettro dell'insonnia, dei problemi non risolti, della malattia, della solitudine, dell'abbandono, della morte. Cosa teniamo sul comodino? La Bibbia o le pasticche per dormire? Il telefono o la corona del rosario? A chi diamo la priorità?



In ascolto della vita

Durante la notte una parte di noi non dorme ed elabora sogni, visioni, intuizioni luminose che se accolte, analizzate, elaborate possono anche essere fonte di consapevolezze nuove o ritrovate.

Ricordo una notte difficilissima per me alla fine della primavera di quell'anno, poco prima della partenza per la Dacia. [...] Dormivo di un sonno profondissimo, simile al deliquio, tanto che nemmeno sognavo o, per lo meno, me ne dimenticavo al momento del risveglio. Altrettanto forte, però, era la sensazione o, per meglio dire, la percezione mistica del buio, del non-essere, della clausura. [...] Sentivo che nessuno poteva aiutarmi; nessuno di coloro su cui ero abituato a far affidamento come su qualcosa di incrollabile ed eterno sarebbe venuto in mio soccorso. [...] Fui preso da grande disperazione e dovetti ammettere l'impossibilità di uscire da lì. [...] In quell'at-

timo un raggio sottilissimo, che era o una luce invisibile, o un suono impercettibile, mi recò un nome: Dio. Non era ancora un'illuminazione, né una rinascita, ma solo la notizia di una possibile luce.

(P.A. Florenskij, *Ai miei figli*,
Mondadori, Milano 2009)



La parola risponde

La notte di questo salmista è carica di dubbi e di domande, ma ripercorrendo la propria esistenza riesce a “leggere” l’opera del Signore ed essere certo della sua presenza...

Salmo 77,3-8/12

Nel giorno della mia angoscia
io cerco il Signore,
nella notte e le mie mani sono tese
e non si stancano;
l’anima mia rifiuta di calmarsi.
Mi ricordo di Dio e gemo,
medito e viene meno il mio spirito.

Tu trattiene dal sonno i miei occhi,
sono turbato e incapace di parlare.
Ripenso ai giorni passati,
ricordo gli anni lontani:

Un canto nella notte mi ritorna nel cuore:
medito e il mio spirito si va interrogando.
Forse il Signore ci respingerà per sempre,
non sarà più benevolo con noi? [...]
Ricordo i prodigi del Signore,
sì, ricordo le tue meraviglie di un tempo.
Considero tutte le tue gesta.

Mt 6,6

Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto, e il padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.



L'eco del cuore

«I poeti lavorano di notte
quando il tempo non urge su di loro,
quando tace il rumore della folla
e termina il linciaggio delle ore.

I poeti lavorano nel buio
come falchi notturni od usignoli
dal dolcissimo canto
e temono di offendere Iddio.

Ma i poeti, nel loro silenzio
fanno ben più rumore
di una dorata cupola di stelle».

