Antonio Maria Sicari

PREGARE NEL MONDO

ARCHA

© 2015 Associazione Culturale Archa
Via Marconi 195 – 38057 Pergine Valsugana (TN)
archaassociazioneculturale@gmail.com

Tutti i diritti riservati
1° edizione italiana: settembre 2015

ISBN 978-88-99036-07-2

In copertina: Pieter Bruegel il Vecchio,
La Salita al Calvario (1564),
Kunsthistorisches Museum di Vienna

«DOVUNQUE ABBIAMO UNO SPAZIO PER VIVERE,
ABBIAMO ANCHE UNO SPAZIO PER PREGARE»

(Madeleine Delbrêl)

INDICE

PREMESSA 11

Capitolo primo
PREGARE COME RESPIRARE 13

Pregare come respirare 14
Il respiro di Gesù 18
Il respiro del nostro respiro 19
Signore, ogni mio respiro è già tuo! 23

Capitolo secondo
ASCOLTARE GUARDANDO 25

La speranza di Dio 25
Pregare come ascoltare e parlare 27
Dio parla nella sua Creazione 28
Mille testimonianze di un ascolto che si fa preghiera 30
La meravigliosa grazia di ascolta il Figlio di Dio incarnato 34
«Guarda Gesù che ti guarda!» 35
Pregare significa guardare Dio con amore 38

Capitolo terzo
PREGARE: UN AVVENIMENTO PLENARIO 41

La preghiera di ogni uomo 41
Pregare da cristiani 43

Guardare Gesù 44
Innamorarsi dell'Umanità di Cristo 46
È soprattutto Lui ad essere innamorato 47
La memoria cristiana 49
Un avvenimento plenario 50
Le parole vive 50
Meditare, dialogare, contemplare, agire 52

Capitolo quarto
IL MONDO, MATERIA DELLA NOSTRA SANTITÀ 55

Quale mondo? 55
Amare il mondo 56
Il mondo, luogo della mia vocazione 57
Castello interiore 59
Solitudine 60
Silenzio 62
Raccoglimento 64
Distacco 65
Il mondo... e tutta la vita 66

Capitolo quinto
PREGHIERA IN FAMIGLIA E AL LAVORO 69

Una premessa di metodo: *atti* di preghiera e *vita* di preghiera 69
Pregare nel mondo: gli ambiti principali 73
Preghiera nel tempo del fidanzamento 75
Preghiera familiare 78
Un modello per la preghiera familiare 78
Preghiera vergine, povera, obbediente 79
Preghiera per il mistero dell'educazione 81
Preghiera nell'ambiente di lavoro 83

Al lavoro, per Dio 85
Una meditazione conclusiva 90

Capitolo sesto
LA PREGHIERA CARMELITANA 95

«Dimmi che vuoi da me, o Signore...» 95
I. Le condizioni necessarie per una "preghiera carmelitana" 100
1) Il dono e l'esperienza della Comunione 100
2) Il dinamismo della missione 102
3) L'amicizia carmelitana 104
II. Imparare a pregare da Santa Teresa d'Avila 106
1) Il metodo di orazione, secondo Santa Teresa d'Avila 112
2) Alcune tipiche "Preghiere Teresiane" 115
Conclusione 140

PREMESSA

Il presente libro raccoglie le meditazioni tenute nel 2003 da Padre Antonio Maria Sicari in occasione degli Esercizi Spirituali del Movimento Ecclesiale Carmelitano, da lui stesso fondato nel 1993 e riconosciuto come Associazione privata di fedeli dal Vescovo di Brescia nel 2003.

Stampate successivamente in un fascicoletto *pro manuscripto,* le trascrizioni di quell'evento intitolato, appunto, *Pregare nel mondo*, erano state destinate all'uso privato dei membri del Movimento e non hanno avuto finora altra diffusione.

Oggi, a distanza di più di dieci anni, esse tornano ad essere oggetto di riflessione all'interno del M.E.C. e compaiono per la prima volta in una vera e propria veste editoriale, dopo che l'opuscolo originario è stato interamente rivisto, corretto e corredato di note, che consentono di reperire le fonti dalle quali sono state tratte le numerose citazioni che arricchiscono il testo. A completamento di questo lavoro di revisione, è stata anche aggiunta una parte conclusiva, che l'Autore ha scritto appositamente in vista della pubblicazione. Si noterà, infatti, una certa differenza fra i primi cinque capitoli del testo, che conservano volutamente la freschezza dello stile colloquiale proprio del contesto nel quale sono fioriti, e il sesto, elaborato in un secondo tempo per sintetizzare in modo organico quanto detto nelle pagine precedenti.

