



Romite Ambrosiane

Monastero di S. Maria del Monte sopra Varese

## ***Il cuore nella Bibbia: la stanza più segreta (cfr. Mt 6,6)***

*Che cos'è il cuore?*

Il tema del cuore nella Bibbia è vastissimo e potrebbe richiedere un vero e proprio studio, lungo e approfondito (nella Scrittura le occorrenze della parola cuore sono circa 1.000 e solo nel 20% dei casi il riferimento è all'organo fisico che ci batte nel petto!). A noi, però, qui, oggi, non interessa tanto fare un approfondimento di studi biblici o linguistici, ma fare esperienza, capire che cosa vuol dire per me, per noi, oggi, entrare nell'intimità del nostro cuore per permettere al Signore di incontrarci a quel livello di profondità, dove Lui, in realtà sempre desidera incontrarci. Si tratta di "svegliare il cuore", come dice il salmo 57,9, di lasciarci illuminare "gli occhi del cuore" (Ef 1,18) per poter intercettare quella presenza di Dio che, per la grazia del Battesimo che tutti noi abbiamo ricevuto, sempre lo abita. Perché tutti noi che facciamo il nostro cammino di fede nella Chiesa, ci spendiamo come educatori in oratorio, partecipiamo ai percorsi formativi di gruppi di preghiera o movimenti, tutti noi certamente in qualche modo cerchiamo il Signore, desideriamo seguirlo, comprendere il suo progetto buono su di noi ... ma forse non sempre siamo consapevoli del fatto che il suo desiderio di incontrarci è sempre molto più intenso del nostro e che Lui è sempre presente, sempre disponibile all'incontro in un luogo preciso in cui Lui abita sempre, ma proprio sempre sempre: il nostro cuore. Ed è proprio da questo luogo che noi spesso siamo lontani, proprio come Agostino che in alcuni passi famosissimi delle Confessioni scrive: 'Tu autem eras interior intimo meo et superior summo meo' (*Conf.*, III,6,11) e anche 'Mentre tu eri dentro di me io ero fuori, e ti cercavo lì ... Tu eri con me, ma io non ero con te' (*Conf.*, X,27,38). In latino dicendo interior intimo meo (come superior summo meo) Agostino usa la lingua in modo decisamente audace per dire una cosa veramente prodigiosa e misteriosa e al tempo stesso così sua, così personale: interior infatti è il comparativo (si tratta di un comparativo particolare, il cui positivo, inter, è una preposizione e non un aggettivo) rispetto al quale intimus è superlativo assoluto. Chi di voi qui ha fatto studi classici sa benissimo che un superlativo è assoluto (ab-soluto) in quanto è sciolto da ogni legame, da ogni possibilità di comparazione. Dunque l'uso iperbolico di Agostino (che non dimentichiamo era un retore) che applica un comparativo al suo superlativo è voluto, diciamo che è necessario per 'dire' qualcosa di indicibile, ossia la presenza di Dio nel nostro cuore, in un luogo più profondo di quello che conosciamo come la nostra intimità.

Ma che cos'è il cuore? "Nell'antropologia biblica il cuore è il luogo dell'intelligenza e della memoria, della volontà e del desiderio, dell'amore e del coraggio. In una

