

GIULIVA DI BERARDINO

LA PACE DEL CUORE

Itinerario verso l'unità

ei
edizioni
immacolata

INTRODUZIONE

Non c'è nulla di più attuale della pace su cui scrivere, riflettere, pregare: ne abbiamo bisogno come l'acqua e come l'aria, ogni giorno. La pace rimuove la paura dell'altro e instaura dentro di noi un modo di vivere veramente umano e libero.

È la paura infatti che paralizza la vita, limita la fiducia, aumenta il dubbio, nutre il sospetto e uccide la nostra libertà di fare il bene, di manifestare la bontà che ci contraddistingue come esseri umani, creati a immagine di Dio.

Il nostro vero desiderio, oggi più che mai, ogni giorno di più è la pace. Il nostro grido interiore, il nostro vero bisogno è quello di vivere in pace.

È fondamentale che ciascuno cerchi la pace, preghi per la pace e porti la pace, lì dove vive, lavora, spera e ama. La pace tra i popoli, tra le persone, nelle famiglie e nella natura si costruisce prendendosi cura di sé. Dal nostro cuore maturano le innumerevoli possibilità che ogni giorno mettiamo in atto per sentirci liberi e sani.

Ma la pace si costruisce anche prendendosi cura degli altri, nella misura che possiamo. Abbiamo tutti un desiderio di vita e di felicità che ci accomuna e che ci può riunire, al di là delle differenze. La pace è un valore universale che ci rende tutti fratelli e sorel-

Prima edizione maggio 2023

© Copyright 2023

Edizioni Immacolata
Viale Giovanni XXIII, 19
40037 Borgonuovo - Bologna
Internet: www.kolbemission.org
E-mail: redazione@kolbemission.org

ISBN: 978-88-98573-60-8

Tutti i diritti di riproduzione,
anche parziale, sono riservati per tutti i Paesi.

Printed in Italy
Grafiche Baroncini - Imola (BO)

le. Noi non ci siamo creati da soli: siamo stati creati da Dio, che ha creato anche l'universo. E poiché Dio ci ha creati nella pace, con la sua Parola e non con la violenza; poiché ci ha creati liberi e felici, anche se siamo tentati di sospetto e di sfiducia, abbiamo il dovere di ricordarci che la nostra origine è la pace. Abbiamo il dovere di sperare che la nostra fine sarà la pace, nonostante tutti gli errori che l'umanità intera o ciascuno di noi potrà commettere.

Per questo la nostra preghiera incessante è per la pace, come un respiro che possa rinnovare e scandire il ritmo della vita sulla terra. Per questo la nostra supplica quotidiana è per la pace, quella del cuore, quella che si può ritrovare nel profondo dell'essere e che è il bene più alto al quale possiamo giungere.

Quando il desiderio di questa pace diventa preghiera, ci si accorge che al nostro desiderio risponde il dono di uno stato interiore purificato, che viene dall'Alto e non semplicemente da un accordo tra più esseri umani, da un insieme di compromessi più o meno validi, di accordi legali che acquietano le coscienze per un tempo.

La pace è il vero miracolo per la nostra umanità. Lo vediamo ogni giorno, lo ascoltiamo ovunque. Guerre e conflitti quotidianamente ci affliggono. E perfino coloro che non sentono il dolore della guerra ne risentono comunque perché, anche se facciamo finta che non sia così, in realtà la guerra ci riguarda tutti, se non altro perché ci tocca nella gestione economica delle nostre famiglie e nella tensione che avvertiamo nella nostra società.

La Bibbia indica la pace con un termine molto significativo: *Shalom*. Partire dalla Bibbia e dal senso ebraico della pace è doveroso, dato che è proprio la Bibbia che ci permette di visitare le nostre origini, nel contemplare il mistero della creazione, in cui è racchiuso il dono dello *Shalom* di Dio per noi. È proprio questa parola ebraica a farci comprendere che la pace non è un dono impossibile da ricevere. Possiamo trovarla ogni giorno, nel profondo del nostro cuore, così come in ciò che ci sta intorno, perfino lì dove non penseremmo mai di trovarla.

Quando parlo della pace con i miei studenti, resto sempre più stupita dal fatto che, di anno in anno, i nostri giovani perdano la coscienza di essere fatti per la pace e siano sempre più convinti che l'essere umano sia fatto per la guerra.

