

*Meditazione di Padre Giorgio Maria Faré*

# COMUNIONE SPIRITUALE E COMUNIONE PSICHICA

Da “Vita comune” di Dietrich Bonhoeffer

Parte 21 - 4 febbraio 2023





## **Dal Vangelo secondo Marco [Mc 6,30-34]**

In quel tempo, gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e quello che avevano insegnato. Ed egli disse loro: «Venite in disparte, voi soli, in un luogo deserto, e riposatevi un po'». Erano infatti molti quelli che andavano e venivano e non avevano neanche il tempo di mangiare.

Allora andarono con la barca verso un luogo deserto, in disparte. Molti però li videro partire e capirono, e da tutte le città accorsero là a piedi e li precedettero.

Sceso dalla barca, egli vide una grande folla, ebbe compassione di loro, perché erano come pecore che non hanno pastore, e si mise a insegnare loro molte cose.



*Sia lodato Gesù Cristo! Sempre sia lodato!*

Eccoci giunti a sabato 4 febbraio 2023.

Oggi è il Primo Sabato del mese di febbraio. Ricordo a tutti la pratica dei Primi cinque Sabati del mese raccomandati dalla Vergine Maria a Fatima. Trovate tutti i dettagli per fare bene la pratica dei Primi cinque Sabati del mese sul sito [www.veritatemincarnitate.com](http://www.veritatemincarnitate.com) nella Homepage scendete fino alla scritta “Vuoi scaricare i libri e i PDF di p. Giorgio Maria Faré?”. Cliccate sul tasto “clicca qui” e verrete portati a una

pagina con tutti i miei PDF, scaricate il PDF verde che trovate lì e seguite tutte le indicazioni così da iniziare o proseguire bene questa bella pratica.

Abbiamo ascoltato il Vangelo della Santa Messa di oggi, tratto dal sesto capitolo del Vangelo di San Marco, versetti 30-34.

Continuiamo la nostra lettura e la nostra meditazione del libro di Bonhoeffer, *Vita Comune*.

Ieri siamo arrivati a questa frase:

**L'inizio della giornata per il cristiano non dev'esser già gravato e incalzato dalle molteplici attività del giorno di lavoro.**

L'inizio di ogni nostro giorno non deve essere contraddistinto dalle preoccupazioni e dall'agitazione per tutto quello che dovrò fare oggi, per tutto: l'impegno dello studente, della casalinga, di chi lavora fuori casa, tutto quello che dobbiamo fare. Qui qualunque età è interessata, tutti e tutto.

**Il nuovo giorno è dominato dal Signore che lo ha creato.**

Non dal lavoro e dalle nostre preoccupazioni!

**Tutte le tenebre e i confusi sogni notturni cedono solo alla chiara luce di Gesù Cristo e della sua parola che ci risveglia.**

E all'Eucarestia che ci attende, aggiungo io!

**Al suo cospetto si dilegua ogni inquietudine, ogni impurità, ogni preoccupazione e paura.**

Per chi va all'università questo è anche il tempo della sessione d'esame, o lo è appena stato, o si sta concludendo: alla sera, quando uno va a letto, quante preoccupazioni, quanti pensieri! Se avete notato, le preoccupazioni più grandi di solito non ci vengono al mattino: ci

vengono alla sera. I pensieri, le preoccupazioni ci vengono quando andiamo a letto a dormire, non quando ci svegliamo.

Ecco, tutto questo, che si accompagna molto al buio della notte, si dilegua se il nuovo giorno è dominato da Dio. E come fa ad essere dominato da Dio? Se al primo posto mettiamo la preghiera, come abbiamo visto in questi giorni; se al primo posto ci sono la lode, l'adorazione, il ringraziamento a Dio e il silenzio.