parola è l'organo che meglio rappresenta la vita nella sua totalità" (E. Bianchi, *Una lotta per la vita. Conoscere e combattere i peccati capitali*, San Paolo, Milano 2011, p. 33). Per noi invece, normalmente, il termine cuore evoca soprattutto un ambito ben preciso della vita, ossia l'affettività in senso lato. Nella nostra cultura "un cuore può essere innamorato, ma può anche essere sensibile, generoso, caritatevole o coraggioso. Un uomo può avere un cuore d'oro o un cuore di pietra, può essere senza cuore o avere il cuore in mano. Per la Bibbia, invece, il cuore è una realtà più ampia, che include tutte le forme della vita intellettuale, tutto il mondo degli affetti e delle emozioni, nonché la sfera dell'inconscio in cui affondano le radici tutte le attività dello spirito" (Maurice Cocagnac, *I simboli biblici. Lessico teologico e spirituale*, EDB, Bologna 1993, p. 477). È una realtà ampia e misteriosa che in un certo senso riassume il grande mistero che è l'uomo. Dice un salmo (64,7) nella traduzione CEI 2008: "l'intimo dell'uomo e il suo cuore: un abisso!" (nel Breviario o Diurna Laus: "un baratro è l'uomo e il suo cuore un abisso"). Oppure ancora, dal libro del profeta Geremia: "Niente è più infido del cuore e difficilmente guarisce! Chi lo può conoscere?" (*Ger* 17,9), o anche dal libro dei Proverbi: "Acque profonde sono i consigli nel cuore umano" (*Pr* 20,5). È molto affascinante ma anche un po' spaventoso pensare al cuore così. Il richiamo del salmo è agli abissi marini o alle profondità della terra (immaginiamoci le grotte di Toirano, piene di cunicoli, anfratti, stalattiti e stalagmiti), quello del profeta ad un torrente o ad un percorso inaffidabile. Scrive Enzo Bianchi, un monaco famoso dei nostri giorni: "non è facile parlare di questo luogo impenetrabile (cfr. *Sal* 64,7); eppure, se non si percepisce il cuore come centro della nostra persona, quale spazio in cui giungere a una conoscenza diversa rispetto a quella razionale e intellettuale, non si potrebbe neppure intraprendere quel lungo e paziente pellegrinaggio in direzione del nostro essere profondo che è la vita spirituale" (*Una lotta per la vita*, cit., pp. 33-34). La vita spirituale, infatti, dobbiamo intenderla proprio così, come un'avventura coraggiosa, subacquea o speleologica, alla conquista del tesoro più prezioso, che è dentro di noi, più intimo del nostro intimo. Non solo dunque possiamo dire con il Vangelo che il nostro cuore è là dov'è il nostro tesoro (*Mt* 6,21), ma anche, parafrasando san Paolo che il tesoro è nascosto nel cuore, in quel vaso di creta fragilissimo e 'tenebroso' che è il nostro cuore: "E Dio, che disse: «Rifulga la luce dalle tenebre», rifulse nei nostri cuori, per far risplendere la conoscenza della gloria di Dio sul volto di Cristo. Noi però abbiamo questo tesoro in vasi di creta, affinché appaia che questa straordinaria potenza appartiene a Dio, e non viene da noi" (*2Cor* 4,6-7). Questo tesoro è la presenza di Dio in noi ("Cristo in voi, speranza della gloria" *Col* 1,27) e la strada per raggiungerla ha proprio tutte le buche, le ferite, le zone d'ombra della nostra umanità, non c'è altra via. La vita spirituale non è una vita al di fuori della carne (specifico che non intendo qui 'carne' nel senso negativo, in particolar modo paolino, come ciò che è irrimediabilmente contrapposto allo Spirito, ma come coordinata costitutiva e caratterizzante la vita di ciascuno nella sua storia singolarissima, nei suoi legami familiari, nella sua sensibilità e anche nella sua creaturalità e fragilità) ma una Vita che dimora così profondamente nella nostra carne da raggiungerne il centro, il cuore. Proprio questo è il luogo dove Cristo abita per mezzo della fede (cfr. *Ef* 3,17): noi

infatti siamo 'casa sua' ("la sua casa siamo noi, se conserviamo la libertà e la speranza di cui ci vantiamo" *Eb* 3,6)!

