

Questa catechesi verte sulla preghiera del cuore.

E sentendo parlare di preghiera del cuore subito la associamo ad un momento 20-30-50 minuti di pratica, un tempo dedicato a un'esperienza ben precisa, ed in parte è giusto infatti dopo faremo la pratica della preghiera perché non c'è catechesi, insegnamento o predica che possiamo sentire in noi quanto l'esperienza che proviamo dentro di noi..

Però in realtà la preghiera del cuore è più di quei minuti di pratica, questo modo di pregare nasce intorno al IV sec. d.C. quando si formò la corrente dell'esicasmò (che significa calma, pace, tranquillità) grazie a persone che scelsero l'isolamento dagli uomini (e a quel tempo era normale per chi cercava un contatto con Dio staccarsi dal mondo e solitamente si rifugiavano nel deserto e lì sperimentavano l'educazione verso se stessi, la continenza verso il proprio fisico e la meditazione per il controllo della mente, del pensiero e utilizzavano delle tecniche di meditazione ..un po' come i monaci..) ma gli esicasti grossolanamente potrei dire che cercavano il modo per essere sempre uno con Dio, in costante atteggiamento di preghiera e praticavano la cosiddetta preghiera di Gesù o preghiera del cuore, che consiste nella ripetizione incessante della stessa formula (il mantra-giaculatoria), secondo il ritmo del respiro o del battito del cuore.. cosa è più costante nell'uomo se non il respiro o il battito del cuore?

..questa corrente esicasta poi si diffuse presso il monte Athos, e venne in seguito valorizzata dalla pubblicazione della Filocalia (che significa amore del bello ed è una raccolta di 4 vol. di tutti gli scritti sulla preghiera del cuore) e resa poi nota al grande pubblico con il libro "i racconti di un pellegrino russo" che la diffuse a livello mondiale. questo libricino racconta proprio di un pellegrino che girava per il mondo alla ricerca di risposte a un passo delle scritture che lo aveva "trafitto" ..quelle parole che sentiamo penetrarci dentro.. così lui quando sentì 1tes 5,17 "pregate incessantemente" ..

Nelle prime pagine del libro del pellegrino leggiamo: "Quella parola penetrò profondamente nel mio spirito, e mi chiesi come sarebbe stato possibile pregare senza posa dal momento che ognuno di noi deve occuparsi di tanti lavori per sostenere la propria vita. Ho cercato nella Bibbia e ho letto coi miei occhi proprio quel che avevo inteso: bisogna pregare incessantemente (1tes 5,17), pregare con lo spirito in ogni occasione (ef 6,18), pregare in ogni luogo alzando mani pure (1tim

2,8).Avevo un bel riflettere , non sapevo proprio cosa decidere. Che fare? Pensavo. Dove trovare qualcuno che mi possa spiegare quelle parole? Andrò nelle chiese dove predicano uomini di grande fama, e forse la troverò quel che cerco. E mi misi in cammino. Ho ascoltato molte prediche magnifiche sulla preghiera. Erano però istruzioni sulla preghiera in generale: che cosa è la preghiera, perché è necessario pregare, quali sono i frutti della preghiera. Ma come arrivare a pregare veramente, su questo, nemmeno una parola. Ho sentito una predica sulla preghiera in spirito e sulla preghiera incessante; ma non si diceva come fare per giungere a questa preghiera.”

Come poteva pregare incessantemente..

Questo è il quesito a cui risponde la preghiera del cuore.

lo scopo della preghiera del cuore è essere preghiera continua, vivere Dio in noi, nel nostro essere per essere costantemente un effusione di Dio, un effusione d’amore..

Noi spesso siamo portati a pensare la preghiera come un momento in cui parliamo con Dio.. vuoi che sia il canto, la lode, la formula propria delle preghiere recitate, comunque nella preghiera c’è il dialogo ..ma sempre con la testa, con la ragione, con il pensiero. E questo va benissimo: il canto, la lode, la preghiera comunitaria sono una bomba.. anche Gesù si è costituito una comunità .. ma nei Vangeli non ci sono indicazioni di come Gesù pregasse all’interno della sua comunità.