**Per questo si vuole che di primo mattino taccia la molteplicità confusa dei pensieri e delle parole inutili, in modo tale che il primo pensiero e la prima parola appartengano a colui cui appartiene tutta la nostra vita. «Svegliati, tu che dormi, e sorgi dai morti, e su di te splenderà il Cristo» (Ef 5,14).**

Come abbiamo detto in questi giorni, nel primo mattino ci deve essere un grande silenzio: innanzitutto il silenzio dei pensieri perché è inutile tacere con la bocca se poi i nostri pensieri vanno chissà dove. Impariamo a far tacere i nostri pensieri, silenzio!

Provate a pensare: questa mattina, appena svegliati, qual è stato il primo pensiero? A che cosa abbiamo subito pensato? E quando non eravamo con Gesù, quando ci distanziamo un po' da Gesù, qual è il primo pensiero che abbiamo al mattino? Quali erano i primi pensieri del nostro mattino? Anche da questo si capisce quanto uno viva una vita spirituale, sapete? Qual è il primo pensiero? Qual è la prima parola? Per chi è, per che cosa è la prima parola? Parlo a chi; parlo di che cosa; parlo perché?

**È sorprendente l'insistenza della Scrittura nel ricordarci che gli uomini di Dio si alzavano presto, per cercare Dio ed eseguirne il comandamento**

Vedete quante cose belle, da un lato le stiamo imparando e dall'altro riascoltando: alcune cose le abbiamo già viste, quando abbiamo meditato la vita del Santi; quando abbiamo visto le Passiflore Eucaristiche. Per certi versi queste non sono cose nuove, per altri sì! La Scrittura ci insegna che gli uomini di Dio si alzavano presto perché? Non per andare a pesca o fare la lasagna, ma

**per cercare Dio ed eseguirne il comandamento, così Abramo, Giacobbe, Mosè, Giosuè (cfr. Gn 19,27; 22,3; Es 8,16; 9,13; 24,4; Gs 3,1; 6,12 ecc.).**

Vedete la Scrittura che cosa ci ricorda? Ricordate quante volte vi ho richiamati e invitati alla sveglia presto, a rendere lode a Dio presto. Quante volte sono tornato su questo argomento raccomandandovi di alzarvi presto e andare alla prima Messa il giorno di Natale, il Primo dell'Anno, ricordate?

**Il vangelo stesso, che non si perde in parole superflue, riferisce di Gesù: «Poi la mattina, avanti giorno, si alzò, uscì, e si recò in un luogo deserto, e là si mise a pregare» (Mc 1,35).**

Attenti a che cosa dice adesso:

**C'è un alzarsi presto che dipende dall'inquietudine e dalla preoccupazione.**

C'è anche questo! Mi ricordo, non so quale medico lo avesse detto oppure dove io lo abbia letto, che è proprio tipico di chi comincia a entrare in una situazione psicologicamente non bella lo svegliarsi presto così, di colpo: aveva sempre avuto un sonno bello e tranquillo e a un certo punto nella vita, per diverse ragioni, sofferenze, traumi, di colpo di sveglia presto e non riesce più ad addormentarsi. C'è questo svegliarsi presto legato all'inquietudine e alle preoccupazioni che non è quello di cui stiamo parlando, non è l'angelo custode che ti viene a

chiamare. In quel caso, ti svegli con il cuore in pace, sereno. Sì, magari, quando apri il primo occhio dici: “No, Gesù, ti prego ancora cinque minuti”, ma non stiamo parlando di questo, no? Questo non è segnato da preoccupazione, piuttosto dalla pigrizia, dalla voglia di stare un po' ancora al caldo, soprattutto se è inverno e fuori ci sono la neve, la pioggia, la grandine, il vento gelido di questi giorni. Uno apre gli occhi e dice: “No, no, no impossibile! Oggi mi giro dall'altra parte e dormo!” Ecco, non si tratta di questo! Stiamo attenti a quando ciò che ci sveglia è l'inquietudine; stiamo attenti a quando ciò che ci sveglia è la preoccupazione. Non è un bel segno e non viene da Dio. Non è un bel segno perché significa che non sto vivendo nell'abbandono a Dio; non sto vivendo nel "Gesù, pensaci Tu" di don Dolindo Ruotolo.

