

Perché la vostra gioia sia piena

SCUOLA DI PREGHIERA

di Michele Bortignon

INTRODUZIONE PER L'ACCOMPAGNATORE

Si tratta di un'esperienza di esercizi spirituali nello spirito della diciottesima annotazione (EE.SS. n.18), che si spera possano suscitare in alcune persone il desiderio di un'esperienza più completa, quale quella del mese nella vita ordinaria.

Prima modalità: quattro incontri a cadenza settimanale, concludentisi con una S. Messa.

Svolgimento dell'incontro

- Canto iniziale
- Breve richiamo al tema precedente e introduzione di quello corrente
- Preghiera guidata
- Spiegazione del tema della settimana
- Momento di preghiera personale con il salmo indicato
- Breve accenno alle indicazioni per la preghiera quotidiana
- Scuola di preghiera
- Canto finale

N.B.: se il gruppo è ristretto, prima della preghiera guidata si potrà fare una condivisione delle preghiere scritte nel corso dell'esercizio di ripetizione.

All'inizio dell'incontro si consegna solamente il foglio con i canti ed il salmo sui cui fare la preghiera personale. La dispensa si consegna solo alla fine.

Seconda modalità: quattro ritiri di una giornata intera.

Svolgimento dell'incontro

Mattino:	preghiera guidata presentazione del tema 1° esercizio istruzione 2° esercizio
Pomeriggio:	3° esercizio ripetizione S. Messa

CANTI INIZIALI E FINALI

1° incontro:

Laudato si' Signore mio
Fratello sole e sorella luna

2° incontro:

Il Signore è il mio pastore
Ho lottato tanto

3° incontro:

Apri le tue braccia
Cantico dei redenti

4° incontro:

Solo chi ama
San Francesco

S. Messa conclusiva:

inizio: Symbolum '77
comunione: Signore da chi andremo?
finale: Esci dalla tua terra

TUTTO E' SEGNO DEL TUO AMORE PER ME

PREGARE: COME E PERCHE'

Prima di impegnarci in qualsiasi attività occorre sapere dove vogliamo arrivare e attraverso quale strada possiamo arrivarci. Cominciamo allora col chiarire qual è il nostro obiettivo e come lo raggiungeremo.

Attraverso la "scuola di preghiera" che andiamo ad incominciare questa sera vogliamo imparare a pregare. Ma perché? A cosa serve pregare? E poi, cosa significa pregare?

In Gesù Cristo, il Dio che si è fatto uomo per poter entrare in relazione con noi, troviamo realizzate le nostre aspirazioni profonde, i desideri che ogni uomo ha in fondo al suo cuore: di amare e di essere amato, di verità, di giustizia, di libertà. Vorremmo avere la sua capacità di amare, la sua intuizione per la verità, la sua passione per la giustizia, la sua libertà di fronte ai condizionamenti del mondo.

Ecco allora che pregare significa mettersi in colloquio con Lui, guardando contemporaneamente la sua vita e la nostra, per imparare come Egli è riuscito a vivere quei valori che anche noi cerchiamo, per capire cosa farebbe Lui se fosse al nostro posto nelle situazioni che ci troviamo a vivere, per parlargli dei nostri timori e difficoltà, ma anche delle nostre gioie e soddisfazioni nel vivere come è vissuto Lui. Egli ci darà il suo Spirito per affrontare con coraggio ed intelligenza, nella fiducia in Dio e nell'amore per il nostro prossimo, le situazioni che ci si presentano.

Come pregare? Lo impareremo un po' alla volta pregando. Per questo negli incontri che faremo ci sarà l'opportunità di avviare il nostro dialogo con il Signore nella preghiera, dialogo che poi continueremo a casa, sulla base di alcuni "esercizi" che ci verranno proposti.

Una sola raccomandazione: se il Signore ha messo nel nostro cuore il desiderio di pregare, è certamente perché vuole incontrarci per dirci qualcosa di bello e di importante per la nostra vita; non trascuriamo dunque questa opportunità prendendoli con leggerezza, ma impegniamoci con serietà e generosità: forse questa è l'occasione buona per scoprire quel "tesoro nascosto nel campo" per acquistare il quale vale la pena di vendere tutto quel che abbiamo (*"Il regno dei cieli è simile a un tesoro nascosto in un campo; un uomo lo trova e lo nasconde di nuovo, poi va, pieno di gioia, e vende tutti i suoi averi e compra quel campo"* Mt 13, 44).

IL CAMMINO PROPOSTO

Il cammino che vi proponiamo si compone di 4 incontri che potranno aiutarvi a vivere un'esperienza di incontro con Dio.

Non faremo una catechesi. Non parleremo di Dio, ma cercheremo di farvi parlare con Dio (una parte dell'incontro sarà infatti dedicata alla preghiera, che è dialogo con Dio, e vedremo come si fa a impostare questo dialogo).

Cercheremo di farvi fare una piccola esperienza di Dio, che è molto di più di sapere chi è Dio (ad esempio, possiamo definire correttamente l'acqua come un'associazione di due molecole di idrogeno con una di ossigeno, ma sa veramente cos'è solo chi ha provato la sete, o il contadino che l'aspetta con ansia per le sue coltivazioni durante un periodo di siccità).

Non saranno lezioni in cui si danno indicazioni, consigli, suggerimenti, perché sarà l'esperienza stessa di Dio, che è esperienza di essere amati, che vi insegnerà cosa significa amare e come amare (ad esempio, scoprendo con gratitudine i doni di cui Dio ci circonda, proveremo il desiderio di donarne agli altri per condividere la nostra gioia; ma se vediamo solo il negativo della vita, non potremo dare agli altri che la nostra aggressività. Se ci sentiamo perdonati, avremo la forza di perdonare gli altri).

E poiché quello di essere amati e di amare è il nostro più profondo sogno, quando avremo cominciato a soddisfarlo conosceremo la serenità interiore e cambieranno così in meglio tutte le nostre relazioni.

Anche i metodi che useremo per portarvi a questa esperienza di Dio forse potranno sembrarvi strani: c'è chi va in India a scuola dai Guru per provare modi inconsueti di incontrare Dio; noi riscopriremo semplicemente i metodi dei grandi santi del passato: la preghiera con il corpo, il cuore e la mente di San'Ignazio del 1500; il metodo di orazione di San Benedetto di epoca medioevale. Sono metodi che vi renderanno protagonisti della preghiera e non ascoltatori di una lezione.