Si è voluto, in tal modo, offrire ad un pubblico potenzialmente illimitato la declinazione laicale di un carisma plurisecolare come

quello carmelitano, nella persuasione che esso sia ancora estremamente attuale e fecondo. Il lettore scoprirà che, per vivere in intima unione con Dio, non è necessario cercare affannosamente il silenzio e la solitudine fisici, nei quali trascorre la vita dei religiosi (in particolare quelli degli ordini contemplativi) e che i ritmi della società moderna sembrano invece negare ai laici in ogni modo, ma vi è una dimensione interiore di silenzio e solitudine che tutti possono raggiungere e custodire, persino nelle situazioni più caotiche o faticose. A tutti e in ogni momento, infatti, anche nel bel mezzo delle occupazioni quotidiane più pressanti, è possibile raggiungere Dio e intrattenersi *in amorosa conversazione* con Lui: è sufficiente che ognuno scenda e rimanga là dove Egli abita, cioè nelle profondità del proprio cuore, e non si stanchi di riconoscerLo presente anche nelle profondità del cuore di chiunque incontri, anche se solo per pochi istanti.

Amalia Masset

Capitolo primo

PREGARE COME RESPIRARE

Tutti sappiamo cosa vuol dire pregare. Se diciamo: "pregare in chiesa", o "pregare nel silenzio della propria camera" sembra tutto molto chiaro; così come quando si dice "pregare nell'intimo della propria coscienza". Pregare in ginocchio, a mani giunte, o con gli occhi chiusi sono atteggiamenti che si riesce ad immaginare nell'immediato, così come l'affermazione: "pregare Gesù, o la Madonna, o i Santi" svela subito a chi è rivolta la preghiera. Analogamente, è facile identificare quelle esperienze che sono definite da espressioni quali "pregare meditando o leggendo la Bibbia", oppure "pregare recitando il rosario", oppure "pregare ascoltando la Messa".

Parlare di preghiera, insomma, risulta più facile quando le si accosti un qualsiasi temine che la definisca, la limiti, la identifichi (in un tempo, in un luogo, in un atteggiamento); mentre quando si parla di *pregare nel mondo* tutto diventa più difficile, perché davanti agli occhi appaiono immediatamente un'estensione illimitata e un numero di problemi altrettanto illimitato. Infatti, quasi istintivamente, sembra che i due termini, *pregare* e *mondo*, siano difficilmente accostabili.

Pregare nel mondo vuol dire che non ci sono più spazi predefiniti, tempi predeterminati, esperienze particolari, ma che il pregare riguarda tutta la vita, tutti i suoi tempi, tutti i suoi spazi e tutte le sue vicende. Si fatica a capire come sia possibile realizzare una simile esperienza! Se poi ci si ricorda che nel Vangelo è scritto:

«Il mondo giace sotto il potere del maligno» (Gv 5,19) - che spesso viene paragonato alle tenebre - e che Gesù ha detto ai suoi discepoli: «Voi non siete del mondo!» (Gv 15,19), allora è ancora più difficile riuscire ad immaginare di poter pregare nel mondo.

In questa sede si vuole parlare della preghiera abbattendo tutti i confini e risalendo ad una esperienza che viene ancora prima di tutte le esemplificazioni, le specificazioni e le cose secondarie. Tutto quel che già si conosce resta indubbiamente vero (la necessità che ci siano atti di preghiera, metodi di preghiera, momenti di preghiera, forme e formule di preghiera), ma bisogna risalire a qualcosa di più originario e di più universale. Si è cercato, perciò, un verbo che, messo insieme al verbo pregare, potesse esprimere quest'idea rendendola biblicamente fondata e ne è nata la formula "*pregare come respirare*"**.**

PREGARE COME RESPIRARE

Anni fa un celebre medico ateo, Alexis Carrel, si convertì a Lourdes assistendo personalmente ad un miracolo: vide guarire sotto i suoi occhi un malato terminale al quale aveva egli stesso diagnosticato il male inguaribile. Si convertì. Più tardi scrisse un libro sulla preghiera, esprimendosi così: «Quando la preghiera è abituale e veramente fervente, la sua influenza si fa chiarissima. Essa è in certo modo paragonabile a quella di una ghiandola a secrezione interna, come la tiroide o la ghiandola surrenale, per esempio»[1]. Il senso del sacro è analogo al nostro bisogno di ossigeno e la preghiera è analoga alla respirazione[2].

