

PREGHIERA DEL CUORE

Incontro del 2 novembre 2024

“ELABORARE IL LUTTO”

Siracide 38, 13-23

*“Figlio mio, se è morto qualcuno, piangi,
 mettiti a lutto e sfoga il tuo dolore;
 dagli sepoltura secondo le sue volontà
 e occupati anche della sua tomba.
 Esprimi tutta la tua amarezza e il tuo intenso dolore,
 conserva il lutto come si conviene
 almeno un giorno o due per evitare critiche.
 Ma cerca di essere forte nel tuo dolore.
 Un lungo dolore porta alla morte
 e una profonda tristezza toglie le forze.
 Ma anche la miseria provoca un lungo dolore,
 e una vita di stenti è addirittura insopportabile.
 Tu però non abbandonarti alla tristezza,
 cerca di vincerla pensando al destino degli uomini,
 per non rovinare te stesso senza giovare a chi è morto:
 non dimenticare che dalla morte non si torna indietro.
 Ricorda: -Il mio destino è uguale al tuo;
 oggi a me, domani a te.-
 Come il morto riposa,
 anche tu lascia riposare il suo ricordo;
 ora che il suo spirito è partito,
 consolati di lui.”*



Nell'introduzione della Preghiera del cuore continuiamo il discorso sul pensare bene, su come arrivare alla felicità. Ieri, nella Messa, abbiamo ascoltato che il santo è colui che vive le Beatitudini. L'invito di Gesù è di essere beati, felici alla maniera divina.

Oggi è il Giorno dei Defunti. Per arrivare alla felicità, abbiamo bisogno di elaborare i nostri lutti.

Tutti abbiamo avuto genitori, parenti, amici, figli... che ci hanno lasciato. Questo lutto, spesso rimane lì.

Qoelet 10, 1: *“Basta una mosca morta, per sciupare un intero vaso di olio profumato.”* La mosca va tolta.

Nella nostra vita ci sono cose, che vanno tolte.

La Preghiera del cuore è una sede preferenziale per quanto riguarda la Commemorazione dei Santi e dei Defunti. Con la Preghiera del cuore noi entriamo nella stanza, dove c'è l'eternità.

Se vogliamo fare un cammino verso la felicità, dobbiamo elaborare i nostri lutti.

“Figlio mio, se è morto qualcuno, piangi, mettiti a lutto e sfoga il tuo dolore.”

Nel Vangelo, Gesù piange due volte:

*una volta davanti alla tomba di Lazzaro;

*una volta davanti a Gerusalemme.

In Greco, “piangere” si dice in due modi diversi.

Il pianto davanti alla tomba di Lazzaro è di consolazione, è un pianto sommesso, di consolazione, è un lacrimare.

Durante la Preghiera del cuore, tante persone lasciano scendere lacrime; questo avviene, perché c'è una elaborazione del lutto, che deve essere pianto.

Il pianto di Gesù davanti a Gerusalemme è disperato, non c'è rimedio: *“Gerusalemme, Gerusalemme, che uccidi i profeti e lapidi quelli che ti sono inviati, quante volte ho voluto raccogliere i tuoi figli, come una gallina raccoglie i pulcini sotto le ali, e voi non avete voluto!”* **Matteo 23, 37.**

Gesù caccia le persone, che piangono nella casa di Giairo, pensando che sua figlia fosse morta. All'epoca, si usava chiamare a pagamento le “piagnone”, che raccoglievano le lacrime in vasetti, quando in casa c'era un morto. Gesù fa uscire queste persone, perché questo tipo di pianto non va bene.

“Esprimi tutta la tua amarezza e il tuo intenso dolore, conserva il lutto come si conviene, almeno un giorno o due per evitare critiche.”

Non dobbiamo reprimere le emozioni dolorose. Bisogna imparare ad elaborare, sfogare, manifestare le proprie emozioni dolorose.

Gesù muore il venerdì. Maddalena avrebbe potuto andare sabato mattina, per ungere il corpo, ma non va, per evitare critiche, perché, di sabato, non si potevano fare tante cose. Bisogna sapere andare oltre.

Non dobbiamo agire per “occhi di mondo”, ma per “l'occhio di Dio”.

