

Tre (delle 5) colonne su cui costruire il proprio edificio spirituale. E difenderlo

Costanza Miriano ci regala un vero manuale di ascesi da vivere dentro e non malgrado le nostre concitate e complicate vite moderne.

Dieci capitoli, cinque pilastri, una cosa sola – sbam! – al centro di tutto. Anzi una Persona.

Così posso offrirvi un assaggio del più recente libro di Costanza Miriano, [**Si salvi chi vuole. Manuale di imperfezione spirituale**](#), edito da Sonzogno, uscito il 16 novembre, atteso da tanti.

Di cosa parla?

No niente, di farsi monaci. Di avere una regola, di amare la propria croce, di uscire dalla nostra palude. Di decidere che fare della nostra vita. Di vivere da salvati. Ah! E di procurarsi un quaderno. Con copertina in cuoio per noi donne; per gli uomini invece vada per il retro del foglio della revisione auto. E su quello vergare il nostro progetto, attestare la nostra decisione e poi difenderla.

Parla di Dio e di come farsi intimi a Lui di modo che possa renderci felici. E lo fa in un modo quasi chestertoniano.

Scelgo tre dei cinque pilastri indicati come i fondamenti sui quali costruire la propria vita come un monastero o una cattedrale. Questa la metafora scelta da Costanza.

Possiamo tenerceli in tasca come le pietre da scagliare con la fionda di davidica memoria (ma pure Golia, deve averne un ricordo livido) o scriverceli sulla mano come le cose più urgenti per la giornata che si apre. O come quello che di fatto sono. Indicazioni di vita ascetica; segnali stradali per **il nostro cammino spirituale**.

Sì, è una formula che pare svuotata, ma non se ci ricordiamo che stiamo andando da qualche parte e non “a camminare” come si fa ora per rimediare un minimo sindacale di movimento fisico. **Camminiamo per tornare a casa, dal Signore**. Ci incamminiamo, non soli ma unitari, – monaci guerrieri – per entrare in Paradiso. Il Regno di Dio, cercato prima di tutto, cercato ora, è qui in forma nascosta, in forma di caparra. Quel famoso centuplo quaggiù che riprenderemo a capire quando di nuovo troveremo la strada al nostro desiderio di lassù.

Niente di nuovo o meglio tutto nuovo, come solo le cose di Dio e il suo management riconfermato da duemila e rotti anni, la Chiesa, sanno offrire.

Pregiera, digiuno, eucarestia. Ho scelto questi tra i cinque che Costanza ha messo in fila nei dieci capitoli che compongono il suo nuovo libro.

Lei li ha disposti e li propone al lettore così: prima colonna **la Parola di Dio**, seconda colonna **la preghiera**, terza **la confessione**, quarta **l'Eucarestia** e quinta **il digiuno**.

Servono tutti, sono **tutti cardini del portone** solido che ci tiene dentro le larghe mura **del cosiddetto monastero wi-fi** (imparerete presto a conoscerlo e forse vorrete subito entrarci anche voi. Tanto è senza fili, ma ad altissima fedeltà), di noi monaci laici, monaci nel mondo. Ora come non mai strettamente necessari.

La preghiera

Se la Parola di Dio è Lui che ti si presenta, dice l'autrice, **la preghiera è il respiro del nostro io spirituale**. Un io innamorato di Dio, che chiede a ripetizione il dono dello Spirito Santo per cominciare ad essere potentemente vivo, ma magari si ritrova con le articolazioni da sgranchire e i muscoli fiappi, per il fatto che l'ultimo "allenamento" risale alla terza, quarta elementare. Succede se torniamo alla preghiera dopo anni di astensione o trascuratezza, per esempio. Se dopo una conversione stupefacente siamo davvero intenzionati a nutrire il nostro "uomo nuovo" rimasto sottopeso, eppure vivo perché il Battesimo non si cancella, nemmeno se aprono uffici appositi per farlo.

