



*... con le
mani tese
verso il cielo*

1 Re 8, 54

Adelano di Zeri, 19 marzo 2020
Eremo Santa Maria Maddalena

Carissimi amici,

«Pace a voi!».

Il tempo che stiamo vivendo è un tempo difficile, per tutti, indistintamente. Il mondo intero, l'umanità vive questo dramma. Le nostre abitudini, il lavoro, la scuola, la vita familiare, quella ecclesiale, le relazioni, sono state completamente sconvolte da questa inedita emergenza nella storia moderna.

Le circostanze hanno imposto norme restrittive per cercare di arginare e limitare il contagio. Fa impressione vedere le strade vuote, le piazze deserte, le porte sbarrate delle scuole, quelle chiuse delle chiese, l'Eucaristia celebrata dai sacerdoti privatamente, per il popolo, per la Chiesa, per l'umanità intera, purtroppo senza la comunità.

In questo tempo, le parole di Gesù rivolte alla samaritana (Gv 4, 23-24), risuonano con un'eco tutta particolare:

«... è giunto il tempo, ed è questo, in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità. Sì, perché il Padre cerca tali adoratori. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorarlo in spirito e verità».

Oggi più che mai siamo chiamati a riscoprire il nostro essere «piccole chiese domestiche»¹, rivolgendoci a Dio Padre nella preghiera lì dove siamo, nelle nostre case, forti della comunione che ci unisce ai fratelli, alzando le mani al cielo, invocando il suo aiuto, la sua protezione, la sua Presenza, per noi, per i nostri cari, per chi necessita del nostro costante ricordo, «per i più bisognosi della sua misericordia».

Le nostre case dovrebbero così divenire lo spazio vitale, intimo, familiare, un «tempio» dove ciascuno, in comunione spirituale con tutta la Chiesa, vive «separato da tutti, ma unito a tutti»², nella coscienza di formare «un

solo corpo in Cristo» (Rom 12, 4-5). Uniti in «un cuor solo» (At 1, 14), nutriti della Parola, assidui nella preghiera, invocando Dio con semplicità. Questo, amici, è il tempo di vivere la più perfetta *ecclesiologia della comunione*.

La nostra casa, prima di essere un luogo, siamo noi. La *Lettera agli Ebrei* lo ricorda quando dice, riguardo all'incarnazione del Verbo, citando il *Salmo 40*: «...un corpo mi hai preparato» (10, 5), cioè una casa. Non solo una dimora, ma anche un tempio: «Non sapete che siete tempio di Dio e che lo Spirito di Dio abita in voi? Santo è il tempio di Dio, che siete voi» (1 Cor 3, 16-17). Siamo «tempio dello Spirito Santo» e lo Spirito Santo abita in noi (Rom 8, 26).

Il nostro corpo, pur soggetto alla caducità, alla finitudine, è il «tempio» materiale dello Spirito. È lo strumento che rende il nostro sé fisico, tangibile, corporeo. È attraverso il corpo che si manifestano i sentimenti, le emozioni, gli stati d'animo; è attraverso il corpo che percepiamo ciò che ci circonda, entrando in relazione.

In questo tempo ci siamo riscoperti fragili, vulnerabili, mortali. Ci siamo riscoperti delicati «vasi di creta». Ma è proprio in questi fragili «vasi di coccio» che «noi custodiamo un tesoro» (2 Cor 4, 7): il soffio dello Spirito, l'alito della vita, la presenza in noi del divino, ciò che mai verrà meno. Lo avevamo dimenticato, tralasciato, messo da parte.

«Ogni essere creato è un angolo dell'essere divino», ha scritto Edith Stein. «Nella struttura del suo essere sono inclusi tutti i livelli. Il suo corpo è corpo materiale; però non solo questo, giacché è, nello stesso tempo, anche un organismo che prende forma e agisce dall'intimo. Ancora: l'uomo non è solo organismo, ma è un essere vivente animato, che in modo particolare – percettivamente – è aperto a sé e al mondo che lo circonda; e finalmente è un essere spirituale, che è aperto conoscitivamente a se stesso e può liberamente plasmare sé e il resto»³.

L'anima e lo spirito non si esprimono e non traspaiono se non nel corpo e, di questo, la preghiera ne è un'espressione eloquente. Con il corpo l'uomo si relazione con Dio e il suo semplice essere «corporeo» è già una preghiera. Difatti è il corpo stesso che prega, nella sua fragilità, nella sua debolezza, nella sua finitudine: piange, ride, danza, canta, corre, grida di gioia, si lamenta nel dolore, si chiude nel silenzio, si irrigidisce, si rivolta e ribella, si assoggetta, si arrende... ritorna.

Il *Salmo 150* (v. 6), dice: «Ogni respiro dia lode al Signore», a dire ogni creatura che vive. In questi giorni dove il respiro di tanti si è reso affannoso e pare venir meno, questo versetto mi accompagna spesso lungo il

¹ CONCILIO VATICANO II, *Lumen gentium*, n. 11

² EVAGRIO IL PONTICO, *De oratione*

³ EDITH STEIN, *La donna*, Città Nuova editrice, Roma, 2001, pp. 196-197.

giorno. È il vivente che loda Dio, senza dubbio, ma non solo. La fede ci insegna che anche il respiro affannato, corto, affaticato di un uomo sofferente, di chi è vicino alla morte, raggiunge Dio, in una parabola in salita in cui la morte non ha l'ultima parola. È il senso della Pasqua che quest'anno, saremo chiamati a celebrare in un modo diverso, fuori dal consueto. Ma, amici miei, se anche le chiese dovessero rimanere chiuse a lungo, chi potrà distruggere il tempio vivo di Dio che è Cristo, di Colui che è risorto e che è in mezzo a noi?

Vorrei immaginare che, davanti all'uscio di ogni casa, si potesse ripetere la scena descritta nell'*Apocalisse*: «Ecco, sto alla porta e busso», dice il Signore. «Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me» (3, 20).

Carissimi amici, presto sarà Pasqua...

La vivremo in un modo inedito. Molti di noi non potranno partecipare alle celebrazioni pasquali, saranno costretti dalle restrizioni dettate dall'emergenza a vivere il centro della nostra fede chiusi nelle proprie case, tra le mura domestiche. Ancora una volta vi ricordo le parole dell'apostolo Paolo: «Chi ci separerà dall'amore di Cristo? Sarà forse la tribolazione, l'angoscia, la persecuzione, la fame, la nudità, il pericolo, la spada?». Nulla, carissimi, ci può separare dall'amore di Cristo, nulla! Perché? Perché «noi siamo più che vincitori, in virtù di colui che ci ha amati» e ha dato la vita, se stesso per noi, morendo e risorgendo.

All'eremo, continuerò a celebrare l'Eucaristia, il sacrificio della comunione, «separato da tutti, ma unito a tutti». Lo farò anche per voi, con voi, mantenendo viva la speranza e attendendo nella fede il tempo di potervi riabbracciare.

Papa Francesco, in questi giorni ha detto: «In questa situazione inedita, in cui tutto sembra vacillare, aiutiamoci a restare saldi in ciò che conta davvero... Questa emergenza servirà a ricordare con più forza agli uomini che l'umanità è un'unica comunità. Oggi, più che mai, importante e decisivo riconoscerci come una fraternità universale. Non ci sarà più "l'altro", ma ci sarà il "noi", perché da questa situazione potremmo uscire solo insieme». Anche questo vuol dire risorgere a vita nuova!

Buona Pasqua a tutti! Il Signore è risorto, è veramente risorto!

Usiamo di questo tempo saggiamente, fratelli, operando un ritorno alla verità più profonda del nostro esistere, in un vero e proprio *"itinerario dello spirito"*, che ci riporti al *"luogo del cuore"*, lo spazio dove riconoscere la Presenza discreta, silenziosa, di Dio. Se le circostanze, le disposizioni ministeriali, le necessarie precauzioni sanitarie, ci impediscono di andare in chiesa, di raccoglierci in preghiera nelle nostre comunità, di partecipare all'Eucaristia, sappiate che nulla può impedirvi di rivolgervi a Dio implorando il suo aiuto in questo tempo di prova, invocando con fiducia la sua misericordia.

fr. Cristiano di Gesù +



*«Allora
si aprirono
i loro occhi e
lo riconobbero»*



*Qu'il est doux parfois
d'être de ton avis, frère
aîné, ô mon corps, qu'il
est doux d'être fort de
ta force, de te sentir
feuille, tige, écorce et
tout ce que tu peux
devenir encore, toi, si
près de l'esprit. Toi, si
franc, si uni dans ta joie
manifeste d'être cet
arbre de gestes qui, un
instant, ralentit les
allures célestes pour y
placer sa vie.*

RAINER MARIA RILKE, *Vergers*, in
Œuvres 2 Poésie, Seuil, 1972.

Il Corpo e la preghiera

“ *Tutto
il giorno ti
chiamo,
Signore,
verso di te
protendo
le mie
mani* ”

Il corpo umano parla nella preghiera. Possiede un proprio vocabolario di sospiri, silenzi, pianto, lacrime, gesti, suppliche, benedizioni, canto, danza, ecc. Chi può diffidare della sua intelligenza e saggezza? Non gli indù, ritti, in piedi sulle rive del Gange, immobili, in attesa del



levarsi del sole; non gli ebrei che, tre volte al giorno, pregano rivolti verso Gerusalemme; non i musulmani che, in direzione della Mecca, inginocchiati a terra, pregano secondo le prescrizioni coraniche; non i cristiani che devotamente si inchinano quando, durante la proclamazione liturgica del *Credo*, professano la loro fede nell'incarnazione del Verbo: «... per opera dello Spirito Santo si è incarnato nel seno della Vergine Maria e si è fatto uomo».

Il nostro corpo può sostenere la nostra preghiera. Non è solo strumento, *attore*, attraverso il quale si esprime la preghiera, ma è anche *motore* che la attiva. Nella preghiera cristiana, tutte le posizioni e i gesti sono validi. Questi sono convenienti tanto quanto ci aiutano ad entrare in relazione con il Padre, che ci ama così come siamo, a raccoglierci nello Spirito, che aiuta la nostra debolezza, a vivere cuore a cuore con Cristo, in comunione d'amore⁴.

IL TUO CORPO È PREGHIERA

Fr. Éric Moisdon



Al contrario di quel che erroneamente si può pensare, il cristianesimo è la religione del corpo: il nostro Dio si è fatto corpo in un'umanità concreta, particolare. Il Cristo è risorto, primizia della nostra "risurrezione della carne"».

Fr. Éric Moisdon è frate minore francescano della Provincia Franco-Belga. Attualmente vive all'Eremo de la Cordelle a Vézelay. Nel suo intervento ci invita a prendere coscienza dell'importanza del corpo nella preghiera.

Un corpo spirituale non è un corpo disincarnato. Al contrario è pervaso dalle energie dello Spirito. Rappresenta la materialità che ha raggiunto la sua piena realizzazione». Così scrive fr. Ephrem Yon della *Comunità della Santissima Trinità* nella sua opera *L'homme selon l'Esprit*. Di questa pienezza, il corpo di San Francesco stigmatizzato è un magnifico esempio di raggiunta realizzazione.

Pur avendo ben presente tutto questo, sia quando sono in orazione, sia durante le liturgie, spesso, mi ritrovo in una sorta di reale "disincarnazione", nel "non esserci", nel non aver partecipato veramente dei salmi che ho cantato ... "Ero nella mia testa!", vale a dire "altrove".

Questo non accade solo durante la preghiera. Da buon occidentale, anche nella mia vita lo spirito scientifico e tecnico ha preso il sopravvento, con la sua preoccupazione di mettere in atto padronanza e avere il controllo della realtà, con l'illusione di credere che "siccome io penso, per questo sono".

Ritornare ai nostri sensi

Ho avuto la possibilità di scoprire e, in un secondo tempo, di approfondire la *vita di orazione*, questa preghiera di semplice presenza che mira a donarsi nel *qui ed ora* dell'esistenza, per aprirsi all'Eterno, a quella Presenza benevolente e onnicomprensiva che è Dio stesso.

«Molte persone vivono troppo nelle loro teste: sono particolarmente consapevoli del ragionamento e del lavoro d'immaginazione che si svolge nelle loro teste e troppo poco consapevoli dell'attività dei loro sensi. [...] Per riuscire, nella preghiera, è essenziale sviluppare la capacità di entrare in contatto con il presente e in questo dimorare. Non conosco un metodo migliore per giungere alla preghiera, se non quello di uscire della vostre teste per tornare ai vostri sensi», sostiene Anthony de Mello nel suo libro *Un cammino verso Dio*, piccoli esercizi per imparare a pregare.