Eppure nella nostra esperienza quotidiana questa realtà intima, profondamente nostra e profondamente di Dio non è così facilmente raggiungibile. Dicevamo prima che occorre proprio mettersi in viaggio. Se da una parte, infatti, quella che possiamo definire 'vita interiore' nasce in noi naturalmente e cresce con noi nella misura in cui, sin da bambini, ci facciamo delle domande che sempre più sono domande di senso (mi ha colpito tantissimo poco tempo fa il racconto di una mamma: la sua figlia maggiore, di 4 anni, desiderava tanto una sorellina e quando è arrivata, stupita dal miracolo della vita, le ha chiesto: "Mamma, ma come fa il desiderio di avere una sorellina a diventare sorellina?", come è possibile che qualche cosa che percepisco interiormente ad un certo punto "venga fuori", diventi realtà ...), dall'altra parte sperimentiamo spesso come uno 'sbilanciamento' verso l'esteriorità. Questo sbilanciamento può avere varie forme e vari gradi e in certa misura è indispensabile perché ciascuno di noi riceve se stesso e la sua identità dalla relazione con gli altri (in primis dai genitori, dalla famiglia, ma poi anche dagli amici, dai compagni di scuola dai colleghi, per noi monache dalle sorelle, da tutti coloro che hanno con noi una qualche comunione di vita: nessuno di noi può dire "Io sono così o così" prescindendo dalle relazioni, anzi le scienze umane e la stessa teologia trinitaria ci dicono proprio che il nostro io personale e inconfondibile affonda le sue radici in una comunione). Occorre dunque intraprendere un viaggio, un po' come Abramo. Cito un altro passaggio di Enzo Bianchi che aiuta a comprendere meglio, anche dal punto di vista etimologico, l'invito che Dio fa a questo grande uomo di fede ("Esci dalla tua terra ..." (*Gen* 12,1): "L'uomo sente dentro di sé, nel proprio cuore, un invito, una voce segreta che lo chiama a lasciare, ad abbandonare ciò che sta vivendo, per intraprendere un cammino: c'è una nuova strada da percorrere! «Lekh lekha! Va' verso te stesso!» (*Gen* 12,1), è la voce sentita da Abramo quando ha intrapreso il suo viaggio di credente: il viaggio geografico che lo avrebbe portato da Ur del Caldei fino alla terra promessa si è compiuto innanzitutto nella sua vita interiore tramite una discesa nelle profondità del suo cuore. In questo senso è significativo che i padri orientali, in particolare Gregorio di Nissa, leggano il cammino della vita interiore, simboleggiato dall'esperienza di Abramo, come un'ékstasis, un'uscita da sé" (*Quale spiritualità per l'uomo contemporaneo?*, conferenza tenuta a Torino il 4 ottobre 2010). Andare verso se stessi e uscire da sé: sembra contraddittorio, ma è proprio questa l'unica direzione del cammino. Perché il viaggio verso il centro di sé, verso il proprio cuore, è un viaggio verso l'Altro che lo abita, che lo ha plasmato, lo scruta e lo conosce (*Sal* 33(32),15; *Sal* 139(138),1; *Rm* 8,27) meglio di noi, che ne penetra con lo sguardo gli abissi (*Dn* 3,55), che dilata il nostro cuore (*Sal* 119(118),32), che gli parla (*Os* 2,16), che ci promette un cuore capace di conoscerlo (cfr. *Ger* 24,7), "un cuore nuovo" (*Ez* 36,26). Per partire, come avviene per ogni viaggio, occorre innanzitutto saper ascoltare il proprio desiderio, quella voce segreta che ci chiama ad un passo ulteriore, ad una strada nuova, ad una maggiore profondità, che ci dice di non accontentarci di quanto abbiamo raggiunto e ci invita a sognare. Occorre inoltre

lasciare qualcosa e attrezzarsi di strumenti adeguati. E infine bisogna decidere di partire, e questa è la cosa meno scontata.

Anche perché questo nostro cuore, oltre a non essere così facilmente raggiungibile, lo sperimentiamo spesso come non molto affidabile: conosciamo il nostro cuore che è appunto infido come un torrente (dice il *Salmo* 36,2: “Oracolo del peccato nel cuore del malvagio: non c’è paura di Dio davanti ai suoi occhi; perché egli s’illude con se stesso, davanti ai suoi occhi, nel non trovare la sua colpa e odiarla. Le sue parole sono cattiveria e inganno, rifiuta di capire, di compiere il bene. Trama cattiveria nel suo letto, si ostina su vie non buone, non respinge il male”); sappiamo che spesso non è trasparenza di Dio e della sua volontà, che spesso anzi, andando dove ci portava il cuore, ci siamo trovati magari a pentirci o anche addirittura ad allontanarci dalla via di Dio attraverso l’esperienza del peccato. Come fare? Ascoltare o non ascoltare il cuore? Se Dio è il cuore del nostro cuore, più intimo del nostro intimo, come può il cuore tradirci? E come fare, al contrario, ad intercettare nel nostro cuore il mormorio profondo dello Spirito Santo? Facciamoci aiutare, per cominciare ad uscire dal groviglio di queste domande, dalla citazione di Agostino che abbiamo utilizzato prima: ‘Tu autem eras interior intimo meo et superior summo meo’. Agostino, il maestro per eccellenza della vita interiore (ricordo che l’iconografia agostiniana rappresenta il santo con il cuore in mano), parla di un Dio intimo che però è anche il Dio eccelso, il Dio creatore, Colui che ha fatto il mondo, l’uomo e le profondità del cuore dell’uomo. Questo non dobbiamo mai dimenticarlo per non scivolare nell’intimismo e nell’idolatria del nostro cuore e di ciò che il cuore ‘ci comanda’. Il Cristo che abita per la fede nei nostri cuori (cfr. *Ef* 3,17) non può essere diverso dal Cristo della fede della Chiesa, dal Cristo della Liturgia, del Cristo presente nella sua Parola. Per il nostro viaggio alla scoperta del cuore non siamo senza orientamento: c’è una bussola che è la Parola di Dio, c’è l’Eucaristia, nutrimento che ci sostiene nel cammino e al tempo stesso ci trasforma sempre più ad immagine di Colui che si dona per noi, c’è il sacramento della Riconciliazione che ci ridona sempre di nuovo l’abbraccio del Padre. Infine c’è la preghiera: senza la preghiera profonda, la preghiera che coinvolge “la parte più segreta del cuore umano” (l’espressione è di sant’Ambrogio in *Exp. ps.118,V,9*) è difficile attingere alle profondità del nostro intimo, al luogo dove Dio dimora e lì incontrarlo.

