

Che cosa abita il mio cuore?

Possiamo sperimentare, in diverse occasioni, che emozioni e sentimenti contrastanti abitano dentro di noi e ci muovono nella vita di ogni giorno, nelle relazioni, nelle decisioni. Spesso la loro influenza ci porta a compiere azioni o a dire parole che non vogliamo e di cui poi ci pentiamo. A volte, la sensazione è quella di essere come una barca in mezzo a un mare in tempesta, in balia del nostro “cuore”, la parte più intima di noi, il luogo in cui decidiamo e “ci” decidiamo.

Proprio perché la nostra interiorità ha una così grande importanza nella nostra vita, è importante provare ad entrarci, “sospendendo il giudizio”: guardarsi dentro non è facile e spesso la prima tentazione è quella di dire che va tutto male, oppure che non c'è niente, oppure che tutto quello che c'è va benissimo così com'è. Occorre non giudicare quello che vediamo, ma piuttosto imparare a riconoscerlo, dandoci un nome, per “governarlo”.

Nel brano del vangelo che proponiamo, Gesù ci invita proprio a prendere consapevolezza di cosa ci abita, a guardarlo con verità, ma anche con semplicità e fiducia, per poter scegliere con libertà.

Per lasciarsi guidare nella riflessione

Invoco lo Spirito Santo perché mi doni la disponibilità di un ascolto profondo della Parola che può illuminare la mia vita.

Vieni, o Spirito Santo,
da' a noi un cuore nuovo,
che ravvivi in noi
tutti i doni da te ricevuti
con la gioia di essere cristiani,
un cuore nuovo, sempre giovane e lieto.

Vieni, o Spirito Santo,
e da' a noi un cuore puro,
allenato ad amare Dio,
un cuore puro che non conosca il male se non per definirlo,
per combatterlo e per fuggirlo;
un cuore puro, come quello di un fanciullo
capace di entusiasinarsi e di trepidare.

Vieni, o Spirito Santo,
e da' a noi un cuore grande,
aperto alla tua silenziosa e potente parola ispiratrice,
e chiuso a ogni meschina ambizione,
un cuore grande e forte ad amare tutti,
a tutti servire, con tutti soffrire;
un cuore grande, forte, solo beato di palpitare
col cuore di Dio. Amen

(Paolo VI)

In ascolto della Parola

Dal vangelo secondo Matteo (6,19-24)

¹⁹Non accumulate per voi tesori sulla terra, dove torma e ruggine consumano e dove ladri scassinano e rubano; ²⁰accumulate invece per voi tesori in cielo, dove né torma né ruggine consumano e dove ladri non scassinano e non rubano. ²¹Perché, dov'è il tuo tesoro, là sarà anche il tuo cuore.

²²La lampada del corpo è l'occhio; perciò, se il tuo occhio è semplice, tutto il tuo corpo sarà luminoso; ²³ma se il tuo occhio è cattivo, tutto il tuo corpo sarà tenebroso. Se dunque la luce che è in te è tenebra, quanto grande sarà la tenebra!

²⁴Nessuno può servire due padroni, perché o odierà l'uno e amerà l'altro, oppure si affezionerà all'uno e disprezzerà l'altro. Non potete servire Dio e la ricchezza.

Per meditare

Posso rileggere e sostare su questo brano del Vangelo aiutato/a anche da alcune domande:

- ✓ Che cosa sta abitando il mio cuore in questo tempo? Quali sentimenti? Quali emozioni mi muovono? Provo a dare un nome a ciò che vivo nella mia interiorità e a metterlo davanti a Gesù nella preghiera.
- ✓ Qual è il mio tesoro in questo momento? A cosa tengo di più?
- ✓ Di fronte a quello che ho scoperto nel mio cuore, che cosa provo? Quali sono i sentimenti e le emozioni che mi appesantiscono? Quali, invece, quelli che mi danno slancio?
- ✓ Accettando ciò che ho riconosciuto abitare nel mio cuore, prendo una piccola scelta concreta, confrontandomi con la Parola di Dio e, se possibile, con l'aiuto di una persona esperta nell'ascolto dello Spirito, riguardo una questione che mi sta a cuore.

Per continuare la riflessione posso leggere queste parole del card. Carlo Maria Martini¹:

Come fare per mettere ordine nei nostri sentimenti, affetti, emozioni, pensieri? Non sono necessariamente realtà cattive ma emergono per lo più in modo disordinato. Bisogna imparare ad esaminarsi. E vi indico quattro facoltà su cui esaminarvi.

Dapprima la fantasia. Potete domandarvi: dove vanno i miei pensieri quando vagano in libertà?

Poi le simpatie o antipatie. Queste ultime sorgono spesso all'improvviso per una offesa ricevuta, forse, o per uno sgarbo. Se non mi esamino bene, l'antipatia tende a cronicizzarsi.

L'affettività può nascere talora inaspettatamente, senza che ce ne accorgiamo. È importante rendersene conto per ridimensionarla.

I malumori. Perché sono di cattivo umore? Magari perché sta piovendo. Se capisco che è per questo, mi ridimensiono e dico a me stesso: "Pazienza, è solo un po' di cattivo umore". Do una ragione a ciò che sto vivendo. [...] Cominciamo a conoscerci meglio, a capire che il dialogo con Gesù viene bloccato tutte le volte che ci lasciamo dominare dalle facoltà che ho indicato. Ovviamente non dobbiamo eliminarle perché noi avremo sempre sentimenti, sensazioni, ecc. Sono proprio la ricchezza dell'uomo: però la persona matura ordinariamente vive le sue emozioni e i suoi sentimenti nella verità delle cose, dei, rapporti, delle persone, delle responsabilità.

A cura delle Discepolo del Vangelo

¹ C. M. MARTINI, *Tu mi scruti e mi conosci*, Ancora, Mi 1985, pp. 35-36.