Per questo mi sento sollecitato nella preghiera a consentire di passare attraverso il corpo, assicurandomi di essere attento, connesso, con umiltà e semplicità, a ciò che sento e percepisco nel mio corpo, così com'è. A volte mi trovo ad operare una sorta di "checkup" di ogni parte del mio corpo, dall'alto verso il basso, lentamente, poi dal basso verso l'alto, per *ancorarmi* nella mia realtà, e discendere dalla testa al cuore. Questo esercizio, lungi dall'essere una perdita di tempo o un inizio facoltativo della preghiera, è per me un provare a vivere il mio corpo come l'unico posto dove incontrare me stesso.

⁴ Gli articoli sono tratti da **EN FRÈRES** *Le magazine des franciscains de France-Belgique, Le corp et la prière*, n. 4/2020



Un respiro cosciente e profondo

Ritornare a vivere nel mio corpo passa attraverso il movimento della respirazione. Sto parlando di respirazione consapevole e profonda. È una delle grandi mancanze della nostra educazione occidentale. Respirare sembra così scontato! Eppure, sperimentare l'ampiezza del nostro respiro porta alla concentrazione e alla pace, apre al silenzio e ad uno spazio impensabile.

La respirazione è composta da tre fasi: ispirazione, espirazione, una breve pausa. Soffermiamoci su questi tre passaggi: inspirare è accogliere l'aria e l'ossigeno che pervade l'intero corpo e l'intero universo. Significa mettermi in un atteggiamento di accoglienza incondizionata, di ascolto docile di quanto accade, di quel che mi è donato nella preghiera, nella liturgia, nella vita.

Espirare significa eliminare l'aria ormai priva di ossigeno; simbolicamente, esprime il lasciarsi andare, l'arrendersi, l'abbandonare i pensieri dominanti e le pretese di dominio. Espirare è abbandonarsi a Dio, facendo affidamento su di Lui, il «*sommo bene*» della mia vita. Espira dolcemente, profondamente, affinché lo svuotamento della cavità addominale porti a questo abbandono che è il «*crogiolo*» purificatore della preghiera.

Espirare con gratitudine è «*azione di grazie*» e diventa il modo di «*restituire tutto il bene al Signore*», come invita a fare San Francesco. Vi è un terzo passaggio, più breve, che separa l'espirazione dall'inalare nuovamente attraverso l'inspirazione. Una piccola pausa, una sorta di

«*latenza*»: non si deve aver fretta di riempire il vuoto con troppa velocità! Bisogna aver il coraggio di sentire la mancanza, di provare che «*tutto è dato*», latenza che traduce il desiderio, l'attesa, la disponibilità, la fede in Colui che viene a colmare la nostra esistenziale povertà, come e quando Lui vorrà.

Abitare i miei gesti

Ci sono molti modi di stare in piedi, camminare e sedersi. A più riprese, nella liturgia, ci alziamo in piedi. La posizione eretta è, per eccellenza, la posizione dell'umanità, radicata sul terreno e tesa nelle sue aspirazioni celesti. Questa è anche la posizione del cristiano, del risorto: «*Alzati!*», disse Gesù. Sorprendentemente, nella lingua latina, «*altus*» ha un doppio significato, indicando l'altezza e la profondità. Mi piace vivere stando ritto sui miei piedi, sentirmi radicato per terra inserito in quella comunione cosmica che questo significa. Avere un corpo eretto, senza tensioni, tonico, come se un filo celeste lo attirasse verso l'alto. Per vivere profondamente in questo atteggiamento, ancora una volta, bisogna abbandonare il troppo pensare, per partecipare con la semplice presenza alla preghiera comune.



FRÈRE JEAN E IL QI GONG

Intervista di **Émilie Rey** a
Fr. Jean Nguyen Hung Lân



Seduto sulla sedia, o sulla panca – purché non si pieghi né si incurvi la schiena – io posso sentirmi radicato nel bacino, provando stabilità ed equilibrio.

La ripetizione dei gesti liturgici, a volte ci fa dimenticare la profonda ricchezza e il significato di quanto compiamo. Un aiuto molto semplice, consiste nel vivere i miei gesti mettendoli davvero in atto, fino alla fine: un segno della croce grande e lento, ripetuto tre volte, un profondo inchino della testa e del busto o una vera genuflessione, un movimento deciso e senza precipitazione, un canto pieno e libero, una lettura chiara, o – per chi presiede l'assemblea – l'assunzione di un atteggiamento responsabile, espressione di chi presiede con autorevolezza...

Una postura che ci renda saldi, un respiro che interiorizzi, le mani aperte nel segno dell'accoglienza, il silenzio profondo: nella preghiera tutto è necessario affinché il nostro essere presenti si apra a Dio. «Ciò che fai, fallo!», ci incoraggia Santa Chiara. Fallo bene, accuratamente, con semplicità! Perché: il tuo corpo è preghiera!

Il *Qi Gōng*, letteralmente “lavoro dell'energia”, è una ginnastica lenta e delicata delle arti marziali e della medicina tradizionale cinese». Frère Jean inizia così il nostro dialogo, spiegandomi il significato di *Qi Gōng*. La sua pratica contribuisce ad aumentare la flessibilità e l'elasticità fisica, ad accrescere l'equilibrio della mente, a migliorare la salute, in una parola: a prendersi cura del corpo e dello spirito⁵.

Fr. Jean è stato, per diversi anni, parroco della parrocchia di Chant-d'Oiseau, a Bruxelles. «Nel mio ministero, mi sono reso conto di quanto le persone siano sovraccaricate, sopraffatte, tormentate e confuse; fanno fatica a ritrovarsi con se stessi. Separano il corpo dallo spirito, lo spirito dal cuore e il cuore da Dio, ecc. Quindi mi sono detto che dovevamo offrire qualcos'altro per aiutare le persone a trovare una certa unità». Nel 2015,

⁵ Il termine *Qi Gōng* si riferisce a una serie di pratiche e di esercizi collegati alla medicina tradizionale cinese e in parte alle arti marziali che prevedono la meditazione, la concentrazione mentale, il controllo della respirazione e particolari movimenti di esercizio fisico. Il *Qi Gōng* si pratica generalmente per il mantenimento della buona salute e del benessere sia fisico sia psicologico, tramite la cura e l'accrescimento della propria energia interna (*Qi*). La parola *Qi* significa *aria, spirito, energia*, esprimendo così il concetto di “soffio vitale”, con un'accezione simile a quella del greco *pnéuma* (πνεῦμα) e dell'ebraico *rûah*. La parola *gōng* significa *lavoro, tecnica* e anche *abilità*. Il termine completo *Qi Gōng* vuol dire quindi *tecnica del respiro* o *tecnica dello spirito* o *lavoro con l'energia*, indicando l'arte di far circolare il *Qi* interno nel modo più adatto per raggiungere e mantenere il benessere psicofisico ed accrescere l'energia interna e il suo flusso nel corpo (n.d.r.).



prima di ritirarsi dal servizio ministeriale della parrocchia, fr. Jean ha così deciso di dedicare il suo tempo all'insegnamento del *Qi Gōng*.



La visione “olistica”

Fr. Jean Nguyen Hung Lân è nato e cresciuto in Vietnam. Si definisce “*buddista / cattolico*”: buddista da parte di padre e cattolico di madre; asiatico per le sue origini e occidentale per la sua vita attuale. «*Porto dentro di me queste due eredità, quella della Chiesa cristiana, più occidentale, e quella buddista, più asiatica e orientale, entrambe con una diversa filosofia e una relazione differente con il corpo*».

Il *Qi Gōng* è per fr. Jean uno strumento in grado di riportare in contatto i tre livelli del corpo, dello spirito e della mente. «*Lo scopo di questa pratica è formare un essere unificato*», afferma.

Durante la sua formazione, quando era ancora un giovane frate in Vietnam, praticava già l'*Aikido* (arte marziale giapponese chiamata “*la via dell'unione delle energie*”), oltre che la meditazione: «*A quel tempo stavo già lavorando sull'energia del corpo. Nelle arti marziali, tutti i movimenti sono basati e rafforzati sulla nostra capacità di recuperare energia dentro di noi*».

Trasferitosi a Parigi e proseguendo gli studi, fr. Jean avvia sessioni di pratica del *Qi Gōng* per le persone che desiderano operare un “*risveglio*” del proprio corpo e prendersi cura della propria salute. «*Ho adattato otto movimenti Ba Duanjing Qi Gōng per la preghiera del Padre nostro*». Si alza nel salottino dove parliamo da una buona mezz'ora. Spalanca le braccia e le solleva sopra la testa: «*Padre nostro che sei nei cieli...*» e continua «*...perdona a noi le nostre colpe*» piegando le ginocchia e inclinandosi delicatamente a sinistra e a destra.

Vivere in comunione d'amore

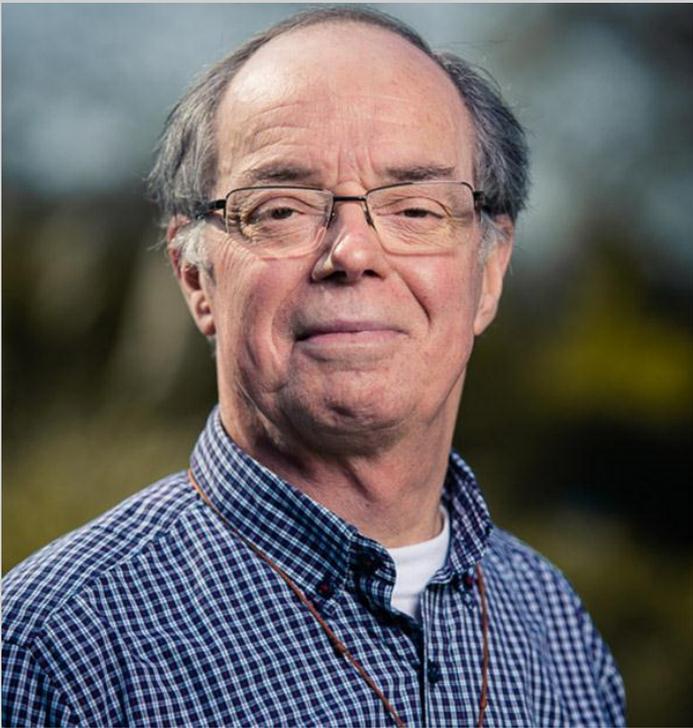
«*È incredibile, ma i movimenti del Qi Gong si adattano molto bene alla Preghiera del Signore. Non sono movimenti che ho inventato io, esistono già nella pratica del Qi Gong e nella preghiera cristiana*».



Molti dei suoi parrocchiani ora conoscono i movimenti del *Padre nostro* suggeriti da fr. Jean. Mettere in atto dei gesti in una preghiera ben nota, significa sottolineare il significato profondo di ogni parola, ascoltarla, farla risuonare dentro di noi e viverla nel proprio corpo. Il francescano non ha dubbi: tutti questi esercizi di movimento, respirazione e concentrazione meditativa lo aiutano ad andare oltre nella sua relazione con Dio.

«*Il Qi Gōng aiuta il corpo fisico ad aprirsi allo spirituale, ad essere presente davanti al Signore, a sua completa disposizione. Ogni mattina mi siedo e offro al Signore 30 minuti del mio tempo così, stando in silenzio. Come nella relazione di coppia possiamo rimanere in silenzio, mano nella mano, e vivere una comunione d'amore, così è nella preghiera. Quando tu inizi a sentire che stando con Cristo ci si sente bene, che è bello, non ne puoi più fare a meno*».

I corsi di *Qi Gōng* possono essere anche la “*porta*” per intraprendere il percorso dell'accompagnamento spirituale: «*Alcune persone vogliono andare oltre, alla ricerca della pace e dell'interiorità*», dice fr. Jean. «*Accedere alla nostra interiorità non avviene con uno schiocco di dita, ma è alla portata di tutti!*». Chiedere perdono a Dio è riconoscere che abbiamo bisogno di lui: «*Bene! Io, per questo, invito i fedeli ad abbassarsi con i loro corpi, a sentire che il loro corpo può farsi piccolo*». Fr. Jean condivide con noi il ricordo di un incontro con una donna che gli era stata presentata come “*anti-cattolica*”. Era stato anche avvertito: «*Non parlargli di Dio*». Tanta è stata la sua sorpresa quando, al termine di una sessione, è venuta a chiedere il sacramento della riconciliazione... in un parcheggio! La riconciliazione con il tuo corpo e con te stesso non è forse il primo passo verso il tuo aprirti a Dio?