### *Il cuore: luogo dell’incontro*

E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. 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 (*Mt* 6,5-6).

Perché dico che senza l’aiuto di una preghiera profonda che ci coinvolga veramente tutti interi è difficile raggiungere quell’intimità (che pure è nostra ma che spesso ci è

estranea) in cui Dio dimora? Mi faccio aiutare da un salmo, il *Salmo 51* (50), il famoso Miserere. Sapete che si tratta del salmo in cui Davide chiede perdono a Dio per il suo peccato (aveva sedotto Betsabea, la moglie di Uria e, avendo saputo che lei era incinta aveva fatto in modo che Uria morisse in battaglia per non avere troppi fastidi ...). Ad un certo punto Davide dice a Dio: “Tu gradisci la sincerità nel mio intimo, nel segreto del cuore mi insegna la sapienza” (*Sal 51* (50),8). Dice questo dopo un riferimento alla propria nascita, alla propria madre. Anche nel *Salmo 139* (138) il riferimento alla nascita, al grembo della madre è profondamente associato al nostro essere davanti agli occhi di Dio in tutta verità, senza la possibilità di nascondere nulla: “Non ti erano nascoste le mie ossa quando venivo formato nel segreto, ricamato nelle profondità della terra” (v. 15). Si tratta di due salmi molto diversi, il primo è una richiesta di perdono, una preghiera fatta con il “cuore contrito e umiliato” (*Sal 51* (50),19) in cui tutto ciò che è l’uomo sembra essere inconsistenza, fragilità, peccato, mentre l’altro è un canto di lode e di ringraziamento. Entrambi però associano la trasparenza a Dio, la possibilità di essere aperti a Lui nell’intimità con piena verità e sincerità, al ricordo del grembo materno. Perché? Potremmo rispondere a questa domanda a vari livelli, ma ciò che maggiormente interessa qui, a noi, mi sembra questo: a Dio noi interessiamo tutti interi. Il riferimento alla nascita, infatti, in diversi brani biblici, indica “l’arco intero dell’esistenza che da essa deriva come da sorgente (vedi *Ger 1,5; Is 49,1.5; Lc 1,15; Gal 1,15; Rm 8,29*)” (Gianfranco Ravasi, *Il libro dei salmi. Commento e attualizzazione*, vol. II, EDB, Bologna 1983, p.47), potremmo dire l’intera esistenza sia in senso diacronico che sincronico, come durata, con tutte le relazioni e gli eventi che la costituiscono, ma anche come profondità. E se non siamo tutti interi davanti a lui forse rischiamo di non esserci per niente, o magari di esserci a due dimensioni invece che in 3D. Tante volte stiamo davanti a Lui come una foto di noi stessi, come il selfie meglio riuscito che gli mettiamo lì davanti compiacendoci e nascondendo un po’ tutto il resto. Per non mancare all’appuntamento con Lui nel nostro cuore, però, dobbiamo recuperare la terza dimensione, lo spessore, la profondità e anche l’oscurità della nostra carne (anche in senso diacronico, le nostre origini, la nostra storia), di quello che noi siamo davvero, in sincerità, nelle viscere e non (o meglio non solo) di quello che vorremmo essere, dell’immagine di noi che vogliamo dare agli altri, ma anche a noi stessi e pure a Dio. E per fare questo non possiamo mettere da parte tutto quanto concerne la nostra affettività (a partire dal rapporto originario e importantissimo con i nostri genitori, con il grembo che ci ha permesso di venire al mondo, ma anche con i nostri amici, con il fidanzato o la fidanzata), la nostra corporeità (intesa proprio a 360° gradi: il rapporto che abbiamo con il cibo, la stima e la cura che abbiamo nei confronti di noi stessi e degli altri, tutto l’ambito complesso della sessualità ...), i sentimenti che avvertiamo nel cuore e di cui ci vergogniamo, i nostri desideri più profondi, il nostro grandissimo bisogno di essere amati, conosciuti. Quest’ultimo forse è il desiderio più profondo in assoluto, quello che sta alla radice di ogni altro desiderio.