Tra l'altro stiamo attenti anche ai pensieri di preoccupazione che ci vengono alla sera prima di dormire: magari sembrano preoccupazioni belle su una persona amata, la paura di perdere una persona amata... ma queste cose non vengono da Dio perché ci tolgono il sonno, il riposo, la sanità. Ricordatevi: quando andiamo a letto a dormire, noi dovremmo sempre dire: “Adesso, tutti i pensieri, Gesù, riposano in Te. Tutte le mie preoccupazioni le rimetto a Te. Voglio solo dedicarmi al riposo. È importante fare questo e non seguire i pensieri

**La Scrittura dice che questo è vano** (l'alzarsi presto dovuto alla preoccupazione): **«E inutile che vi alziate presto di giorno, e mangiate un pane di dura fatica» (Sal 127,2)22. C'è anche un alzarsi presto per amore di Dio. Ed è questo ciò che facevano gli uomini della sacra Scrittura.**

Noi ci svegliamo presto. Quando apriamo il nostro secondo occhio, perché lo facciamo? Per amore di Dio. Il nostro primo atto di amore verso Dio è quello di dire: “Potrei stare qui a dormire, ma non lo faccio!”. Poi va bene anche tenere un giorno di riposo un po' prolungato: per cinque o sei giorni mi sveglio molto presto, e poi, un giorno, lascio

riposare un po' il corpo, che non significa fino a mezzogiorno, ma dormire quelle due ore in più, che sarebbe comunque uno svegliarsi presto per il resto del mondo. Pensate alla domenica: se mi riposo un po' di più e mi sveglio alle sette o alle otto, nessuno alla domenica si sveglia alle sette o alle otto, quindi per il mondo è già un alzarsi prestissimo. Ma, se nella normalità uno si sveglia sempre un po' prima, la domenica può dire: "Questo è il giorno del Signore, riposo un pochino di più; dò un po' di riposo a "fratello asino"", come lo chiamava san Francesco. Va bene! Non dobbiamo mai tirare la corda ed esagerare; dobbiamo anche ascoltare le giuste esigenze del nostro corpo e muoverci con un grande equilibrio e un grande rispetto, innanzi tutto di noi stessi. Noi siamo cristiani, non andiamo in giro con il para-occhi!

**Nella meditazione comune del mattino sono compresi la lettura della Scrittura, il canto e la preghiera.**

Noi aggiungiamo: l'Ufficio Divino, quindi i Salmi, tutta la nostra devozione bella, amorosa, delicata, vera, gentile all'Eucarestia e per ultimo, non certo per importanza, tutta la nostra devozione alla Vergine Maria. Se iniziamo, per esempio, con l'Ufficio Divino, chiudiamo il tutto con la Vergine Maria o viceversa. Qui dentro, dentro a questo grande insieme ci sta tutto il nostro amore per il Signore.

**In rapporto alla fisionomia delle diverse comunità, si articolerà anche la meditazione del mattino. Ciò è indispensabile. Una comunità dove ci siano bambini richiede una meditazione diversa da una comunità di teologi, e non va affatto bene livellarle, in modo che una fraternità di teologi, ad esempio, si debba accontentare di una meditazione adatta ai bambini. Invece quello che resta valido per ognuna di queste meditazioni è il riferimento alla Parola della Scrittura, al canto della chiesa e alla preghiera della comunità (e noi aggiungiamo le cose dette prima: Ufficio Divino, preghiera alla Eucarestia, alla Vergine Maria e anche ai Santi).**

**Ora tratteremo delle singole parti della meditazione comune. «Intrattenetevi fra voi con salmi» (Ef 5,19). «Istruitevi ed esortatevi a vicenda con salmi» (Col 3,16). Fin dall'antichità ha rivestito nella chiesa una particolare importanza la preghiera comune dei salmi (ecco l'Ufficio Divino). Fino ad oggi in molte chiese si inizia in questo modo ogni meditazione comune. Noi abbiamo in larga misura perduto questa abitudine, e dovremmo tornare a far uso della preghiera dei salmi. Nel complesso della sacra Scrittura il salterio ha una posizione singolare.**