FRANCESCO D'ASSISI E IL CORPO

Fr. Didier Brionne

Arrivato il giorno della morte, Francesco confessò di avere molto peccato contro il suo fratello corpo». Così narra la *Legenda dei tre compagni* (14, FF 1412). Quest'ammissione di San Francesco alla fine della sua vita, malato, cieco con i segni della passione di Cristo impressi nella sua carne, mostra il grande rispetto che il Santo ebbe nei confronti del suo corpo, anche se manifesta la poca riverenza che in vita gli diede. Moltiplicando all'estremo digiuni e privazioni, Francesco si sente di dover chiedere perdono al Signore e ai fratelli: il corpo, infatti, per il Santo è figura del mistero dell'Incarnazione e della Passione del Figlio di Dio.

Due momenti particolari, nella vita di Francesco, sono le "vette" della sua esperienza spirituale: il Natale vissuto e celebrato a Greccio, in cui al Santo apparve il Signore, sull'altare, che prese carne nel corpo di un bambino, e La Quaresima passata sul Monte della Verna meditando il mistero della Croce di Cristo, le cui stigmate si impressero come sigillo nel suo corpo. In questi due momenti della vita del Santo, Francesco, nella sua estrema fragilità così manifesta, pare lasciarsi letteralmente toccare dall'amore che Dio nutre per ciascun uomo.

Altri episodi della sua vita potrebbero sembrare aneddotici, come il pasto condiviso con un fratello

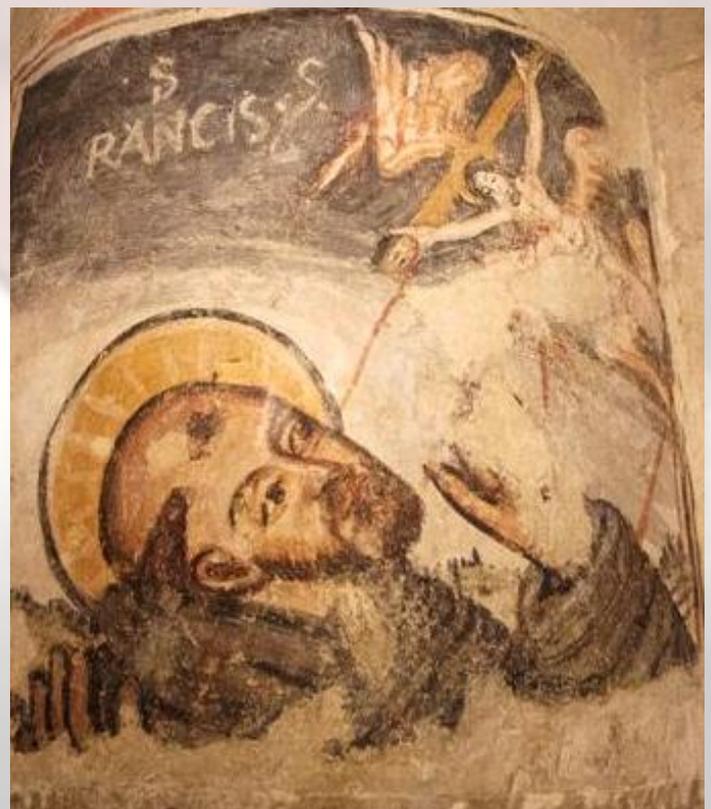
affamato o il "sì" dato al medico che curò i suoi occhi malati con un ferro rovente. Questi episodi sono come un invito a dare pieno risalto al corpo, a rispettarlo fino alla sua giusta misura come luogo di abitazione ed espressione della persona, come tempio dello Spirito Santo.

Che dire poi della stesura del *Cantico di frate sole*, redatto quando Francesco è ormai cieco? È reso possibile da un uso sapiente dei sensi. L'olfatto, l'udito, il gusto, il tatto gli permettono di sentire e ri-sentire gli effetti degli elementi della Creazione che lo circondano e quindi di cantare il Creatore.

Un episodio molto particolare risalta nella relazione che Francesco ha con il suo corpo: l'incontro con il lebbroso che è stato per il Santo d'Assisi l'occasione di una completa inversione della sua vita, di una totale conversione. Da questa esperienza Francesco attinge l'importanza per sé e per i suoi fratelli di andare a curare i lebbrosi e quindi di incontrare il corpo ferito, ad imitazione del buon samaritano del Vangelo.

Come non ricordare quel lebbroso che rifiutò l'assistenza dei frati che venivano a curarlo. Francesco verrà da lui e lo incontrerà, cuore a cuore, fraternamente, dando un'attenzione speciale al corpo fragile e ferito di quest'uomo (*Fior 25*). Lo lavò delicatamente, con carità, dando dignità, senso alla vita di quest'uomo. La cura del corpo ha guarito l'anima e il cuore. Guarendo nel suo corpo, quest'uomo rinasce ad un'altra vita.

Ecco alcuni esempi del rapporto che Francesco ebbe con il suo e l'altrui corpo, relazione fatta di semplicità ma ricca di fede in Colui che si è fatto l'ultimo degli uomini, incarnandosi e donandoci in ogni Eucaristia, il suo Corpo.





FRANCESCO D'ASSISI E DOMENICO DI GUZMÁN

Fr. Cristiano Venturi

A differenza di altri santi, né Francesco d'Assisi (ca. 1181 – 1226), né Domenico di Guzmán (1170 – 1221), scrissero qualcosa di specifico riguardo la preghiera. Ammonirono solo sulla necessità di pregare e di farlo «senza interruzione» (1 Tess 5, 17), limitandosi a dare indicazioni semplici, essenziali, di come vivere pregando incessantemente.

Francesco compose preghiere, laudi, cantici. Egli amava la preghiera di lode, di benedizione, di ringraziamento e invitò tutti, comprese le creature, a unirsi alla lode del Creatore, come racconta il suo primo biografo, fra Tommaso da Celano: «*Molte volte, trovandosi in viaggio e meditando o cantando Gesù, scordava di essere in viaggio e si fermava a invitare tutte le creature alla lode di Dio*»⁶.

Francesco, «*rigoroso nella disciplina, vigilava assai attentamente su sé stesso e aveva cura speciale nel custodire quel tesoro inestimabile della castità, che noi portiamo nel fragile vaso del corpo; e anche il corpo egli si studiava di tenere con rispetto e santità, mediante*

l'integerrima purezza di tutto sé stesso, carne e spirito»⁷.

Per il *Poverello* è il tutto dell'uomo che deve unirsi partecipando alla preghiera: *spirito, anima e corpo*.

I suoi primi frati, i più intimi e fraterni compagni, e i biografi, lo descrivono spesso nell'atteggiamento dell'orante; egli era solito pregare battendosi il petto, prostrato con la faccia a terra, assorto «*con le mani e le braccia stese in forma di croce*»⁸. Questo modo di pregare con le braccia stese e le ginocchia piegate, rimase per lungo tempo

nella tradizione francescana, caratterizzando particolarmente i «*tempi penitenziali*», ad indicare come il frate minore dovesse sentirsi continuamente associato alla croce di Cristo, alla sua passione e morte redentrice.

Questi testimoni che ebbero la grazia di vivere accanto al Santo d'Assisi, non tralasciarono di raccontare e descrivere quanto Francesco amasse pregare, come lo faceva, che atteggiamento teneva, quali posture assumeva, il grande trasporto che aveva nei riguardi della preghiera. «*I frati che vissero con Francesco, sanno molto bene come ogni giorno, anzi ogni momento affiorasse sulle sue labbra il ricordo di Cristo; con quanta soavità e dolcezza gli parlava, con quale tenero amore discorreva con Lui*»⁹.

***Altissimo
glorioso Dio,
illumina le tenebre
de lo core mio.
Et dame fede drecta,
speranza certa,
carità perfecta,
senno e cognoscemento,
Signore, che io faccia
lo tuo santo e verace
comandamento. Amen.***

⁷ BONAVENTURA DA BAGNOREGIO, *Legenda Minor*, III, 2 [FF 1349]

⁸ TOMMASO DA CELANO, *Vita prima*, II, IX, 115 [FF 522]

⁹ *idem*

⁶ TOMMASO DA CELANO, *Vita prima*, II, IX, 115 [FF 522]

Il suo corpo, segnato dalla penitenza, dalla malattia e ferito delle stigmate del Cristo della croce, pareva consumarsi alla fiamma che ardeva dentro di lui senza sosta, richiamando alla mente le parole del profeta Geremia: «Nel mio cuore c'era come un fuoco ardente, trattenuto nelle mie ossa; mi sforzavo di contenerlo, ma non potevo» (20, 9).

Il “tutto” che gli appartiene, compreso “fratello asino” – a cui, infine, dovrà delle scuse –, si unisce nella preghiera, che è ricordo costante del Signore Gesù: le labbra, la bocca, le orecchie, gli occhi, le mani. Il suo corpo è una preghiera, lui stesso è una preghiera. Lo ricorda Tommaso da Celano nella *Vita prima*: «La bocca parlava per l'abbondanza dei santi affetti del cuore, e quella sorgente di illuminato amore che lo riempiva dentro, traboccava anche di fuori. Era davvero molto occupato con Gesù. Gesù portava sempre nel cuore, Gesù sulle labbra, Gesù nelle orecchie, Gesù negli occhi, Gesù nelle mani, Gesù in tutte le altre membra»¹⁰.

Di questa comunione, Francesco ebbe il *sigillo* finale nelle stigmate, egli che amava più di ogni altra cosa «meditare continuamente le parole del Signore», senza perdere mai di vista le sue opere. «Soprattutto l'umiltà dell'Incarnazione e la carità della Passione aveva impresse così profondamente nella sua memoria, che difficilmente gli riusciva di pensare ad altro»¹¹. Proprio perché «portava e conservava sempre nel cuore con mirabile amore Gesù Cristo, e questi crocifisso, fu insignito gloriosamente più di ogni altro dell'immagine di Lui, che egli aveva la grazia di contemplare, durante l'estasi, nella gloria indicibile e incomprendibile, seduto alla destra del Padre»¹².



Francesco sa che l'uomo custodisce il tesoro della grazia «in vasi di creta» (2 Cor 4, 7). Consapevole che il nostro corpo è fragile ed è facilmente esposto “alle intemperie dei sensi”, costantemente vigila su di sé cercando di elevare continuamente il suo spirito alle cose celesti, ammonendo altresì suoi frati a che nulla potesse

«spegnere in loro lo spirito di orazione e devozione» e «nulla distogliere la mente e il cuore dal Signore». Per questo, consiglia il padre ai suoi figli spirituali: «Sempre costruiamo in noi una casa e una dimora permanente al Signore Dio onnipotente»¹³.



L' «uomo tutto evangelico», si oppose con tenacia alla doppiezza che può derivare dalla brama dell'apparire, mostrando fuori di sé solo ciò che andava muovendo il suo intimo. Solo una cosa celò gelosamente agli occhi di tutti¹⁴: quel sigillo «del verace amore di Cristo che aveva trasformato l'amante nell'immagine stessa dell'amato»¹⁵. Da questo “sommo bene” scaturisce in Francesco l'amore e il rispetto per i fratelli, per il creato, per tutto ciò che lo circonda. Il *cantore di Dio* riconosce che ogni creatura è sua “significazione” e chiama tutto e tutti alla “fraternità universale”, quale segno significante dell'amore.

Francesco, comunque, si mostra figlio del suo tempo e il Celano non nasconde, anzi esalta, lo spregio che il Santo ebbe nei riguardi delle cose materiali, compreso il corpo che «era diventato per Francesco come un vaso infranto». Egli, «non gravato da timori o preoccupazioni per il suo corpo, lo esponeva intrepido ad ogni oltraggio perché per amore del corpo non fosse indotto a qualche desiderio terreno. Da vero spregiatore di sé, con la parola e con l'esempio dava a tutti il salutare ammonimento a disprezzare sé stessi e il proprio corpo»¹⁶.

