

Òspitài ospitando

Invocazione allo Spirito Santo

Passi il tuo Spirito, Signore,
come la brezza primaverile
che fa fiorire la vita e la schiude l'amore;
passi il tuo Spirito come l'uragano
che scatena una forza sconosciuta
e solleva le energie addormentate;

passi il tuo Spirito sul nostro sguardo per portarlo
verso orizzonti più lontani e più vasti;
passi nel nostro cuore per farlo bruciare
di un ardore avido d'irradiare;

passi il tuo Spirito nei nostri volti rattristati
per farvi riaffiorare il sorriso.

Passi il tuo Spirito, Signore, sulle nostre mani stanche
per rianimarle e rimetterle gioiosamente all'opera;

passi il tuo Spirito fin dall'aurora per portare con sé
tutta la giornata in uno slancio generoso;
passi all'avvicinarsi della notte per conservarci
nella tua luce e nel tuo fervore.

Passi il tuo Spirito su di noi, per farvi abbondare
pensieri fecondi che rasserenano.

Passi e rimanga in tutta la nostra vita.

Amen.

[Padre Giovanni Vannucci]

O Spirito Paraclito,
uno col Padre e il Figlio,
discendi a noi benigno
nell'intimo dei cuori.

Voce e mente si accordino
nel ritmo della lode,
il tuo fuoco ci unisca
in un'anima sola.

O luce di sapienza,
rivelaci il mistero
del Dio trino e unico,
fonte di eterno Amore. Amen.

(Dalla liturgia delle ore)

Oppure un canto

Vieni Spirito forza dall'alto (<https://www.youtube.com/watch?v=fXvakwxO5Do>)

Invochiamo la tua presenza (<https://www.youtube.com/watch?v=e2SaOERsN0E>)

Vieni vieni spirito d'amore (<https://www.youtube.com/watch?v=BO9oD0stGCs>)

Òspitāti il tempo

Dal Vangelo di Gesù Cristo secondo Luca 19,41-44

Quando fu vicino [a Gerusalemme], alla vista della città pianse su di essa ⁴² dicendo: «Se avessi compreso anche tu, in questo giorno, quello che porta alla pace! Ma ora è stato nascosto ai tuoi occhi. ⁴³ Per te verranno giorni in cui i tuoi nemici ti circondaeranno di trincee, ti assiederanno e ti stringeranno da ogni parte; ⁴⁴ distruggeranno te e i tuoi figli dentro di te e non lasceranno in te pietra su pietra, perché non hai riconosciuto il tempo in cui sei stata visitata».

Gesù piange su Gerusalemme: il verbo greco *klaio* dice un pianto vero, che si vede e si sente, fatto di lacrime. La città è cieca e non ha afferrato la grande occasione: la «via per la pace» le è rimasta nascosta. Non un nascondimento permanente, ma per un tempo determinato (il verbo è all'aoristo). La forma passiva non attribuisce a Dio la colpa della cecità. Significa piuttosto che si tratta di una cecità inevitabile, di fronte alla quale Gesù non può nulla. Ha fatto miracoli, ma è impotente di fronte a coloro che decidono di rifiutarlo. Il suo pianto esprime impotenza, sconfitta e delusione, ma anche amore e preoccupazione. Egli sa che verrà il castigo che gli darà ragione. Ma come tutti i veri profeti, preferirebbe che non si avverasse. Non è lieto che venga punita la città che lo rifiuta. Ne prova solo dolore, e piange.

Rifiutare Gesù è rifiutare la «visita» di Dio, la grande occasione che occorre afferrare. Questa occasione è indicata come «la via della pace» (19,42), tutto il contrario di quello che poi accadrà. Rifiutare Gesù è rifiutare la pace, parola che nella Bibbia assume sempre un significato globale, comprendente tutto ciò di cui l'uomo ha bisogno.

Non è spiegato esplicitamente perché la città lo rifiuta. Ma Gesù lo ha già detto in più occasioni. La città aspettava una visita folgorante, invece il Signore è arrivato umilmente.

(Maggioni, Il racconto di Luca)

Quale tempo?