Per "salterio" qui Bonhoeffer intende i salmi, non il Salterio di Gesù e Maria, il Rosario. Intende proprio i salmi che noi chiamiamo Ufficio Divino, riferendoci a Ufficio delle Letture, Lodi del mattino, Ora Media, Vespro e Compieta che i sacerdoti sono tenuti a recitare ogni giorno. Ed è vero che dovremmo iniziare con questa preghiera: infatti ci sono le Lodi. Chi fa parte di un Ordine religioso, chi è sacerdote, come inizia la sua preghiera? Con le Lodi del mattino, mentre l'Ufficio delle Letture, che un tempo si chiamava Mattutino, veniva recitato di notte, ci si svegliava notte. I monaci lo fanno ancora adesso: si svegliano di notte, interrompono il sonno per andare a recitare i Salmi, poi tornano e continuano a riposare. C'è proprio questa particolare metodologia nella preghiera. E ha un posto importantissimo: è la preghiera della Chiesa!

**È Parola di Dio, ma è anche al tempo stesso preghiera dell'uomo.**

Certo, perché noi preghiamo i Salmi!

**Come va inteso questo fatto? Come è possibile che la Parola di Dio sia contemporaneamente preghiera a Dio? Oltre a questa domanda, si impone un'osservazione che può fare chiunque inizi a pregare con i salmi. All'inizio si tenta di farne l'espressione personale della propria preghiera. Ma ben presto s'incontrano**



**passi che non è possibile considerare come se fossero detti da noi, per esprimere una preghiera personale. Così per esempio, i salmi in cui ci si dichiara innocenti, i salmi di vendetta, in parte anche i salmi di sofferenza. Nondimeno queste preghiere sono parole della sacra Scrittura che il cristiano osservante non può metter da parte, con facile giustificazione, dicendo che sono sorpassati, antiquati, appartenenti a uno «stadio religioso iniziale». Pur non volendo mettersi al di sopra della parola della Scrittura, si ammette tuttavia che non si può pregare con queste parole. Le si può leggere, ascoltare, ammirare o farne oggetto di scandalo, ma sempre come preghiera di un altro, non da riprendere come preghiera propria, né d'altra parte le si può eliminare dalla Scrittura.**

Uno dice: “Io oggi sono felicissimo e mi tocca recitare un salmo che parla di dolore e di sofferenza, ma io non me lo sento dentro!” oppure: “Oggi sono tristissimo e devo cantare il Te Deum! Io oggi non voglio proprio cantare il Te Deum!”. Va bene.

**In effetti qui sul piano pratico si dovrebbe dire caso per caso di attenersi dapprima a quei salmi che si è in grado di capire e di pregare, mentre dagli altri salmi si dovrebbe imparare in tutta modestia a lasciare come stanno le parti incomprensibili e difficili della Scrittura, per tornare sempre a ciò che è semplice e comprensibile. Ma sul piano oggettivo, la difficoltà indicata individua però il punto in cui si può gettare un primo sguardo sul mistero del libro dei salmi. Quel salmo che non riusciamo a pregare, che non ci vuole uscire di bocca, che ci blocca e ci turba, è il segnale da cui possiamo intuire che l'orante sulla scena è un Altro, che colui che qui asserisce la propria innocenza, che invoca il giudizio di Dio, che ha affrontato una sofferenza così profonda, non è altri che Gesù Cristo stesso. È lui che prega questo**