Si tratta di un'osservazione più antica di quanto si creda. Se si studia la storia della Chiesa e della preghiera – così come veniva

[1] A. CARREL, *La preghiera*, Morcelliana, 6 ed., Brescia 1972, p. 32.
[2] Cfr. A. CARRELL, *La preghiera*, cit., pp. 41 – 43.

vissuta già dai primi monaci in Oriente e come viene vissuta ancora oggi in molte comunità religiose – ci si accorge che il problema della respirazione è considerato fondamentale. Citiamo solo alcuni tra gli innumerevoli esempi al riguardo.

S. Antonio abate usava salutare i suoi compagni nel deserto dicendo loro: «Respirate Cristo!»[3].

I primi monaci avevano inventato una formula di preghiera brevissima: «Signore Gesù, abbi pietà di me peccatore»[4], e la formula, mille volte ripetuta, doveva accompagnare il ritmo della respirazione.

S. Giovanni Climaco insegnava: «Bisogna che il ricordo di Gesù si unisca intimamente al tuo respiro, e conoscerai il segreto della pace interiore»[5].

Nei suoi *Esercizi spirituali*, S. Ignazio insegnava che bisogna chiudere gli occhi per guardare Gesù nel proprio cuore e «mormorare le parole del *Pater* sulla misura del proprio respiro»[6].

---

[3] ATHANASIUS, *Vita di Antonio*, Fondazione Lorenzo Valla, Mondadori, Milano 1981, p. 173: «*Nostis insidiatores daemones. Vidistis quomodo feroces quidem sunt et virtute infirmi. Ne timeatis itaque eos, sed Christum semper respirate*». «Conoscete i demoni insidiosi. Avete visto come sono feroci e insieme deboli. Non temeteli, dunque, ma respirate sempre Cristo».

[4] Cfr. GREGORIO SINAITA, *Come l'esicasta deve starsene seduto in preghiera e non alzarsene presto*, in *La Filocalia*, a cura di Nicodimo Aghiorita e Macario di Corinto, Gribaudi, Torino 1985, vol. III, pp. 597-598: «Alcuni dei padri dicevano: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me", per intero; altri, a metà: "Gesù, Figlio di Dio, abbi pietà di me", che è più facile per la debolezza dell'intelletto, perché esso non può da se stesso dire misticamente senza lo Spirito "Signore Gesù", se non lo dice nello Spirito santo puramente e perfettamente: come un bambino che ancora balbetta, non è capace di articolare pienamente la preghiera».

[5] S. GIOVANNI CLIMACO, *Scala Paradisi*, SEI, Torino 1941, vol. II, p. 256: «Ogni respiro ti ricordi Gesù, e allora toccherai con mano i vantaggi della solitudine». (Gr. XXVII, 185).

[6] IGNAZIO DI LOYOLA, *Esercizi spirituali*, Mondadori, Milano 1984, p. 98: «Il terzo modo di pregare è che ad ogni anelito o respiro si deve pregare mentalmente

Anche nei salmi della *Liturgia delle Ore* si trova sempre, a metà del versetto, un asterisco che avverte: "Qui devi respirare", e quel respiro fa parte della preghiera.

Ma non si tratta solo di indicazioni tecniche. Nella Bibbia il discorso sul respiro dell'uomo è spesso strettamente legato a quello sullo Spirito Santo. Questo nome che diamo alla terza Persona della Santissima Trinità (la Persona-Dono, la Persona-Amore) avrebbe anche potuto essere tradotto (dall'ebraico o dal greco) con l'espressione "Santo Respiro", "Santo Soffio", e sarebbe stata la stessa cosa.

Come narra la Sacra Scrittura la creazione? Fin dall'inizio c'è lo Spirito di Dio (il suo fecondo Respiro d'amore) che riscalda la massa informe generando la vita. Poi, al momento della creazione dell'uomo, l'immagine si precisa ancora di più: Dio prende tra le sue mani divine del fango (e Tertulliano commenta: «Il fango tremava di felicità nelle mani di Dio»[7]) e lo plasma accuratamente, con sapienza e amore; poi avvicina il suo volto alla figura appena plasmata e respira su di essa.