Cominceremo questa sera con il metodo più semplice di incontrare il Signore: nel creato.

Normalmente diamo tutto per scontato, ma se apriamo gli occhi scopriremo quante meraviglie possono rivelarsi nella natura, nel nostro corpo, dal piccolo fiore alla lontanissima stella. E, mentre osserviamo ammirati, ci sorge un interrogativo: da dove viene tutto questo e che senso ha?

Ci viene spontaneo collegarlo all'azione di Qualcuno che ha fatto tutto questo per me.

PREGHIERA GUIDATA

Per non perderci in spiegazioni teoriche, cominciamo subito a scoprire che cos'è la preghiera mettendoci a pregare. Per prima cosa impareremo a prepararci a questo incontro con il Signore rilassando il nostro corpo, raccogliendo la nostra mente dispersa in mille pensieri, gustando affettivamente la sua presenza che palpita nella realtà che ci circonda.

Non dobbiamo far altro che lasciarci guidare dalla voce dell'animatore che ci dirà cosa fare. La luce attenuata ed un po' di musica in sottofondo aiuteranno il raccoglimento.

Per prima cosa ci sediamo in posizione composta e ci rilassiamo. Chiudiamo gli occhi e prendiamo coscienza di come ci sentiamo in questo momento.

Prendo coscienza di ogni parte del mio corpo. Come mi sento adesso? Può darsi che mi senta stanco, assennato. Semplicemente accetto queste sensazioni, senza lasciarmene infastidire.

Ed ora faccio un profondo respiro.

Dio ha creato l'aria che io respiro, e così, quando respiro, io uso di uno dei doni che Egli mi ha messo a disposizione per consentire la mia vita.

L'ossigeno, questo dono di Dio, questa forza che dà la vita, entra in me, penetra ogni fibra del mio essere; ogni cellula del mio corpo ne è resa viva.

La vita ha avuto inizio quando Adamo ha accolto in sé il soffio di Dio e ha cominciato così a respirare.

Prendo coscienza che ad ogni inspirazione accolgo in me il soffio di Dio che continuamente mi crea, mi mantiene in vita: respiro del respiro di Dio, vivo della vita di Dio.

Se faccio attenzione, posso percepire anche il battito del mio cuore. Lo sento pulsare lentamente e serenamente. Lo ascolto. Il cuore dà energia e vita a tutto il corpo. E' la sorgente della vita che sento in me.

Avverto e gusto l'armonia di questi due ritmi così diversi e così complementari: il respiro ed il battito del cuore.

Immagino ora di trovarmi nel mio posticino preferito, dove mi piace andare quando voglio starmene in pace, tranquillo, per riposare.

Dove mi trovo: in casa, oppure all'aperto? Cosa vedo attorno a me? Mi guardo attentamente attorno e ricostruisco l'ambiente che mi circonda, gustandone ogni particolare.

In questo mio posticino mi raggiungono ora alcune persone: sono le persone che io amo. Chi sono? Le riconosco una ad una e le saluto.

Ad ognuna di queste persone dico la cosa che più amo in lei.

E, a sua volta, ognuna di queste persone mi dice la qualità che più ama in me.

Il mio corpo, il luogo in cui vivo, le relazioni con le altre persone: è questo l'ambiente che Dio mi ha preparato per costruire l'avventura della mia vita.

Ed io voglio ora esprimere a Dio Padre, che mi ha colmato di tutti questi doni che rendono possibile la mia vita, la mia lode, il mio ringraziamento, il mio desiderio di non spreparli, ma di utilizzarli per fare della mia vita un dono speciale per Lui, per gli altri, per me stesso.

Ed ora, poco a poco, ritorniamo in questa stanza. Apriamo i nostri occhi e rivolgiamo uno sguardo di simpatia agli amici che ci stanno attorno.

TUTTO E' SEGNO DEL TUO AMORE PER ME

I discepoli di Emmaus (Lc 24, 13-35)

Può darsi che anche noi un po' ci troviamo nella situazione dei discepoli di Emmaus: essi sanno tutto di Gesù, cos'ha detto e cos'ha fatto, ma non hanno vissuto il nucleo centrale del suo messaggio, che Egli ha comunicato non solo a parole, ma con la sua vita e la sua morte: che Dio li ama.

Il Vangelo portato da Gesù, la buona notizia che Dio ama gli uomini, è rimasto in loro a livello di conoscenza teorica, non è diventato un'esperienza viva capace di cambiare la loro vita.

Quando però entrano in dialogo con Gesù, Egli li guida a scoprire questo amore di Dio all'azione nei fatti che sono appena successi. Allora tutto diventa chiaro, sentono (cioè gustano col cuore e non solo capiscono con la testa) che Dio li ama ed è coinvolto nella loro vita. Questo li riempie di gioia e li trasforma in testimoni della salvezza donata loro da Cristo.

Come possiamo anche noi iniziare a scoprire che Dio ci ama? Semplicemente guardandoci attorno, scoprendo con meraviglia tutto il bello, il buono, il bene presente nelle realtà che costituiscono il nostro mondo:

* la nostra creaturalità: un corpo che ci consente di fare tante cose, dei sentimenti sempre nuovi, un'intelligenza che pone tante domande, una volontà a volte decisa e a volte fiacca, un cuore desideroso di amare e di essere amato, pieno di desideri, speranze e progetti...

* le persone con cui siamo in relazione: alcune di queste (genitori, fratelli, figli, parenti) non le abbiamo scelte noi, ma dobbiamo imparare ad accoglierle; altre invece le abbiamo scelte o le possiamo scegliere liberamente (compagni, amici)...

* i beni della creazione, che compongono l'ambiente in cui viviamo.

Tutte queste realtà sono dono di Qualcuno che ci vuole bene e ha messo tutto nelle nostre mani perché impariamo a servircene bene, non solo per noi stessi, ma anche a vantaggio degli altri; sono il materiale con cui costruire la nostra risposta d'amore a quell'Amore che amandoci per primo, ci ha dato la vita.

Riconoscendo come Dio sta lavorando nel mondo per amor nostro, per il nostro bene, nascerà in noi il desiderio di collaborare con Lui perché l'uomo e il mondo corrispondano sempre più al suo progetto che, pur tra mille difficoltà, ritorni indietro e parziali fallimenti, sta portando il mondo verso la pienezza di vita, la pienezza dell'amore.

PERCHE' PREGO

Prego perché sono un uomo, e per fare ciò che un uomo deve fare, ho bisogno di forza.