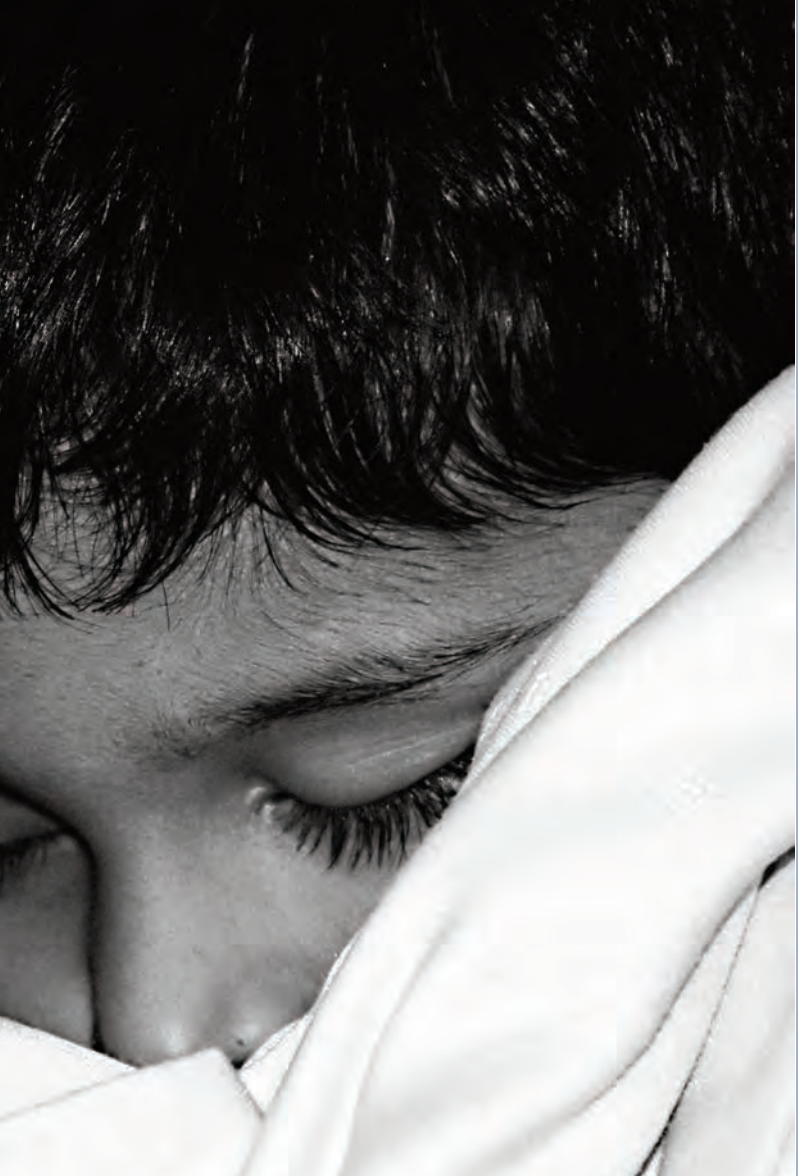
(A. Merini, *I poeti lavorano di notte*,
tratto da *Destinati a morire*,
Ed. Lalli, Poggibonsi 1980)



Insegnaci a contare i nostri giorni

«Volevo solo dire questo: la miseria che c'è qui è veramente terribile – eppure, alla sera tardi [...] mi capita spesso di camminare di buon passo lungo il filo spinato, e allora dal mio cuore s'innalza sempre una voce – non ci posso far niente, è così, è di una forza elementare –, e questa voce dice: la vita è una cosa splendida e grande, più tardi dovremo costruire un mondo completamente nuovo. A ogni nuovo crimine o orrore dovremo opporre un nuovo pezzetto di amore [...] che avremo conquistato in noi stessi. Possiamo soffrire ma non dobbiamo soccombere. E se sopravviveremo intatti a questo tempo, corpo e anima ma soprattutto anima, senza amarezza, senza odio, allora avremo anche il diritto di dire la nostra parola a guerra finita [...]».

(E. Hillesum, *Diario 1941-1943*,
Adelphi, Milano 2002)



Preghiera

«O Signore,
che continuamente c'incitasti
a star svegli a scrutare l'aurora
a tenere i calzari
e le pantofole,
fa' che non ci appisoliamo
sulle nostre poltrone
nei nostri anfratti
nelle culle in cui ci dondola
questo mondo di pezza,
ma siamo sempre attenti a percepire
il mormorio della tua Voce,
che continuamente passa
tra fronde della vita
a portare frescura e novità.
Fa' che la nostra sonnolenza
non divenga giaciglio di morte
e – caso mai – dacci Tu un calcio
per star desti e ripartire sempre».

(M. Delbrêl, *Preghiera per restare svegli.*
La gioia di credere, Gribaudi, Milano 1988)



C. Spitzweg, *Il topo di biblioteca*, 1850, olio su tela,
Museum Georg Schaefer, Schweinfurt (Bassa Franconia)

Con chi mi connetto?

Se durante la giornata – sarebbe da augurarsi – non cessa mai il nostro rapporto con Dio, qualunque cosa stiamo facendo – è tutto da riscoprire lo spazio che noi dedichiamo alla relazione con gli altri. Anche il modo di concepire l'accoglienza nella casa lo rivela. Ogni componente della nostra famiglia nel tempo libero si ritira nella propria stanza, o c'è uno spazio e, soprattutto, un desiderio comune di vivere insieme? E se viviamo da soli, Il nostro salotto è un *sancta-sactorum* dove si può accedere solo con le scarpe pulite, oppure è aperto e sempre pronto a ricevere, anche se nell'immanca-



bile disordine? Chi o che cosa ha il primo posto in esso? La televisione, il computer, i libri? E il tavolo è ingombro già di tanti ricordi e foto e fiori finti da non trovare il posto per una buona tazza di tè da condividere con chi ci suona alla porta? Con chi mi connetto: con la televisione, con il computer, con i familiari o con gli altri?