L'uomo, che è stato fatto ad immagine e somiglianza di Dio, è divenuto tale fin dal primo momento *biologico* in cui ha cominciato a respirare: un respiro fatto anch'esso ad immagine del Respiro di Dio.

---

dicendo una parola del Pater noster o di altra preghiera che si reciti, in maniera che soltanto una parola sia detta fra un anelito e l'altro, e intanto che duri l'intervallo fra un anelito e l'altro, si pensi principalmente al significato di tale parola, o alla persona cui la preghiera è diretta (...)».

[7] Cfr. TERTULLIANO, *La resurrezione della carne*, Morcelliana, Brescia 2004, pp. 50-51: «*Persequar itaque propositum, si tamen tantum possim carni vindicare, quantum contulit ille qui eam fecit, iam tunc gloriantem, quod illa pusillitas, limus, in manus dei, quaecumque sunt, peruenit, satis beatus etsi solummodo contactus*». (VI,1). «Proseguirò dunque il mio proposito, ammesso che io possa rivendicare alla carne la dignità che le ha attribuito il suo creatore, mentre già allora essa si gloriava del fatto che quella sostanza da poco, il fango, era giunto nelle mani di Dio, qualsiasi esse fossero: quel fango fu felicissimo anche solo per quel contatto».

Un antico esegeta commentava: «Come il fuoco del fiammifero fa presa sulla fascina di legna, così l'alito di Dio ha fatto presa nei polmoni dell'uomo, ingenerandovi quel "va e vieni" del fiato che è la respirazione. L'uomo rimarrà vivo finché la radice del soffio di Dio non sarà strappata dai suoi polmoni». Così ha cominciato a vivere il primo uomo e così ognuno di noi comincia a vivere appena esce dal mistero del grembo materno. Per ogni uomo, vivere significa accogliere e conservare in sé questo divino respiro e morire significa che Dio se lo è ripreso. La Scrittura avverte: «Se Dio richiamasse a sé il suo alito, e in sé concentrasse il suo soffio, ogni carne morrebbe all'istante e l'uomo ritornerebbe polvere» (Gb 34,14-15). Anche nel libro dei *Salmi* è scritto: «Se nascondi il tuo volto, vengono meno, togli loro il respiro, muoiono e ritornano nella loro polvere. Mandi il tuo spirito, sono creati e rinnovi la faccia della terra» (Sal 104, 29-30).

Respirare è il nostro vivere, e nel fenomeno della respirazione sono già incluse le leggi dell'esistenza sia materiale che spirituale. In un testo un po' strano, ma ricco di osservazioni interessanti di un autore anonimo, si legge: «I polmoni sanno che bisogna respirare e obbediscono. Si sentono poveri ed inspirano. Amano la purezza ed espirano. Il processo stesso della respirazione insegna le leggi dell'obbedienza, della povertà e della castità. Cioè, per analogia, le leggi della grazia».

Che bellezza! Il momento più intimo e prezioso del dialogo tra l'uomo e Dio (quello in cui la creatura riceve i tre consigli evangelici) è già anticipato nella legge della respirazione umana! E quale pienezza raggiunge questa verità, quando il Figlio di Dio viene tra noi e nel suo umano respirare c'è già un'effusione dello Spirito di Dio sull'umanità e sulla terra intera!

IL RESPIRO DI GESÙ

Il Vangelo è attento a insegnare questa verità decisiva proprio nel momento in cui descrive la morte di Cristo in Croce: Gesù prima china la testa e poi spira (letteralmente: «consegna il suo spirito»). È esattamente il contrario di quanto avviene abitualmente: un morente prima spira e in seguito la sua testa si abbatte sul petto. Ma Gesù no! Da tutto il contesto emerge con chiarezza l'insegnamento che l'evangelista Giovanni vuol dare: ai piedi della Croce c'è la Chiesa che ama Gesù (ci sono, infatti, Maria, il discepolo prediletto e le donne che non lo hanno mai abbandonato) ed è su di essa che Gesù fa scendere il suo ultimo respiro; Egli non muore soltanto, ma muore perché ci dona il suo respiro!