«Non abbiamo più il tempo di parlarci» sento spesso dire.

«Ma quale tempo?» mi chiedeva – la domanda era retorica – un amico, la scorsa domenica, sul sagrato, lui medico, la giovane moglie architetto, i loro ritmi di lavoro, la casa... e ancora non ci sono i bambini!

«Ma quale tempo? Dov'è il tempo?»

Mi sento ancora una volta osservatore da strapazzo di fenomeni che vanno al di là, molto al di là delle mie deboli e incerte visioni.

Eppure, te lo confesso, quando vedo i volti stanchi ed espropriati, quando ascolto i racconti di vellutate spietatezze, mi nasce dentro la nostalgia, la voglia, di un profeta. Oggi anche nelle chiese ce ne sono sempre meno.

Sì, di un profeta che osasse, ai crocicchi delle strade, fermare uomini e donne, fermare noi che ogni giorno ossessivamente corriamo.

Sì, osasse fermarci e chiedere: «Ma dove correte? E a quale prezzo? Se vuota e assente è la mente, se vuoto e assente è il cuore, se vuota e assente è la comunicazione, ne vale ancora la pena?».

Basterà un profeta? E ci sarà concesso il dono di incontrarlo? Forse non è profezia la Parola che leggiamo la domenica nelle chiese, la Parola di Dio, che troppo ha a cuore la nostra vita per lasciarci andare, espropriati, su strade di svuotamento e di morte di significati?

«Quale vantaggio, se, dopo aver guadagnato il mondo intero, avrai perduto la tua anima?». Quale, se avrai perduto la tua consistenza, il significato di vivere?

Basterà un profeta? Forse no. Forse basterà a provocarci.

[...] Più ricchi. Poco importa se espropriati.

«Quale tempo?» chiedeva l'amico sui gradini della chiesa. E la domanda, dal tono scherzoso, nasconde una certa amarezza.

Nasconde – scrive Enzo Bianchi – una, forse inconsapevole, nuova idolatria, idolatria del tempo!

Una società segnata dalla lotta contro il tempo, dalla corsa contro il tempo, rischia di conculcare le aspirazioni umane nell'ambito del tempo e si configura come società in cui non si ha più tempo. «Non ho tempo»: questo il ritornello in bocca a molti uomini oggi; ma poiché è ripetuto anche da molti cristiani questo significa una patologia nel rapporto del credente con il tempo. Patologia che in profondità significa idolatria: non io ordino il tempo, ma il tempo schiavizza me! Il confronto con la Scrittura, che si apre proprio con la rivelazione di Dio, quale Signore che crea e ordina il tempo (Gen 1, 1-2.4a), conduce il credente a discernere questa mondanità e idolatria che lo abita.

Povero prete di città, amico degli uomini e delle donne del mio tempo, mi interrogo ulteriormente e mi chiedo se, nell'attesa di correzioni strutturali che non saranno a breve, non dovremmo immaginare spazi che salvaguardino in qualche misura la nostra fierezza e la nostra dignità di uomini e donne, il nostro desiderio di intelligenza e di libertà, la nostra passione di restituire alla vita relazioni autentiche e vere, il nostro bisogno di dare senso alle cose, allo stesso lavoro.

Immaginare spazi di interiorità nei ritmi quotidiani. Immaginarli e non crederli impossibili può essere la nuova sfida, la sfida posta a ciascuno di noi.

«Oggi, pensando alla nostra vita futura» dicevano giorni fa due fidanzati che si sposano a giugno «ci sentiamo più sereni. Quasi senza accorgercene, in questi mesi che precedono il nostro matrimonio, siamo riusciti a salvaguardare, come avevamo deciso, i tempi dell'approfondimento della fede e del matrimonio. Troppo importanti per noi. Per noi è stata l'esperienza appassionante di un cammino che non scorderemo. Ci ha insegnato che, se una cosa ti sta a cuore, il tempo lo trovi.»

Guardavo l'emozione dei loro occhi, più forte di ogni stanchezza: avevano passato il giorno prima a tinteggiare, ore e ore, la loro nuova casa.