In ascolto della vita

La poesia è del 1910 ed è ispirata a una fotografia sul cui retro si legge: «... alla sua Speranza la sua Carlotta..., 28 giugno 1850». È un tuffo nel passato di sessant'anni, che riporta il poeta al tempo in cui la nonna Speranza e l'amica Carlotta avevano appena diciassette anni. Dobbiamo fare uno sforzo di attualizzare i nostri "oggetti inutili" che oggi riempiono ugualmente i nostri spazi vitali, impedendoci di essere accoglienti e condizionando le nostre scelte.

*Loreto impagliato e il busto d'Alfieri,
di Napoleone i fiori in cornice
(le buone cose di pessimo gusto),
il caminetto un po' tetro,
le scatole senza confetti,
i frutti di marmo protetti
dalle campane di vetro,
un qualche raro balocco, [...]
Venezia ritratta a mosaici,*



*gli acquarelli un po' scialbi,
le stampe, i cofani,
gli albi dipinti d'anemoni arcaici [...]:
figure sognanti in perplessità,
il gran lampadario vetusto che pende
a mezzo il salone e immilla nel quarzo
le buone cose di pessimo gusto,
il cùcu dell'ore che canta, le sedie parate
a damasco chèrmisi... rinasco, rinasco*



del mille ottocento cinquanta!

*II. I fratellini alla sala quest'oggi non possono
accedere che cauti (hanno tolte le fodere ai
mobili. È giorno di gala).*

*Ma quelli v'irrompono in frotta. È giunta, è
giunta in vacanza la grande sorella Speranza
con la compagna Carlotta.*

(G. Gozzano, *I colloqui. L'amica di nonna Speranza*,
in *Tutte le poesie*, Mondadori, Milano 1983)



La parola risponde

Vivere insieme è una sfida che ci interpella ogni istante che ci spinge a superare tante incomprensioni, difficoltà, spesso ad esercitare il perdono. Non dobbiamo mai dimenticare che su ogni sforzo compiuto in questo senso scende la benedizione del Signore... sta a noi scoprirne o riscoprirne la bellezza.

Salmo 133

Ecco, com'è bello e com'è dolce
che i fratelli vivano insieme!

È come olio prezioso versato sul capo,
che scende sulla barba, la barba di Aronne,
che scende sull'orlo della sua veste.
È come la rugiada dell'Ermon,
che scende sui monti di Sion.
Perché là il Signore manda la benedizione,
la vita per sempre.



Mt 18,20

«Perché dove sono due o tre riuniti nel mio nome, lì sono io in mezzo a loro».

L'eco del cuore

«E il meglio di voi sia per l'amico vostro.
Se lui dovrà conoscere il riflusso della vostra marea,
fate che ne conosca anche la piena.
Quale amico è il vostro, per cercarlo nelle ore di morte?
Cercatelo sempre nelle ore di vita.
Poiché lui può colmare ogni vostro bisogno, ma non il vostro vuoto.
E condividete i piaceri sorridendo nella dolcezza dell'amicizia.
Poiché nella rugiada delle piccole cose
Il cuore ritrova il suo mattino e si ristora».

(K. Gibran, *Il Profeta*,
Ed. San Paolo, Cinisello Balsamo 2005)

Insegnaci a contare i nostri giorni

Signore, ognuno di noi ha una ferita in fondo al cuore che non riesce a cicatrizzare. Una ferita che sembrava piccola, banale, alla quale nessun medico farebbe caso; una ferita non curata, che si è progressivamente incattivita, che ha messo in circolo, a nostra insaputa, le



sue tossine micidiali. Il nostro organismo ora è debilitato e nemmeno noi sappiamo bene il perché; sulla nostra vita pesa un'amarrezza oscura, che si manifesta nelle occasioni più diverse, con i sintomi più imprevisi.

È la ferita dell'imperdonabile. Questo no, questo proprio no; questo non doveva farmelo, questo non potrò mai dimenticarlo. Poi, alla fine, si può anche scordare... Ma scordare senza aver perdonato è la cosa peggiore: una ferita nascosta è sempre pericolosa. Signore, ti preghiamo, facci accorgere che tu non vedi l'ora di riabbracciarci: basta bussare alla tua porta. Chiedere il tuo perdono è il primo passo, indispensabile per poter compiere l'altro, il passo di perdonare, di cui non siamo capaci. Solo se sapremo inginocchiarci davanti a te e chiederti di essere perdonati, potremo perdonare l'imperdonabile. Quando tutto sembra finito, con il perdono, in realtà, tutto ricomincia.