Il significato della scena sta appunto in questo: Gesù per amore nostro ha vissuto, per amore nostro ha respirato ogni attimo della sua vita, per amore nostro ha emesso il suo ultimo respiro. L'ultimo respiro di Gesù è il momento in cui lo Spirito Santo ci viene donato. La scena riceve una conferma alla sera del giorno di Pasqua, quando Gesù incontra i suoi discepoli nel Cenacolo e li trova irrigiditi, impauriti, timidi come se non avessero nemmeno fiato per vivere. Cristo si avvicina e li saluta: «Pace a voi!». Poi alita su di loro e dice: «Ricevete lo Spirito Santo, a chi rimetterete i peccati saranno rimessi e a chi li non li rimetterete resteranno non rimessi» (Gv 20,22-23). Il Risorto respira sui suoi discepoli, ripetendo quasi il gesto del Creatore, e dona loro la possibilità di vivere una vita nuova.

Quando gli apostoli parleranno dell'identità cristiana diranno: «Dio ha mandato nei nostri cuori il respiro del Figlio che in noi grida: "*Abbà!* Padre!"» (cfr. Gal 4,6); e affermeranno che in ciò consiste tutta la loro preghiera, una preghiera ininterrotta e sostanziale come l'atto del respirare.

Per capire cosa sia la preghiera cristiana nel suo momento più originario e radicale, basterebbe osservare un bambino piccolo così

come fanno i suoi genitori: per giorni e giorni essi lo vedono respirare, produrre suoni disarticolati, e poi finalmente giunge il momento - quel momento! - in cui lo sentono emettere un respiro che si fa suono e si articola distintamente nelle parole "mamma!", "papà!" Quando il bambino viene al mondo, il suo respiro è un pianto causato dallo sforzo di assorbire ed emettere il soffio vitale, ma tutto è già attesa di quel respiro assieme al quale comincerà ad esprimere la sua appartenenza, il suo amore.

E ciò vale a riguardo del rapporto tra i genitori e il figlio, ma anche a riguardo del nostro rapporto con Dio. Dentro di noi lo Spirito anela a pronunciare la parola Padre, a chiamare Dio: Padre!

IL RESPIRO DEL NOSTRO RESPIRO

Pregare come respirare può sembrare un modo di dire, ma se si volesse andare alla radice del proprio essere e ci si chiedesse: "Qual è il momento in cui l'essere di ciascuno comincia ad articolare la preghiera?", la risposta, biblicamente corretta, sarebbe: "Lo stesso istante in cui respira". Respirare è invocare la vita; respirare è il dono che Dio fa ad ogni uomo minuto per minuto dal momento in cui l'ha creato. Questa è la preghiera essenziale: si prega come si respira.

Possiamo non rendercene conto, ma i santi hanno esperimentato proprio questa verità che li ha affascinati. All'inizio hanno cominciato faticosamente, moltiplicando atti e atteggiamenti (una preghiera, più preghiere, la giaculatoria, il pensiero rivolto a Dio), poi un po' alla volta si sono resi conto che pregavano come respiravano. Almeno nel desiderio del loro cuore, si rafforzava l'intenzione di non togliere a Dio nemmeno un respiro; e cresceva la coscienza che il contenuto dell'ultimo respiro (quando Dio se lo riprende) non dovesse essere che uno solo: l'invocazione del nome Gesù, un sospiro di desiderio verso il Padre celeste. I santi volevano arrivare

alla fine della vita in modo che fosse assolutamente ovvio il senso e il contenuto del loro ultimo respiro.

Una persona saggia un giorno disse: "Se vuoi imparare a pregare, cerca di usare tutti i tempi intermedi (quelli che normalmente chiamiamo *tempo perso*: il tempo in cui si deve aspettare qualcuno che ritarda, il tempo trascorso in macchina, quello durante il quale ci si sposta da un luogo all'altro...); riempi di preghiera quei momenti che si chiamano di solito *tempi morti* e fa' che diventino *tempi vivi*". Non ci vuole molta bravura per farlo, ma solo un po' di costanza. E così può accadere che di notte ci si svegli e che la prima cosa che venga in mente sia: *Ave Maria*..., *Padre Nostro*...

È una cosa meccanica, quindi poco meritoria, ma si può offrire a Dio anche una piccola cosa meccanica, quando non si è capaci di fare di più. Perché la nostra mente deve quasi istintivamente portarsi sulle cose più futili? Perché le nostre fantasie devono vagare senza nessuna regola? Istinto per istinto, non è meglio un "istinto" che mi faccia respirare oggettivamente il nome di Dio?