Prego perché c'è molta confusione nella mia vita, e per conoscere che cosa è giusto, ho bisogno di luce.

Prego perché ho dubbi e per continuare a crescere nella mia fede, ho bisogno di aiuto.

Prego perché devo prendere delle decisioni, ma poiché le scelte non sono sempre chiare, ho bisogno di una guida.

Prego perché tutto ciò che ho mi è stato dato e voglio dire grazie.

Prego perché Gesù ha pregato suo Padre, e se questo è stato importante per lui, lo faccio anch'io.

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA QUOTIDIANA

1° esercizio: Una passeggiata rendendo grazie e lode a Dio

Oggi esco da casa e semplicemente godo del creato. Mi avvicino ad un fiore e osservo con meraviglia con quanta cura il Creatore l'ha formato. Percepisco gli odori nell'aria che mi circonda. Ascolto i suoni attorno a me: gli uccelli, il vento che stormisce tra le foglie, il rumore del traffico, la voce della gente. Tocco la rugosità della corteccia di un albero. Assaggio un frutto. Ringrazio Dio per il dono della vista, dell'olfatto, dell'udito, del tatto, del gusto che mi permettono di godere della bellezza della creazione.

Scopro in tutte le cose che mi circondano un riflesso della bellezza, della bontà, della sapienza di Dio, che tutto ha creato ed in tutto opera per amor mio. Tornato a casa, scrivo il mio canto di lode a Dio.

N.B.: non avendo la possibilità di uscire da casa, posso pregare il salmo 104 (Gli splendori della creazione). In esso il salmista elenca le meraviglie per le quali egli rende grazie a Dio. Scrivo anch'io il mio elenco personale di fatti e di cose per le quali desidero dar gloria a Dio, riconoscendo in esse un dono del suo amore per me.

2° esercizio: La mia vita mi parla di Dio (Sal 139)

Lascio posare su di me lo sguardo d'amore del Signore, che mi dà una nuova percezione di me stesso, mi fa scoprire le benedizioni di cui mi ha colmato: doni, talenti, qualità. Passo brevemente in rassegna la mia giornata per individuare in essa le occasioni in cui sono emerse, si sono espresse le mie "benedizioni" e ne ringrazio il Signore.

3° esercizio: Sei il "Tu" della mia vita (Sal 8)

Chi sei Tu per me, Signore? Cosa sento Tu desideri essere per me?

Chi sono io per Te, Signore? Cosa sento Tu desideri che io sia per Te?

Quando avrò trovato la risposta a queste domande, avrò scoperto il senso e la direzione da dare alla mia vita: dall'"io" al "Tu" della mia vita, dall'io che sono adesso all'io in Dio, come dice S. Agostino: "Ci hai fatti per Te, e il nostro cuore non trova pace finchè non riposa in Te".

Alla luce di questo cammino, con quale atteggiamento sento che il Signore mi chiama a vivere il mio rapporto con le persone e con le cose?

Dico infine a Dio i motivi per cui la mia vita merita di essere vissuta.

4° esercizio: Ripetizione

Rileggendo quel che ho scritto nel mio diario spirituale, presento al Signore, in una preghiera di ringraziamento (che scriverò anch'essa nel mio diario), i frutti degli esercizi di questa settimana (es.: grazie, Signore,

- perché mi hai fatto gustare in modo particolare questo: ...
- perché ho capito questo di particolarmente importante per la mia vita: ...
- perché sono nati in me questi desideri: ...
- per i cambiamenti che noto in questo mio atteggiamento/comportamento: ...

SALMO 8

Signore, nostro Dio,
la tua presenza palpita in ogni essere della terra.
Tutta la natura canta la tua bellezza.
Negli occhi sorridenti di un bimbo
si riflette la tua immagine
e il cuore turbolento degli adulti
è condotto alla pace.

Signore, nostro Dio,
quando contemplo un limpido cielo stellato,
mi incanto estasiato
nel biancore irreali di una notte di luna
e penso che tutto l'universo è fatto da Te,
non posso non ripetermi:
"Cos'è mai un uomo,
così piccolo e fragile,
perché ti ricordi sempre di lui,
e lo tratti con tanta tenerezza?".

Eppure l'hai fatto a tua immagine.
E' signore del mondo con Te!
Gli hai dato intelligenza creatrice,
bellezza e forza di amare.
L'hai reso capace di dominare la natura,
di trasformarla secondo il suo bisogno.
Sa mettere al suo servizio gli animali,
gli uccelli e i pesci del mare.
Tutto! Anche le forze più terribili
e le leggi più segrete della natura
sono scoperte e controllate da Lui.

Signore, nostro Dio,
la tua presenza palpita in ogni essere della terra.

Quando l'alba appare

Quando l'alba appare, e i miei occhi si aprono su un giorno di speranza,
che il mio primo desiderio si diriga a Te, Signore, alla tua luce, perché il mio risveglio sia un
risveglio d'amore.

Quando l'alba appare e io prendo coscienza di essere ancora in vita,
si diriga a Te il mio primo pensiero: il pensiero di essere tuo, di appartenerti in ogni istante del
giorno che inizia.

Quando l'alba appare, vieni a cogliere il primo sorriso sulle mie labbra
come primo fiore che Tu doni a coloro che ami, promessa d'altri fiori che Tu coglierai nella mia vita
di questo giorno.

Quando l'alba appare, accogli il mio primo gesto come un'offerta:
che il mio alzarmi diventi risposta alla tua segreta chiamata a essere dono, a dare le mie energie
nel lavoro per Te. Amen.

(Jean Galot, Prière de desir)

SCUOLA DI PREGHIERA

Come pregare un brano della Bibbia

Per pregare non dobbiamo preoccuparci di leggere tanto, di dire al Signore chissà che cosa, ma basta semplicemente fermarsi su quella Parola di Dio, su quell'ispirazione, su quell'esperienza che ci riempie il cuore e gustarla profondamente: attraverso di essa il Signore parlerà alla nostra vita e ci dirà come viverla per rispondere alle speranze di bene che Egli, nel suo amore, nutre su di noi: cosa c'è da cambiare, da evitare, da approfondire, da curare, da valorizzare.

Come fare?

Leggi con calma il passo della Scrittura o il testo suggerito.

Se stai pregando su un passo del Vangelo, cerca di immaginare la scena il più vividamente possibile: guarda cosa fanno Gesù e le altre persone, ascolta ciò che dicono, inserisciti e partecipa in prima persona parlando con i vari personaggi.

