

Guida: Nel nome del Padre...

Entriamo in preghiera mettendoci sotto lo sguardo di Dio: lui che ci conosce più di ogni altro, è l'unico che ci sa giudicare bene. Chiediamo di imparare a guardarci coi suoi occhi, per fare verità in noi stessi, per vincere i pregiudizi su di noi e sugli altri, e per imparare ad accogliere con misericordia la nostra fragile umanità e quella dei nostri fratelli.

Entrando nella preghiera, per prima cosa ci rilassiamo: scegliamo una posizione confortevole, chiudiamo gli occhi, prendiamo consapevolezza del nostro corpo, del nostro respiro, dei nostri pensieri, entriamo in noi stessi...

Chiudo gli occhi e mi lascio guidare in questo mio viaggio nella mia vita e **immagino** che questo viaggio sia come **un fiume**, la cui sorgente si trova al momento della mia nascita e **che scorre lungo il corso degli anni** fino al momento che sto vivendo adesso.

Lo osservo questo fiume: all'inizio, appena scaturito dalla sorgente, non era che un ruscelletto; poi però si è ingrossato, ed è diventato un fiume largo e profondo; più tardi, alla sua foce, si fonderà con le acque del mare e non lo vedrò più: sarà una cosa sola con l'oceano, l'oceano della vita di Dio in cui entrerò alla fine del mio passaggio sulla terra.

Immagino ora di tuffarmi dentro il mio fiume e di risalirlo, nuotando, verso la sorgente, alla ricerca della mia origine, delle mie radici, dell'inizio della mia vita, per esplorare, per scoprire, per prendere coscienza di ciò che è successo da quando sono entrato nel tempo.

Il letto in cui scorre il mio fiume è popolato da un'infinità di creature: piante, pesci, piccoli animali. E' l'ambiente in cui scorre la mia vita.

Ne osservo e ne riconosco tutte le componenti: le persone, la casa, il paese...

Noto che sulle sponde del mio fiume crescono alti alberi, rigogliosi perchè la terra su cui affondano le loro radici è bagnata dall'acqua del mio fiume.

Io ho dato e sto dando vita ad altre persone: chi sono? in che modo do loro vita?

Mentre nuoto avverto che la corrente del mio fiume in alcuni tratti scorre veloce, vorticoso, agitato, in altri tranquillo, dolcissimo.

E così, mentre continuo a risalire la corrente, ripercorrendo a ritroso la mia vita verso la mia origine, verso la sorgente da cui sgorga l'acqua del mio fiume, ritrovo le esperienze del passato che hanno reso la mia vita così varia, a volte dura, faticosa, dolorosa, a volte dolcissima e piena di gioia. Ad ognuna di queste esperienze che hanno segnato la mia vita dedico uno sguardo, rivivendola brevemente...

Ascolto il mio cuore e mi chiedo:

Qual è l'esperienza che ricordo con maggior piacere della mia gioventù? ...

E quale invece l'esperienza più triste? ...

Quale l'esperienza più significativa per la mia vita di adulto? ...

E quale invece mi ha fatto più male? ...

Ogni ricordo mi fa rivivere uno stato d'animo diverso: alcuni sono gioiosi, mi parlano dei bei momenti della mia vita, quelli in cui sono stato felice; altri riguardano invece i momenti bui, dolorosi, e mi fanno male ancora adesso.

Tutte queste esperienze mi hanno però fatto crescere, mi hanno condotto ad essere quel che sono adesso.

A poco a poco il fiume si restringe, l'acqua si fa meno profonda: è ora un piccolo ruscello di montagna. Con sorpresa scopro che il fiume della mia vita esce da una grotta. Mi avvicino ed entro in questa grotta. Quasi subito l'acqua si riduce ad un esile rigagnolo e quindi scompare. Continuo a camminare, entrando sempre più in profondità, nell'oscurità.

Ad un tratto scorgo, lontano, una fioca luce. Mi avvicino.

Mi trovo di fronte ad una porta. E' da qui che esce la luce. Dall'interno una voce mi invita ad entrare, se lo desidero. Le chiavi per aprirla le ho già, perchè questa è la porta della mia stanza interiore, il posto più intimo del mio cuore, dove sono custoditi i miei ricordi, i miei affetti, i miei desideri. Prendo allora le chiavi ed apro la porta della mia stanza interiore.

Appena apro la porta mi investe un'ondata di luce. C'è luce dappertutto. E proprio nel centro di questa stanza c'è il mio creatore, Padre, Figlio e Spirito Santo. Vedendomi entrare, Gesù mi viene incontro per accogliermi nella mia stanza, nel mio luogo segreto. Mi prende per mano e mi presenta le altre persone presenti nella stanza. Ci sono i miei genitori, collaboratori di Dio nel darmi la vita. Assieme a loro ci sono altre persone che io amo e che mi amano. Tutti coloro che io amo sono in questa stanza interiore.

Mi prendo il tempo per riconoscerli e salutarli uno per uno.