Un grande aiuto per giungere nelle profondità di noi stessi e così incontrare Dio nel segreto del nostro cuore è costituito dalla Parola di Dio: “Dato che essa viene da Dio,

è altresì legata con le profondità di ogni uomo. Cella in sé il segreto di ogni essere davanti al suo Creatore” (André Louf, *L'opus Dei. Un cammino di preghiera*, Abbazia di San Benedetto, Seregno 2002, p. 108). In particolar modo i salmi, che costituiscono l'ossatura portante della liturgia, “sono la possibilità di mettere piede in un mondo censurato, sono la possibilità di poter parlare di ciò di cui noi abbiamo preso l'abitudine di non parlare più, perché non vogliamo riconoscere che siamo in un corpo che ci lega, che ci limita, e a volte, perfino ci schiaccia, ma che è il nostro solo luogo di verità, la nostra sola possibilità di esistenza e di espressione veramente umana e veramente personale” (M. Collin, cit. in Luciano Manicardi, *Il salterio, ovvero il corpo in preghiera*, in M.I. Angelini - R. Vignolo (a cura di), *Un libro nelle viscere. I salmi, via della vita*, Vita e Pensiero, Milano 2011, p. 143). O ancora: “Il salterio è un libro che è già nascosto nelle nostre viscere sin dalla nascita, è dunque un libro che nasce con noi, è già dentro di noi. [...] Altri libri della Scrittura abbiamo bisogno di assimilarli gradualmente, di mangiarli, poiché ci raggiungono dal di fuori, come una rivelazione dall'alto, [...]. I salmi invece sono già dentro di noi, nelle viscere della nostra esperienza umana. [...] Nel nostro cuore, o nell'uomo nascosto nel cuore, come direbbe Pietro nella sua prima lettera (cfr. *1Pt* 3,4)” (Luca Fallica, *Dal profondo a te grido. Pregare i salmi: volgere il dolore in canto*, meditazione tenuta a Marango il 25 settembre 2012). Dando loro voce, trovando il modo di leggerli, pregarli attraverso la liturgia delle ore o anche personalmente, cercando di cogliere il modo in cui intercettano il nostro vissuto (il nostro canto di lode, la nostra supplica, la nostra disperazione) prendiamo confidenza con la nostra interiorità e impariamo a metterla davanti a Dio in verità.

Vorrei concludere questa parte del nostro incontro con due suggestioni che ci vengono dal Nuovo Testamento. Anzitutto riprendendo il riferimento all'uomo nascosto nel cuore, espressione usata nella prima lettera di Pietro: “Il vostro ornamento non sia quello esteriore – capelli intrecciati, collane d'oro, sfoggio di vestiti –ma piuttosto, nel profondo del vostro cuore, un'anima incorruttibile, piena di mitezza e di pace: ecco ciò che è prezioso davanti a Dio”. Si tratta dei versetti 3 e 4 in cui Pietro si rivolge alle spose cristiane; il suo invito è chiaro, si tratta di non essere eccessivamente preoccupate della bellezza esteriore ma di adornare piuttosto ho *kryptòs tês kardías ánthropos* con un'anima incorruttibile, piena di mitezza e di pace. Si parla qui, anche se è difficile renderlo in italiano, di quell' “uomo nascosto nel cuore”, di quella profondità di ciò che siamo che abbiamo cercato di svegliare e di esplorare in queste riflessioni. È l'uomo tutto intero, l'uomo in 3D: “in ciascun essere umano si cela un uomo interiore: suo compito è quello di esserne consapevole e di predisporre tutto affinché questa identità profonda cresca e si rinnovi di giorno in giorno (cf. *2Cor* 4,16)” (E. Bianchi, *Una lotta per la vita*, p. 34).