(L. Alici, *Cielo di plastica*,
Ed. San Paolo, Cinisello Balsamo 2009)

Preghiera

Fa' o Signore che nella nostra casa
quando si parla sempre
ci si guardi negli occhi.
Non si sia mai soli
o nell'indifferenza o nella noia:
i problemi degli altri
non siano sconosciuti o ignorati;
chi abbia bisogno
possa entrare e sia il benvenuto.
Il lavoro sia importante:
ma non più importante della gioia,
il cibo sia il momento di gioia
insieme e di parola,
il riposo sia la pace del cuore
oltre che del corpo;
la ricchezza più grande
sia la gioia di essere insieme [...]
Amen.

(A. Trasarti, vescovo di Fano-Fossombrone-Cagli-
Pergola, tratto dal sito www.digilander.libero.it/)





J. Vermeer, *La stradina di Delft*, 1657,
olio su tela, Rijksmuseum, Amsterdam

Sulla soglia?

L'architrave della porta dicono che sia il posto più sicuro quando un terremoto scuote la casa dalle fondamenta al tetto. Certo che è un luogo-non luogo molto significativo. È l'accesso che segna il nostro rientro a casa dopo una giornata trascorsa fuori, è quello del distacco mattiniero che ci allontana ma nel contempo ci apre all'avventura della vita fatta di lavoro, di incontri, di relazioni. Ogni giorno tutti noi siamo sulla soglia di qualcosa: sulla soglia di decisioni da prendere, scelte da fare, sulla soglia dell'Altro da noi, familiare o straniero, che forse non conosceremo mai totalmente. Sulla soglia del nostro passato, che possiamo ormai osservare soltanto da lontano,

protesi come
siamo verso il
futuro; sulla so-
glia di noi stessi,
sempre più in-
capaci di guar-
darci dentro.

Occorre varcare
la soglia ogni
giorno, per sco-
prire qualcosa
di nuovo, per
avviare un rap-
porto con chi ci
interessa, per vi-
vere consapevol-
mente una fase
di passaggio, per

incontrare Colui che “bussa alla nostra
porta”. Cerchiamo le tracce di Dio nella
nostra storia di ogni giorno e a volte fac-
ciamo fatica ad accorgerci che è lo stesso
Dio che ci viene incontro e ci trova.





Quando bussano alla porta, con quale atteggiamento apriamo? Curioso o titubante? Con paura per le incognite esterne o con entusiasmo per una solitudine finalmente interrotta?

In ascolto della vita

È l'incognita e il mistero che si rivela a ogni incontro. Da qualsiasi parte siamo della porta, sia che l'apriamo per far entrare, sia che siamo all'esterno e non sappiamo da chi e come ci viene aperta! È la sfida meravigliosa e perenne di ogni rapporto umano, di ogni partenza e di ogni ritorno:

Sono ritornato ho attraversato l'ingresso, e mi guardo intorno. È il vecchio cortile di mio padre. La pozzanghera nel mezzo. [...] Un panno a brandelli, avvolto un giorno per giuoco intorno a un palo, si agita al vento. Sono arrivato. Chi mi riceverà? Chi aspetta dietro la porta della cucina? Dal camino esce il fumo, si sta bollendo il caffè per la sera. Ti senti a tuo agio, senti di essere a casa tua? Non lo so, sono molto incerto. È la casa di mio padre, ma freddi stanno gli oggetti l'uno ac-





canto all'altro, come se ciascuno badasse ai fatti suoi che in parte ho dimenticati, in parte mai conosciuti. Pur essendo figlio del babbo, del vecchio agricoltore, come potrò essere utile che cosa sono per loro? E non oso bussare alla porta della cucina, ascolto soltanto da lontano, da lontano sto in ascolto, in piedi, ma non in modo che mi si possa sorprendere a origliare. E siccome ascolto da lontano, non afferro nulla, odo e credo forse soltanto di udire un leggero ticchettio d'orologio che pare mi giunga dai giorni dell'infanzia. Ciò che si svolge in cucina è un segreto di coloro che stanno e che me lo nascondono. Quando più s'indugia fuori dalla porta, tanto più si diventa estranei. E se ora qualcuno aprisse la porta e mi rivolgesse una domanda? Non sarei io stesso come uno che voglia custodire il suo segreto?