Quando una parola di Gesù o un suo atteggiamento attira la tua attenzione e comincia a diventare significativo per te, fermati in esso e assaporalo, gustalo profondamente.

- In questo brano, quale parola, quale atteggiamento di Gesù ti colpisce?
- Tenendo presente la tua vita di adesso, esprimi a Gesù ciò che provi (gioia, timore, diffidenza, aridità...)
 - nel sentire dette a te queste parole
 - per il fatto che Egli ha questo atteggiamento nei tuoi confronti
- Cosa ti dice il Signore nel vederti reagire così (condivide la tua gioia, ti incoraggia, ti consiglia, ti stimola, ti consola)?
- E tu cosa gli rispondi (desideri, propositi, decisioni)?

Alcuni accorgimenti per pregare con frutto

- Fissa un tempo (quando? per quanto tempo?) e un luogo per la preghiera
- Praticala ogni giorno senza perderti d'animo per eventuali difficoltà
- Tieni nota, in un apposito diario spirituale, dei frutti della preghiera: cosa hai gustato, cos'hai scoperto nella preghiera di importante per la tua vita e quali cambiamenti noti nei tuoi atteggiamenti e comportamenti.

Introduzione alla preghiera personale con il salmo

I salmi sono dialoghi con Dio di persone che prima di noi hanno vissuto delle esperienze analoghe alle nostre. Ci aiutano ad esprimere quello che anche noi proviamo, ma forse finora non abbiamo trovato le parole adatte per esprimerlo.

Pregandoli, potremmo trovarci a dire: è proprio vero, questa è una cosa che sto vivendo anch'io; anch'io ho questo problema che mi preoccupa, questa sofferenza, questa difficoltà, oppure il desiderio di esprimere a Dio la mia gioia, il mio ringraziamento, la mia lode per quello che sta facendo nella mia vita.

Leggiamo allora il salmo stando attenti alle sottolineature dello Spirito: dove il mio cuore si stringe perché qualcosa gli fa male o si dilata perché qualcosa gli dà gioia. Se il nostro cuore reagisce così è perché quelle parole hanno toccato una situazione reale, concreta che stiamo vivendo. Proviamo allora a parlarne al Signore con parole nostre e ascoltiamo cosa Lui ci dice attraverso la voce della nostra coscienza.

PREGHIERA PERSONALE

SALMO 139

Signore, Tu mi guardi e mi leggi negli occhi ciò che custodisco nel segreto del cuore; ogni mio gesto ti è familiare, lo segui con amorosa premura.

Accompagni il mio lavoro e il mio tempo libero, il filo dei miei pensieri e i miei desideri più nascosti, le parole che dico e i progetti che mi frullano in testa.

La tua è una presenza costante, uno sguardo che avvolge la mia vita.

Quando ci penso, resto come incantato: è una cosa grande, meravigliosa e spesso non me ne rendo conto.

Sono portato a sentirmi autosufficiente, protagonista della mia vita e dominatore delle cose. In realtà cosa sarei senza di te? Quali esperienze potrei fare senza incontrare il tuo volto?

Se mi impadronisco del cielo misurando gli anni luce dei suoi spazi infiniti, se metto piede sulla luna e mando sonde a fotografare i pianeti, è la tua grandezza che scopro e contemplo! Se mi appassiono a studiare le meravigliose leggi della natura e penetro nei segreti delle cellule e degli atomi, è la tua sapienza che mi si svela! Se viaggio in terre lontane o i mass-media mi fanno conoscere altri popoli e altre culture, è la tua immagine che incontro, l'universalità del tuo amore che constato!

Anche quando vivo momenti di sofferenza e mi si oscura il senso della vita, è la tua misericordia che esperimento, la tua parola illumina la mia angoscia!

Il mio stesso corpo è un dono meraviglioso creato dalla tua mano, cesellato con arte e con gusto fin dal seno di mia madre. Ti ringrazio, Signore, per avermi fatto in modo così bello! Tutto quello che fai è meraviglioso!

Tu conoscevi i miei pregi e i miei difetti prima ancora che io li scopriessi; conoscevi i miei entusiasmi e le mie paure prima ancora che li sperimentassi; tutti gli avvenimenti della mia vita ti erano familiari prima ancora che li vivessi.

Veramente tu mi guidi con una cura che la mia piccola mente fa fatica a vedere.

E mi riempi l'esistenza di doni! Avrei voglia di mettermi a raccontarli ma sarebbe una storia troppo lunga: innumerevoli piccoli segni che sempre mi portano all'unico, vero, grande dono che sei tu, Signore!

A volte mi meraviglio di certa gente che non capisce, che si affanna per cose inutili, che non sa vedere la tua presenza nella vita o che ti usa come copertura a interessi ed egoismi personali.

Mi fanno rabbia e tristezza; non sopporto la loro ipocrisia; mi viene voglia di condannarli. Ma prima devo giudicare me stesso.

Signore, giudica tu la mia coscienza; stammi vicino in questa angoscia che a volte mi prende. Fammi capire se le mie scelte sono giuste e conducimi per mano sulla via che porta alla vita.

Chiave di lettura

Tutto è segno del Tuo amore per me: Dio mi ama nella realtà che mi circonda; la vita ha un senso.

Prega così:

- Rileggi il testo sottolineando le parole, le frasi che ti colpiscono
- In quale aspetto della tua vita (preoccupazioni, timori, bisogni, desideri, sofferenze, difficoltà, atteggiamenti, comportamenti, scelte) ti senti coinvolto da ciò che ti ha colpito?
- Cosa ti sembra il Signore voglia dirti al riguardo? Esprimilo in una parola o in una breve frase che ti accompagni nei prossimi giorni.

TU SEGUI CON AMORE IL MIO CAMMINO

PREGHIERA GUIDATA

Entrando nella preghiera, per prima cosa ci rilassiamo: scegliamo una posizione confortevole, chiudiamo gli occhi, prendiamo consapevolezza del nostro respiro.

Immagino che il mio viaggio nella vita sia come un fiume, la cui sorgente si trova al momento della mia nascita e che scorre lungo il corso degli anni fino al momento che sto vivendo adesso.

Lo osservo questo fiume: all'inizio, appena scaturito dalla sorgente, non era che un ruscelletto; poi però si è ingrossato, ed è diventato un fiume largo e profondo; più tardi, alla sua foce, si fonderà con le acque del mare e non lo vedrò più: sarà una cosa sola con l'oceano, l'oceano della vita di Dio in cui entrerò alla fine del mio passaggio sulla terra.