Uno, prima di tutto, prega per passare il tempo con la persona che lo ama di più in tutto l'universo, con colui che è padre, madre, fratello, sorella, sposo. Infatti non è vero che la preghiera è come l'aspirina scaduta, che al massimo non funziona: funziona sempre, se il tuo obiettivo non è ottenere qualcosa ma stare insieme a qualcuno. Solo che questo stare insieme matura piano piano. Con questa certezza bisogna essere molto testardi, e perseverare: all'inizio è soprattutto una gran fatica, poi diventa gioia. (dice a pagina 67)

Ecco la prima mossa chestertoniana, il primo ribaltamento di prospettiva. Certo lo sappiamo tutti o fingiamo di saperlo che il cuore del Padre Nostro, cioè **la risposta a quell' "insegnaci a pregare" è "sia fatta la Tua volontà"**, ma spesso non lo diciamo di corsa? Quasi sperando di non essere presi sul serio da Dio o che almeno tenga conto delle nostre postille e condizioni?

Normalmente, però, la preghiera non deve suggerire soluzioni a Dio ma chiedere di capire, nelle variabili dell'esistenza, cosa vuole Dio da te in quel momento. Dio è cortese, lo raccontano così san Francesco e tutti i santi che gli sono stati più intimi, e non ti si impone mai. Dio è così delicato che vuole che tu insista a chiedere cosa lui voglia da te. Lui non sopporta di essere sopportato e ci manifesta la sua volontà solo se noi davvero desideriamo saperla con cuore aperto (Ibidem, p. 69)

Questo significa che piano piano, di solito, a meno che Dio con alcune anime non compia accelerazioni, guariamo dal sospetto che Lui ci voglia fregare e restauriamo la nostra umanità crivellata nelle sue strutture portanti dal tarlo del peccato originale e i suoi alleati. **Puntiamo ad arrivare a questo: volere la Sua volontà**, lottando con noi stessi e contro quello che ci detesta squisitamente e al quale non concediamo nemmeno il vanto di una maiuscola. In questo epico duello, si ergerà come una torre altissima e inattaccabile, la nostra pace, che è poi sempre roba Sua. Sì, ma **come si prega? Cosa ci aiuta e cosa no?**

Diciamo che la preghiera biblica, la Lectio divina di cui abbiamo già parlato, e la Liturgia delle ore, la preghiera della Chiesa, sono le due grandi colonne, però ci sono anche

l'adorazione, il rosario, la preghiera spontanea, le Giaculatorie, la Preghiera del cuore, il semplice silenzio per la meditazione. Pregare è difficile, MA alcune piccole regole ci sono di aiuto.

a) Estirpare le cause volontarie delle nostre difficoltà (pare che i Padri del deserto sconsigliassero di tenere il cellulare con le notifiche Facebook accanto a sé, e anche l'elaborazione di menu per cena non aiuta).

b) Non dire «non ho tempo» (io, per esempio, il tempo per una corsetta riesco a trovarlo davvero quasi sempre, creando miracolose interruzioni nel continuum spazio-temporale, facendo il giro largo quando vado a buttare la spazzatura, affrontando la pioggia invernale a meno due gradi alle undici di sera quando anche i militari di guardia che mi vedono passare davanti alle ambasciate si rintanano nei camioncini e non ne uscirebbero neppure se lanciassi in aria uno zainetto gridando «Allahu Akbar», tanto mi conoscono ormai).

c) Non dire «non sento niente»: amare è volere.

d) Nessuno prega per se stesso e a proprio rischio: Gesù sempre ci assiste. Anzi, siamo noi che partecipiamo alla preghiera di lui, unico orante.

e) Tu non sei capace di pregare, ma puoi solo mendicare lo Spirito Santo, chiederlo incessantemente, certo che te lo concederà. Lo Spirito Santo ci insegna a consegnare tutti i problemi e le preoccupazioni, a cercare solo di fare ciò che capiamo esserci richiesto, a occuparci di tutto senza preoccuparci di niente, un modo meraviglioso di vivere. Ecco, queste sono le cose che ho capito. (Ibidem, pp 72,73)

In questo capitolo **si trovano anche il dove, il quando, il per quanto**, non come istruzioni da copiare ma come criteri da adattare alla propria vita. E soprattutto si trovano il per Chi e il con Chi.

Il digiuno

La seconda cose utile e nuova (non importa se nota da millenni anche se ritenuta demodée) che possiamo portarci via da questo scrigno pieno di gioielli è l'**invito accorato e sincero a tornare alla pratica del digiuno**. Lei lo mette in fondo, come quinta colonna ma noi lo mettiamo qua, prima dell'Eucarestia, per simulare proprio l'attesa, lo spazio, la fame che si fa largo in noi durante il digiuno, di cui parla Costanza, e che ci scopre per quel che siamo, ma soprattutto permette a Dio di occupare quello spazio.