Alla fine Gesù mi invita a sedere vicino a Lui. Gli racconto del mio viaggio a ritroso lungo il fiume della mia vita. E, mentre gli parlo, i ricordi che ho appena rivissuti si mettono in fila, si collegano tra loro a ricostruire la mia vita, la mia storia.

Gesù mi dice che in ogni momento della mia vita Lui era presente: mi ha dato la forza di accettare, di superare gli ostacoli, ed ha reso ogni avvenimento occasione di crescita fino a farmi diventare ciò che sono adesso.

Condivido con Gesù i sentimenti che ho provato nel rivivere ognuno di questi avvenimenti.

Gli chiedo infine di mettere la sua mano nelle zone della mia vita che ancora adesso mi causano dolore, perchè il suo amore possa portarvi la guarigione.

Prima di lasciarmi, Gesù desidera che mi riconcili con me stesso e con tutte le persone che mi hanno causato sofferenze nella mia vita passata, in modo da poter ricominciare, con Lui, una nuova vita.

E' giunto ora il momento di congedarsi. Gesù si alza, prende le mie mani tra le sue e, guardandomi negli occhi, mi invita a tornare di frequente in questa mia stanza interiore, per incontrare Lui che desidera stare con me, parlarmi, guarirmi, incoraggiarmi, guidarmi.

Guida: Ascoltiamo adesso cosa ci dice la Scrittura riguardo al modo in cui Dio ci è vicino nelle situazioni difficili della nostra vita.

Gv 8,1-11: **«Donna, neanch'io ti condanno»**

¹Gesù si sedette e si mise a insegnare loro. ³Allora gli scribi e i farisei gli condussero una donna sorpresa in adulterio, la posero in mezzo e⁴gli dissero: «Maestro, questa donna è stata sorpresa in flagrante adulterio. ⁵ Ora Mose, nella Legge, ci ha comandato di lapidare donne come questa. Tu che ne dici?». Dicevano questo per metterlo alla prova e per avere motivo di accusarlo. Ma Gesù si chinò e si mise a scrivere col dito per terra. ⁷Tuttavia, poiché insistevano nell'interrogarlo, si alzò e disse loro: «Chi di voi è senza peccato, getti per primo la pietra contro di lei». E, chinatosi di nuovo, scriveva per terra.⁹Quelli, udito ciò se ne andarono uno per uno, cominciando dai più anziani. Lo lasciarono solo, e la donna era là in mezzo. ¹¹Allora Gesù si alzò e le disse: «Donna, dove sono? Nessuno ti ha condannata?». ¹²E ella rispose: «Nessuno, Signore». E Gesù disse: «Neanch'io ti condanno; va'e d'ora in poi non peccare più».

La donna là in mezzo

La donna rappresenta bene la nostra situazione nel momento in cui ci ritroviamo palesemente nel peccato: senza parole per giustificarsi né per replicare. Non ha nulla da dire. Sta in piedi, al centro della scena, sotto lo sguardo di tutti: messa a nudo nel suo errore. Da un lato è avvolta dal vociare di chi punta il dito sulla sua colpa (e probabilmente ha già in mano la pietra da scagliare); dall'altro c'è il silenzio pacato di Gesù.

Trovarci smascherati nelle nostre meschinità, tra le voci che rimarcano la nostra caduta e lo sguardo silenzioso di Dio, potrebbe darci una migliore misura di noi stessi. Di quella donna nessuno nega la colpa: neppure Gesù. La differenza sta nel modo in cui la affrontano. Gli uni con la condanna, Gesù con la proposta di una nuova vita.

Gesù: il silenzio che riconcilia

Gesù non solo non condanna, ma neppure entra nel merito del giudizio. Pone ciascuno di fronte alla propria coscienza, aprendo una sfida: «Chi è senza peccato getti per primo la pietra». Infine, non fa la predica alla donna, ma non tace la sua raccomandazione: «Neanche io ti condanno; va' e d'ora in poi non peccare più». Le offre un'altra possibilità; dà fiducia senza sapere se l'esito sarà positivo. Il perdono non si limita a non condannare, ma spinge a ripartire.

È davvero liberante: non inchioda al passato o agli errori commessi; non si limita a puntualizzare i difetti, ma incoraggia a ricominciare. Ecco perché è un punto di partenza.

Gesù rimane l'unico che coinvolge la donna e la tratta come persona, non come «peccatrice». Per questo le apre una nuova via.

Guida: E' dunque importante avvertire lo sguardo benevolo di Dio su di noi e prendere consapevolezza che Egli è intervenuto e continua ad intervenire nella nostra vita dandoci tutte le opportunità di cui abbiamo bisogno per crescere e maturare. Non è un Dio lontano, assente, ma un Padre che segue con amore il nostro cammino nella vita e ci aiuta ad affrontare il futuro insegnandoci a far tesoro di tutte le esperienze del passato, positive e negative.

Il passato può condizionare negativamente il presente e il futuro quando suscita in noi nostalgia, rimpianto, risentimento, rimorso.