Gesù non ha insegnato preghiere, l’unica cosa che ha insegnato, dopo esplicita richiesta, è stato il padre nostro che in realtà è un sunto di un programma di vita, un atto di adesione alle beatitudini, una spiegazione di come vivere ..ma non ha dato insegnamenti su come pregare, anzi, se lo contestualizziamo Gesù durante tutta la sua vita ha distrutto davanti alle persone gli insegnamenti-mortificazione che propinava la religione. Questo perché la religione impone degli standard di comportamento necessari per poter arrivare a Dio mentre Gesù ha svelato un altro Dio che chiede semplicemente il permesso di poter abitare in noi, che vuole che io Lisa diventi Figlio dell’uomo, come ha fatto Gesù, vero uomo-vero dio.

Il figlio dell’uomo è colui che è capace di vivere la realtà fisica, psichica e spirituale unificate, in perfetto equilibrio, è l’uomo realizzato in pienezza.

E per raggiungere questa pienezza il nostro punto di riferimento è Gesù, la nostra bussola è Gesù, e alla sua vita possiamo guardare per orientarci.

e Gesù quando pregava era:1. da solo e 2. in un luogo in disparte.

Lc 9,18 “Gesù si trovava, da solo, a pregare”.. mc 1,35 “e al mattino presto, di notte, essendosi alzato uscì e andò in un luogo deserto e là pregava”

nel vangelo di Matteo Gesù prega 2 volte: mt 14,23 “ Congedata la folla, salì sul monte, in disparte, a pregare. Venuta la sera, egli se ne stava lassù, da solo”; questo dopo l’episodio della condivisione del pane, dopo il bagno di folla che non ha capito il messaggio di Gesù e che vuole farlo re.. Gesù allontana i discepoli dalla folla (perché le acclamazioni, gli applausi il sentirsi di “più” è rischioso.. ti aggancia il subdolo senso del potere-opposto al servizio) quindi li allontana e li costringe a salire sulla barca.. e Lui va da solo, sul monte a pregare.

Il monte fa riferimento al monte delle beatitudini, il programma, il progetto di vita che Gesù sta vivendo e che sta cercando di proporre, di insegnare con il suo esempio, ma che nessuno sembra capire.. sembra quasi che Gesù, passatemi i termini, vada a “sedersi in preghiera sul suo progetto di vita”

La seconda volta che prega è in un momento molto difficile, nel Getsemani, Mt 26,36 “Allora Gesù andò con loro in un podere, chiamato Getsemani, e disse ai discepoli: «Sedetevi qui, mentre io vado là a pregare».

Gesù cade faccia a terra, la sua anima è triste, prova angoscia.. ma nella preghiera attinge la forza che gli serve per vivere il suo progetto di vita che è Amore, un amore talmente grande che non indietreggerà nemmeno davanti alla croce (e non dimentichiamoci che Gesù era vero uomo, cioè uomo in tutto, non superman).

Gesù prega da solo, ritirandosi, e questa indicazione ce l’ha data, ed è scritta in Mt. 6,6 “ Invece, quando tu preghi, entra nella tua stanza, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.”

Ecco due indicazioni importanti-basilari per la preghiera del cuore:

prima cosa: dobbiamo prenderci del tempo per stare in disparte con il Padre per poter comprendere qual è il progetto della nostra vita (Gesù sul monte delle beatitudini),e per avere la forza per compierlo, e quindi per resistere alle tentazioni (allo sconforto, alla paura, alla tristezza, alla sofferenza). (come Gesù nel Getsemani) Per trovare e capire noi stessi abbiamo bisogno di dedicarci del tempo.. la preghiera è necessaria, come è necessario bere, mangiare, dormire..

Il tempo minimo consigliato per la pratica della meditazione, della preghiera del cuore è di 28 minuti e dopo giorni di pratica consecutivi il cervello inizia a costituire una nuova rete di collegamenti sinaptici e questo proprio grazie alla ripetizione della preghiera.

(Pensate che l’università di harvard ha compiuto studi sugli effetti della meditazione analizzando le risonanze magnetiche di persone che per 8 settimane hanno

meditato per 28 minuti ogni giorno, e le immagini hanno mostrato una modificazione del cervello: incremento della densità della materia grigia nell'ippocampo, un'area cerebrale importante per la memoria e l'apprendimento, e in altre strutture associate all'autocoscienza, alla compassione e all'introspezione. Inoltre si è riscontrata una diminuzione della materia grigia nell'amigdala, un nucleo situato in profondità nei lobi temporali, il che è stato messo in relazione con la diminuzione dello stress, e ancora un maggiore spessore della corteccia cerebrale nelle aree associate con l'attenzione e l'integrazione emozionale.)

all'inizio è difficile la costanza perché sembra che il tempo non ci basti mai in una giornata, ma il trucco semplice è considerare che il segreto della costanza è banalmente l'abitudine, se ci sforziamo all'inizio mantenendo costanti il luogo e l'orario che dedichiamo a questa pratica, poi ci accorgeremo che non possiamo più farne a meno..

e seconda indicazione che ha dato Gesù: dobbiamo entrare nella nostra stanza e chiudere la porta, in realtà il termine usato per stanza è tameion che significa cantina.