L'altro brano è tratto dalla *Lettera di san Paolo agli Efesini* (3, 14-19): “io piego le ginocchia davanti al Padre, dal quale ha origine ogni discendenza in cielo e sulla terra, perché vi conceda, secondo la ricchezza della sua gloria, di essere potentemente rafforzati nell'uomo interiore mediante il suo Spirito. Che il Cristo abiti per mezzo della fede nei vostri cuori, e così, radicati e fondati nella carità, siate in grado di

comprendere con tutti i santi quale sia l'ampiezza, la lunghezza, l'altezza e la profondità, e di conoscere l'amore di Cristo che supera ogni conoscenza, perché siate ricolmi di tutta la pienezza di Dio". È un quadro narrativo di grande potenza che, se ci fate caso, parla proprio dell'uomo interiore. Paolo chiede al Padre che i fedeli siano potentemente rafforzati in quest'uomo interiore mediante lo Spirito Santo, e che il Cristo abiti per la fede nei loro cuori. Tutta la Trinità, potremmo dire, secondo l'espressione fortissima del versetto 19, "tutta la pienezza di Dio" desidera ricolmare il cuore dell'uomo, se l'uomo gli fa spazio. È un mistero grandissimo: "Colui che l'universo non può contenere" (l'espressione appartiene ad un antico canto ambrosiano, *Virgo Dei genitrix*) dimora nel nostro cuore. Essere rafforzati nell'uomo interiore, vi lascio questo spunto da sviluppare eventualmente nella riflessione personale, significa diventare sempre più consapevoli di questo mistero e lasciarsi coinvolgere sempre di più nella vita del Dio Trinità, fargli spazio per conoscere sempre di più "l'amore di Cristo che supera ogni conoscenza" ed essere "ricolmi di tutta la pienezza di Dio". Penso che sia questa pienezza (nientemeno che Se stesso!) la ricompensa che il Padre dona a chi chiude la porta e piano piano impara ad incontrarlo nel segreto (cfr *Mt 6,6*).

### *Svegliare il cuore*

Come ultimo passaggio, vorrei partire dicendo qualche cosa rispetto alla fatica che spesso facciamo nel cammino alla scoperta dell'interiorità, verso il luogo dove Dio desidera incontrarci e donarci Se stesso, il suo amore. Qualche volta magari abbiamo fatto anche qualche buon proposito e per un certo tempo l'abbiamo anche mantenuto, ma poi non cambiava niente, non incontravamo nessuno ... Spesso poi sperimentiamo che il nostro cuore è un po' aggrovigliato, accartocciato su se stesso e non sappiamo come fare, non sappiamo bene come spiegare questa cosa. A volte magari vorremmo parlarne con qualcuno ma non sappiamo neanche quale potrebbe essere l'oggetto preciso di questa nostra comunicazione, per cui finiamo per "raccontarci" solo rispetto alla nostra vita "esteriore", magari anche nei suoi aspetti più intimi e personali (i nostri rapporti familiari e affettivi, le amicizie, le relazioni che ci feriscono, che ci fanno soffrire), ma non raggiungiamo il cuore, non riusciamo ad attingere alle motivazioni e ai desideri più profondi, alle paure più vere che sono in fondo sempre le stesse, ma è così difficile arrivare a dire: "Questa situazione mi fa soffrire perché ho una terribile paura di restare solo/a, di non essere riconosciuto per quello che sono e valgo, di non essere capito e conosciuto fino in fondo", oppure "Sento che il Signore sta parlando nella mia vita attraverso questo incontro o questa vicenda, oppure attraverso questo desiderio grande che sento nel cuore". Eppure quando riusciamo a cogliere con sincerità il cuore del problema (ricordiamo il *Salmo 51* (50), 8: "Tu vuoi la sincerità del cuore ...") siamo più vicini al centro del nostro cuore, al luogo dove dimora Dio. Nella riflessione di oggi non possiamo approfondire ulteriormente questi aspetti che abbiamo pensato di rimandare all'incontro del mese di aprile "Parlerò al suo cuore" (*Os 2,16*) in cui affronteremo proprio i temi della 'purificazione del cuore' della 'apertura del cuore', due percorsi necessari per poter

ascoltare ciò che Dio dice al nostro cuore e qual è il suo disegno buono sulla nostra vita.