(F. Kafka, *Ritorno a casa. Racconti postumi*, Mondadori, Milano 1978)



La parola risponde

Restare chiusi in casa può esprimere desiderio di sicurezza e incertezza verso l'esterno, paura dell'imprevisto.

Dovremmo essere più coscienti dello sguardo vigile del Signore su ognuno di noi. Per incontrare il Signore occorre fare il gesto di alzarsi e andargli incontro.

Dal Salmo 121,7-8

«Il Signore ti custodirà da ogni male.
Egli custodirà la tua vita.

Il Signore ti custodirà, quando esci e quando entri, da ora e per sempre».

Apocalisse 3,20

«Ecco, io sto alla porta e busso: se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io entrerò da lui e cenerò con lui, ed egli con me».

L'eco del cuore

«Vivere libero è nello stesso tempo,
essere dentro e fuori.
È entrare e uscire.
Questa distanza critica
necessaria a ogni impegno [...]
mi garantisce di non essere mai ossessionato
dai dogmatismi.
È essere capace di vivere
in una società di soldi
senza mai essersi venduto al denaro.
È andare al lavoro
senza mai lasciarsi mettere in ginocchio
dal lavoro.
È entrare nel rigore del dibattito politico
senza mai essere complice
dei sistemi politici. [...].
È essere capace di vivere Dio
senza mai nascondere i nostri alibi
Sotto il volto di Dio».

(J. Debruinne, *Signore insegnaci a pregare*, tratto da
Rivivere, Ed. Paoline, Cinisello Balsamo 1981)





Insegnaci a contare i nostri giorni

«Il luogo dove noi veniamo alla luce fonda il nostro cielo di memoria, lascia una traccia indelebile nel nostro pensare. [...]. Di lì, proprio da quel luogo, partiamo per il nostro viaggio esistenziale. Di lì partiamo per imparare a vivere. Quel luogo lo portiamo dentro, anche se siamo altrove. Quel luogo, tuttavia, che ci riempie d'amore al ricordo del primo incontro con questo mondo, può anche "tradire". Un giorno lo guardiamo e lo sentiamo estraneo. Guardiamo gli altri frequentatori e scopriamo di non avere più nulla in comune con loro. Un giorno qualsiasi, questo luogo sembra troppo angusto per contenerci: lì abbiamo sofferto e lì vogliamo lasciare quel dolore. Non si diventa grandi, se non si recidono i legami con i pezzi desueti di noi. Non si diventa grandi, se non si ha il coraggio di cambiare. Non si diventa grandi, se non si



sperimenta la scelta di altri luoghi, questa volta elettivi, più consoni a ciò che siamo diventati. [...]. Forse, passiamo la vita a transitare per i luoghi e a cercare quello ideale in cui posarci. Alla fine scopriamo che il “nostro” luogo è la somma di tutti i luoghi incontrati ed è dentro di noi: un paesaggio infinito d’incontri. E allora si



comprende che il luogo che abbiamo scelto ricorda quelli affini e quelli contrari, quelli a cui siamo legati e quelli da cui siamo fuggiti. E spesso, alla fine di tutto, possiamo dire: il mio luogo è quello dove abita una persona che amo».

(B. Peyrot, *La Cittadinanza interiore*,
Città aperta, Enna 2006)

Aprire le porte a Cristo

Non è correre incontro a Cristo, ma è lasciarlo entrare, lasciarsi amare da lui, lasciarsi perdonare, credere che lui è morto proprio per me.

E cosa significa non aprirgli le porte?

È forse, semplicemente, l'essere lontano da lui, non pregare, non pensare a lui?

Non vuol dire solo questo perché anche chi gli è vicino può chiudergli le porte.

[...]

Non apre le porte a Cristo chi non entra nella sua posizione di amore, non cerca di capirlo. Apre invece le porte a Cristo chi impara ad amarlo e ad amare – con Lui e in Lui – ogni altro uomo.

Apre le porte a Cristo chi guarda tutto a partire dal cuore del Crocifisso.

(C.M. Martini, *Sulle strade del Signore*,
Piemme, Casale Monferrato 1985)



Preghiera

«Signore, come mi stancano tutti! Come mi stancano quelli che mi hai dato per fratelli! I miei fratelli... Non sono sempre divertenti. E poi, sono tutti diversi. Questa è la cosa più dura. Diversi, tutti diversi; e ciascuno mi impone qualcosa di singolare, che mi turba, mi disorienta, o mi urta.