Gesù indica come luogo adatto per la preghiera la parte più interna e nascosta della casa che era la cantina, la grotta che serviva da dispensa.

La nostra casa è il nostro corpo, la dispensa (dove possiamo trovare il nutrimento della nostra vita-Gesù-) è la parte più interna.. è il nostro cuore, e dobbiamo chiudere la porta cioè i nostri sensi che ci aprono all'esterno, al mondo che ci circonda.

E' una preghiera interiore. Scendi nel tuo profondo. Vai verso te stesso. Scendi nel tuo cuore.

Il cuore, nella cultura ebraica, non è come nella nostra cultura la sede degli affetti, nella tradizione biblica al livello del cuore si trova il centro dell'uomo e della sua spiritualità.

Il cuore non è semplicemente l'affettività ma l'identità profonda.

Macario disse: "quando la grazia si impadronisce dei pascoli del cuore, essa regna su tutte le membra e su tutti i pensieri; perché lì è l'intelligenza, lì si trovano i pensieri dell'anima, da lì essa attende il bene". il cuore è al "centro dell'essere umano, la radice delle facoltà dell'intelletto e della volontà, il punto da cui proviene e verso il quale converge tutta la vita spirituale. È la sorgente, oscura e profonda, da cui

scaturisce tutta la vita psichica e spirituale dell'uomo e mediante la quale questi è vicino e comunica con la Sorgente della vita".

Dire che nella preghiera bisogna passare dalla testa al cuore, non significa che testa e cuore si oppongano, ma che abbiamo bisogno di portare la nostra testa, la nostra mente, nel cuore.

Nel linguaggio corrente quando si dice che una persona è un uomo o una donna "di gran cuore" si rimanda alla dimensione affettiva; ma quando si parla di "avere un cuore da leone" si accenna al coraggio e alla determinazione. . Nel cuore, c'è ugualmente il desiderio, la decisione, la scelta dell'azione.

Ma nel cuore c'è di più, c'è Dio ef 3,17 "Cristo abita per la fede nei vostri cuori"

Il catechismo della chiesa cattolica n.2563 dice: "il cuore è la dimora dove sto, dove abito. E' il nostro centro nascosto, irraggiungibile dalla nostra ragione e dagli altri. Solo lo Spirito di Dio può scrutarlo e conoscerlo. E' il luogo della decisione, che sta nel più profondo delle nostre facoltà psichiche. E' il luogo della verità, là dove scegliamo la vita o la morte. E' il luogo dell'incontro, perché, ad immagine di Dio, viviamo la relazione: è il luogo dell'alleanza."

Allora calare la mente nel cuore significa portare la nostra attenzione nel cuore e incontrarci con Dio nel silenzio, quindi la nostra preghiera non sarà più della semplice ragione ma coinvolgerà tutto di noi stessi..

ma questo non è per nulla facile perché la nostra mente non è più capace di fare silenzio.

..non pensare a niente è difficilissimo..

anni fa lessi un articolo proprio su questo e proponeva un giochetto: guarda un orologio, allo scattare del minuto smetti di pensare a qualsiasi cosa, annienta i tuoi pensieri, quando un pensiero bussa alla tua testa riguarda l'orologio e rinizia.. prova a far passare un minuto senza pensare a nulla

..io mi son tirata matta.. per me era impossibile..

meditare è difficilissimo perché noi siamo continuamente bombardati dai nostri pensieri, dal chiacchiericcio mentale, che solitamente ci porta o al passato o al futuro ma difficilmente ci tiene nel presente. la mente crea pensieri in base alle immagini di ciò che già conosciamo e che ci aspettiamo di vedere e all'idea che abbiamo delle cose.

Inoltre la nostra ragione, la nostra mente è limitata, è condizionata dalla cultura, dallo stile di vita.