Più volte, pregando, il Signore ci ha invitato a non interessarci di quello che dicono gli uomini, ma di quello che facciamo, per piacere a Dio.

“Ma cerca di essere forte nel tuo dolore.” Tutti abbiamo dolori; il vivere cristiano ci aiuta ad essere forti in questa tempesta.

Nelle varie tempeste emotive non bisogna lasciarsi andare, bisogna essere forti.

Capisco che bisogna elaborare il lutto, ma *“una profonda tristezza toglie le forze.”*

La tristezza fa male. Non possiamo essere ostaggio di tutto quello che ci accade. Oggi, va bene, allora lodiamo; domani c'è qualche imprevisto e allora entriamo nella tristezza.

La gioia è una scelta, che va al di là di quello che ci accade.

Dobbiamo liberarci da un lungo dolore, perché la tristezza, l'affanno ci portano alla miseria, alla morte.

*“Tu però non abbandonarti alla tristezza,
cerca di vincerla pensando al destino degli uomini,
per non rovinare te stesso senza giovare a chi è morto.”*

Non possiamo rovinare noi stessi. Se vogliamo davvero bene alla persona defunta, dobbiamo cercare di realizzare noi stessi.

*“Come il morto riposa,
anche tu lascia riposare il suo ricordo;
ora che il suo spirito è partito,
consolati di lui.”*

Non a caso il Signore ci ha suggerito di non lasciarci travolgere dalle tempeste.

Quando muore qualcuno, cambia tutta la vita. Dobbiamo cercare l'amerimnia, che è un frutto della meditazione, è uno stato spirituale di chi ha realizzato il distacco da tutto.

Noi troviamo la parola “conforto” nel Vangelo di Luca, quando Gesù nell'Orto del Getsemani si sente smarrito; come vero uomo si sente scoraggiato per tutto quello che sta passando: il tradimento dei suoi amici, il fallimento umano della sua missione, anche se capisce che questa è la sua strada.

Dio gli manda un Angelo, per confortarlo: *“Gli apparve allora un Angelo dal cielo a confortarlo.”* **Luca 22, 43.**

Il conforto è diverso dalla consolazione.

La consolazione è la risoluzione del fatto.

Nel conforto la risoluzione non c'è. Gesù deve attraversare l'arresto, la tortura, la passione e la morte.

Non dobbiamo mettere le testa sotto la sabbia in alcune situazioni. Dobbiamo attraversarle.

Mia madre è morta il 15 febbraio, festa della Madonna del Conforto, che si venera ad Arezzo.

La Madonna del Conforto ci sta accanto nei momenti dolorosi e ci aiuta ad attraversarli. Non ci dà la soluzione.

Davanti alla morte non c'è soluzione: le persone non ci sono più.

Le persone, che ci confortano, ci incoraggiano a perseverare e vivere.

Siracide 30, 21: *“Non abbandonarti alla tristezza e non stare a tormentarti, perché la serenità interiore fa vivere l'uomo e la gioia allunga i giorni della vita.”*

Il cammino di fede, quello della Preghiera del cuore è di arrivare ad una serenità interiore, malgrado quello che stiamo vivendo.

Siracide 30, 16: *“Cerca di trovare soddisfazioni e conforto e tieni lontana la tristezza perché essa non serve a niente e ha già mandato in rovina tanta gente.”*

Siracide 30, 16: *“Nessuna ricchezza vale più della salute e la baldoria di una festa non è paragonabile a una gioia intima.”*

È bello vivere le feste; anche Gesù era un festaiolo, ma il tutto non vale la gioia intima.

La gioia intima deriva dalla preghiera, dalla meditazione, dall'incontro con Gesù. Le varie gioie del mondo sono buone, ma durante la Preghiera del cuore, riceviamo la gioia continua.

Qoelet 11, 7: *“Dolce è la luce! Ci rallegriamo alla vista del sole.”*

La vera luce è Gesù, che ha detto: *“Io sono la luce del mondo!”* **Giovanni 8, 12.** Quando Gesù è risorto, gli apostoli hanno visto il Signore e sono stati pieni di gioia.

Qoelet 11, 8: *“Godi tutti i giorni della tua vita... Non sai come sarà il tuo avvenire.”*

Noi lo sappiamo, perché il nostro futuro è nelle mani del Signore.