Il corpo di Francesco comunica ciò che egli vive interiormente. Un tema, in particolare, ricorre più volte nella vita del santo: quello della *nudità*. All'inizio della sua esperienza religiosa, Francesco si spoglia dinanzi al Vescovo di Assisi, a significare il suo completo distacco dalle cose del mondo. Così è anche alla fine della sua esperienza terrena, quando: «Nell'anno ventesimo della sua conversione, chiese che lo portassero a Santa Maria della Porziuncola, per rendere a Dio lo spirito della vita,

¹⁰ *idem*

¹¹ TOMMASO DA CELANO, *Vita prima*, 84 [FF 466-467]

¹² TOMMASO DA CELANO, *Vita prima*, II, IX, 115 [FF 522]

¹³ FRANCESCO D'ASSISI, *Regola non bollata*, VII, 12 [FF 25] e XXII, 19. 25 [FF 59-60]; *Regola bollata*, V, 2 [FF 88]

¹⁴ TOMMASO DA CELANO, *Vita secunda*, XCVIII, 135 [FF 719]

¹⁵ BONAVENTURA DA BAGNOREGIO, *Legenda Maior*, XIII, 5 [FF 1228]

¹⁶ TOMMASO DA CELANO, *Vita prima*, XIX, 53 [FF 414]

là dove aveva ricevuto lo spirito della grazia. Quando vi fu condotto, per dimostrare che, sul modello di Cristo-Verità, egli non aveva nulla in comune con il mondo, durante quella malattia così grave che pose fine a tutto il suo penare, si prostrò in fervore di spirito, tutto nudo sulla nuda terra: così, in quell'ora estrema nella quale il nemico poteva ancora scatenare la sua ira, avrebbe potuto lottare nudo con lui nudo. Così disteso sulla terra, dopo aver depresso la veste di sacco, sollevò la faccia al cielo, secondo la sua abitudine, totalmente intento a quella gloria celeste, mentre con la mano sinistra copriva la ferita del fianco destro, che non si vedesse. E disse ai frati: «Io ho fatto la mia parte: la vostra Cristo ve la insegna»¹⁷.

Al termine della sua esperienza terrena, Francesco, si sente «*pellegrino nel corpo*», separato da Dio unicamente dalla «*parete della carne*»¹⁸ e, dice Tommaso da Celano: «*Più di ogni altra cosa desiderava andarsene dal corpo per essere con Cristo*»¹⁹. Egli, che «*non aveva più nulla in comune con il mondo*», volle così rendere visibile attraverso la nudità del suo corpo il suo essere vulnerabile, completamente abbandonato nelle mani di Dio, inerme, povero, in tutto simile al Cristo della Croce. In questa sua spogliarsi «*volle, di certo, essere conforme in tutto a Cristo crocifisso, che, povero e dolente e nudo rimase appeso sulla croce... e, alla fine della vita, volle uscire nudo dal mondo e ai frati che gli stavano intorno ingiunse per obbedienza e carità che, dopo morto, lo lasciassero nudo là sulla terra per il tratto di tempo necessario a percorrere comodamente un miglio*»²⁰.

L'originalità del messaggio di Francesco riguardo al tema del corpo e della corporeità, è tutto sintetizzato nella sua fedeltà al messaggio evangelico. Egli non s'allontana dalla concezione del suo tempo, ma considera il corpo umano immagine del Creatore, sua «*significatione*», uno strumento per andare incontro a Dio e ai fratelli, inserito a pieno titolo nel progetto della creazione come un dono.

***Ti adoriamo, Signore Gesù
Cristo, qui e in tutte le tue
chiese che sono nel mondo
intero e ti benediciamo,
perché con la tua santa
croce hai redento il mondo.***

¹⁷ BONAVENTURA DA BAGNOREGIO, *Legenda Maior*, XIV, 3 [FF 1239]

¹⁸ TOMMASO DA CELANO, *Vita secunda*, LXI, 94 [FF 681]

¹⁹ TOMMASO DA CELANO, *Vita prima*, XXVII, 71 [FF 444]

²⁰ BONAVENTURA DA BAGNOREGIO, *Legenda Maior*, XIV, 4 [FF 1240]



L'uomo di Dio Francesco si era abituato a cercare non il proprio interesse, ma soprattutto quanto vedeva necessario alla salvezza del prossimo, e sopra ogni altra cosa desiderava di essere liberato dal corpo e stare con Cristo (Fil 1, 23). Per questo il suo maggior impegno era di tenersi lontano dalle sollecitudini terrene, così che neppure per un istante la polvere mondana potesse fare ombra e turbare la luce e la pace della sua anima. Si rendeva insensibile a tutti i clamori esterni e, raccogliendo tutti i suoi sensi esteriori e dominando ogni movimento dell'anima, viveva assorto nel solo Signore. Come è detto della sposa nel Cantico dei Cantici: Nelle fenditure della roccia e nei nascondigli dei dirupi era la sua abitazione (Ct 2, 14). Veramente con gioiosa devozione egli s'aggirava tra le dimore celesti, e in completo annientamento di sé, dimorava a lungo come nascosto nelle piaghe del Salvatore. Perciò cercava luoghi solitari per poter lanciare completamente la sua anima in Dio; tuttavia, quando c'era bisogno, non esitava un istante a passare all'azione per giovare alle anime e alla vita dei fratelli.

Suo porto sicuro era la preghiera non di qualche minuto, o vuota, o pretenziosa, ma profondamente devota, umile e prolungata il più possibile. Se la iniziava la sera, a stento riusciva a staccarsene il mattino. Era sempre intento alla preghiera, quando camminava e quando sedeva, quando mangiava e quando beveva. Di notte si recava, solo, nelle chiese abbandonate e sperdute a pregare; così, con la grazia del Signore, riusciva a trionfare di molti timori e di angustie spirituali.

In quei luoghi doveva lottare corpo a corpo col demonio, che l'affrontava per spaventarlo non solo con tentazioni interiori, ma anche esteriormente con strepiti e rovine. Ma Francesco, da fortissimo soldato di Cristo, ben sapendo che il suo Signore poteva tutto dovunque, non si lasciava per nulla intimorire, ma ripeteva in cuor suo: «Non puoi, o maligno, scatenare contro di me le armi della tua malizia, in questi luoghi più di quanto mi faresti se fossimo tra la folla». Era veramente fermo e costante nel bene, e null'altro cercava se non di compiere la volontà di Dio.

TOMMASO DA CELANO, *Vita prima*, XXVII, 71-72 [FF 444-447]



Anche Domenico di Guzmán, fondatore dell' *Ordine dei Frati Predicatori*, fu un uomo tutto dedito all'orazione. «Dotato di grande santità era sostenuto sempre da un intenso impeto di fervore divino. Bastava vederlo per rendersi conto di essere di fronte ad un privilegiato della grazia».

Dal suo corpo, dai suoi tratti, nel suo atteggiamento, traspariva il suo essere in piena comunione interiore con Dio e con i fratelli. «V'era in lui un'ammirabile inalterabilità di carattere, che si turbava solo per solidarietà col dolore altrui. E poiché il cuore gioioso rende sereno il volto, tradiva la placida compostezza dell'uomo interiore con la bontà esterna e la giovialità dell'aspetto. Si dimostrava dappertutto uomo secondo il Vangelo, nelle parole e nelle opere. Durante il giorno nessuno era più socievole, nessuno più affabile con i fratelli e con gli altri».

Vero campione nell'acquisire lo spirito dell'orazione, «di notte nessuno era più assiduo e più impegnato di lui nel vegliare e pregare». Era «assai parco di parole e se apriva la bocca era o per parlare con Dio nella preghiera o per parlare di Dio. Questa era la norma che seguiva e questa pure raccomandava ai fratelli»²¹.

In san Domenico possiamo ammirare un esempio di integrazione armoniosa tra vita contemplativa, preghiera e attività apostolica. Il suo cuore bruciava incessantemente per lo zelo missionario, ardore che continuamente lo spingeva sulle strade del mondo. Questi grandi santi, Francesco e Domenico, ci ricordano che la Chiesa è sempre “in uscita” e in lei deve sempre bruciare questo

fuoco della “missione”, che spinge insistentemente i discepoli di sempre ad incamminarsi sulle strade del mondo, fuori dai “recinti”, per portare l'annuncio del Vangelo con «sapienza di parola» (1 Cor 1, 17) «fino agli estremi confini della terra» (At 1, 8). Il mondo, anche oggi, ha bisogno di annunciatori e testimoni. Infatti, dice l'apostolo Paolo: «Come crederanno in colui del quale non hanno sentito parlare? Come ne sentiranno parlare senza qualcuno che lo annunci? E come lo annunceranno, se non sono stati inviati? Come sta scritto: Quanto sono belli i piedi di coloro che recano un lieto annuncio di bene!» (Rom 10, 14-15).

Domenico, come il Santo d'Assisi, non ha lasciato opere scritte sulla preghiera, ma la tradizione domenicana ha raccolto l'esperienza del fondatore descrivendo *Le nove maniere di pregare di san Domenico*, un piccolo trattato di preghiera composto tra il 1260 e il 1288.

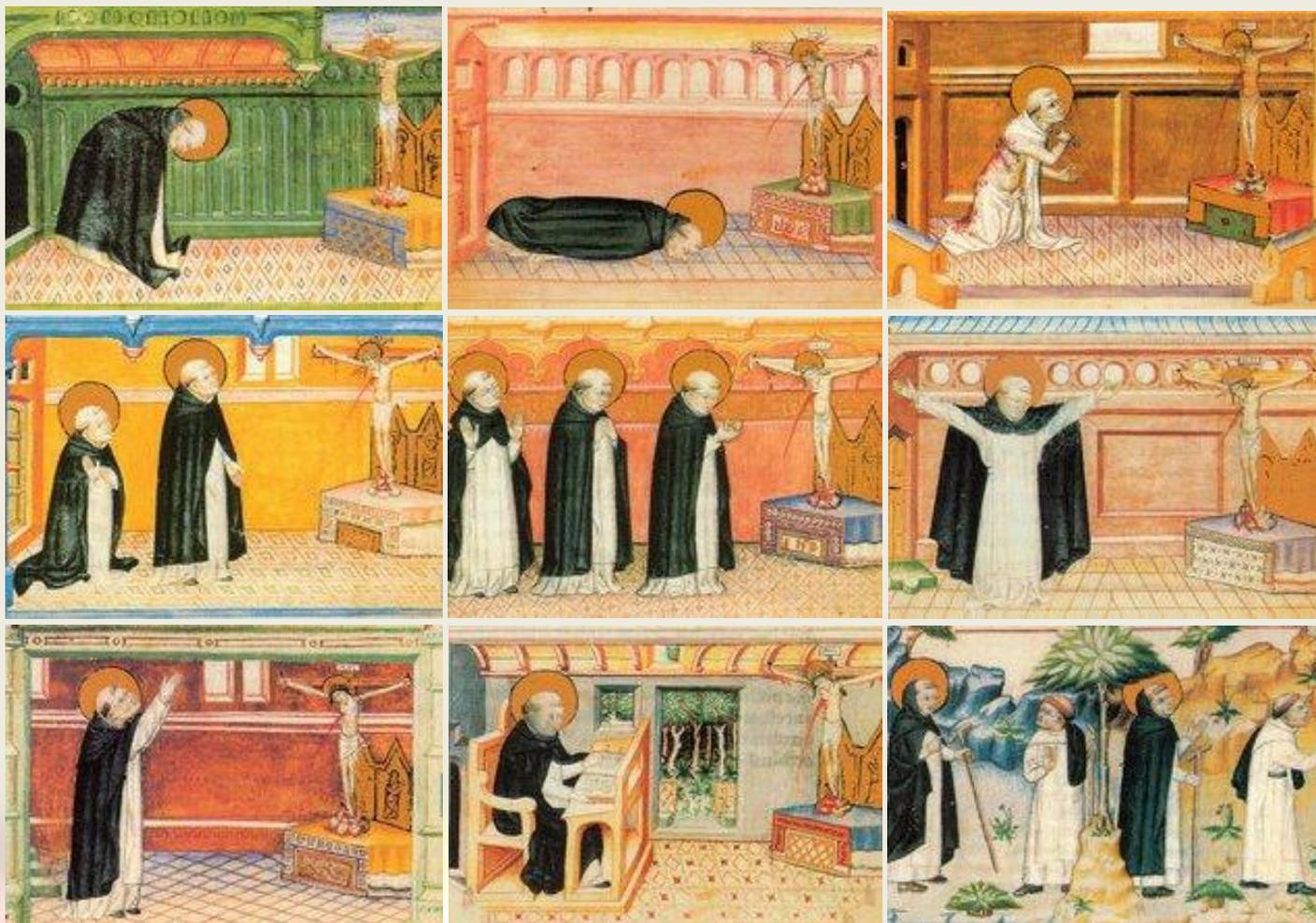


Le “nove maniere di pregare” esprimono tutte un atteggiamento corporale e uno spirituale che, intimamente compenetrati, e la loro pratica favorisce il raccoglimento e il fervore dell'orante.