Un esempio banale: se io vedessi una carrozzina con un neonato che dorme, fuori al gelo, anche se ben coperto.. mi verrebbe l'ansia e di sicuro penserei che ha dei genitori sconsiderati; ma se io fossi nata in Finlandia dove questa pratica è comune perché è provato che ai bambini fa bene, probabilmente il vederlo provocherebbe in me reazioni diverse.

Ma ancora di più la nostra mente è condizionata dal nostro vissuto, vissuto che abbiamo imparato a "leggere" nella nostra infanzia a seconda delle emozioni che abbiamo provato..

Un esempio classico è l'esperimento di Watson nei primi anni del '900 su un bambino Albert di 11 mesi che giocava con un topolino bianco.

All'inizio il bambino giocava tranquillamente con il topo mostrando curiosità e interesse, successivamente mentre giocava col topo fu prodotto un forte rumore che spaventò Albert, quest'associazione topo-rumore venne fatto per nove volte, la decima volta il bambino dimostrò di aver paura del topo e scappò ancor prima che fosse prodotto il suono che in realtà era stata la vera fonte della paura.

La presenza stessa del topo generava in lui la paura, per la memoria delle esperienze precedenti, anche se il topo in sé non gli aveva fatto paura.

E' ormai assodato dalla psicologia che i primi anni di vita sono fondamentali per la costruzione dell'idea di se stessi, ma tutte le esperienze, le emozioni vissute, le risposte ai nostri bisogni, le reazioni di chi ci viveva accanto hanno influito sull'immagine che abbiamo di noi stessi, (anche se non lo ricordiamo) sono accatastati in una parte di noi che si chiama inconscio..

Albert, il bambino di prima da grande non ricorderà l'esperimento fatto su di lui, ma probabilmente la visione del topo lo metterà in allarme perché così la sua memoria lo ha registrato nel suo inconscio, la mente inconscia individua il pericolo sulla base di quello che ha registrato come pericolo.

Noi non ricordiamo tutto ciò che viviamo, però sappiamo che già nel grembo della mamma abbiamo iniziato a registrare le sue emozioni, e così tutti i traumi, le ferite, i conflitti che giorno dopo giorno hanno costruito la nostra mente inconscia.. e tutto ciò che viviamo ora è condizionato dal nostro inconscio che funziona in noi un pochino come un pilota automatico, dirigendo le nostre scelte senza che noi ne siamo pienamente consapevoli.

prendere il controllo di questo pilota automatico significa avere vera consapevolezza della nostra vita, e se vogliamo arrivare alla verità di noi stessi scremata da tutta la "spazzatura emozionale" che abbiamo accumulato negli anni e che ci condiziona, allora dobbiamo riuscire a scavalcare la mente disattivandola, a portare la mente nel

cuore, e questo lo possiamo fare attraverso la respirazione perché porre l'attenzione al respiro ha lo scopo di impedirci di ragionare (così come il mantra ma quello lo vediamo dopo), inoltre 1Cor 2,11 "chi conosce i segreti dell'uomo se non il respiro dell'uomo che è in lui? Così anche i segreti di Dio nessuno li ha potuti conoscere se non lo spirito/ respiro di Dio".

In questa preghiera possiamo arrivare a conoscere i nostri segreti, possiamo iniziare a guarire traumi e ferite e ..possiamo sentire la presenza di Dio in noi, possiamo esplorare il nostro essere figli (amati) di Dio e invece di parlare a Dio con le parole, con la mente, possiamo viverlo in noi, nelle nostre viscere.. nel nostro cuore.

Mobilitando il respiro è facile che tornino a galla esperienze e ricordi ma è importante ricordare che tutto ciò che torna a galla è perché possiamo "digerirlo" e in questo modo non sarà più un blocco.

Proverbi 20,27 " Il respiro dell'uomo è una fiaccola del Signore, che scruta le viscere" tutti i segreti nascosti del cuore.

Il respiro, ci porta nelle nostre profondità per comprendere nel nostro cuore, nelle nostre viscere, intuitivamente, la verità di noi stessi e ciò che è bene per noi, per la nostra vita.

Che cosa vuoi tu per la tua vita? Qual è il tuo progetto? Qual è il tuo vero desiderio? Sir 37,13-14 "e fidati del consiglio del tuo cuore, perché nessun altro ti è più fedele; infatti il proprio animo talora sa avvisare meglio di sette sentinelle sopra la torre" Gb 32,78 "E' lo Spirito (respiro) di Dio che rende l'uomo intelligente"

Il nostro respiro è la presenza di Dio in noi Gn 2,7 "Il signore Dio plasmò l'uomo con polvere del suolo e soffiò nelle sue narici un alito di vita e l'uomo divenne un essere vivente".