**salmo, anzi è lui che prega l'intero salterio: da sempre il Nuovo Testamento e la chiesa lo hanno riconosciuto e testimoniato. L'uomo Gesù Cristo, cui nessuna miseria, malattia o sofferenza è estranea, lui che pure è stato integralmente innocente e giusto, prega nel salterio attraverso la voce della sua comunità. Il salterio è il libro di preghiera di Gesù Cristo nel senso più rigoroso. Egli ha pregato il salterio, e questo è divenuto la sua preghiera fino alla fine dei tempi. Non è forse chiaro ora perché il salterio sia al tempo stesso preghiera a Dio e Parola di Dio, proprio per il fatto che qui ci viene incontro il Gesù orante? Gesù prega i salmi nella sua comunità. È anche la comunità a pregare, è anche il singolo, ma chi prega lo fa in quanto Gesù prega in lui; non preghiamo a nome nostro, ma in nome di Gesù.**

Bello, no? Quando ci mettiamo a pregare, pensiamo a due cose: la prima è che Gesù prega in noi, che Gesù ha pregato questi salmi. Bellissima questa cosa! Ci sono dei salmi particolari, quelli del venerdì, per esempio, dove è chiaro il riferimento a Gesù in croce, a Gesù sofferente: “Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?” (ricordate questo salmo?). Se, per esempio, oggi sono triste e devo recitare un salmo di gioia, posso recitarlo con il pensiero del Gesù gaudente, gioioso che si rivolgeva al Padre. Oppure per i salmi della sofferenza, della speranza, dell'abbandono in Dio, della fiducia in Dio sentire l'eco della preghiera di Gesù.

Così come noi possiamo pensare - questo lo aggiungo io come seconda cosa - che quei salmi che mi sembrano un po' distanti dal nostro momento presente sono pregati nella Chiesa da altri cristiani che, invece, quel particolare momento lo stanno vivendo. Ad esempio: io sono triste e devo leggere un salmo della gioia, ma magari a cento chilometri da me o accanto a me c'è qualcuno che è gioioso e allora prego questo salmo insieme con lui, cioè rendo gloria a Dio con lui; viceversa, prego

Dio per la sofferenza, perché questo fratello è nella sofferenza. Questo è il senso della comunione nella Chiesa.

**Qui la preghiera non viene dal desiderio naturale del cuore, ma dalla realtà umana che Gesù ha fatto propria, il fondamento è dato dalla preghiera dell'uomo Gesù. È solo questo dà alla preghiera la speranza di essere esaudita. Poiché Cristo prega i salmi insieme al singolo fedele e alla comunità davanti al trono celeste di Dio, anzi, poiché chi prega quaggiù si unisce alla preghiera di Gesù Cristo, per questo la preghiera giunge all'orecchio di Dio. Gesù ne è l'intercessore.**

Bellissimo! Allora con questi sentimenti e queste verità iniziamo bene le nostre giornate e impariamo a pregare tutti i giorni le Lodi (anche se non avete il Breviario, le trovate su Internet ci sono tantissime applicazioni con le preghiere Ufficio, Lodi, Ora Media) impariamo a dire le Lodi; impariamo a dire a mezzogiorno, o circa, l'Ora Media o l'Ora di Terza (dalle 9:00 alle 12:00), di Sesta (dalle 12:00 alle 15:00) o di Nona (dalle 15:00 in poi); impariamo a dire il Vespro la sera e, prima di andare a letto, a dire Compieta; e lungo la giornata impariamo a dire l'Ufficio.

“Io mi sveglio di notte e non so che preghiera fare!?”: se hai un po' di tempo, potresti recitare e gustare l'Ufficio delle Letture per poi tornare a letto, bellissimo! Sono tre salmi e due letture: vedrai come sarà tutto diverso, quando ti sveglierai al mattino. Provate e poi vedrete!

*Benedicat vos omnipotens Deus, Pater, et Filius, et Spiritus Sanctus.*

*Amen*

*Dio ci benedica e la Vergine ci protegga.*

*Sia lodato Gesù Cristo sempre sia lodato.*

p. Giorgio Maria del Volto Santo



**LINK AL SITO NEL QUALE TROVARE TUTTE LE OMELIE:**

<https://www.veritatemincaritate.com/category/omelie/>

**CANALE TELEGRAM:**

<https://t.me/VeritatemfacientesinCaritate>