Scrivono Benedetto XVI: «I primi sette modi seguono una linea ascendente, come passi di un cammino, verso la comunione con Dio, con la Trinità: san Domenico prega in piedi inchinato per esprimere l'umiltà, steso a terra per chiedere perdono dei propri peccati, in ginocchio facendo penitenza per partecipare alle sofferenze del Signore, con le braccia aperte fissando il Crocifisso per contemplare il Sommo Amore, con lo sguardo verso il cielo sentendosi attirato nel mondo di Dio».

Proseguendo, l'ottavo e il nono modo rientrano in una diversa categoria dell'orazione. L'ottavo è «la meditazione personale, dove la preghiera acquista una dimensione ancora più intima, fervorosa e rasserenante. Al termine della recita della Liturgia delle Ore, e dopo la celebrazione della Messa, san Domenico prolungava il colloquio con Dio, senza porsi limiti di tempo. Seduto tranquillamente, si raccoglieva in se stesso in atteggiamento di ascolto, leggendo un libro o fissando il Crocifisso». Così il santo viveva intensamente la meditazione, e anche

²¹ LIBELLUS DE PRINCIPIIS ORDINIS PRAEDICATORUM, *Acta canonizationis; Legendae Petri Ferrandi, Constantini Urbevetani, Humberti de Romanis*, in *Monumenta historica sancti patri nostri Dominici* 16, Roma 1935, pp. 30 ss., 146-147



«esteriormente si potevano cogliere le sue reazioni di gioia o di pianto». Non solo. «I testimoni raccontano che, a volte, entrava in una sorta di estasi con il volto trasfigurato, ma subito dopo riprendeva umilmente le sue attività quotidiane ricaricato dalla forza che viene dall'Alto».

Il nono modo di pregare del padre san Domenico è la preghiera durante i viaggi. Domenico «recitava le Lodi, l'Ora Media, il Vespro con i compagni, e, attraversando le valli o le colline, contemplava la bellezza della creazione. Allora dal suo cuore sgorgava un canto di lode e di ringraziamento a Dio per i tanti doni, soprattutto per la più grande delle meraviglie: la redenzione operata da Cristo».

Queste modalità di pregare di San Domenico ci ricordano che anche gli atteggiamenti esteriori della preghiera hanno la loro importanza. L'inginocchiarsi, il prostrarsi, lo stare in piedi, l'inchinarsi, il fissare lo sguardo sul Crocifisso, il fermarsi e raccogliersi in silenzio, non sono elementi secondari alla vita dell'orante, bensì sono come una parola, l'espressione plastica di qualcosa di profondo e intimo che emerge dalla nostra interiorità e si rende manifesta nello spazio.

Usare il corpo per pregare ci aiuta a connettere «spirito, anima e corpo» (1 Tess 5, 233, per essere presenti al Presente e divenire lode, azione di grazia, intercessione non solo per noi, ma per tutta l'umanità, per il mondo

intero. Domenico «ci ricorda che all'origine della testimonianza della fede, che ogni cristiano deve dare in famiglia, nel lavoro, nell'impegno sociale, e anche nei momenti di distensione, sta la preghiera, il contatto personale con Dio». Solo questo rapporto intimo, filiale, reale con Dio ci dà la forza per vivere intensamente ogni avvenimento, specie i momenti più bui e sofferti.





VIRGINIA CENTURIONE BRACELLI

«Voglio sempre amare e servire Dio con tutte le forze, pregandolo di donarmi il suo aiuto, senza il quale non posso fare cosa alcuna».

Virginia Centurione Bracelli, nacque a Genova il 2 aprile 1587, dal nobile Giorgio Centurione e da Lelia Spinola, donna appartenente ad uno dei più antichi casati della nobiltà ligure. Ancora giovanissima andò in sposa al nobile Gaspare Bracelli, da cui nacquero due figlie. Rimasta vedova all'età di vent'anni, rifiutò la combinazione di nuove nozze, dedicandosi con fervore alla vita spirituale e alle opere di carità e misericordia. Nella Genova del suo tempo fu attivissima benefattrice di poveri e bisognosi, dedicandosi anima e corpo a sovvenire le loro necessità, impegnando a questo riguardo tutti i suoi averi. Fu laica instancabile, precorritrice e sostenitrice di istituzioni sociali e sanitarie di grande rilievo e, in seguito, fondatrice dell'opera *Nostra Signora del Rifugio in Monte Calvario*. Virginia morì di polmonite il 15 dicembre 1651. Alle parole del Salmo: «*Andremo alla casa del Signore*», lei rispose prontamente: «*Si, vi andremo...!*». Ed infine, rendendo lo spirito, disse: «*È pronto il mio cuore o Dio! Signore, eccovi l'anima mia*». In lei abbiamo una splendida figura di donna, di sposa, di madre e di laica impegnata in molteplici attività apostoliche, caritative ed assistenziali. Fu autentica maestra di spiritualità unendo una profonda esperienza teologale e mistica, all'azione più solerte ed efficace nei riguardi dei più poveri tra i poveri.

L'esempio di santità di Virginia Centurione Bracelli, è quello di una donna, di una sposa, di una madre, di una giovanissima vedova, di una laica vissuta a cavallo tra XVI e XVII secolo, che seppe affrancarsi dalle imposizioni sociali del tempo, rendendosi libera di seguire perfettamente la sua vocazione.

Virginia, nel 1631, in occasione dell'indizione del *Giubileo Straordinario* indetto da papa Urbano VIII, scrisse per se una sorta di *promemoria*, una serie di propositi da mettere in atto con rigore a breve e a lungo termine. Ognuno di questi inizia con le parole: «*Priego Dio mi doni grazia...*»²². Virginia è una donna pratica, fortemente impegnata nel sociale, presente in ogni circostanza che richiedesse sostegno e aiuto; ella riconobbe che l'amore dato al prossimo nel nome di Cristo, non poteva che partire dall'esperienza diretta di quell'amore, a cui si attinge largamente nella preghiera, una vita di orazione ricca di contenuti, assidua, incessante e continua.

La preghiera di Virginia è principalmente un *familiare colloquio con Dio*. È ascolto abituale della sua Parola,

dialogo continuo ed amoroso colloquio. Ella – scrive il suo primo biografo, l'agostiniano genovese padre Antero di San Bonaventura – parlava frequentemente con Dio e Dio «*parlava seco*», una conversazione *responsoriale*, reciproca, corrisposta.

In questa donna, continuo era il «*ruminio*» interiore della Parola di Dio. Sulla sue labbra, come nei suoi scritti, sovente è l'affiorare di citazioni di passi biblici, a volte in forma di «*giaculatoria*», riferimenti precisi che dicono il suo esser stata «*praticissima della Sacra Scrittura*». I suoi contemporanei, testimoni attendibili della sua esperienza, sono concordi nell'affermare che non passasse giorno senza che questa donna super impegnata, non si applicasse nella lettura e nella meditazione della Parola di Dio. Quest'esercizio le era familiare fin dall'infanzia²³, testi sacri che venivano da Virginia tenacemente trasposti in azione, in opere di carità e di misericordia, mostrando più d'ogni altra cosa «*la sua dottrina e il suo valore*»²⁴.

²² Per le citazioni vedi: *Virginiae Centurione Bracelli, Positio super introductione causae et super virtutibus ex officio exarata*, SACRA CONGREGATIO PRO CAUSIS SANCTORUM, Roma, 1971.

²³ SCIPIONE ALBERTO SQUARCIAFICO (1681), *Embrione della Vita di Virginia, figlia di Giorgio Centurione (già) duce e moglie di Gasparo Grimaldo dei signori Bracelli, scritto per mano di Scipione Alberto figlio di Giuseppe Squarciafico*, XI, 40-42, pp. 295-296.

²⁴ *idem*, XI, 42, p. 296.

In Virginia si può affermare, senza alcun dubbio, che ascolto, preghiera e servizio, furono un tutt'uno, fondendosi incessantemente nella sua esperienza di donna, di madre, di "apostola della carità", di fondatrice, di istitutrice, di maestra, di catechista.

Benché inserita considerevolmente nella realtà che la circonda, impegnata indefessamente a sostegno del povero e del derelitto, sovvenendo ad ogni umana miseria con un'attiva e laboriosa presenza, Virginia «non ritrovava cosa che la dilettaesse in terra se non ricreava lo suo spirito nel cielo»²⁵. Virginia è donna d'azione, impegnata indefessamente a che il povero abbia "lo suo riguardo", ma la sua vita spirituale è altrettanto ricca e di qualità sopraffina. Per tanta elevazione d'animo, in molti si raccomandavano alle sue preghiere²⁶, riconoscendo in lei il valore e la virtù della santità, chiedendo ch'essa si facesse intercessione e supplica, sicuri che Dio l'avrebbe ascoltata.

Del modo di pregare di Virginia, tutto rapito in Dio, molti, si diceva, sono i testimoni. Scrive il padre Antero: «Stava abitualmente, questa zelantissima serva di Dio, in Chiesa, con gli occhi chiusi, perochè ogni minimo atto d'irriverenza osservato in altri, erale una stoccata al cuore». Il suo atteggiamento durante la preghiera è compito, raccolto, assorto. Nel suo intimo divampa la fiamma dell'amore che, incessantemente, arde nel suo cuore. Questo "divin fuoco" le era impossibile nascondere agli occhi di chi le era vicino, perché traspariva sul suo volto, tanto che «la sua faccia pareva che vampasse»²⁷.

La fedeltà alla preghiera spinse Virginia ad aspirare, più di ogni altra cosa, di essere sempre alla presenza del suo amato Signore, non spegnendo mai, neppure nelle faccende e nei "negozi" degli uomini, il suo raccoglimento e il suo desiderio di essere sempre unita a Dio. Questo è quanto attestano le "figlie della casa di Carignano" riguardo lo "spirito di orazione" della Santa, testimonianza raccolta nell'anno 1681 dal nipote e biografo della Santa, Alberto Squarciafico, ed inserita nell'*Embrione*: «[Virginia] era solita di far orazione nel mezzo del Lavorerio²⁸; e che sempre era talmente dall'estasi rapita, che esse smettevan di lavorare, rincorrendosi l'un l'altra, parendo loro d'aver in quel tempo gran libertà facean massimo rumore, e che essa era tanto assorta in Dio, che non le sentiva e finita l'estasi le ringraziava del silenzio usato»²⁹.

I Padri della Chiesa avevano insegnato che l'anima, "sposa di Gesù Cristo", dev'essere come un "giardino

chiuso", recintato (*hortus conclusus*), completamente distaccata dalle cose del mondo e rapita in Dio. La mistica di Virginia raggiunge queste altezze, tocca il cielo pur rimanendo coi piedi per terra. Un episodio par descrivere tutto questo. Lo riporta lo Squarciafico che, con tutta probabilità, consegna al lettore un ricordo diretto della madre, Isabella Bracelli, figlia di Virginia, e del padre Giuseppe. Scrive: «L'anno 1643, verso il fine di novembre, la Signora Isabella, sua figlia, col Signor Giuseppe Squarciafico, suo genero... andò al Conservatorio a pregar la Signora Virginia sua madre, a compiacersi di venire a stare nel palazzo di Carignano [durante una loro prolungata assenza] ad assistere ai suoi filii³⁰, nipoti della detta Signora Virginia³¹, mentre la Casa del Reffugio restava sicura [...]. Subito che gionse in detto Conservatorio, si inginocchiò all'altare, dove era genuflessa la madre, e le di lei "figlie" intonarono una laude delle piaghe di Nostro Signore [...]. Essa diede in un eccesso di gioia tale che si alzò in piedi, con le braccia aperte verso il cielo, e si fece tanto grande di statura come gigantesca, non toccava terra che per un pontino, non essendo possibile naturalmente stare a quel modo»³².

L'estasi di Virginia è conseguenza del suo vivere intimamente la condizione sponsale che la unisce, interiormente ed esteriormente, a Dio. In questa condizione, l'anima si sente inabitata dalla Presenza divina (vedi Gv 14, 23), compartecipe della comunione trinitaria. Allo stesso tempo, Virginia, prova una sorta di lancinante dolore nel sentirsi ancora separata, divisa da Dio dall'umana condizione, un sentimento, di non facile comprensione, che la abita e la spinge a scrivere in uno slancio di mistico abbandono: «Non voglio avere altro desiderio che di essere col Padre mio celeste e dir con San Paolo: bramo sciogliermi dal corpo e essere con Gesù e patir ogni cosa con allegrezza per suo amore».