L'alito è il soffio di Dio in noi, quindi il nostro respiro è il respiro di Dio in noi.

Noi possiamo, modificando la nostra respirazione, accedere al nostro profondo portando un surplus di vita.

..modificando però il nostro modo di respirare.

Perché noi abitualmente respiriamo male.

Noi respiriamo: inspirando (il più delle volte mobilitando appena appena la parte superiore del petto)/ facciamo una pausa/ e poi espiriamo..

Ma pensate a quando vi spaventate –si trattiene il respiro. Quelle sono pause in cui si "annidano" le paure, e sono momenti di non respiro, quindi di morte perché se non respiro muoio, allora la prima cosa nella respirazione della preghiera del cuore è annullare queste pause, per questo si parla di respirazione circolare perché inspiro ed espiro sono collegati, in circolarità, inspiro-espiro inspiro- espiro.

Un'altra cosa da modificare nel modo di respirare è l'ampiezza e la profondità del respiro. Se il respiro è una fiaccola che scruta le viscere, io il respiro ce lo devo mandare nelle viscere, lo devo spingere il più possibile nel profondo. La respirazione del cuore dovrebbe partire dal basso ventre e scuotere, snidare tutte le emozioni che sono annidate nella pancia, noi abbiamo un cervello nella pancia che è un sistema di guida emotivo ma se è intasato.. con il respiro dobbiamo mobilitare il nostro ventre, salire riempiendo di quanta più aria possibile il torace e arrivare fino alle scapole, questo è il respiro a fisarmonica che è profondo e lento.

Ci sono altri due modi di respirare che sono il respiro a mantice e quello a cagnolino. A mantice è profondo e rapido e funziona nei momenti di sonnolenza o quando si perde consapevolezza e si tende a fantasticare (quindi a seguire la mente), a cagnolino invece è la respirazione superficiale e veloce ed è analgesica, non va bene il respiro lento e superficiale cioè quello usuale.

La respirazione dev'essere naso-naso bocca-bocca, se inspiro con il naso espiro con il naso, se inspiro con la bocca espiro con la bocca.

L'espiazione invece dev'essere naturale, non devo trattenere e centellinare l'aria ma neanche soffiare fuori, semplicemente lascio uscire l'aria liberandola dal controllo.

Al respiro si associa il mantra, parola che deriva dalla fusione di due termini:

- il verbo sanscrito "man" nella sua accezione di "pensare", da cui manas: "pensiero", "mente", "intelletto" ma anche "principio spirituale", "respiro", "anima vivente"
- unito al suffisso tra che corrisponde all'aggettivo sanscrito kṛt, "che compie", "che agisce"

Un'etimologia tradizionale fa invece derivare il termine mantra sempre dal verbo "man" collegato al sanscrito "tra" che diviene aggettivo con il significato "che protegge", quindi "pensare, pensiero, che offre protezione".
mantra in italiano è la giaculatoria.

La preghiera del cuore è basata anche sulla ripetizione del nome di Gesù.

In numerose tradizioni religiose, la ripetizione di un nome o di una parola in rapporto con il divino o il sacro è il luogo di concentrazione e di acquietamento per la persona e di relazione con l'invisibile.

Gli ebrei ripetono più volte al giorno lo Shemà (la proclamazione di fede che comincia con «Ascolta, o Israele...», Dt, 6,4).

La tecnica della ripetizione è stata ripresa anche dal rosario cristiano (che proviene da san Domenico, nel XII secolo che a sua volta ha attinto dalla tradizione orientale),

ma così questa idea di ripetizione è diventata classica anche nelle tradizioni cristiane non solo in quelle orientali.

Tra l'altro l'invocazione incessante del nome di Gesù si collega alla tradizione ebraica, per la quale il nome di Dio è sacro, poiché c'è una forza, una potenza particolare in questo nome.

Secondo questa tradizione è proibito pronunciare il nome di Jhwh. Gli ebrei non lo pronunciavano mai, soltanto il sommo sacerdote aveva il diritto di pronunciare il nome di Jhwh, nel santo dei santi.