Non è così. Certamente è più facile fermarsi alla guerra, centrarsi sui propri interessi, mettersi al centro del mondo ma, in fondo, se sappiamo tornare ad ascoltare la creazione, ad osservare la natura intorno a noi e anche le persone che ci mostrano bontà e generosità, allora percepiamo che essere parte di un tutto che ci avvolge è più difficile che stare al centro del mondo, ma è più vero, più reale. La pace è rispetto della realtà, è obbedienza alla verità. Ecco perché la pace ci viene incontro, ecco perché siamo fatti per accogliere lo *Shalom* e donarlo a chi ci sta vicino.

Nella cultura ebraica la parola *Shalom* indica il nostro *Ciao*: è un saluto cordiale tra esseri umani, tra persone che si ritrovano, tra volti amici che si incontrano. Il volto dell'altro ci porta la pace, così come il

nostro volto può portare la pace quando non si chiude in se stesso, ma si apre generosamente al dono, al sorriso. Quando la grazia, che è tutta la bellezza che Dio può donarci in modo gratuito, viene in noi, la pace regna non solo in noi, ma anche intorno a noi e si espande nel mondo.

Pace è ordine secondo Dio, non delle cose ma dei nostri desideri profondi, dei nostri comportamenti e delle nostre risposte quotidiane davanti al buio che ci circonda. Possiamo entrare nei progetti di Dio per noi e determinare il nostro futuro seguendo quella piccola luce che Dio ha acceso nei nostri cuori.

Non può essere altrimenti: la pace viene dal cuore. Certamente non da un cuore qualsiasi, ma da un cuore che si mette in condizione di accogliere la grazia e la benedizione di Dio.

Gesù Cristo viene a noi come Principe della pace, con parole di pace: «*Vi lascio la pace, vi do la mia pace. Non come la dà il mondo, io la do a voi*» (Gv 14,27). Il Signore Gesù lascia la pace, dona la sua pace e chiama tutti a vivere e ad annunciare lo *Shalom*.

Ecco perché un gesto significativo che la liturgia cattolica ci ha trasmesso e che resta come tradizione rituale necessaria per vivere l'Eucaristia è "il segno della pace". Tutti i partecipanti alla celebrazione eucaristica si scambiano con gioia il gesto della pace, proprio prima di nutrirsi del Pane spezzato che è il Corpo di Cristo. Si tratta di un semplice gesto, che però diventa il segno della pace che il Signore ci ha lasciato e che ci chiama a trasmettere nel mondo con la nostra vita.

Sappiamo che questo gesto della pace si è trasformato nei secoli: in origine era il *bacio santo*¹, poi l'abbraccio di pace, poi il darsi la mano e oggi, dopo la pandemia, anche lo sguardo di pace. Poco importa se sia implicato tutto il corpo o solo una parte di esso, anche perché la parte simboleggia il tutto. Ciò che conta è che la pace è un contatto, un gesto, un segno appunto della pace, perciò di quella riconciliazione profonda che Dio ha operato in noi e tra noi grazie al dono di Gesù, che ci ha amati e ha dato se stesso per noi.

¹ Di cui ci parla san Paolo per quattro volte nelle sue lettere (Rm 16,16; 1Cor 16,20; 2Cor 13,12; 2Ts 5,26) e una volta san Pietro in 1Pt 5,14.

Capitolo 1

Nella confusione

La confusione non è una patologia, ma piuttosto una condizione a cui tutti possiamo essere soggetti. L'effetto di questo stato può durare poco tempo o diversi anni. Quando siamo confusi possiamo ritrovarci disorientati e incapaci di gestire le nostre relazioni.

Ci può capitare, nel semplice scorrere delle nostre giornate, di avere l'impressione di perdere noi stessi, immersi nelle tante cose da fare, nelle tante notizie ascoltate, nei diversi ruoli che siamo chiamati a svolgere. Tutt'a un tratto non ci sentiamo più capaci di prendere le giuste distanze dal nostro vissuto e così arriviamo a fonderci con ciò che non siamo e non desideriamo. A questo stato non si arriva all'improvviso: ce ne accorgiamo in un attimo, ma in realtà è frutto di un accumulo di vissuti depositati dentro di noi in modo disordinato.

La confusione viene da un disordine interiore provocato dalla mancanza di una giusta distanza rispetto ai fatti e, ancor più, rispetto alle persone.