Mi emozionavo, ascoltando Stefano che raccontava come per lui a volte diventasse luogo di interiorità la sala d'aspetto di una stazione o di un aeroporto: proprio in una sala d'aspetto affollata, giorni prima gli era capitato di digitare le parole di benedizione del suo matrimonio e di trasalire a quelle parole.

Mentre ne ascoltavo la voce e guardavo gli occhi di Luisa che lo coprivano, nel cuore mi ritornavano le parole di Madeleine Delbrêl sulla sua interiorità, vissuta – per vocazione – sulle strade:

“Se i monasteri appaiono come i luoghi della lode e come i luoghi del silenzio necessari alla lode, nelle strade, schiacciati tra la folla, noi stabiliamo le nostre anime come altrettante cavità di silenzio dove la Parola di Dio può fermarsi e risuonare.

Nelle strade, sul metrò, in questa folla, cuore contro cuore, schiacciata tra tanti corpi, sul nostro sedile dove tre sconosciuti ci tengono compagnia, nella strada scura, il nostro cuore palpita come un pugno chiuso su un uccellino. Poter percorrere tutte le strade, sedersi in tutti i metrò, salire tutte le scale, portare il Signore dappertutto. E poi pregare, pregare come si prega in mezzo ad altri deserti, pregare per tutta questa gente così vicina a noi e così vicina a Dio...”

Immaginare spazi, immaginare tempi. Senza arrendersi.

È venerdì sera, pensi alla settimana «lunga» da cui vengono i fidanzati: sono le ventitré e quasi non ce ne siamo accorti.

Per rispetto alla stanchezza di ognuno pensi sia opportuno chiudere l'incontro e poi ti trovi davanti gli occhi di Francesca che ti dice che il suo desiderio sarebbe stato quello di continuare ancora a lungo, perché queste riflessioni la appassionano. Glielo leggi

negli occhi.

Immaginare spazi, immaginare tempi. Ognuno i suoi. Senza arrendersi. La sala di una parrocchia o la sala d'aspetto di una stazione o di un aeroporto. O un angolo della casa. La tua.

Immaginare spazi, immaginare tempi. Senza arrendersi. Per non finire espropriati come schiavi. Perché nessuno si ritrovi uomo di successo, donna di successo, ma arido.

Trovare tempo. Puoi anche dire che non hai tempo in queste sere o in queste mattine di maggio, di dare l'acqua ai gerani, che danno bellezza ai balconi di questa città. Ma conosci il prezzo: li troverai presto irrimediabilmente inariditi. Così la vita.

Ogni sera, ogni mattina guardo con emozione con quanto desiderio la terra nei vasi dei fiori beva l'acqua quasi ne fosse in attesa.

Acqua non inquinata, da roccia durissima: la tua Parola, Signore. Acqua non inquinata, da roccia durissima: gli occhi di Anna, di Luisa e di Stefano, gli occhi di Francesca. Mi insegnano che c'è tempo. Tempo per ogni cosa.

(Casati, Il sorriso di Dio)

Plasmare il tempo

L'idea di "gestire" il nostro tempo lascia pensare che noi ne siamo responsabili più di quanto non sia in realtà. Di fatto, siamo per lo più passivi. Ciò è evidente nei grandi eventi, come il nascere e il morire. Anche nell'amministrare ogni nostra giornata, settimana o anno, però, dipendiamo molto dagli altri e da avvenimenti e decisioni che sono al di fuori del nostro controllo.

La prima sapienza da apprendere, riguardo al tempo, consiste perciò nella virtù della pazienza. Essere pazienti significa riconoscere che non è possibile che tutto vada secondo i nostri programmi e desideri. Nella vita hanno un grande ruolo l'attesa, il rinvio, il ritardo e la delusione. Chiunque abbia dei bambini sa che questa è una delle lezioni basilari da apprendere, per loro, e una delle più difficili da insegnare, per noi (in parte per il fatto che, come genitori, spendiamo molte delle nostre energie nell'essere impazienti con i nostri figli).