Immagino ora di tuffarmi dentro il mio fiume e di risalirlo, nuotando, verso la sorgente, alla ricerca della mia origine, delle mie radici, dell'inizio della mia vita, per esplorare, per scoprire, per prendere coscienza di ciò che è successo da quando sono entrato nel tempo.

Il letto in cui scorre il mio fiume è popolato da un'infinità di creature: piante, pesci, piccoli animali. E' l'ambiente in cui scorre la mia vita.

Ne osservo e ne riconosco tutte le componenti: le persone, la casa, il paese...

Noto che sulle sponde del mio fiume crescono alti alberi, rigogliosi perché la terra su cui affondano le loro radici è bagnata dall'acqua del mio fiume.

Io ho dato e sto dando vita ad altre persone: chi sono? in che modo do loro vita?

Mentre nuoto avverto che la corrente del mio fiume in alcuni tratti scorre veloce, vorticoso, agitato, in altri tranquillo, dolcissimo.

E così, mentre continuo a risalire la corrente, ripercorrendo a ritroso la mia vita verso la mia origine, verso la sorgente da cui sgorga l'acqua del mio fiume, ritrovo le esperienze del passato che hanno reso la mia vita così varia, a volte dura, faticosa, dolorosa, a volte dolcissima e piena di gioia. Ad ognuna di queste esperienze che hanno segnato la mia vita dedico uno sguardo, rivivendola brevemente...

Ascolto il mio cuore e mi chiedo:

Qual è l'esperienza che ricordo con maggior piacere della mia gioventù? ...

E quale invece l'esperienza più triste? ...

Quale l'esperienza più significativa per la mia vita di adulto? ...

E quale invece mi ha fatto più male? ...

Ogni ricordo mi fa rivivere uno stato d'animo diverso: alcuni sono gioiosi, mi parlano dei bei momenti della mia vita, quelli in cui sono stato felice; altri riguardano invece i momenti bui, dolorosi, e mi fanno male ancora adesso.

Tutte queste esperienze mi hanno però fatto crescere, mi hanno condotto ad essere quel che sono adesso.

A poco a poco il fiume si restringe, l'acqua si fa meno profonda: è ora un piccolo ruscello di montagna.

Con sorpresa scopro che il fiume della mia vita esce da una grotta.

Mi avvicino ed entro in questa grotta.

Quasi subito l'acqua si riduce ad un esile rigagnolo e quindi scompare.

Continuo a camminare, entrando sempre più in profondità, nell'oscurità.

Ad un tratto scorgo, lontano, una fioca luce.

Mi avvicino.

Mi trovo di fronte ad una porta. E' da qui che esce la luce.

Dall'interno una voce mi invita ad entrare, se lo desidero.

Le chiavi per aprirla le ho già, perché questa è la porta della mia stanza interiore, il posto più intimo del mio cuore, dove sono custoditi i miei ricordi, i miei affetti, i miei desideri.

Prendo allora le chiavi ed apro la porta della mia stanza interiore.

Ooh! Appena apro la porta mi investe un'ondata di luce chiarissima, brillante. C'è luce dappertutto. E proprio nel centro di questa stanza c'è il mio creatore, Padre, Figlio e Spirito Santo.

Vedendomi entrare, Gesù mi viene incontro per accogliermi nella mia stanza, nel mio luogo segreto.

Mi prende per mano e mi presenta le altre persone presenti nella stanza.

Ci sono i miei genitori, collaboratori di Dio nel darmi la vita.

Assieme a loro ci sono altre persone che io amo e che mi amano.

Tutti coloro che io amo sono in questa stanza interiore.

Mi prendo il tempo per riconoscerli e salutarli uno per uno.

Alla fine Gesù mi invita a sedere vicino a Lui.

Gli racconto del mio viaggio a ritroso lungo il fiume della mia vita.

E, mentre gli parlo, i ricordi che ho appena rivissuti si mettono in fila, si collegano tra loro a ricostruire la mia vita, la mia storia.

Gesù mi dice che in ogni momento della mia vita Lui era presente: mi ha dato la forza di accettare, di superare gli ostacoli, ed ha reso ogni avvenimento occasione di crescita fino a farmi diventare ciò che sono adesso.

Condivido con Gesù i sentimenti che ho provato nel rivivere ognuno di questi avvenimenti.

Gli chiedo infine di mettere la sua mano nelle zone della mia vita che ancora adesso mi causano dolore, perché il suo amore possa portarvi la guarigione.

Prima di lasciarmi, Gesù desidera che mi riconcili con me stesso e con tutte le persone che mi hanno causato sofferenze nella mia vita passata, in modo da poter ricominciare, con Lui, una nuova vita.

E' giunto ora il momento di congedarsi. Gesù si alza, prende le mie mani tra le sue e, guardandomi negli occhi, mi invita a tornare di frequente in questa mia stanza interiore, per incontrare Lui che desidera stare con me, parlarmi, guarirmi, incoraggiarmi, guidarmi.

Torniamo ora in questa stanza, apriamo gli occhi e rivolgiamo uno sguardo di simpatia agli amici che ci stanno attorno.

TU SEGUI CON AMORE IL MIO CAMMINO

Non temere!

Ascoltiamo adesso cosa ci dice la Scrittura riguardo al modo in cui Dio ci è vicino nelle situazioni difficili della nostra vita.

«NON ABBIATE PAURA! Siate forti e vedrete la salvezza che il Signore oggi opera per voi» (Es 14, 13).

«Ascolta, Israele! Voi oggi siete prossimi a dar battaglia ai vostri nemici; il vostro cuore non venga meno; NON TEMETE, non vi smarrite e non vi spaventate dinanzi a loro, perché il Signore vostro Dio cammina con voi per combattere per voi contro i vostri nemici e per salvarvi» (Dt 20,3).

Ora, coraggio, popolo tutto del paese, dice il Signore, e al lavoro, perché io sono con voi, secondo la parola dell'alleanza che ho stipulato con voi quando siete usciti dall'Egitto; il mio spirito sarà con voi, NON TEMETE. (Ag 2, 4-5).

«Non ti ho io comandato: Sii forte e coraggioso? NON TEMERE dunque e non spaventarti, perché è con te il Signore tuo Dio, dovunque tu vada» (Gs 1,9).

Se dovessi camminare in una valle oscura, NON TEMERE! alcun male, perché tu sei con me. Il tuo bastone e il tuo vincastro mi danno sicurezza (Sal 23, 4).