In questa riflessione possiamo fermarci ancora brevemente su una domanda: secondo la Parola di Dio, che cosa sveglia il cuore? Abbiamo visto nella riflessione precedente che ci sono alcune esperienze umanissime, alla portata di credenti e non credenti, capaci di risvegliarci dall'interno, dal profondo. E questo può accadere proprio perché Colui che parla al nostro cuore è anche Colui che lo ha creato, che ha creato il mondo, conosce ogni uomo nell'intimo, e ha messo dentro di noi la capacità di interrogarci, di stupirci, di gridare, di amare ... Ma la parola di Dio, dicevamo già prima, ha un potere unico sul nostro cuore perché appunto viene da Dio ed è anche legata alle profondità di ogni uomo. Diciamo che contiene alcune preziose chiavi che entrano a pennello nella serratura del nostro cuore. Dobbiamo ammettere che per tanti motivi queste chiavi tante volte non tentiamo neppure di infilarle nella serratura per cui restano come inoperanti: ascoltiamo la Parola superficialmente, o magari cerchiamo di comprenderla solo con la testa e non le permettiamo di raggiungere ciò che sta in profondità, e così il cuore resta chiuso e addormentato, come un forziere in fondo al mare.

Come fare? C'è una prima cosa, semplicissima che è sempre alla nostra portata, ossia provare ad aprire le labbra per svegliare il cuore, chiamarlo, come fa il salmista: "Svegliati mio cuore!" (*Sal 57 (56),9*). Sembra una sciocchezza, una cosa che non funzionerà mai, ma in realtà questo 'chiamare' il cuore include alcune dimensioni costitutive dell'esperienza spirituale: anzitutto la dimensione dell'ascolto ("la fede viene dall'ascolto e l'ascolto riguarda la parola di Cristo" dice Paolo in *Rm 10,17*); poi la stessa percezione di una profondità di noi stessi che deve svegliarsi, "venire alla luce" (cfr. *Gv 3,20-21*); ancora, l'elemento importantissimo che spesso sottovalutiamo, della decisione, del deciderci a svegliare il cuore (proprio come succede al mattino con la sveglia, può suonare all'impazzata, ma se non ci decidiamo ad alzarci ...); infine l'elemento dell'attenzione (o, se vogliamo utilizzare un termine più evangelico, della 'vigilanza'), anch'esso importantissimo perché quello che viviamo, ascoltiamo, o anche pronunciamo con le nostre labbra trovi un punto di innesto, di inserimento nelle dinamiche profonde del cuore (quante volte le esperienze, anche belle ed importanti, ci passano sopra la testa!). Questo semplice strumento, ossia aprire le labbra per chiamare il cuore, se ci pensiamo, è quello che utilizza il popolo ebraico con la recita dello 'Shema' Israel'. Cito in proposito un bel testo di Luciano Manicardi: "La preghiera centrale della liturgia ebraica, preghiera ripetuta quotidianamente dall'ebreo Gesù e dagli ebrei di oggi, è lo shema' Israel, "Ascolta Israele", preghiera che apre le labbra per chiamare il cuore e invitarlo a intraprendere un itinerario che dall'ascolto ("Ascolta, Israele": *Dt 6,4*) va alla conoscenza ("Il Signore è il nostro Dio, il Signore è Uno": *Dt 6,4*), e dalla conoscenza all'amore ("Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze": *Dt 6,5*)" (*La vita secondo lo Spirito*, Cittadella Editrice, Assisi 2009, p. 10) Il passo successivo è fissare la Parola nel cuore (*Dt 6,6*), ripeterla ai figli, ricordarla sempre legandola alla mano (al nostro fare, alle nostre attività), tenendola come un pendaglio tra gli occhi (qualcosa che si impone al nostro campo



visivo, che condiziona la visione di tutto il resto) scrivendola persino sugli stipiti delle porte (*Dt* 6,7-9). Possiamo aggiungere che il nostro aprire le labbra può essere anche conseguenza di un cuore che già si è mosso (come ad esempio nel *Salmo* 45 (44),2: “Liete parole mi sgorgano dal cuore: io proclamo al re il mio poema, la mia lingua è come stilo di scriba veloce” A volte davvero la lingua si muove sotto la dettatura del cuore) oppure, come dicevamo prima e come più spesso forse ci succede quando ‘recitiamo’ le preghiere o i salmi, può essere un chiamare il cuore “a raccolta”, a raccogliersi, ad ascoltare, ad esercitare la memoria del cuore ricordando tutte le meraviglie che il Signore ha fatto nella nostra vita (vedi, ad esempio *Is* 63,7).

Concludo con due brani, uno tratto dal Vangelo di Luca e uno dagli Atti degli Apostoli. Anche qui troviamo due risposte bellissime alla domanda circa le modalità di risveglio del cuore secondo la parola di Dio.