Ogni volta che nella Bibbia si parla del Nome, si parla di Dio.

Nel nome stesso c'è la presenza di Dio.

Non indica solo "come" è chiamata la persona, ma chi realmente è, l'essenza della persona.

Il monaco maestro spiega questo al pellegrino russo con un brano della Filocalia di san Simeone il Nuovo Teologo: "Mentre respiri, di': «Signore Gesù Cristo Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore», sottovoce con le labbra, oppure solo con la mente. Cerca di scacciare i pensieri, sii tranquillo e paziente, e ripeti spesso questo esercizio."

Il pellegrino utilizzava una giaculatoria molto lunga «Signore Gesù Cristo Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore» ma già i monaci del monte Athos nel x sc la considerarono troppo lunga da abbinare al respiro e optarono per formule più brevi tipo Gesù ti amo, Gesù salvami.

Noi utilizziamo il mantra Gesù- grazie

Per noi: il nome di Gesù salva At 2,21 "Chiunque invocherà il nome del Signore sarà salvo",

il nome di Gesù libera mc 16,17 "nel mio nome scacceranno i demoni",

il nome di Gesù dà forza at 3,16 "il nome di Gesù ha dato vigore a questo uomo"

il nome di Gesù guarisce At 4,30 "stendi la mano perché si compiano guarigioni, miracoli e prodigi nel nome del tuo santo servo Gesù"

il nome di Gesù è il nome al quale tutto viene sottomesso Fil 2,10 "nel nome di Gesù ogni ginocchio si pieghi nei cieli, sulla terra e sotto terra"

il nome di Gesù evoca lo spirito santo gv14,26 "lo spirito santo che il padre manderà nel mio nome, Egli vi insegnerà ogni cosa",

ed è il nome che ci permette di vivere l'unico comandamento che ci ha dato 1Gv

3,23 "Questo è il suo comandamento: che crediamo nel Nome del figlio suo, Gesù Cristo, e ci amiamo gli uni gli altri, secondo il precetto che ci ha dato."

Per questo durante la preghiera del cuore associamo al respiro il mantra Gesù.. e Grazie.

Grazie perché Gesù si è fatto eucarestia- ringraziamento, e inoltre la parola “Grazie” è in grado di creare un campo vibrazionale energetico ad alta frequenza che ci consente di attrarre circostanze ed eventi desiderati.

Ed è bello ringraziare anticipatamente e incondizionatamente per la propria esistenza, ci porta alla felicità anche senza alcuna motivazione, indipendentemente da tutto e da tutti, spontaneamente, naturalmente.

“Campo energetico” perché già Einstein diceva “tutto è energia, sintonizzati alla frequenza della realtà che desideri e non potrai fare a meno di ottenere quella realtà”.

“tutto è energia” perché ogni cosa nell’universo è fatta di energia, compresi noi; e l’energia si esprime sotto forma di frequenze e vibrazioni, allora “Sintonizzati alla frequenza della realtà che desideri e non potrai fare a meno di ottenere quella realtà” significa che io posso sintonizzarmi sulle frequenze della lamentela o sulle frequenze della gratitudine..

per cui io posso e devo prestare attenzione ai miei pensieri e a ciò che accade in me perché questo determina la frequenza a cui vibro nell’universo.

E poiché pronunciare il nome di Gesù libera il suo soffio in noi, noi possiamo vivere continuamente immersi in Dio con attenzione e gratitudine, e l’effetto più importante della preghiera del cuore che vedremo nella nostra vita sarà l’illuminazione, la luce della trasfigurazione perché la crescita spirituale è un cammino di trasfigurazione progressiva.

E’ la luce stessa di Dio che finisce col riflettersi sul viso dell’uomo.

Lo scopo ultimo della vita spirituale è divenire Figlio dell’uomo, capace di vivere diventando uno con noi stessi e con Dio.

Per questo siamo chiamati a diventare noi stessi tenerezza di Dio, e a prenderne coscienza sull’esempio di Gesù.

Nella misura in cui ritroviamo la nostra sorgente nascosta a poco a poco la luce interiore traspare nel nostro sguardo.

Per questo il segno che la zia Rina ha preparato è un cuore –candela.

Simbolo della presenza di Dio che è in ogni essere vivente, che illumina e scalda il nostro cuore e che noi possiamo far crescere infuocando e lasciandoci infuocare dall’immenso amore che il Padre ha per noi.

Lisa Contini