Per i santi tutto questo era pienezza di coscienza. Essi pensavano: Dio si merita ogni nostro respiro perché ci dona ogni nostro respiro, ogni nostro respiro è suo. Come loro, anche noi possiamo diventare sempre più coscienti che ogni nostro respiro deve essere un sospiro rivolto a Lui e quando questa coscienza diviene chiara, abituale, ecco che siamo diventati *uomini di preghiera*. Allora basta anche soltanto dire "Gesù!", per esprimere quanto il nostro respiro sia diventato chiaro: è un respiro che raggiunge il suo ultimo scopo, che raggiunge l'eternità.

Potremmo cominciare a dire al Signore, sin dal mattino, appena svegliati: "Signore, che ogni mio respiro sia tuo! Che ogni mio respiro ti appartenga! Che ogni mio respiro, se deve farsi voce, pronunci il tuo nome!".

Lo Spirito Santo, che ci è stato dato, pronuncia continuamente il nome di Gesù e invoca il Padre. Egli è, dentro di noi, il respiro del

nostro respiro, la vita della nostra vita, è il soffio vitale dentro il nostro soffio vitale. Ecco fino a che punto noi siamo persone che pregano!

Se ci si trova davanti una persona che non ha mai pregato, che non sa come si fa, che ha paura di tutte le difficoltà che potrebbe incontrare per imparare a pregare, la prima cosa che si deve dirle è: "Tu già preghi, tu sei già un essere che prega. Perfino il tuo respiro è già preghiera: Dio ti ha fatto in modo che perfino il tuo respiro sia rivolto a Lui e tenda a Lui. E se ciò è vero per ogni essere umano, è ancora più vero per un cristiano: quando ha ricevuto il Battesimo, Dio gli ha dato il suo stesso Respiro!".

Noi uomini siamo tutti *esseri che pregano*, consapevolmente o inconsapevolmente. Tuttavia la coscienza di pregare e il volerlo fare restano fattori determinanti, perché è anche necessario pregare «come si ama: con tutto il proprio essere»[8], come ripeteva spesso Alexis Carrel.

Ogni uomo prega come respira, ma ogni uomo ha diritto di conoscere l'Amore per il quale sospira. Quando, però, si parla di *amore nella preghiera*, non bisogna farne una questione di sentimenti o di emozioni. Non bisogna tramutare la nuda oggettività del *pregare come respirare* in un'attività complessa e sentimentale. Deve continuare ad essere una questione totale, una questione di esistenza.

Madeleine Delbrêl spiegava: «Quando si prega, bisogna domandare con tutto il nostro essere ciò di cui abbiamo bisogno, per noi stessi, per tutta la Chiesa, per il mondo intero. Questo significa fare della preghiera una respirazione a pieni polmoni!»[9]. Ed insisteva, anzi, sul fatto che pregare significa instaurare relazioni vitali, tutte tese ad una oggettiva e sana collocazione di se stessi in relazione

[8] A. CARREL, *La preghiera*, cit., p. 22.
[9] Cfr. M. DELBRÊL, *Comunità secondo il Vangelo,* Gribaudi, Milano 1996, p. 133.

con Dio: «Tu non puoi compiere ciò che Dio ha riservato a te di fare, nel mondo, se non intrecci con Lui concrete relazioni, se cioè non preghi. Ma la tua preghiera, a tale scopo, deve diventare per te indispensabile come mangiare, bere, respirare»[10].

Ad osservare bene, tutta la fede cristiana si radica su esperienze elementari.

Si dice di solito: "Fede è instaurare un rapporto con Dio!". Ma, se fai amicizia con Gesù, senti che Lui ti dice: "Io sono Figlio di Dio. Sai cos'è un rapporto con me? È respirare (cioè pregare); è lavarsi (ricevere il Battesimo); è mangiare e bere (ricevere l'Eucaristia); è ascoltare e leggere (meditare la Parola che io ti annuncio); è camminare (cioè seguire le mie orme); è amare il mio corpo e tutto ciò che è mio (la Chiesa)". Così tutto il rapporto dell'uomo con Dio si va a radicare sulle funzioni primarie dell'essere umano: respirare, mangiare, bere, perfino "*fare l'amore*" (attraverso il sacramento del matrimonio). Tutto ciò è fondato sulla serietà assoluta della sua Incarnazione. Gesù è venuto sulla terra e ci ha imitato in tutto. Diceva Péguy che la vera, grande *imitazione di Cristo* non è quella che noi facciamo di Gesù, ma quella che Lui ha fatto di noi quando ha imitato il nostro nascere, il nostro vivere, il nostro respirare, il nostro mangiare e bere, il nostro soffrire, il nostro morire[11]. Da quando Lui ci ha imitato, noi possiamo fare le cose più elementari della nostra vita cristianamente, divinamente.