LA Nostalgia del passato ci fa ricordare solo le cose positive: «Ah, ai miei tempi era tutta un'altra cosa». E' un atteggiamento tipico delle persone che non vogliono disancorarsi dalle proprie sicurezze perché hanno paura delle novità, non vogliono crescere.

IL Rimpianto del passato mi fa ricordare le cose positive che avrei voluto avere ma non ho avuto, per cui cerco di avere ora quel che non ho potuto avere allora. Rientrano in questo campo le carenze affettive: chi non è stato o non si è sentito amato, cerca di esserlo ora a tutti i costi. Questa continua ricerca gli provoca ansia perché non si accontenta mai, è insoddisfatto e frustrato; è molto suscettibile alle critiche perché sente di perdere amore.

Se vive di questi limiti e condizionamenti per tutta la vita non diventa mai adulto. Occorre dirsi con la ragione: «Se non ho avuto qualcosa, pazienza! Basta! Credo che la mia vita debba andare avanti lo stesso, anche con questi limiti».

IL Risentimento del passato mi fa ricordare le cose negative che penso di poter imputare ad altri. «Come tutto sarebbe ora diverso se quella persona non mi avesse fatto quel torto!». Cercare il capro espiatorio diventa spesso un comodo alibi per non impegnarsi personalmente. Il risentimento causa il litigio. Si arriva a litigare quando ciascuno è portato ad attribuire all'altro l'origine e la causa di un avvenimento negativo. Non ha importanza saper chi ha cominciato e perché: il fatto è che non ci si è saputi venire incontro. Il litigio è da considerarsi una cosa normale, per il semplice fatto che siamo diversi: ma facciamo poi la pace perché quel che ci unisce è più importante di quel che ci divide. Il risentimento può però attaccarsi pervicacemente ai limiti, vedere solo quelli e offuscarci tutto il positivo che c'è nell'altro. Il Perdono significa guardare con uno sguardo diverso, trovare delle attenuanti, gettarsi le colpe dietro le spalle.

IL Rimorso mi porta il risentimento verso me stesso. Del passato ricordo le cose negative che penso di poter imputare a me stesso. Quante cose avrei potuto fare che non ho fatto o non ho saputo fare! Perché non le ho fatte? Forse semplicemente perché ho fatto qualcos'altro! E' inutile che mi faccia prendere da sensi di colpa e mi metta a fare adesso quel che non ho fatto allora. E' inutile rimproverarsi, colpevolizzarsi, rimuginare, torturarsi e riempirsi di scrupoli: la vita deve continuare!
Ad esempio, nella confessione lo scrupoloso pensa di essere perdonato quando è stato esauriente nell'espone i propri peccati: ma siamo perdonati perché Dio è buono, non perché siamo buoni noi!

Condizione necessaria alla crescita è saper volgere in bene anche il male, far tesoro di esperienza anche delle cose negative che succedono a me o agli altri. Dio stesso fa così: se permette il male, è per ricavarne un bene maggiore. Da tutto il negativo della mia vita può nascere un positivo ancora più grande di quel che non ho avuto, che non ho potuto compiere.
Con l'aiuto di Dio riusciremo allora a trasformare il **Rimpianto in Ricordo**, il **Risentimento in Riconciliazione**, il **Rimorso in Riparazione**

Gesù allora si alza, mi prende per mano e mi dice:

«Non ti ho io comandato: Sii forte e coraggioso? NON TEMERE dunque e non spaventarti, perchè è con te il Signore tuo Dio, dovunque tu vada» (Gs 1,9).

NON TEMERE, perchè io sono con te; non smarrirti, perchè io sono il tuo Dio. Ti rendo forte e anche ti vengo in aiuto e ti sostengo con la destra vittoriosa. (Is 41, 10. 13).

E noi possiamo rispondere:

Se dovessi camminare in una valle oscura, NON TEMEREI alcun male, perchè tu sei con me. Il tuo bastone e il tuo vincastro mi danno sicurezza (Sal 23, 4).

Nell'ora della paura, io in te confido. In Dio confido, NON AVRO' MAI TIMORE: (Sal 56, 4. 12)

e alla nostra coppia Gesù dice (spontaneamente)

"Venite così come sei. E' così che io vi voglio: così come siete.

Sentitevi come a casa vicino al mio cuore, amati e perdonati così come siete.

Perchè volete restare soli? Non temere: l'amore non pone condizioni.

Non temete: l'amore non finisce mai.

Non fuggite, presi dalla vergogna e dallo scoraggiamento.

Riposatevi nel mio cuore. Abbiate fiducia in me.

Io sono venuto per chiamare i peccatori, e non solo i buoni.

Io sono venuto per portare la pace, non per condannare.

Perchè pensate che io vi ami di meno quando sbagliate?

Venite così come siete. E' così che io vi amo: così come siete.

Abbiate fiducia in me. Niente può cambiare l'amore che io nutro per voi.

Tutto andrà bene. Non abbiate paura. Semplicemente, venite così come siete".