Questo spirituale avanzamento del mistico, è uno stato dell'anima in cui avviene una totale trasformazione dell'amante nell'Amato. «La legge dell'amore divino – scrive San Tommaso d'Aquino – produce nell'uomo

³⁰ Dal matrimonio di Isabella e Giuseppe nacquero ben ventuno figli: sette maschi e quattordici femmine.

³¹ Virginia fu una nonna molto amata dai suoi numerosissimi nipoti. Ricorda il nipote stesore dell'*Embrione*, Scipione Alberto, che: «Questi figliuoli, quando veniva a casa la loro amatissima ava, le andavano come pazzi incontro e una le diceva: "Nonna, andiamo a dire il Pater noster e leviamo un'anima dal Purgatorio"; l'altra: "Cucimi una veste di arbagio" (tessuto di fattura tipicamente ligure, pesante e ruvido, usato dai religiosi per le loro tonache e dalla gente comune per gli abiti da lavoro); l'altra: "Mi tagli i capelli; et essa se ne pigliava uno sotto un braccio, l'altro sotto l'altro, et uno attaccato al collo, e gli altri la circondavano, et andando nella Cappella, ognuno a gara a chi poteva far più bene [nella preghiera]» (*Embr.*, LXXXVII, 313, p. 354

³² *Embr.*, LXXXIV, 300-302, pp. 351-352.

²⁵ ANTERO DI SAN BONAVENTURA, *Vita della Venerabile Virginia Bracelli* (1661), n. 6, p. 255.

²⁶ *idem*, XXI, p. 265.

²⁷ *idem*, XXIII, p. 267.

²⁸ Ampi e luminosi stanzoni adibiti, specie nelle comunità religiose e nei "reclusori" femminili, al lavoro comune, in particolare al cucito e al ricamo.

²⁹ *Embr.*, LXX, 251-252, p. 341.

quattro effetti molto desiderabili. In primo luogo genera in lui la vita spirituale. È noto infatti che per sua natura l'amato è nell'amante. E perciò chi ama Dio, lo possiede in sé medesimo: "Chi sta nell'amore sta in Dio e Dio sta in lui" (1 Gv 4, 16). È pure la legge dell'amore, che l'amante venga trasformato nell'amato. Se amiamo il Signore, diventiamo anche noi divini: "Chi si unisce al Signore, diventa un solo spirito con lui" (1 Cor 6, 17). A detta di sant'Agostino, "come l'anima è la vita del corpo, così Dio è la vita dell'anima". L'anima perciò agisce in maniera virtuosa e perfetta quando opera per mezzo della carità, mediante la quale Dio dimora in essa. Senza la carità, in verità l'anima non agisce, perché: "Chi non ama rimane nella morte" (1 Gv 3, 14)»³³.

«Rallegrati, Virginia – scrive in uno dei suoi Soliloqui la Santa –, senti il messaggio che, per parte del tuo sposo, ti porta il profeta Osea: "Ti sposerò con me col vincolo della mia fedeltà. Ti sposerò per sempre, e saprai chi io sono il Signore" (Os 2, 19)». Lo Sposo del Cantico chiama la sposa "colomba" e Virginia così si rivolge parlando alla sua anima: «"Aprimi, aprimi, o sposa e sorella mia", replica più volte amorosamente e insistentemente [lo Sposo]. "Levati su ed affrettati amica mia, colomba mia, bella mia e vieni" (Cant 5, 2). Corri ad incontrarlo!" (Mt 25, 6)». Virginia sente rivolto a sé, alla sua anima, quale sposa amata e cercata con insistenza dal "divin Sposo", il richiamo del Cantico. L'anima risponde solerte, si desta alla voce dell'Amato e, «con amorosi sospiri... malata d'amore», lo cerca ansante, con slancio e fervore, finché non l'abbia trovato.

Sant'Agostino ebbe a commentare questo brano del Cantico dei Cantici, dicendo che la colomba è l'anima che, come sposa, desidera unirsi al suo Sposo, mentre l'argento che brilla sulle sue ali esprime lo splendore che la colomba riceve dalla Parola divina. Il candore che contraddistingue la colomba è la purezza, effetto della penitenza e della misericordia divina ricevuta nel perdono. Per il grande dottore della Chiesa le ali della colomba crescono forti e robuste, nella familiarità con la Parola di Dio, nella comunione sacramentale con il Corpo e il Sangue di Cristo, nel perdono dei peccati. Solo così la colomba dalle ali argentee può volare superando le cose di questo mondo, elevandosi verso l'alto e unendosi a Dio per l'eternità.

Per Virginia, vivere vuole dire avere lo sguardo fisso sull'Amato, su Gesù. Significa ascoltare la sua voce, respirare del suo stesso respiro, "morir di sua stessa morte". Virginia visse di questo sguardo, votandosi

interamente «a seguire del tutto Gesù nudo e crocifisso»³⁴.

«Il Maestro di Virginia era la vita di Cristo, che soleva spesso leggere, ed il suo Crocifisso: da questi imparò a vivere, ed era obbediente»³⁵. La sua volontà, «la sua natura alla quale sapeva tener bene il freno»³⁶, era tutta impegnata ad uniformarsi con determinazione allo Sposo divino. Quest'anelito portò Virginia a desiderare di somigliare perfettamente a Cristo, conformandosi a Lui in tutto, per esserne perfetta "imitatrice"³⁷, desiderando che solo il volere di Dio si realizzasse nella sua vita. Per questo, «quando recitava il "Pater noster" sempre era solita replicare più volte, con far pausa e riflessione, a quelle parole "Fiat voluntas tua" che aveva sovente da tutt'ore alla bocca»³⁸.

Imitare perfettamente nell'obbedienza, l'«amato suo Signore», nella confidente offerta di sé, che non è soggezione passiva, bensì coscienza matura di sentirsi parte attiva dell'opera di Dio, del suo progetto redentivo, come lo fu Maria, la Vergine Santa che Virginia volle incoronata Regina della sua città e invocata quale Rifugio nelle sue case, Lei che «non fu strumento meramente



³⁴ Embr., XXIII, 70 p. 306.

³⁵ Embr., XXIII, 73, p. 307.

³⁶ idem.

³⁷ VIRGINIA CENTURIONE BRACELLI, *Supplica per la compera di Monte Calvario*, 1631.

³⁸ Embr., XXIII, 70 p. 306.

³³ In *Opuscula theologica*, II, nn. 1137-1154, ed. Marietti, 1954.

passivo nelle mani di Dio, ma cooperò alla salvezza dell'uomo con libera fede e obbedienza»³⁹. Della sua devozione alla Vergine Maria rimane traccia indelebile in tutta la sua esperienza di fede. In due circostanze, Virginia, scrive: «Pregar la Beata Vergine che mi voglia esser Madre, e darmi la grazia che le sia figlia obbediente, ed a questa intenzione dirle il Rosario»⁴⁰ e «Dono al Signore e alla Beata Vergine la memoria, l'intelletto e la volontà, coi cinque sentimenti del corpo, per non poterli adoperare in altro che in suo servizio»⁴¹.



Priego Dio mi doni grazia di ricorrere continuamente alla sua santissima Madre avendomela data anco per Madre mia, e ricorrere a lei nelli bisogni; esserle ubbidiente, amarla e servirla come devo, ché così desidero.

Virginia fu, per le sue “figlie” e per coloro che la conobbero, un *esempio di orazione*; lo fu, certamente, con la vita, ma anche in parole, insegnando, ammonendo, consigliando, istruendo e – cosa inusuale per una donna di quell'epoca – predicando. La sua impresa più grande, quella per cui profuse tante energie quante quelle spese per l'opera della carità, fu, difatti, quella di impegnarsi nel

“portar anime a Dio”, convertendole alla grazia «con parole degne di fede» (Tt 3, 8). Virginia attua questa considerevole opera missionaria di evangelizzazione e catechesi, andando lei stessa a cercar le anime, senza ritener cosa vergognosa l'aver a che fare con persone giudicate dai più già consegnate alla “perdizione eterna”. Virginia ha inteso nel suo cuore che Dio volge lo sguardo proprio verso coloro da cui gli uomini sono soliti distoglierlo. Ha capito che il Dio di Gesù Cristo non ricusa di scendere nell'abiezione della miseria e nel degrado della povertà. «Dio non si vergogna della bassezza dell'uomo», diceva il pastore luterano Dietrich Bonhoeffer, bensì «vi entra dentro [...]. Dio ama ciò che è perduto, ciò che non è considerato, l'insignificante, ciò che è emarginato, debole e affranto; dove gli uomini dicono “perduto”, lì Egli dice “salvato”; dove gli uomini dicono “no”, lì Egli dice “sì”. Dove gli uomini distolgono con indifferenza o altezzosamente il loro sguardo, lì Egli posa il suo sguardo pieno di amore ardente incomparabile. Dove gli uomini dicono “spregevole”, lì Dio esclama “beato”. Dove nella nostra vita siamo finiti in una situazione in cui possiamo solo vergognarci davanti a noi stessi e davanti a Dio, dove pensiamo che anche Dio dovrebbe adesso vergognarsi di noi, dove ci sentiamo lontani da Dio come mai nella vita, proprio lì Dio ci è vicino come mai lo era stato prima, lì Egli vuole



³⁹ CONCILIO VATICANO II, *Lumen gentium*, n. 56

⁴⁰ Vedi *Altri propositi*

⁴¹ *Propositi* (8 settembre 1626, in occasione della *Festa della Natività di Maria*)

irrompere nella nostra vita, lì ci fa' sentire il suo approssimarsi, affinché comprendiamo il miracolo del suo amore, della sua vicinanza e della sua grazia»⁴².

«Sebbene faceva con i piedi in terra, la mente [sua] si raggirava unicamente intorno alle cose del cielo». Così scrisse lo Squarciafico, aggiungendo: «Era totalmente e giornalmente impiegata in negozii, e trattava, in una città grande come è Genova, con ogni sorta di persone». I suoi interessi nel trattare le cose del mondo, annota però il biografo, «riguardavano solamente la carità». Il costante impegno che Virginia profuse a favore dei poveri e non solo, portò spesso questa donna a superare le consuetudini del suo tempo, a girar per “caruggi” tra persone di dubbi costumi, in “uscita”, come quella Chiesa che, secoli dopo, chiamerà a raccolta un Papa venuto “dalla fine del mondo”, Francesco, per spingerla nuovamente a camminare sulle strade del mondo, fuori dai “recinti”, fossero anche solo quelli del sacro.

**«Priego Dio mi doni,
in prima, grazia
d'amarlo e servirlo con
tutto il cuore e forze,
ché così desidero».**

Virginia, così austera nei costumi e attenta al decoro e alla “ragionevolezza” della sua persona, non badò alle critiche dei benpensanti, di coloro che furono suoi pari per nobili natali, ma non per slancio d'animo. La sua nobiltà è commisurata alla sua capacità di rispondere al Vangelo.

Questa donna, che fu prima sposa, poi madre, ed infine, giovanissima, vedova, pur rimanendo «nel mondo», si consacrò interamente a Cristo seguendo perfettamente la “via del distacco e della rinuncia” proposta dal Vangelo e, «sciogliendosi da tutti gli effetti mondani, si concentrò e si strinse con vivacità d'amore allo Sposo dell'anima sua, di modo che essendo Dio il suo principal scopo ed oggetto, tutti i suoi pensieri e azioni eran rivolte ad esso solo»⁴³. Tutta presa da Dio, «si ridusse a tale che né sapea né potea parlare che di Dio e di cose divine». L'unione spirituale che Virginia sperimenta, fa dire che questa donna «viveva costantemente alla presenza di Dio», cosa che non la sottrae ai suoi molteplici impegni, o dal governare e organizzare le case della sua opera, dall'istruire ed educare, anzi.

«Priego Dio di non



**fare al mio corpo
che il necessario,
ché così desidero».**

Virginia «si levava, d'ordinario, molto di buon mattino, a segno che prima dell'alba aveva fatto una buona ora d'orazione, dinanzi l'immagine della SS. Vergine, sempre con due ginocchia in terra, con gli occhi chiusi, con le mani in croce, e con la fronte per terra e mai appoggiata, e spesso con proflui di lagrime». La sua giornata proseguiva nelle faccende legate al governo delle case del Refugio, nella questua e nell'incetta di elemosine per il sostegno dell'opera della carità, nella visita a domicilio di poveri e “vergognosi”. «La sera, serviva alla cena le sue “figlie”, faceva in casa li servigi, anche vilissimi, e dopo poca refezione, se questa prendeva, perché sovente senza aver preso alcun cibo, ritirata nella sua stanza, leggeva libri di divozione, meditava alla Passione di Cristo Signor Nostro, e faceva alcune ore di orazione, con le ginocchia piegate a terra, senza appoggio, e lì stava per qualche tempo»⁴⁴.