L'impazienza non si limita a trovare difficile l'attesa, ma ha anche fa tendenza a rovinare il tempo e le relazioni. Perdere la pazienza spesso guasta proprio quello che tanto volevamo accadesse. La "sorpresa" di compleanno non è così bella, con una settimana d'anticipo, e poi rovina anche il compleanno. Non riuscire ad attendere il momento della prima esperienza sessuale può provocare danni di lunga durata. Non riuscire ad attendere che un'altra persona condivida un segreto secondo i tempi che le sono propri può recidere o ferire un'amicizia. Anche i gruppi e le organizzazioni hanno bisogno di pazienza, se si vogliono evitare conflitti e azioni distruttive. La pazienza è un atteggiamento nei riguardi del tempo che confida vi sia un "momento giusto", che vale la pena attendere. Anche se sembra non arrivare mai, è meglio sbagliarsi, o fidarsi di Dio in un futuro diverso da ciò che vogliamo.

Un secondo atteggiamento sapiente, riguardo al tempo, è quello che tradizionalmente è stato chiamato "prudenza", che letteralmente significa "vedere innanzi a sé".

La prudenza, in questo senso di pre-videnza, non è andar cauti e aver paura di correre rischi. È cercare di guardare avanti ed essere preparati. È una disciplina che comprende molto di quel che comprende molto di quel che gli esperti di gestione del tempo insegnano ogni anno, a milioni di persone. Dobbiamo farci delle liste e prepararci dei promemoria. Dobbiamo cercare di anticipare le difficoltà, le circostanze e le reazioni: si deve esercitare l'immaginazione. La programmazione dev'essere presa molto seriamente, e questo include lo stabilire delle priorità.

(Ford, dare forma alla vita)

I quattro principi di papa Francesco

Nel terzo paragrafo del quarto capitolo di EG, dal titolo "Il bene comune e la pace sociale", papa Francesco, ispirandosi ai grandi postulati della dottrina sociale della Chiesa, formula e spiega quattro principi la cui applicazione può tracciare un efficace cammino verso la pace, valevole per tutti i contesti sociali. Tuttavia questi principi travalicano ora, a nostro avviso, questa loro pur utilissima applicazione pratica e tracciano un itinerario — e un metodo — per articolare e sviluppare efficacemente quella teologia urbana sin qui evocata. Seguiamo dunque il ragionamento del pontefice argentino.

Il primo dei quattro principi è quello relativo al dato per il quale il tempo è superiore allo spazio. Ricordando che ogni realtà sociale è contrassegnata da tensioni bipolari e facendo subito riferimento a quella che sorge tra la pienezza e il limite, ovvero tra la volontà di possedere tutto e la parete che fa opposizione a tale volontà, il pontefice argomenta che: "Il 'tempo', considerato in senso ampio, fa riferimento alla pienezza come espressione dell'orizzonte che ci si apre dinanzi, e il momento è espressione del limite che si vive in uno spazio circoscritto. I cittadini vivono in tensione tra la congiuntura del momento e la luce del tempo, dell'orizzonte più grande, dell'utopia che ci apre al futuro come causa finale che attrae. Da qui emerge un primo principio per progredire nella costruzione di un popolo: il tempo è superiore allo spazio" (EG 222).

Concretamente questo principio invita, nella tensione tra pienezza e limite, a dare priorità al tempo. Nel caso contrario, infatti, concedendo priorità allo spazio, sottolinea papa Francesco, si rischia semplicemente di diventar matti per risolvere tutto nel momento presente, per tentare di prendere possesso di tutti gli spazi di potere e di autoaffermazione. Significa cristallizzare i processi e pretendere di fermarli. "Dare priorità al tempo significa occuparsi di iniziare processi più che di possedere spazi. Il tempo ordina gli spazi, li illumina e li trasforma in anelli di una catena in costante crescita, senza retromarcie" (EG 223).