Il rischio di ritrovarci in questa situazione esiste per tutti. A livello emotivo e relazionale, anche se non ce ne accorgiamo, ognuno di noi davanti agli altri o si priva in qualche modo di esprimere tutta la

tempesta interiore che lo travolge, oppure butta fuori paure e desideri senza ordine.

Nella confusione, di cosa abbiamo paura?

Non è escluso che il disordine e la confusione possano essere un modo che abbiamo, uno dei tanti, per coprire le nostre paure.

Può esserci la paura di rompere con un passato sicuro accettando un presente incerto, o può esserci la paura di qualcosa che sta accadendo e che richiede di essere affrontato.

Quando ci lasciamo vincere da queste paure non riusciamo più a gestire la nostra “stanza interiore”, il nostro cuore. Accumuliamo esperienze, oggetti, relazioni e forse anche preghiere a caso, senza aver disposto un ordine interiore, uno spazio, un limite che custodisca la loro e la nostra libertà.

A questo proposito è importante mettersi in verità davanti a noi stessi e cercare di riordinare il nostro cuore, cercando in questa situazione la pace che Dio ci promette.

Se infatti è difficile avere il cuore in pace quando ci si ritrova in stato di confusione, possiamo essere certi che non è impossibile. Non solo perché «*nulla è impossibile a Dio*» (Lc 1,37; Mc 10,27), ma soprattutto perché, come vedremo, la confusione può essere proprio lo stato dal quale si può generare la pace.

Cosa dice la Bibbia?

Se consideriamo quanto ci ha trasmesso il patrimonio culturale delle civiltà antiche, impariamo che lo stato di confusione è uno stato primordiale che ci riporta alle origini della vita. La Bibbia, attraverso il racconto della creazione, nel libro della Genesi, ci fa contemplare un Dio che a partire dalla confusione crea differenziando, meglio ancora, separando le realtà create secondo un ordine di bellezza e di bontà – in ebraico *tov* – che risuona regolarmente come un ritornello, a scandire l’opera della creazione.

Questa opera mette ogni cosa al suo posto, separando ogni elemento e ogni specie e ponendo dei limiti precisi. In questo ordine vitale che Dio stesso dispone c’è un messaggio importante per noi: senza Dio non c’è ordine nel mondo, ma si cade nel caos. Se non rispettiamo e non onoriamo Dio, tutto l’ordine della creazione ci sembrerà ostile o semplicemente materia da sfruttare. Senza il Creatore non potremo più metterci in relazione sana e corretta con le creature. Se arriviamo a percepire in noi il problema della confusione è perché ci troviamo a dover gestire un problema di relazione con le creature.

Per mantenere il cuore in pace nella confusione, è necessario ricordarsi di essere creature e che la relazione tra le creature dipende dal percepire come fondamentale la relazione col Creatore. Ogni essere umano è stato creato da Dio per vivere una relazione di comunione con lui. Più saremo in comunione col Creatore, più sparirà dal nostro cuore la confusione.

Ce lo mostra il racconto biblico del diluvio universale, sempre nel libro della Genesi (capitoli 6-9). Un racconto importante che non ci parla dell'ira divina per i peccati del mondo, ma della possibilità per ognuno di noi di accogliere la pace anche in una situazione di confusione generale, così come è stato per Noè. Chi resta in relazione di comunione e di obbedienza con Dio, curando con amore il suo essere nel mondo, opera per la salvezza non solo della propria famiglia ma di tutto il cosmo.

Nel caos, coperto dalle acque del diluvio, acque di morte, emerge e galleggia l'arca di Noè, la casa del giusto, primizia della nuova creazione.

Come ci fa pregare la liturgia?

Un inno che introduce la liturgia delle Lodi mattutine così ci fa pregare: *«L'aurora inonda il cielo di una festa di luce, e riveste la terra di meraviglia nuova. Fugge l'ansia dai cuori, s'accende la speranza, emerge sopra il caos un'iride di pace»*. In questa preghiera della Chiesa cantiamo un grande mistero che suscita meraviglia: sopra il caos, cioè sulla confusione generale, emerge un'iride di pace, cioè l'arcobaleno, segno dell'alleanza. Emerge come simbolo dell'amore di Dio Creatore che torna a donare vita, a ricreare una nuova situazione per quell'umanità che ha saputo restare unita a lui e a tutto il creato, emergendo dalle acque del diluvio.