Nell'ora della paura, io in te confido. In Dio confido, NON AVRO' TIMORE: che cosa potrà farmi un uomo? (Sal 56, 4. 12)

NON TEMERE, perché io sono con te; non smarrirti, perché io sono il tuo Dio. Ti rendo forte e anche ti vengo in aiuto e ti sostengo con la destra vittoriosa. Poiché io sono il Signore tuo Dio che ti tengo per la destra e ti dico: «NON TEMERE, io ti vengo in aiuto» (Is 41, 10. 13).

«NON TEMERE, perché io ti ho riscattato, ti ho chiamato per nome: tu mi appartieni. Perché tu sei prezioso ai miei occhi, perché sei degno di stima e io ti amo, do uomini al tuo posto e nazioni in cambio della tua vita. Non temere, perché io sono con te.» (Is 43, 1. 4. 5).

Tu eri vicino quando ti invocavo, hai detto: «NON TEMERE!» (Lam 3, 57).

«NON TEMERE, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio» (Lc 1, 30).

Ma Gesù, udito quanto dicevano, disse al capo della sinagoga: «NON TEMERE, continua solo ad aver fede!» (Mc 5, 36).

Gesù disse a Simone: «NON TEMERE; d'ora in poi sarai pescatore di uomini» (Lc 5, 10)

Non è difficile accorgersi come tutti questi branetti si somiglino moltissimo pur essendo tratti dai più disparati libri della Bibbia. In essi si può cogliere infatti uno dei più importanti "leit motiv" della Sacra Scrittura. Esso consiste nella descrizione dello stile con cui Dio ci è vicino nelle situazioni difficili della nostra vita. Il Dio di Gesù Cristo non è un dio lontano, assente, spettatore indifferente delle nostre sofferenze, ma è al contrario uno che opera, lavora, combatte per noi e con noi, ci

viene in aiuto, ci sostiene, cammina al nostro fianco: "è con" noi. In altre parole è un dio che si sporca le mani per noi e lo fa per una ragione molto semplice: perché ci vuole bene, anzi è innamorato di noi. Senz'altro questa verità dell'amore di Dio non è una novità eppure non possiamo affermare che si tratti di una cosa del tutto scontata per ciascuno di noi perché altrimenti la nostra vita sarebbe senz'altro diversa. L'amore di Dio infatti, se lo si sperimenta sul serio, è una realtà che può avere delle conseguenze concrete molto importanti per la nostra vita. Ma come riuscire a sperimentarlo? Una strada praticabile potrebbe essere quella di fermarci a riflettere sulla qualità di questo amore. Una risposta diretta a tale domanda ce la fornisce proprio uno dei brani, quello tratto dal cap. 43 di Isaia: ciascuno di noi è "cosa preziosa" agli occhi di Dio, è per Lui "degno di stima", importante, è "qualcuno", è unico e irripetibile: l'amore di Dio per ciascuno di noi è un amore di predilezione. Tutte queste immagini devono darci in ogni momento della nostra vita la misura della nostra dignità di persone e questo a prescindere dai vari "optionals" in nostra dotazione come la classe di reddito, il tipo di lavoro, il livello di cultura, l'avvenenza fisica e perfino il quoziente di intelligenza. Sentirsi oggetto dell'amore personale di Dio, essere importanti per uno come Lui significa dunque essere veramente costruiti sulla roccia, è qualcosa che non solo dà sicurezza ma anche consistenza e solidità interiori, capacità e forza di fare anche noi la nostra parte perché ci sentiamo finalmente liberi dalle nostre paure ("*Non temere!*") per cui possiamo uscire da noi stessi, dalle nostre difese e avere uno sguardo diverso sulla realtà, sugli altri, su noi stessi e sulla nostra storia, anche sui suoi momenti difficili riuscendo a vederli come opportunità per crescere e maturare .

E' dunque importante avvertire lo sguardo benevolo di Dio su di noi e prendere consapevolezza che Egli è intervenuto e continua ad intervenire nella nostra vita dandoci tutte le opportunità di cui abbiamo bisogno per crescere e maturare. Non è un Dio lontano, assente, ma un Padre che segue con amore il nostro cammino nella vita e ci aiuta ad affrontare il futuro insegnandoci a far tesoro di tutte le esperienze del passato, positive e negative.

Il passato può condizionare negativamente il presente e il futuro quando suscita in noi nostalgia, rimpianto, risentimento, rimorso.

Nostalgia: del passato ricordo solo le cose positive: «Ah, ai miei tempi era tutta un'altra cosa». E' un atteggiamento tipico delle persone che non vogliono disancorarsi dalle proprie sicurezze perché hanno paura delle novità, non vogliono crescere.

Rimpianto: del passato ricordo le cose positive che avrei voluto avere ma non ho avuto, per cui cerco di avere ora quel che non ho potuto avere allora. Rientrano in questo campo le carenze affettive: chi non è stato o non si è sentito amato, cerca di esserlo ora a tutti i costi. Questa continua ricerca gli provoca ansia perché non si accontenta mai, è insoddisfatto e frustrato; è molto suscettibile alle critiche perché sente di perdere amore.

Se vive di questi limiti e condizionamenti per tutta la vita non diventa mai adulto. Occorre dirsi con la ragione: «Se non ho avuto qualcosa, pazienza! Basta! Credo che la mia vita debba andare avanti lo stesso, anche con questi limiti».

Risentimento: del passato ricordo le cose negative che penso di poter imputare ad altri. «Come tutto sarebbe ora diverso se quella persona non mi avesse fatto quel torto!». Cercare il capro espiatorio diventa spesso un comodo alibi per non impegnarsi personalmente. Il risentimento causa il litigio. Si arriva a litigare quando ciascuno è portato ad attribuire all'altro l'origine e la causa di un avvenimento negativo. Non ha importanza saper chi ha cominciato e perché: il fatto è che non ci si è saputi venire incontro. Il litigio è da considerarsi una cosa normale, per il semplice fatto che siamo diversi: ma facciamo poi la pace perché quel che ci unisce è più importante di quel che ci divide. Il risentimento può però attaccarsi pervicacemente ai limiti, vedere solo quelli e

offuscarci tutto il positivo che c'è nell'altro. Perdòno significa guardare con uno sguardo diverso, trovare delle attenuanti, gettarsi le colpe dietro le spalle.