Ecco la seconda giravolta alla Chesterton: **il digiuno non è tanto ciò che noi offriamo a Dio, ma ciò che permettiamo a Lui di fare in noi** attraverso questa pratica così ardua, almeno all'inizio, almeno per le schiappe tra le quali si inserisce a forza la stessa Costanza. Eppure anche lei "è quella con gli occhi"...

Il digiuno dovrebbe essere segreto. Ma le persone che lo fanno inevitabilmente diventano più belle, i loro occhi splendono, e quando cominci ad affinare il tuo radar interiore, le puoi individuare abbastanza facilmente. Impossibile nascondersi. Un ragazzo che io conosco, per esempio, digiuna così fedelmente che io lo chiamo "quello con gli occhi", talmente ce li

ha spudoratamente splendenti. La Chiesa, fin dalle prime catechesi – ad esempio la Didachè – suggerisce, come forma più intensa e perfetta di questa pratica, il pane e acqua, il mercoledì e il venerdì. Ce la offre come via privilegiata, non la impone, ovviamente. Dico “offre” perché sono convinta che il digiuno non sia tanto qualcosa che tu dai a Dio (il quale non se ne fa niente dei nostri sacrifici: non è che l’Onnipotente accresca la propria gloria se una creatura ignora la lasagna una sera, o che si offenda se quel tocco di salame ha la meglio su di noi), ma una possibilità che lui dà a te di aprire il cuore e fargli più spazio. Io non lo so spiegare, è un mistero questo. Ha a che fare con un Dio che non si impone, mai, ma che per rivelarsi a noi sempre più pienamente ha bisogno della nostra accoglienza, dell’adesione della nostra libertà. (p. 111-112)

Il digiuno non fa dimagrire. È per questo che nessuno lo fa. Se invece si diffondesse la notizia che il digiuno a pane e acqua fa diventare più belli, aumenta la massa magra, azzerava la ritenzione idrica, non ho dubbi che molta gente lo farebbe senza battere ciglio, perché ogni sacrificio per la dieta ci sembra ammissibile, mentre se è per Dio ci sembra subito fanatismo. Il fatto è che il digiuno fa molto più che dimagrire: dà la libertà del cuore e la pace, fa bene all’anima e, a dire il vero, fa bene anche al corpo, lo purifica e lo detossina – adoro parlare come una rivista femminile –, non per niente è indicato in tutti i piani alimentari scientificamente fondati. Dio infatti non ci propone mai niente che vada contro le leggi naturali, visto che ci ha fatto lui, e solo lui ha conservato il nostro libretto di istruzioni. Ma credo che il digiuno vada molto oltre i benefici di salute. (Ibidem, p.114)

La Chiesa che dispone di tesori inesauribili, e infatti non si capisce come possa la vulgata trattarla sempre da *nerd* del mondo civilizzato (dalla Chiesa stessa, farei notare!), fin dai primi tempi ha disposto il digiuno come un abbraccio pieno di timore e riverenza intorno al mistero grande, al dono supremo dell’Eucarestia.

La Chiesa primitiva digiunava mercoledì e venerdì, perché il giovedì è il giorno dedicato in modo speciale all’Eucaristia, e farlo precedere da un’attesa, farlo seguire da una seria riflessione è il modo migliore per provare ad accostarsi al mistero. (Ibidem, p.120)

È davvero bello come in ogni capitolo, dopo aver tolto polvere e incrostazioni dalla colonna descritta per presentarla a sé e a chi legge nel suo originale e originante splendore, Costanza si preoccupi di **evitare che ci fermiamo ad adorare la colonna stessa**. È la cattedrale che regge che ci deve attrarre. Meglio ancora: è **al Re, all’Abate del monastero** immateriale eppure visibile (la nostra vita spirituale) che **ci spinge ad orientare sguardo, pensieri, sentire**.

L’Eucarestia

Che dire intorno a questo mistero? Solo la verità. Quello che la Chiesa è incaricata di fare, facendolo riaccadere. Ritroverete in queste pagine fiammeggianti il riverbero della rivelazione alla mistica Catalina Rivas, così almeno mi è parso. E se così non fosse va bene lo stesso perché quelle visioni non fanno che confermare ciò che la Chiesa nel suo magistero dice e consegna da sempre, con una comprensione che nella storia si va approfondendo.