A volte questo stato primordiale ci invade: improvvisamente veniamo sommersi dalle acque della

tempesta; dentro di noi si susseguono tutta una serie di sensazioni e di emozioni che abbiamo lasciato vivere in noi in modo disordinato, senza separazione. Quando ci sentiamo così, pensiamo al Dio che ci ha creati e pensiamo anche che possiamo emergere dalle acque della confusione grazie alla sua alleanza d'amore con noi. Pensiamo che quest'alleanza, iride di pace, è per noi, perché a partire da questa confusione che sentiamo dentro, Dio può ricreare un nuovo progetto d'amore.

LE PAROLE DEI SANTI

Sant'Ignazio di Loyola:

Mai prendere decisioni in stato di confusione.

Il contrario della consolazione è la "desolazione". Con questa parola Ignazio sintetizza tutti i fenomeni che la vicinanza del Maligno produce nell'animo umano e li elenca così: oscurità dell'anima, turbamento, inclinazione alle cose terrene, sfiducia, mancanza di speranza e di amore, tiepidezza, pigrizia e tristezza.

«In tempo di desolazione non si facciano mai mutamenti, ma si resti saldi e costanti nei propositi e nelle decisioni che si avevano nel tempo della consolazione. Questa regola è la diretta conseguenza di quanto è stato affermato prima: se l'anima è in stato di turbamento, ciò significa che non è sotto l'influsso dello Spirito di Dio ma sotto il suo contrario, e se non è sotto l'influsso dello Spirito di Dio, tutti i pensieri che nascono

in quello stato, per quanto possano essere convincenti nelle loro argomentazioni, sono tuttavia illuminati dalla luce menzognera e dalla suggestione di Satana, e quindi non affidabili. Per questo, solo al ritorno della consolazione interiore, si potrà tornare ad avere fiducia nei propri pensieri».

San Francesco Maria Libermann: *«Quando piacque a Dio di creare l'universo lavorò sul nulla. Vedete bene quali cose meravigliose ha fatto! Così, se vuole lavorare in noi per operare cose infinitamente al di sopra di tutte le naturali bellezze modellate dalle sue mani, non ha certo bisogno che ci diamo tanto da fare per aiutarlo... Lasciamolo piuttosto fare. Egli si compiace di operare sul nulla. Manteniamoci nella pace e nella tranquillità, davanti a lui, e seguiamo gli impulsi che ci dona.*

Bisogna dimenticarsi, per volgere continuamente la propria anima verso Dio e lasciarla riposare dolcemente e tranquillamente davanti a lui».

San Francesco di Sales scriveva così a una suora: *«Sforzatevi, figlia mia, di tenere il vostro cuore nella pace attraverso l'uniformità degli stati d'animo. Non dico: mantenetele nella pace ma sforzatevi di farlo. Che questa sia la vostra prima preoccupazione, e guardatevi bene dal turbarvi quando non riuscirete a placare immediatamente la varietà dei sentimenti dei vostri stati d'animo».*

Capitolo 2

Nella solitudine

«Cammino, rabbrivendo, tra le rovine della mia giovinezza sopra macerie di pensieri e sogni stralati che facevano sussultare, e ogni cosa su cui si posava il mio sguardo diventava polvere e cessava di vivere... Tutto fuggiva da me, ben presto fui circondato da un enorme vuoto, da un'immota quiete, accanto a me non c'era nessuno, non un essere caro, non un vicino e la mia vita si sollevava dentro di me come una sconvolgente nausea. Come se ogni misura fosse colma fino a traboccare, come se ogni altare fosse stato profanato e ogni dolcezza fosse finita in bruttura, come se ogni estremo fosse stato toccato».

Questa è una delle tante descrizioni della solitudine che si possono leggere tra le pagine della letteratura. Si tratta di un passo tratto da una raccolta di scritti della giovinezza di Hermann Hesse, dal titolo *Un'ora dopo mezzanotte*. Le parole usate lasciano davvero intuire cosa vive una persona che si ritrova sola. Sono parole che tutti possiamo capire, perché di fatto la solitudine è uno stato interiore in cui tutti ci possiamo ritrovare. Non esiste persona che non sappia cosa significhi sentirsi sola. Spesso, in modo incomprensibile, accade proprio come in questo brano, in cui le macerie su cui l'autore cammina sono il