Rimorso: quando il risentimento è verso se stessi. Del passato ricordo le cose negative che penso di poter imputare a me stesso. Quante cose avrei potuto fare che non ho fatto o non ho saputo fare! Perché non le ho fatte? Forse semplicemente perché ho fatto qualcos'altro! E' inutile che mi faccia prendere da sensi di colpa e mi metta a fare adesso quel che non ho fatto allora. E' inutile rimproverarsi, colpevolizzarsi, rimuginare, torturarsi e riempirsi di scrupoli: la vita deve continuare! Ad esempio, nella confessione lo scrupoloso pensa di essere perdonato quando è stato esauriente nell'espone i propri peccati: ma siamo perdonati perché Dio è buono, non perché siamo buoni noi!

Condizione necessaria alla crescita è saper volgere in bene anche il male, far tesoro di esperienza anche delle cose negative che succedono a me o agli altri. Dio stesso fa così: se permette il male, è per ricavarne un bene maggiore. Da tutto il negativo della mia vita può nascere un positivo ancora più grande di quel che non ho avuto, che non ho potuto compiere. Con l'aiuto di Dio riusciremo allora a trasformare le R negative in positive:

Rimpianto in Ricordo
Risentimento in Riconciliazione
Rimorso in Riparazione

La tenerezza di Dio

Questa notte ho fatto un sogno: ho sognato che camminavo sulla sabbia accompagnato dal Signore, e sullo schermo della notte erano proiettati tutti i giorni della mia vita. Ho guardato indietro e ho visto che, ad ogni giorno della mia vita proiettato nel film, apparivano orme sulla sabbia: una mia ed una del Signore. Così siamo andati avanti, finché tutti i miei giorni si esaurirono. Allora mi fermai e guardai indietro; osservando bene, mi accorsi che in certi posti c'era un'orma sola... Quei posti coincidevano con i giorni più difficili della mia vita, di maggior paura e di maggior dolore. Ho domandato allora: «Signore, tu avevi detto che saresti stato con me tutti i giorni della mia vita, e io ho accettato di viverli con te: ma perché mi hai lasciato solo proprio nei momenti peggiori della mia vita?». E il Signore rispose: «Figlio mio, io ti dissi che sarei stato con te in ogni momento del tuo cammino e non ti avrei lasciato solo neppure un attimo. E non ti ho lasciato... I giorni in cui tu hai visto una sola orma sulla sabbia sono stati i giorni in cui ti ho portato in braccio».

(Anonimo brasiliano)

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA QUOTIDIANA

1° esercizio: Dio segue con amore il mio cammino (Dt 1, 29-33; 2, 7)

Il brano parla di quel che ha fatto, sta facendo e farà il Signore con me. Ricordo le tappe della mia storia di salvezza: esperienze forti, incontri determinanti, scelte fondamentali, cadute e risurrezioni, sofferenze trasformate in esperienze di vita.

2° esercizio: Il mio aiuto viene dal Signore (Is 41, 8-10, 13-14)

Dio è con me in ogni momento della mia vita. Ricordo una difficoltà vissuta nel passato. In che modo il Signore mi ha aiutato a superarla? In che modo mi sono dato da fare io per collaborare con la sua grazia? Quali sono le mie difficoltà presenti? Esprimo a Dio la mia fede in Lui e gli chiedo il suo aiuto.

3° esercizio: Il principio e il fondamento della vita di fede (S. Ignazio, Esercizi Spirituali - n. 23)

L'uomo è creato per lodare, riverire e servire Dio nostro Signore, e per salvare, in questo modo, la propria anima; e le altre cose sulla faccia della terra sono create per l'uomo affinché lo aiutino al raggiungimento del fine per cui è stato creato. Da qui segue che l'uomo deve servirsene tanto quanto lo aiutino a conseguire il fine per cui è stato creato e tanto deve liberarsene quanto glielo impediscano. Per questa ragione è necessario renderci indifferenti verso tutte le cose create (in tutto quello che è permesso alla libertà del nostro libero arbitrio e non le è proibito) in modo da non desiderare da parte nostra più la salute che la malattia, più la ricchezza che la povertà, più l'onore che il disonore, più la vita lunga che quella breve, e così in tutto il resto, desiderando e scegliendo solo ciò che più ci porta al fine per cui siamo stati creati.

Tra queste affermazioni, ce n'è qualcuna che mi disturba, su cui non sono d'accordo, che mi mette in ribellione?

Sento in me il desiderio di rendermi "indifferente" verso le cose create, ossia interiormente libero da tutto ciò che, tenendomi prigioniero, mi porta a chiudermi in me stesso anziché aprirmi all'amore?

Oppure sto bene così e non ho nessuna voglia di cambiare la mia attuale situazione di vita? C'è qualche punto in particolare nel mio modo di vivere che non voglio assolutamente cambiare, qualche cosa in particolare di quello che ho che non voglio assolutamente venga toccato?

4° esercizio: Ripetizione

Rileggendo quel che ho scritto nel mio diario spirituale, presento al Signore, in una preghiera di ringraziamento (che scriverò anch'essa nel mio diario), i frutti degli esercizi di questa settimana (es.: grazie, Signore,

- perché mi hai fatto gustare in modo particolare questo: ...
- perché ho capito questo di particolarmente importante per la mia vita: ...
- perché sono nati in me questi desideri: ...
- per i cambiamenti che noto in questo mio atteggiamento/comportamento: ...