Qoelet 11, 9: *“Perciò, godi la vita, ragazzo! Sii felice, finché sei ancora giovane.”*

1 Giovanni 2, 13: *“Scrivo a voi, giovani, perché avete vinto il maligno.”*

Mantenersi nella gioventù significa essere aperti alla vita, a un progetto, alle sorprese della vita.

Le persone vecchie non si aspettano più niente. Ripetono: -Si è sempre fatto così. Ai miei tempi...- Occorre mantenersi giovani dentro.

Qoelet 11, 9-10: *“Segui i desideri del tuo cuore... Scaccia le preoccupazioni dal tuo animo.”*

Ci sono i desideri della mente, che sono spesso indotti dalla pubblicità, dall'invidia, dalla gelosia...

Ci sono i desideri del cuore.

A volte desidero una cosa; se ci respiro sopra, capisco che voglio altro, perché la testa ha desideri, il cuore ne ha altri.

Durante la Preghiera del cuore, se avete un desiderio, respirateci sopra e vedrete se, alla fine della pratica, questo desiderio c'è ancora o è modificato.

Per vivere l'elaborazione del lutto, ci sono quattro passaggi.

*Non ci rendiamo conto di quello che sta succedendo. Il dolore è troppo grande e siamo anestetizzati; in questa fase facciamo le cose automaticamente.

Io ho rimosso il funerale di mia madre.

Dopo 20 anni, non riesco a ricordarlo, nonostante la Preghiera del cuore quotidiana.

In questa prima fase, il pericolo, per non soffrire, è prendere questo dolore e metterlo da parte. Sono azioni inconsce, meccanismi, che abbiamo.

*Ricerca disperata di un legame. Cerchiamo di stabilire un contatto con il Defunto. Ascoltiamo alcune registrazioni della sua voce o guardiamo le fotografie...

Questo dovrebbe durare otto e nove mesi. Questa è una ricerca disperata del legame. Noi cerchiamo di mantenere in vita una persona, che è morta.

*Decostruzione. Prendiamo atto della irreversibilità della morte.

La persona defunta ci manca sempre più. Non è vero che il tempo guarisce le situazioni.

Dobbiamo cercare di continuare la vita con questa mancanza. Questa è la fase più lunga e forse più dura, ma è la fase spirituale, dove dobbiamo prendere coscienza che la persona non tornerà. Nessuno è tornato. L'Amore, però, non muore. Noi lasciamo il corpo, ma viviamo nello spirito. Dobbiamo prendere coscienza che la nostra vita non è più la stessa; dobbiamo prendere coscienza di un'assenza.

*Riprendere il legame con il Defunto, che non è più fisico, ma nel cuore. Le persone, che amiamo, abitano e abiteranno sempre nel nostro cuore.

Nella tomba non c'è niente.

I nostri Defunti seguono l'Agnello dovunque va. L'Agnello è a Messa. Gesù è con tutti i nostri Defunti. È qui in mezzo a noi.

Il fatto che non li vediamo e non li sentiamo è perché dobbiamo affinare i nostri sensi spirituali.

La parte bella della nostra fede è che i morti non sono morti, ma sono più vivi di noi.

Durante la preghiera di Effusione, a La Thuile, ho sentito il profumo di borotalco di mia madre e l'ho vista, mentre mi diceva:- Ti benedico, figlio mio!-

Questa sera, i nostri Cari vengono a benedirci, perché la nostra vita sia benedetta, felice, come loro sono felici.

Apocalisse 14, 13: *“Beati d'ora in poi, i morti che muoiono nel Signore. Sì, dice lo Spirito, riposeranno dalle loro fatiche, perché le loro opere li seguono.”*

Va bene il rispetto per il dolore, ma questo non significa coccolarci nel dolore. Dobbiamo vivere da Cristiani, sapendo che la Persona Cara vive in Dio. La nostra tristezza non fa bene ai Defunti.

La nostra vita ci interroga su come possiamo migliorare.

Mio padre, mia madre sono fieri di me?

Se c'è qualche cosa che non va, dobbiamo fare in modo di migliorarci.

Entrando nel cuore, penseremo alla persona, che vogliamo benedire o dalla quale vogliamo benedizione.

Dobbiamo esprimere la nostra gratitudine.