**«Priego Dio conceda
anco a tutta l'umana
generazione, che
tutti vengano al
conoscimento di Dio».**

L'unione spirituale che Virginia viveva costantemente, la spinge a desiderare che tutti si uniscano a lei per lodare il Signore, la Vergine Maria e i Santi. Con questo obbiettivo, chiamava a raccolta grandi e piccini, uomini e donne, finanche galeotti, carcerati e prostitute. Sotto le tante edicole poste ai crocicchi delle strade, invitava le donne che, «filando o facendo calzette stavano per

⁴² DIETRICH BONHOEFFER, *Sermone della III Domenica di Avvento 1939*, in *Riconoscere Dio al centro della vita*

⁴³ *Embr.*, LXXXV, 260-261, p. 344.

⁴⁴ *Embr.*, LXXI, 256-258, pp. 342-343 (testimonianza della serva di Virginia, Maria Pizzorno).

Genova, sulle porte o per le strade. Le univa dicendo: “Venite exultemus Domino, iubilemus Deo salutaris nostro”, e convocandole cantava con loro la terza parte del Rosario, alcune lodi, le istruiva negli articoli della fede, faceva che richiedessero elemosine per formare qualche statua o pittura, ossia l’immagine di Cristo Signor Nostro, o di Maria sua Madre Vergine, o di qualche altro Santo, inanzi della quale potessero con maggior divozione lodar Dio Benedetto»⁴⁵.

Pregare e far sì che anche gli altri preghino, perché tutta l’energia non sgorga che dalla preghiera, come ha insegnato il *Divin Maestro*. L’unione indissolubile con Dio, quel cuore che arde indefessamente nel profondo dell’anima, fino ad intaccare le ossa (Ger 20, 9), non può che uscire e divenire “contagioso”, una parola, unitamente a “virale”, che in questi giorni di epidemia ha assunto il suo significato letterario. Eppure Virginia è così e la sua testimonianza trascina le persone, le cambia, le porta a Dio.

Allo stesso modo vuole che le sue “figlie”, privilegiate del suo insegnamento ed esempio, oltre a lavorare per garantirsi il giusto sostentamento, preghino, quasi come delle religiose consacrate nella vita monastica. Un’ora da dedicarsi alla meditazione ogni giorno, preghiere comuni, che invogliano le anime ad unirsi in una sola voce, rivolgendosi con fiducia a Dio. «Al suono di ogni ora un saluto collettivo al Crocifisso con breve orazione, che [lo Squarciafico] nell’Embrione, confessa di non più ricordare, ma che dopo trecento anni le “figlie” di Virginia reciteranno ancora: “Signor mio Gesù Cristo, per quella pena amarissima che sosteneste per me sulla croce, particolarmente quando l’anima vostra si separò dal sacratissimo vostro corpo, abbiate pietà e misericordia dell’anima mia, quando uscirà dal mio corpo»⁴⁶. Le “figlie” di Virginia, *Terziarie Francescane*, forse seguirono in questo l’esempio del padre San Francesco e dei primi frati che, ai primordi dell’Ordine minoritico, «ad ogni ora e quando suonano le campane» eran soliti render lodi a Dio, invogliando il popolo a seguire il loro esempio⁴⁷. Allo stesso modo, come successe a Virginia che divenne maestra per le sue “figlie”, i frati chiesero a Francesco «con insistenza che insegnasse loro a pregare, perché, comportandosi con semplicità di spirito, non conoscevano ancora l’ufficio liturgico. Ed egli rispose: «Quando pregate, dite: Padre nostro...! e: “Ti adoriamo, o Cristo, in tutte le tue chiese che sono nel mondo e Ti benediciamo, perché con la tua santa croce hai redento il mondo”. E questo gli stessi discepoli del pio maestro si impegnavano ad osservare

con ogni diligenza, perché si proponevano di eseguire perfettamente non solo i consigli fraterni e i comandi di lui, ma perfino i suoi segreti pensieri, se riuscivano in qualche modo a intuirli»⁴⁸.

L’amore di Virginia per le cose di Dio, oltre manifestarsi nell’attaccamento alla preghiera, nell’attento ascolto e nella meditazione della Parola, nella contemplazione del volto sfigurato del Cristo, che ella drammaticamente descrisse nel *Memoriale della Passione*, un volto riconosciuto nelle fattezze, altrettanto sfigurate, dei suoi assistiti, quest’amore donato si manifestò anche nella sua intensa vita eucaristica. «Sentiva ogni giorno, una o più messe, secondo la comodità che aveva de’ sacerdoti, o secondo che il tempo o i negozi, lo consentiva, con tale divozione e attenzione, il più delle volte rapita»⁴⁹. Nell’Eucaristia, lo Sposo offre alla sposa tutto sé stesso, spingendosi al limite nel dono, quello della Sua stessa vita, facendosi per l’amata “cibo e bevanda di vita”. «Prendete e mangiate, questo è il mio corpo». «Prendete e bevete, questo è il mio sangue» (Mt 26, 26.28). Le nozze si celebrano in quest’unione, in quanto è «mangiando le membra dello Sposo celeste e bevendo il suo Sangue, che noi realizziamo con lui un’unione nuziale»⁵⁰. «Attraverso l’eucaristia, Cristo e l’anima divengono una sola carne, come lo Sposo e la sposa». Virginia ha questa comprensione del mistero eucaristico. La sua devozione verso il Corpo e Sangue di Cristo, corrisponde ad una profonda comprensione teologica del mistero eucaristico. Ella scrive, nel solco della più autentica tradizione patristica, che chiunque si nutre “devotamente” del Corpo e Sangue di Cristo, «nello stesso Cristo verrà mutato».

**«Priego Dio mi doni
grazia di prepararmi,
per quanto posso, alla
Santissima comunione;
e che ogni azione che
farò sia apparecchio a
riceverla, e per la sua
infinità bontà e
misericordia e per li
meriti infiniti della sua
santissima Passione mi**

⁴⁵ *Embr.*, XLII, 148, p. 320.

⁴⁶ LUIGI TRAVERSO, *Virginia Centurione Bracelli*, Roma 1978, p. 99.

⁴⁷ FRANCESCO D’ASSISI, *Prima lettera ai custodi* [FF 243].

⁴⁸ TOMMASO DA CELANO, *Vita prima*, XVII, 45 [FF 399].

⁴⁹ *Embr.*, LXXIII, 258, p. 343.

⁵⁰ TEODORETO DI CIRO, *Commento al Cantico dei Cantici*, in PG LXXXI, 128 B.

**dia grazia, che quando
l'avrò ricevuto nel
Santissimo Sacramento,
non lo lasci mai più, ma
gli tenga continuamente
compagnia con
desiderio continuo
d'arrivarlo a vedere
in Paradiso».**

Sant'Ignazio di Antiochia, nel II secolo, nella sua lettera alla comunità di Magnesia, scriveva: «Bisogna non solo dirsi e chiamarsi cristiani, ma esserlo». Poco più avanti, facendo riferimento al conio imperiale, il santo vescovo diceva che, per essere realmente cristiani, «fedeli nella carità», bisogna portare l' "impronta coniatà" di Gesù Cristo su un verso e quella di Dio Padre sull'altro ⁵¹. L'esempio di Virginia Bracelli ci sprona a maturare una forte identità cristiana e, allo stesso tempo, un'autenticità di vita che si misura nell'ordinario della vita.

Il percorso di Virginia verso l'autenticità, è un percorso di "spogliazione". Ella, ad imitazione del Cristo della Croce, si spogliò di tutto ciò che l'appesantiva e rallentava nella sua corsa, rinunciando ai beni terreni, mettendoli a servizio della carità, facendosi serva obbediente in tutto, fin del più vile tra gli uomini.

Spogliarsi «dell'uomo vecchio» (Ef 4, 22), per rinnovarsi nello spirito: ecco quanto Virginia mise in atto. Spogliarsi per rivestirsi di Cristo (Rom 13, 14; Ap 6, 11); della giustizia, della santità e della verità; «dell'uomo nuovo, creato secondo Dio» (Ef 4, 24); del "vincolo della perfezione", cioè della «carità» (Col 3, 14), unita alla virtù dell'umiltà (1 Pt 5, 5). Rivestita dell'abito sponsale, l'anima di Virginia, come la sposa del Cantico, può entrare nel "talamo nuziale" (Mt 22, 10-13) e in quell'intimità, unita all'Amato, ascoltare la «musica silenziosa», il suono delle melodie dell'amore, gustando la «cena che ristora e innamora» ⁵².

**«Priego Dio mi doni
grazia di essere molto
accorta nel parlare et
essere più pronta al**

**fare che al dire, ché
così desidero».**

«Non si tratta, di inventare un "nuovo programma". Il programma c'è già: è quello di sempre, raccolto dal Vangelo e dalla viva Tradizione. Esso si incentra, in ultima analisi, in Cristo stesso, da conoscere, amare, imitare, per vivere in lui la vita trinitaria, e trasformare con lui la storia fino al suo compimento nella Gerusalemme celeste. È un programma che non cambia col variare dei tempi e delle culture, anche se del tempo e della cultura tiene conto per un dialogo vero e una comunicazione efficace. Questo programma di sempre è il nostro per il terzo millennio. [...]

Se il Battesimo è un vero ingresso nella santità di Dio attraverso l'inserimento in Cristo e l'inabitazione del suo Spirito, sarebbe un controsenso accontentarsi di una vita mediocre, vissuta all'insegna di un'etica minimalistica e di una religiosità superficiale... Come il Concilio stesso ha spiegato, questo ideale di perfezione non va equivocato come se implicasse una sorta di vita straordinaria, praticabile solo da alcuni "geni" della santità. Le vie della santità sono molteplici, e adatte alla vocazione di ciascuno. [...]

È ora di riproporre a tutti con convinzione questa "misura alta" della vita cristiana ordinaria: tutta la vita della comunità ecclesiale e delle famiglie cristiane deve portare in questa direzione. È però anche evidente che i percorsi della santità sono personali, ed esigono una vera e propria pedagogia della santità, che sia capace di adattarsi ai ritmi delle singole persone. [...] Per questa pedagogia della santità c'è bisogno di un cristianesimo che si distingue innanzitutto nell'arte della preghiera» ⁵³.



⁵¹ IGNAZIO DI ANTIOCHIA, *Lettera ai cristiani di Magnesia*, IV, 1 – V, 1-2.

⁵² GIOVANNI DELLA CROCE, *Cantico spirituale*, str. 14.

⁵³ GIOVANNI PAOLO II, *Novo millennio ineunte*, n. 29.31-32

Tutti sulla stessa barca



Il Papa prega per la fine della pandemia: *Dio, non lasciarci in balia della tempesta*

In una piazza San Pietro vuota, bagnata dalla pioggia, in un silenzio che echeggiava milioni di preghiere e un bisogno universale di speranza, i cristiani sparsi nel mondo si sono uniti a Papa Francesco che ha dato voce al respiro affannoso della terra e dell'umanità. Il 27 marzo scorso, partire dalle ore 18.00, l'universalità della preghiera e l'unità spirituale hanno dato un timbro corale alle speranze del popolo di Dio, con Francesco solo a incarnare in modo plastico l'essenza del ruolo di "Pontefice", di ponte tra l'umanità bisognosa di risposte e il cielo. Un'umanità provata dalla pandemia, ma protesa a Dio ha vissuto attraverso i mezzi di comunicazione, questo straordinario evento, ascoltando la Parola di Dio e pregando in silenzio, ciascuno nelle proprie case.

Il commento di Papa Francesco al brano della *tempesta sedata* del Vangelo di Marco (4, 35-41) ha fatto da sfondo a questo momento straordinario di preghiera. Le parole pronunciate da Francesco nell'omelia, hanno palesato le ombre che avvolgono la terra, ma anche le tante luci di questi giorni segnati dalla sofferenza e dalla morte, testimoniate dai tanti gesti di autentica umanità.

Gesù rivolge ai suoi discepoli queste parole: «*Perché avete paura? Non avete ancora fede?*». Parole rivolte anche a noi, discepoli di oggi. «*L'inizio della fede – ha sottolineato Francesco – è saperci bisognosi di salvezza*». Alziamo, dunque, le mani verso il cielo per ritrovare speranza, rafforzare la fede, incentivare la carità, riconoscere la grazia che ci abita. Non spegniamo in noi la “*fiammella fumigante*” della fede, che mai si ammala, e lasciamo che questa riaccenda la speranza per tutta l'umanità.