[...]

E non è facile ammettere che gli altri siano fatti in modo diverso. Ciascuno di loro mi impone qualcosa da amare; anche se trovo questo, penoso, fastidioso, assurdo. Quanto è faticoso, Signore, amare i propri fratelli! Ho tanto desiderio, a volte, di chiudermi nel cerchio intimo di un piccolo gruppo di amici, che comprendo immediatamente, che conosco così bene, la cui presenza ha sempre lo stesso calore di simpatia, la stessa pace rassicurante, stavo per dire confortevole. Ma tutti gli altri, Signore, quanto mi costa accoglierli!



Signore, fa' che io non chiuda mai il mio cuore agli altri. Fa' che io non dica mai: «Non vi capisco».

[...]

Aiutami piuttosto a saper ritrovare sul volto di ognuno di loro i lineamenti cancellati del fanciullo che egli era un tempo.

Allora, soltanto allora, Signore, io “comprenderò”.

(L. Jerphagnon, *Una preghiera per ogni giorno*,
Ed. Paoline, Cinisello Balsamo 1991)

Per riflettere ancora...

«Ci sono luoghi in cui soffia lo Spirito,
ma c'è uno Spirito che soffia in tutti i luoghi.
C'è gente che Dio prende e mette da parte.
Ma ce n'è altra che egli lascia nella moltitudine,
che non “ritira dal mondo”.

È gente che fa un lavoro ordinario,
che ha una famiglia ordinaria
o che vive un'ordinaria vita da celibe.

Gente che ha malattie ordinarie,
lutti ordinari.

Gente che ha una casa ordinaria,
vestiti ordinari.

È la gente della vita ordinaria.

Gente che s'incontra in una qualsiasi strada.

Costoro amano il lorouscio
che si apre sulla via,
come i loro fratelli invisibili
al mondo amano la porta
che si è rinchiusa definitivamente
dietro di loro.

Noialtri, gente della strada,



crediamo con tutte le nostre forze
che questa strada, che questo
mondo dove Dio ci ha messi
è per noi il luogo della nostra santità.
Noi crediamo che niente
di necessario ci manca,
perché se questo necessario ci mancasse Dio
ce lo avrebbe già dato».

(M. Delbrêl, *Noi delle strade*, Gribaudi, Milano 1988)

«Rifiutati di cadere.
Se non puoi rifiutarti di cadere,
rifiutati di restare a terra.
Se non puoi rifiutarti di restare a terra,
leva il tuo cuore verso il cielo,
e come un accattone affamato,
chiedi che venga riempito,
e sarà riempito.
Puoi essere spinto giù.
Ti può essere impedito di risollevarti.
Ma nessuno può impedirti
di levare il tuo cuore
verso il cielo,
soltanto tu.
È nel pieno della sofferenza
che tanto si fa chiaro.
Colui che dice che nulla di buono da ciò venne,
ancora non ascolta».

(C. Pinkola Estes, *Il giardiniere dell'anima*,
Frassinelli, Milano 2005)



«Considero valore ogni forma di vita,
la neve, la fragola, la mosca.
Considero valore il regno minerale,
l'assemblea delle stelle.
Considero valore il vino finché dura il
pasto, un sorriso involontario,
la stanchezza di chi non si è risparmiato,
due vecchi che si amano.
Considero valore quello che domani
non varrà più niente
e quello che oggi vale ancora poco.
Considero valore tutte le ferite. [...]
Considero valore sapere in una stanza
dov'è il nord, qual è il nome del vento che
sta asciugando il bucato.
Considero valore il viaggio del vagabondo,
la clausura della monaca, la pazienza
del condannato, qualunque colpa sia.
Considero valore l'uso del verbo amare
e l'ipotesi che esista un creatore.
Molti di questi valori non ho conosciuto».

(E. De Luca, *Opere sull'acqua e altre poesie*,
Einaudi, Torino 2002)



INDICE

Abitare la vita...	3
CAPITOLO 1	9
Sempre la stessa minestra?	
CAPITOLO 2	21
Guarda... chi vedo?	
CAPITOLO 3	35
E se non dormo?	
CAPITOLO 4	47
Con chi mi connetto?	
CAPITOLO 5	61
Sulla soglia?	
PER RIFLETTERE ANCORA...	80

Finito di stampare nel mese di ottobre 2012
presso Arti Grafiche srl - Pomezia (Rm)