(Matteo il postmoderno spiegato ai cattolici e ai loro preti)

Il tempo di Dio è senza tempo

Thomas Merton identificava "i segni dei tempi" con il *kairós*, una qualità del tempo che è eterno, quando il tempo è pieno di significato e gli eventi indicano il fine divino. In una delle molte riflessioni sull'argomento, scrisse: «La Bibbia riguarda la pienezza del tempo, il tempo in cui avviene un evento, il tempo in cui un'emozione è percepita, il tempo del raccolto o della celebrazione del raccolto». La Bibbia può essere una buona guida per la nostra interpretazione degli eventi quando cerchiamo di discernere cosa fa Dio e ricordiamo che il progetto e il fine ultimo di Dio è che Dio alla fine regnerà e le vie dell'amore di Dio prevarranno. Le vie di Dio non sono sempre le nostre vie. Il programma di Dio non è sempre il nostro programma. Il discernimento ci chiama a inserirci nei modi divini di misurare il tempo.

Il tempo cronologico (*chrónos*) è diviso in minuti, ore, giorni e settimane, e le sue divisioni dominano la nostra vita. Nel tempo cronologico ciò che ci accade è una serie di episodi e di casi scollegati che cerchiamo di gestire o di sottomettere per sentire di avere il controllo della nostra vita. Il tempo diventa un peso, a meno che lo convertiamo nel tempo di Dio.

Il tempo di Dio (*kairós*) ha a che fare con l'opportunità e la pienezza del significato, con momenti maturi per il loro scopo premeditato. [...] Anche quando la vita sembra tormentata e presenta continuamente momenti difficili, possiamo credere che in mezzo a tutto questo qualcosa di buono stia accadendo. Cogliamo accenni di come Dio potrebbe portare a compimento i suoi fini nel nostro tempo. Il tempo diventa non solo qualcosa da superare, da manipolare o da gestire, ma l'arena dell'opera buona di Dio in noi. Qualsiasi cosa accada — cose buone o cattive, piacevoli o problematiche —

ci chiediamo: «Cosa starà facendo Dio qui?». Vediamo gli eventi della giornata come continue occasioni di conversione del cuore. Il tempo rimanda al di là di sé e comincia a parlarci di Dio.

Il tempo di Dio è senza tempo. Il *kairós* contiene eventi passati e futuri nel momento presente. Parole come prima e dopo, o primo e ultimo appartengono alla vita mortale e cronologica. Dio è tutto in tutti, l'inizio e la fine del tempo e il significato più profondo della storia. Per raggiungere questa prospettiva più ampia, prima guardiamo indietro per vedere come gli avvenimenti apparentemente non collegati della nostra vita ci hanno portati dove siamo ora. Come il popolo di Israele indugiava spesso a riflettere sulla sua storia, e scopriva]nei tanti eventi dolorosi che lo avevano condotto a Gerusalemme la mano provvidenziale di Dio, così ci fermiamo anche noi per discernere la presenza di Dio negli eventi che ci hanno strutturati o destrutturati. Non praticando quest'esercizio del ricordare, permettiamo a memorie rimosse di intromettersi nel presente e di diventare forze indipendenti con effetti paralizzanti sulla nostra vita. Dimenticare il passato è come alienarci il nostro maestro più intimo. Ricordare il passato in questo modo ci permette di vivere nel presente e di ottenere speranza per il futuro, finché il *chrónos* sarà convertito in *kairós*.

Questa visione del tempo ci aiuta a esercitare la pazienza nel discernimento. Se siamo pazienti, possiamo considerare tutti gli avvenimenti di ciascun giorno — attesi e inattesi — come portatori della promessa per noi. La pazienza è l'atteggiamento che dice che non possiamo forzare la vita, ma dobbiamo lasciarla crescere con i suoi tempi. La pazienza ci lascia vedere le persone che incontriamo, gli avvenimenti della giornata, la storia dei nostri tempi che si svela, come se facessero tutti parte del lento processo dello sviluppo e della liberazione finale.

(Nouwen, Il discernimento)

L'arte della pausa

Il tempo lo dedichiamo alle cose che in quell'istante ci sembrano importanti. Per capirlo basta un semplice test: supponiamo che uno zio d'America v'invitasse in questo preciso momento — adesso, mentre state leggendo — per discutere con voi la cessione di un suo stabile di dieci appartamenti. Sareste già da lui o stareste ancora seduti a leggere?