Al momento dell'Offertorio, il sacerdote presenta sull'altare il pane e il vino per trasformarli davvero nel corpo e nel sangue di Cristo. Lo sottolineo perché ogni tanto sedicenti esperti di teologia (gli stessi che si intendono di calcio e terremoti, suppongo) sostengono che si tratterebbe solo di un simbolo, e non del fatto che di nuovo Cristo ci dà da mangiare davvero il suo corpo. Capisco che sia difficile da credere, lo è per tutti noi. Infatti tanti hanno dubitato in buona fede, ed è questa la ragione di tanti miracoli eucaristici che la scienza non riesce a spiegare, cioè di casi in cui dal pane sono usciti sangue o brandelli di muscolo cardiaco (se lo provochiamo, Dio può essere molto pulp). Su questo punto fondante, però, la fede non può essere fai da te: devi aderire a una realtà che non capisci. (Ibidem, p.102)

Bellissimo rimettere i piedi nei passi – leggerissimi, lo ribadiamo- che Costanza dice avere imparato, lei per prima, dalla Chiesa, e che ha urgenza, una **urgenza missionaria, di far conoscere o riscoprire**: prima si ringrazia (di esserci, di essere sani, magari non del tutto, però se siamo lì non siamo morti. E abbiamo mangiato. E probabilmente abbiamo abiti caldi. E così facendo ci accorgiamo di quanti beni siamo riempiti e che diamo per scontati. Invece dobbiamo dare per dati! Sono dati).

E poi arriva il momento cruciale, quello in cui il cielo si apre e Dio entra in quel pane e poi dentro di te, qualcosa che solo intuisco, ma che solo per averlo intuito è diventato il centro della giornata (e chissà come sarà bello quando capirò davvero). Il miracolo più grande di tutti: per Dio non esistono né il tempo né la distanza. In quel momento siamo tutti trasportati ai piedi del Calvario, nel momento della crocifissione di Gesù. In quel momento il cielo è spalancato, ed è davvero il momento di parlare con Dio in modo privilegiatissimo. Per questo non possiamo mai parlare male di un sacerdote (neanche di #+&&zhkj, porca Svizzera), perché le sue mani sono strumento del miracolo più grande dell'universo. (Ibidem, p. 103)

C'è molto da dire sull'Eucarestia, ma soprattutto **c'è moltissimo che possiamo lasciarci dire da Cristo stesso e che noi possiamo dire a Lui.**

Vi lascio con l'ultima acrobazia alla K. G. Chesterton. Dobbiamo sì presentarci in grazia di Dio, col cuore in ordine e con la vista pulita per contemplarLo, ma poi sarà Lui a potenziare e guarire anche i nostri sensi interiori.

Gesù si è fatto battezzare a Bethabara, il punto più basso della terra; per quanto in basso tu possa scendere, Cristo ti raggiunge. Il suo essersi incarnato ha redento tutto, tutto è salvato. Questa terra è buona, il creato è buono, anche una che mangia un cioccolatino durante la messa ha speranza. Noi mangiamo la carne e il sangue di Dio non perché ce li meritiamo, ma perché possiamo anche noi imparare a dare noi stessi da mangiare agli altri. (Ibidem, p.108)

Ecco cosa possiamo offrire ai poveri, che sono davvero la carne ferita e redentrice di Cristo come ha detto pochi giorni fa il Santo Padre nell'omelia per la Giornata mondiale dei Poveri.

“Perché chi non dà Gesù Cristo dà sempre troppo poco”, disse il Card. Ratzinger ai funerali di Don Giussani. Entrambi, insieme con il Papa, sono nei ringraziamenti che Costanza mette in calce a questo suo sudato, meraviglioso libro. Sì, lo trovo **davvero bello e salutare, in tutti i sensi che la parola *salus* racchiude**.

Non so se le ho reso ragione, ma soprattutto se l’ho resa a **Nostro Signore, il vero, indiscusso protagonista di queste robuste, divertenti, intensissime pagine**. Non può che venirci voglia di diventare loro intimi amici. Di Dio e sì, anche di Costanza e dei suoi confratelli monaci.

Paola Belletti

Aleteia Italia, 22 novembre 2017