OMELIA DI PAPA FRANCESCO

Venuta la sera» (Mc 4, 35). Così inizia il Vangelo che abbiamo ascoltato. Da settimane sembra che sia scesa la sera.

Fitte tenebre si sono addensate sulle nostre piazze, strade e città; si sono impadronite delle nostre vite riempiendo tutto di un silenzio assordante e di un vuoto desolante, che paralizza ogni cosa al suo passaggio: si sente nell'aria, si avverte nei gesti, lo dicono gli sguardi. Ci siamo ritrovati impauriti e smarriti. Come i discepoli del Vangelo siamo stati presi alla sprovvista da una tempesta inaspettata e furiosa. Ci siamo resi conto di trovarci sulla stessa barca, tutti fragili e disorientati, ma nello stesso tempo importanti e necessari, tutti chiamati a remare insieme, tutti bisognosi di confortarci a vicenda. Su questa barca... ci siamo tutti. Come quei discepoli, che parlano a una sola voce e nell'angoscia dicono: «*Siamo perduti*» (v. 38), così anche noi ci siamo accorti che non possiamo andare avanti ciascuno per conto suo, ma solo insieme.

È facile ritrovarci in questo racconto. Quello che risulta difficile è capire l'atteggiamento di Gesù. Mentre i discepoli sono naturalmente allarmati e disperati, Egli sta a poppa, proprio nella parte della barca che per prima va a fondo. E che cosa fa? Nonostante il trambusto, dorme sereno, fiducioso nel Padre – è l'unica volta in cui nel Vangelo vediamo Gesù che dorme –. Quando poi viene svegliato, dopo aver calmato il vento e le acque, si rivolge ai discepoli in tono di rimprovero: «*Perché avete paura? Non avete ancora fede?*» (v. 40).

È facile ritrovarci in questo racconto. Quello che risulta difficile è capire l'atteggiamento di Gesù. Mentre i discepoli sono naturalmente allarmati e disperati, Egli sta a poppa, proprio nella parte della barca che per prima va a fondo. E che cosa fa? Nonostante il trambusto, dorme sereno, fiducioso nel Padre – è l'unica volta in cui nel Vangelo vediamo Gesù che dorme –. Quando poi viene svegliato, dopo aver calmato il vento e le acque, si rivolge ai discepoli in tono di rimprovero: «*Perché avete paura? Non avete ancora fede?*» (v. 40).

Cerchiamo di comprendere. In che cosa consiste la mancanza di fede dei discepoli, che si contrappone alla fiducia di Gesù? Essi non avevano smesso di credere in Lui, infatti lo invocano. Ma vediamo come lo invocano: «*Maestro, non t'importa che siamo perduti?*» (v. 38). Non t'importa: pensano che Gesù si disinteressa di loro, che non si curi di loro. Tra di noi, nelle nostre famiglie, una delle cose che fa più male è quando ci sentiamo dire: “*Non t'importa di me?*”. È una frase che ferisce e scatena tempeste nel cuore. Avrà scosso anche Gesù. Perché a nessuno più che a Lui importa di noi. Infatti, una volta invocato, salva i suoi discepoli sfiduciati.



La tempesta smaschera la nostra vulnerabilità e lascia scoperte quelle false e superflue sicurezze con cui abbiamo costruito le nostre agende, i nostri progetti, le nostre abitudini e priorità. Ci dimostra come abbiamo lasciato addormentato e abbandonato ciò che alimenta, sostiene e dà forza alla nostra vita e alla nostra comunità. La tempesta pone allo scoperto tutti i propositi di “*imballare*” e dimenticare ciò che ha nutrito l'anima dei nostri popoli; tutti quei tentativi di anestetizzare con abitudini apparentemente “*salvatrici*”, incapaci di fare appello alle nostre radici e di evocare



la memoria dei nostri anziani, privandoci così dell'immunità necessaria per far fronte all'avversità. Con la tempesta, è caduto il trucco di quegli stereotipi con cui mascheravamo i nostri "ego" sempre preoccupati della propria immagine; ed è rimasta scoperta, ancora una volta, quella (benedetta) appartenenza comune alla quale non possiamo sottrarci: l'appartenenza come fratelli.

«*Perché avete paura? Non avete ancora fede?*». Signore, la tua Parola stasera ci colpisce e ci riguarda, tutti. In questo nostro mondo, che Tu ami più di noi, siamo andati avanti a tutta velocità, sentendoci forti e capaci in tutto. Avidi di guadagno, ci siamo lasciati assorbire dalle cose e frastornare dalla fretta. Non ci siamo fermati davanti ai tuoi richiami, non ci siamo ridestati di fronte a guerre e ingiustizie planetarie, non abbiamo ascoltato il grido dei poveri, e del nostro pianeta gravemente malato. Abbiamo proseguito imperterriti, pensando di rimanere sempre sani in un mondo malato. Ora, mentre stiamo in mare agitato, ti imploriamo: "Svegliati Signore!".

«*Perché avete paura? Non avete ancora fede?*». Signore, ci rivolgi un appello, un appello alla fede. Che non è tanto credere che Tu esista, ma venire a Te e fidarsi di Te. In questa Quaresima risuona il tuo appello urgente: "Convertitevi", «*ritornate a me con tutto il cuore*» (Gl 2, 12). Ci chiami a cogliere questo tempo di prova come un tempo di scelta. Non è il tempo del tuo giudizio, ma del nostro giudizio: il tempo di scegliere che cosa conta e che cosa passa, di separare ciò che è necessario da ciò che non lo è. È il tempo di reimpostare la rotta della vita verso di Te, Signore, e verso gli altri. E possiamo guardare a tanti compagni di viaggio esemplari, che, nella paura, hanno reagito donando la propria vita. È la forza operante dello Spirito riversata e plasmata in coraggiose e generose dedizioni. È la vita dello Spirito capace di riscattare, di valorizzare e di mostrare come le nostre vite sono tessute e sostenute da persone comuni – solitamente dimenticate – che non compaiono nei titoli dei giornali e delle riviste né nelle grandi passerelle dell'ultimo show ma, senza dubbio, stanno scrivendo oggi gli avvenimenti decisivi della nostra storia: medici, infermiere e infermieri, addetti dei supermercati, addetti alle pulizie, badanti, trasportatori, forze dell'ordine, volontari, sacerdoti, religiose e tanti ma tanti altri che hanno compreso che nessuno si salva da solo. Davanti alla sofferenza, dove si misura il vero sviluppo dei nostri popoli, scopriamo e sperimentiamo la preghiera sacerdotale di Gesù: «*che tutti siano una cosa sola*» (Gv 17, 21). Quanta gente esercita ogni giorno pazienza e infonde speranza, avendo cura di non seminare panico ma corresponsabilità. Quanti padri, madri, nonni e nonne, insegnanti mostrano ai nostri bambini, con gesti piccoli e quotidiani, come affrontare e attraversare una crisi riadattando abitudini, alzando gli sguardi e stimolando la preghiera. Quante persone pregano, offrono e intercedono per il bene di tutti. La preghiera e il servizio silenzioso: sono le nostre armi vincenti.

«*Perché avete paura? Non avete ancora fede?*». L'inizio della fede è saperci bisognosi di salvezza. Non siamo autosufficienti, da soli; da soli affondiamo: abbiamo bisogno del Signore come gli antichi naviganti delle stelle. Invitiamo Gesù nelle barche delle nostre vite. Consegniamogli le nostre paure, perché Lui le vinca. Come i discepoli sperimenteremo che, con Lui a bordo, non si fa naufragio. Perché questa è la forza di Dio: volgere al bene tutto quello che ci capita, anche le cose brutte. Egli porta il sereno nelle nostre tempeste, perché con Dio la vita non muore mai.

Il Signore ci interpella e, in mezzo alla nostra tempesta, ci invita a risvegliare e attivare la solidarietà e la speranza capaci di dare solidità, sostegno e significato a queste ore in cui tutto sembra naufragare. Il Signore si risveglia per risvegliare e ravvivare la nostra fede pasquale. Abbiamo un'ancora: nella sua croce siamo stati salvati. Abbiamo un timone: nella sua croce siamo stati riscattati. Abbiamo una speranza: nella sua croce siamo stati risanati e abbracciati affinché niente e nessuno ci separi dal suo amore redentore. In mezzo all'isolamento nel quale stiamo patendo la mancanza degli affetti e degli incontri, sperimentando la mancanza di tante cose, ascoltiamo ancora una volta l'annuncio che ci salva: è risorto e vive accanto a noi. Il Signore ci interpella dalla sua croce a ritrovare la vita che ci attende, a guardare verso coloro che ci reclamano, a rafforzare, riconoscere e incentivare la grazia che ci abita. Non spegniamo la fiammella smorta (cfr. Is 42, 3), che mai si ammala, e lasciamo che riaccenda la speranza. Abbracciare la sua croce significa trovare il coraggio di abbracciare tutte le contrarietà del tempo presente, abbandonando per un momento il nostro affanno di onnipotenza e di possesso per dare spazio alla creatività che solo lo Spirito è capace di suscitare. Significa trovare il coraggio di aprire spazi dove tutti possano sentirsi chiamati e permettere nuove forme di ospitalità, di fraternità, e di solidarietà. Nella sua croce siamo stati salvati per accogliere la speranza e lasciare che sia essa a rafforzare e sostenere tutte le misure e le strade possibili che ci possono aiutare a custodirci e custodire. Abbracciare il Signore per abbracciare la speranza: ecco la forza della fede, che libera dalla paura e dà speranza.

«*Perché avete paura? Non avete ancora fede?*». Cari fratelli e sorelle, da questo luogo, che racconta la fede rocciosa di Pietro, stasera vorrei affidarvi tutti al Signore, per l'intercessione della Madonna, salute del suo popolo, stella del mare in tempesta. Da questo colonnato che abbraccia Roma e il mondo scenda su di voi, come un abbraccio consolante, la benedizione di Dio. Signore, benedici il mondo, dona salute ai corpi e conforto ai cuori. Ci chiedi di non avere paura. Ma la nostra fede è debole e siamo timorosi. Però Tu, Signore, non lasciarci in balia della tempesta. Ripeti ancora: «*Voi non abbiate paura*» (Mt 28, 5). E noi, insieme a Pietro, "gettiamo in Te ogni preoccupazione, perché Tu hai cura di noi" (cfr. 1 Pt 5, 7).

NOTIZIE DELL'EREMO

Lavori all'eremo sono proseguiti fino a Gennaio, quando è stata portata a termine la messa in sicurezza del campanile e smontato il ponteggio che, per ben due anni, custodiva in una morsa di ferro tutta la struttura.

Rimane da ultimare l'impianto parafulmini. Anche il tetto della chiesa, avendo subito danni per la caduta di materiale staccatosi dalla cuspide del campanile colpito dal fulmine nel novembre 2017, è stato rimesso in sicurezza e ripristinata la copertura dell'abside.

Cosa rimane in sospeso? Molto ancora: il salone parrocchiale – che ha subito i danni dell'incendio –, la facciata della chiesa, gli impianti elettrici ed elettronici, l'impianto delle campane.

Avendo ottenuto i permessi necessari, ho proceduto a mettere in cantiere un primo intervento volto a ripristinare il progetto originario della navata della chiesa, demolendo

i due altari aggiunti negli anni '50, di grossolana fattura, e iniziando il risanamento di quelli originali e delle nicchie che custodiscono le statue della Madonna e di Santa Lucia, restaurate in questi anni.



Ringrazio di cuore chi ha sostenuto gli interventi finora realizzati.



L'1 febbraio, a Macon, in Francia, come gli anni scorsi, si è tenuta

l'Assemblea Generale della Association Chemin d'Assise.

Tanta è stata la gioia per le molte persone che hanno partecipato all'incontro, ma soprattutto grande la gioia di potersi nuovamente incontrare con tanti fratelli, amici, pellegrini passati all'eremo negli anni scorsi. La speranza è, l'anno prossimo, di poter partecipare all'assemblea con una piccola delegazione italiana.

Purtroppo la situazione attuale, mi fa dire che quest'anno non sarà possibile per i pellegrini iniziare o continuare il loro pellegrinaggio. Queste pagine vogliono essere un aiuto, un sostegno e un incoraggiamento, a divenire, già oggi, **"pellegrini dell'assoluto"**.

Il Signore T vi benedica!

Fr. Cristiano di Gesù +