Se qualcosa ci preme davvero, ci prendiamo il tempo necessario. Il tema « work-life-balance » — il rapporto equilibrato tra il nostro lavoro e gli altri settori della vita — diventa d'attualità quando non attribuiamo sufficiente importanza alla componente « life », vale a dire soprattutto al nostro benessere psicofisico. La concentrazione unilaterale sul lavoro, che ci procura successo e prestigio, comporta una carenza a livello psicologico. Soffriamo, siamo scontenti e sempre più consapevoli che ci manca qualcosa: la vita stessa. Funzioniamo sempre meglio, ma abbiamo disimparato a vivere.

Anche Gesù ammonisce a preservare l'equilibrio nella vita, citando pure l'Antico Testamento, quando pone le esigenze spirituali accanto alle necessità terrene: « Sta scritto: "Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio" » (Mt 4,4). In tre Vangeli troviamo la frase: « Rendete dunque a Cesare quello che è di Cesare e a Dio quello che è di Dio » (Mt 22,21). Ci si riferisce qui alla doppia natura dell'uomo: apparteniamo a questo mondo materiale, siamo questi corpi ma anche un'anima, che appartiene a un mondo diverso, spirituale.

[...] Il raccoglimento, il silenzio, la pausa sono tempo per l'anima e si possono praticare in varie forme durante il lavoro quotidiano. [...]

La parola « pausa » viene dal greco « *anapausis* » che significa riposo, respiro di sollievo, interruzione, relax, ozio. Per i greci il riposo è sacro. Si pregano gli dei perché concedano la pace interiore. In questo contesto il riposo non indica soltanto

un'interruzione del lavoro, bensì la quiete di tutto il corpo. Gli organi interni hanno bisogno della loro pace. [...] Il riposo è un'attività creativa. Oggi parliamo anche di pause creative. Il saggio fa come Dio: si riposa per entrare in contatto con la propria creatività.

Quando, nelle pagine seguenti, diamo indicazioni pratiche per organizzare pause durante l'orario di lavoro, non si tratta soltanto di trucchi esteriori. Sono piuttosto pratiche che mirano a tutelare il grande bene della pausa, dell'interruzione salutare, affinché non se ne parli soltanto, ma si possa sperimentare la pace interiore anche nel vivere quotidiano.

I primi monaci dicevano: chi lotta, deve farlo con metodo, altrimenti la sua lotta cade nel vuoto. Lo stesso vale per i consigli: ci vogliono presentare metodi concreti, affinché non scriviamo invano del mistero del tempo. Nelle pause che facciamo sperimentiamo che il tempo si ferma e ci appartiene. «Anapauerein » significava originariamente smettere. Il tempo cessa di scorrere, si ferma. Ci appartiene. Godiamo del tempo a nostra disposizione, nel quale siamo interamente noi stessi, un tutt'uno con noi e con tutto ciò che esiste.

Fare una pausa significa interrompere ciò che si stava facendo e dedicarsi a qualcosa di completamente diverso. L'attivazione dei sensi non utilizzati lavorando, come il tatto, il gusto o l'odorato, e il movimento compensano l'unilateralità che il lavoro d'ufficio o altre attività lavorative spesso comportano. [...] La pausa ideale quindi si svolge sul piano fisico e mentale. Se sul lavoro la nostra mente è sempre occupata da tanti compiti, la pausa consiste nel riposare la testa, per esempio dedicandosi a cose estranee alla propria professione.

Dopo due ore di lavoro ci vuole una pausa di venti minuti. Le ricerche svolte per appurare quale sia l'alternanza di lavoro e pause che porta al rendimento migliore hanno dimostrato che l'organismo umano ha bisogno di riposare ogni novanta o centoventi minuti. Dopo questo periodo la nostra consapevolezza cambia. Il nostro corpo ci segnala che è ora di fare una pausa.

[...] L'organismo umano è soggetto a diversi ritmi naturali che si ripetono più volte nell'arco della giornata. Dalle dodici alle sedici volte al giorno, quindi ogni novanta-centoventi minuti, il nostro organismo entra naturalmente in uno stato di riposo che regola il sistema psicofisico. La fase di riposo dura dai dieci ai venti minuti ed è osservabile in tutti gli esseri viventi e perfino nel processo di divisione cellulare. In questa fase di riposo, in cui si verifica una reazione riparatrice, l'organismo si prepara alla successiva fase attiva.