Nel cristianesimo è più importante capire la grandezza e la profondità dei gesti elementari del vivere, piuttosto che il significato dei grandi gesti. Anzi, si può affermare che nel cristianesimo è impossibile compiere grandi imprese, se prima non si sono compiuti, con amore quotidiano e con fede quotidiana, i mille piccoli gesti dell'esistenza.

---

[10] Cfr. M. DELBRÊL, *Indivisibile Amore,* Piemme, Casale Monferrato 1999, p. 39.
[11] Cfr. *Il mistero dei Santi Innocenti* in C. PÉGUY, *I Misteri*, Jaca Book, Milano 1991, p. 302.

Pensiamo ai sacramenti: sono gesti grandi, miracolosi, inventati da Gesù e resi possibili dai normalissimi gesti della Sua vita terrena che li hanno preceduti. Pensiamo a quel primo momento in cui Gesù ha preso un pezzo di pane e ha detto: «Prendete e mangiate, questo è il mio corpo!» (Mt 26,26). Era il più grande dei miracoli! Ed era *fondato* su ciò che era accaduto tutti i giorni, durante tutti i suoi trentatré anni: in ogni giorno della sua vita terrena il pane che Gesù mangiava era diventato suo corpo, corpo di Dio! Oppure consideriamo il Battesimo: è un miracolo che un po' d'acqua, versata sul capo di un bambino, o su un adulto convertito, lo lavi al punto da renderlo *figlio di Dio*. Ma ciò non sarebbe stato possibile se l'acqua non avesse davvero lavato il corpo del Figlio di Dio incarnato! Infine, è un miracolo che Dio ci abbia rivelato il nome che Gli è proprio («Abbà!», «papà!»), ma ciò non sarebbe stato possibile se Gesù non avesse prima imparato a balbettare questa parola rivolgendola a san Giuseppe.

SIGNORE, OGNI MIO RESPIRO È GIÀ TUO!

Qualsiasi preghiera impareremo a fare (dalla più semplice alla più intima e perfetta) dobbiamo radicarla sulla richiesta di questa prima grazia: "Signore, ogni mio respiro è già tuo. Ogni mio respiro vorrebbe già pronunciare il tuo nome. Ogni mio respiro è già un respiro d'amore per Te". Potremmo considerare questa formula come la preghiera che contiene già tutte le altre, cioè quella che introduce e rende possibile ogni altra preghiera.

S. Tommaso d'Aquino arriva a dire che ogni uomo vivente su questa terra ama Dio più di quanto ami se stesso, e questo per natura! Se un uomo ama qualcos'altro più di Dio, lo fa perché è diventato innaturale[12]. Ciò significa che tutto ciò che in un essere

[12] TOMMASO D'AQUINO, *Somma Teologica*, I, q. 60, a. 5: «Poiché dunque Dio è il bene universale, e sotto questo bene rientrano l'angelo, l'uomo e ogni altra

umano può chiamarsi amore, tutto è già, per sua natura, indirizzato a Dio.

"Signore, di me ti appartiene tutto; ogni mio respiro tende a Te": è così che si comincia a pregare nel mondo! Quando la sera ci si corica a letto, dire: "Signore Gesù, in pace mi addormento, ma fa' che ogni mio respiro, anche nell'incoscienza del sonno, sia tuo", significa aver già cominciato a pregare nel mondo, a pregare per il fatto stesso di esistere. E lo stesso dovrebbe avvenire al mattino, quando si aprono gli occhi, si spalanca la finestra e si fa il primo profondo e cosciente respiro. Rivolgersi così a Dio è come dire a se stessi: "Sono lieto di essere al mondo, prego per il fatto stesso di respirare, e il mio cuore si riempie di gratitudine!".

---

creatura, essendo ogni creatura naturalmente, secondo ciò che è, di Dio, ne segue che anche naturalmente l'angelo e l'uomo amano Dio prima e più di se stessi. Diversamente, se cioè amassero per natura più se stessi che Dio, ne seguirebbe che la dilezione naturale sarebbe perversa: essa perciò non sarebbe perfezionata, ma distrutta dalla carità».