- 1) “E, cominciando da Mosè e da tutti i profeti, spiegò loro in tutte le Scritture ciò che si riferiva a lui. Quando furono vicini al villaggio dove erano diretti, egli fece come se dovesse andare più lontano. Ma essi insistettero: «Resta con noi, perché si fa sera e il giorno è ormai al tramonto». Egli entrò per rimanere con loro. Quando fu a tavola con loro, prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero. Ma egli sparì dalla loro vista. Ed essi dissero l’un l’altro: «Non ardeva forse in noi il nostro cuore mentre egli conversava con noi lungo la via, quando ci spiegava le Scritture?»”. (*Lc* 24,27-32)

Un luogo prezioso di risveglio è dunque l’ardere del cuore: i discepoli di Emmaus avevano creduto in Gesù, avevano sperato che fosse Lui il Liberatore di Israele, ma poi erano rimasti delusi, e avevano già iniziato a tornare alla vita di prima ... Riconoscono poi il Signore Gesù allo spezzare del pane, ma contemporaneamente riconoscono che c’era già stato un segno che era Lui, era Lui che parlava al loro cuore, era Lui che rendeva comprensibili ed evidenti tante parole sempre ascoltate ma mai comprese pienamente. Il segno era l’ardere del cuore: un segno tanto umano e tanto facilmente interpretabile come sentimentalismo o facile emotività. L’ardere del cuore, quello che tanti santi definiscono consolazione di Dio, è un modo che il Signore ha di ‘farsi sentire’, di svegliare il nostro cuore. Questo ardere del cuore non possiamo provocarlo da soli, è diverso da quanto dicevamo prima circa il ‘chiamare il cuore’. Però a noi sta vigilare per non lasciar passare invano la visita del Signore, il suo parlarci, il suo volersi far sentire vicino, semplicemente, oppure il suo volerci far sentire un suggerimento, un’ispirazione ... Sapete che c’è un’arte, che è quella del discernimento degli spiriti (della quale maestro è sant’Ignazio di Loyola) che aiuta ad interpretare quanto il Signore dice a ciascuno soprattutto attraverso le esperienze di consolazione e desolazione. Non possiamo in questa sede approfondire l’argomento, ma vorrei suggerire a tutti di non sottovalutare queste esperienze e magari di trovare un sacerdote, un padre spirituale con cui parlarne e dal quale farsi aiutare a comprendere meglio i suggerimenti dello Spirito.

- 2) “Sappia dunque con certezza tutta la casa d’Israele che Dio ha costituito Signore e Cristo quel Gesù che voi avete crocifisso». All’udire queste cose si sentirono trafiggere il cuore e dissero a Pietro e agli altri apostoli: «Che cosa dobbiamo fare, fratelli?». E Pietro disse loro: «Convertitevi e ciascuno di voi si faccia battezzare nel nome di Gesù Cristo, per il perdono dei vostri peccati, e riceverete il dono dello Spirito Santo”. (At 2,36-38)

Anche la trafittura del cuore è un’esperienza importantissima e preziosa per il risveglio del cuore: il cuore può essere trafitto dall’amore, come già abbiamo ascoltato nella meditazione precedente, o anche (come qui in At 2) dalla compunzione, da quel pentimento che non ha niente a che vedere con il senso di colpa o con il desiderio spasmodico che non sia danneggiata agli occhi nostri o altrui l’immagine che vogliamo dare di noi (il selfie di cui parlavamo prima). Quel pentimento attraverso il quale ci sentiamo talmente amati e grati di questo amore che proprio ci si spezza il cuore e vorremmo fare qualcosa, qualsiasi cosa, per rimediare ai nostri molti errori, alla nostra incapacità di amare con tutto il cuore ... (nel brano troviamo proprio la domanda “Che cosa dobbiamo fare?”). La risposta della parola di Dio, qui sulla bocca di Pietro, è chiara, si parla di conversione, di battesimo, di dono dello Spirito Santo. Non possiamo dilungarci, ma sarebbe importante se ciascuno di noi tentasse di riscoprire il dono grande del Battesimo e lo tenesse vivo, ad esempio con la confessione frequente, la consapevolezza di essere tempio dello Spirito Santo sempre rinnovata, l’attenzione e la confidenza in quel Padre che dimora nel segreto del nostro cuore ...

Concludo davvero chiedendo al Signore, per ciascuno di voi, il dono di un’esperienza di risveglio del cuore e di intimità rinnovata con Colui che sempre lo abita.

Romite dell’Ordine di Sant’Ambrogio ad Nemus