CONSIGLI PRATICI

Fare una pausa

Imparate a riconoscere i segnali del vostro corpo. Osservate i tipici segnali che «è ora di fare una pausa ». In che modo il vostro corpo e la vostra anima vi comunicano che avete bisogno di una pausa rigeneratrice?

Osservate il vostro personale bisogno di tempo. Talvolta sono sufficienti pochi minuti per essere di nuovo freschi mentalmente. Qualunque cosa decidiate di fare, la pausa deve rappresentare una vera interruzione, qualcosa di completamente diverso da ciò che stavate facendo. [...]

Approfittare delle pause fortuite.

Quante volte dobbiamo aspettare, magari per alcuni secondi o minuti nei quali siamo condannati a non fare niente? Aspettiamo che arrivi l'ascensore, che scatti il verde, che il computer carichi un programma, e così via. Possiamo tamburellare impazienti con le dita oppure sfruttare per noi il tempo dell'attesa.

Ogni pausa fortuita è un'opportunità per rivolgere l'attenzione dentro di noi e ritrovarci. A chi pratica la meditazione si raccomanda di svolgere più volte al giorno un

esercizio di meditazione per la durata di un respiro: la parola prescelta, una data frase o l'osservazione del respiro stesso. Una pausa fortuita è una buona opportunità per meditare mezzo minuto o dieci secondi.

Anche gli esercizi del training autogeno si prestano per sfruttare queste pause fortuite. Una buona possibilità di esercitarsi nel training autogeno consiste nel praticare ogni giorno una diversa porzione di un esercizio [...] Potete osservare voi stessi, il vostro stato, i vostri processi interiori. Intanto che aspettate potete chiedervi: « Come sto in questo momento? Cosa provo? ».

Si tratta solo di rivolgere l'attenzione a se stessi, di entrare in contatto con se stessi. Nelle pause fortuite potete dedicarvi a una pratica familiare: una breve preghiera, un attimo di meditazione, un esercizio di qigong o di training autogeno.

Le pause spontanee

Una buona opportunità di ridurre lo stress consiste nell'interrompere più volte al giorno il lavoro con una pausa di un minuto. E un minuto per me. Quest'esercizio è particolarmente efficace se vi trovate in situazioni di stress. Quando per le tante cose da fare non sappiamo da che parte cominciare, non dovremmo gettarci a capofitto nel lavoro, bensì metterci comodi per iniziare in santa pace. È la nota successione: prima « ora » (prega) e poi « labora » (lavora).

Mettetevi comodi e concentratevi per un minuto sulla domanda: « Di che cosa ho bisogno adesso per stare bene? ».

Ripetete più volte questa domanda. Instaurate un dialogo con voi stessi. Imparate a prendervi cura di voi. Eseguite questo esercizio almeno otto volte al giorno.

(Grun, Non ho tempo)

Preghiere

Può darsi, darsi, una sera

Verrà,
una sera
in cui nessuno pili l'attende, può darsi.
Chiamato per nome,
qualcuno trasalirà.
Al cuore senza memoria
sia accordato un tempo perché si ricordi.

Verrà,
una sera
simile a questa,
può darsi.
A oriente, davanti a lui,
il cielo s'accenderà.
Al povero andate a dire
che tutto si compirà
secondo la promessa.

Verrà,
una sera
in cui tira aria di sventura,
può darsi.
Quella sera, sulle nostre paure,
l'amore prevarrà. -
Gridate a tutti gli uomini
che nulla è compromesso della loro
speranza.

Verrà:
una sera
sarà l'ultima sera del mondo.
Dapprima un silenzio,
poi esploderà l'inno.
Un canto di lode
sarà la prima parola in un'alba nuova.

SR. MARTE-PIERRE DI CHAMBARAND

Pellegrino sulla terra

Pellegrino sulla terra, ogni giorno ti
cerco,
ma dove trovarti, Signore?
Raccogli il tuo sguardo

verso il fondo del tuo cuore: sono lì che
ti cerco.

Affamato di giustizia,

al mattino spero in te,
come placare la mia fame?
Accogli l'eucaristia
e la mia vita condivisa:
il tuo desiderio è la mia speranza.

Angosciato dal silenzio, la sera ti invoco,
il mio grido, lo senti salire? Impara ad
ascoltare,
esorcizza la paura:
il mio silenzio ti chiama.

Scegliersi ogni giorno

Signore, insegnami che la fedeltà
è scegliersi di nuovo ogni giorno.
Scoprire dentro di noi
strade inesplorate.
Vivere insieme, non con l'amore di ieri,
ma quello di oggi.
Amarsi, non per le ragioni di ieri,
ma per quelle di oggi.
Signore, insegnami che la fedeltà
non può essere chiusa,
soffocata, in schemi, in strutture.
La fedeltà s'inventa momento per
momento.
Scoprendo che l'amore, se è vero,
ha sempre nuove esigenze interiori.
Quando non ne ha, è morto.
E allora la fedeltà non serve più.

Cuore della vita

Dio, tu operi nel mondo,
inavvertito, irresistibile,
come il seme nascosto
che ogni volta rispunta.
Fa' che noi ti vediamo dovunque
operante,
nelle parole che liberano,
nei gesti che attuano.

Attratto dal Padre,
appostato ti attendo la notte,
Gesù, verrai presto ?
Io busso alla tua porta
e mi pongo in attesa: aprimi,
sono impaziente di essere accolto.

Pellegrino sulla terra, ogni giorno ti
cerco,
ma tu mi hai trovato, Signore.

FR. MAURICE DI TAMIÚ

Diventa al massimo un pezzo
archeologico.
Magari di valore. Perché è una cosa
rara.
Ma molto spesso inutile.
Insegnami che la fedeltà è una dura
conquista.
È tracciare insieme un solco profondo.
Incancellabile.
Contro il quale né venti né maree
possono nulla.
Un solco scavato nel vivo dell'esistenza,
che segue sempre la stessa direzione:
quella dell'amore.

ANNIE CAGIATI

Rendi acuto il nostro sguardo
dinanzi alle tue meraviglie senza nome,
noi avremo una costanza più forte della
sconfitta,
avremo l'audacia di sperare nelle
immense tue promesse: l'uomo nuovo
tutte le cose nuove nel Cristo, nostro
Signore.
F. CROMPHOUT



Equipes Notre Dame

Super-regione Italia Equipe Italia

Signore fa' che io sia del mio tempo

Signore fa' che io sia del mio tempo, e non della mia età.
Che non mi affezioni alle idee come un avaro al suo gruzzolo.
Ma ne controlli, frequentemente, la validità,
e soprattutto ne assicuri costantemente la "convertibilità".
Aiutami a non prendermi troppo sul serio.
A sorridere dei miei successi come dei miei fiaschi.
Fammi guardare con simpatia a ciò che fanno gli altri,
specialmente se tentano qualcosa
di cui io non avevo mai pensato, oppure si avventurano
in territori dove io non mi sono mai arrischiato.
Che sappia comprendere più che giudicare.
Apprezzare più che condannare.
Incoraggiare più che diffidare.
Fa' che resista alla tentazione di "raccontarmi".
Fammi capire che è importante ciò che faccio oggi,
non ciò che ho fatto dieci anni fa.
E gli altri hanno diritto di avere da me ciò che sono,
non ciò che sono stato.
Signore, impedisci che faccia l'abitudine a me stesso.
A quel me stesso solito che conosco anche troppo bene
e che ormai tendo ad accettare o sopportare
come si accetta o sopporta un vecchio conoscente.
Devo "sorprendermi".
Devo obbligarmi, ogni giorno, a riconoscermi nuovo,
diverso, inedito.
Devo impararmi "sconosciuto".
Devo accettarmi "altro".
Devo esplorarmi al di là dei confini abituali.
Devo accogliermi inaspettato.
Devo frequentarmi insolito.
A. Pronzato