SCUOLA DI PREGHIERA

Alcuni suggerimenti per migliorare la tua preghiera

- Fissa un luogo, un momento ed una durata per il tuo tempo di preghiera, e cerca che siano sempre gli stessi: la fedeltà ad una regola che tu stesso ti sei dato ti aiuterà fino a quando non sarà il gusto che provi nell'incontrare il Signore a renderti attraente il pregare.
- E' opportuno iniziare il momento di preghiera preparando corpo, mente e cuore:
 - Corpo: dopo esserti messo nella posizione che più aiuta la preghiera, rilassa il corpo (soprattutto i muscoli della faccia), fa tre respiri profondi, prendi coscienza del respiro e del battito cardiaco e sentine l'armonia
 - Mente: prendi coscienza dei pensieri, delle distrazioni che hai in questo momento e "pregale" offrendole al Signore (non serve a niente sforzarsi di non pensarci)
 - Cuore: ricorda che il Signore ti è sempre vicino e desidera incontrarti (è questa una verità da credere capace di scaldare il cuore, di portare serenità e speranza).
- Dopo la fase precedente, esprimi la tua totale apertura a quel che il Signore vorrà comunicarti e invoca lo Spirito Santo, offrendoti alla sua azione, ponendo tutte le tue facoltà al suo servizio.
- Durante la preghiera non farti ossessionare dalle preoccupazioni moralistiche sulla tua condotta di vita e mettili semplicemente accanto a Gesù, gustando la gioia e la pace interiore che ti dà lo stare in sua compagnia: sarà l'amore per Lui e non i tuoi sforzi che ti faranno cambiare!
- Le distrazioni sono uno strumento prezioso per conoscerti, in quanto ti rivelano dov'è adesso il tuo cuore. Appena dunque ti accorgi di esserti distratto, presenta al Signore la preoccupazione, la sofferenza, il desiderio che ti sta occupando la mente ed il cuore in questo momento; prega cioè brevemente la tua preoccupazione per poi ritornare alla tua preghiera.
- Alla fine della preghiera, annota brevemente sul tuo diario spirituale i frutti ricevuti (prese di coscienza, desideri, propositi, decisioni).
Se non hai ottenuto alcun frutto, verifica se eri nelle condizioni adatte per poter pregare (orario, luogo, posizione, atteggiamenti) e se hai seguito le varie fasi della preghiera (soprattutto se c'è stato il colloquio, cioè l'incontro con il Signore); proponiti quindi di predisporre le opportune correzioni per la volta successiva.
Se è andata bene annota cosa ti ha aiutato per riproportelo.
Annota anche i frutti che la preghiera sta realizzando nella tua vita: cambiamento di atteggiamenti, comportamenti, abitudini, scelte concrete.

PREGHIERA PERSONALE

SALMO 23

Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla;
su pascoli erbosi mi fa riposare
ad acque tranquille mi conduce.
Mi rinfranca, mi guida per il giusto cammino,
per amore del suo nome.

Se dovessi camminare in una valle oscura,
non temerei alcun male, perché tu sei con me.
Il tuo bastone e il tuo vincastro
mi danno sicurezza.

Davanti a me tu prepari una mensa
sotto gli occhi dei miei nemici;
cospargi di olio il mio capo.
Il mio calice trabocca.
Felicità e grazia mi saranno compagne
tutti i giorni della mia vita,
e abiterò nella casa del Signore
per lunghissimi anni.

Chiave di lettura

Tu segui con amore il mio cammino: Dio mi ama nella mia storia

Esercizio

Ripensando all'esperienza più dolorosa che ho vissuto, in chi e come vi ho incontrato Dio

- Padre che guida e consiglia
- Madre che accoglie e consola?

Condivisione

Consegnare alternativamente due foglietti di colore diverso con riportate le seguenti domande, che le persone si rivolgono l'una all'altra:

- Quali sono le difficoltà, gli interrogativi, le scoperte, le cose gustate nel tuo rapporto con Dio oggi?
- Come vorresti il tuo rapporto con Dio?
 - da parte sua
 - da parte mia

N.B.: non è importante trovare adesso una risposta, ma lasciare che la domanda lavori dentro di me, chiedendo direttamente al Signore che mi riveli chi Lui è per me. Quello che Dio ha voluto rivelare di sé e del suo rapporto con noi l'ha rivelato in Cristo Gesù, incarnatosi, morto e risorto per la nostra salvezza.

IL TUO AMORE MI RENDE LIBERO

PREGHIERA GUIDATA

Entrando nella preghiera, per prima cosa ci rilassiamo: scegliamo una posizione confortevole, chiudiamo gli occhi, prendiamo consapevolezza del nostro respiro.

Provo ad immaginare di essere un uccello.

Che specie di uccello vorrei essere? Piccolo? Grande? Di che colore?

Al mattino, appena alzato, vorrei volare libero nel cielo.

Dove mi piacerebbe volare?

Ma appena comincio a volare mi accorgo che c'è qualcosa che mi blocca. Forse è un filo, o una corda, o una catena: qualcosa che mi impedisce di volare liberamente dove vorrei.

Prendo coscienza di cosa provo mentre vorrei volare e mi rendo conto che non posso farlo.

Lotto per liberarmi.

Dopo un po' di tempo alla fine riesco a liberarmi. Allora spicco il volo.

Dove vorrei andare? Molto in alto nel cielo o molto lontano in terre sconosciute, in alto mare, sulle montagne, sopra le città? Oppure vorrei volare a casa? Scelgo la mia destinazione.

Sono libero ora.

Mentre sto volando, godo della mia libertà: ciò che posso fare, vedere, dove posso andare.

Quando comincio ad avvertire la stanchezza, scelgo un posto per riposare.

Dove vado a posarmi?

Nel posto in cui mi sono posato incontro qualche amico uccello e gli dico come mi sento dopo questa esperienza.

Rifletto sull'esperienza che ho appena vissuto.

Qual'è ora per me il valore della libertà?

Qual'è il filo che mi tiene prigioniero?

Forse c'è qualcosa a cui io sono attaccatissimo, tanto che mi sentirei morire se ne restassi privo. Che cos'è? La stima degli altri? I soldi? La bellezza? Che cos'altro? Certo sarà qualcosa di positivo in sé, ma che io non riesco ad usare con libertà, come un dono di cui servirmi per la felicità mia e degli altri, per cui ne sono schiavo anziché padrone, invece di rendermi felice mi fa soffrire.

Se fossi veramente libero da questo attaccamento, quali dei miei desideri profondi potrei realizzare?

Forse potrei essere come quella persona che stimo molto...

Ora, questa settimana è la settimana della libertà.

Chiedo allo Spirito Santo di aiutarmi a liberarmi dalla schiavitù del peccato e a riconciliarmi con Dio, con me stesso e con gli altri, così che possa lodare e ringraziare il Signore nella libertà dei figli di Dio.

Ed ora, poco a poco, ritorniamo in questa stanza. Apriamo i nostri occhi e rivolgiamo uno sguardo di simpatia agli amici che ci stanno attorno.

IL TUO AMORE MI RENDE LIBERO

L'origine del peccato (Gen 3)

Durante le scorse settimane abbiamo gustato, nei doni di cui Dio ha colmato la nostra vita, il suo amore per noi; abbiamo preso coscienza che Egli segue con amore il nostro cammino, nutre su di noi delle speranze di bene, desidera la nostra felicità. A questo scopo Egli ha stretto con noi un'alleanza, mostrandoci la via che conduce alla vita. Anche noi, da parte nostra, vorremmo rispondere a questo amore vivendo da figli di Dio, seguendo la sua volontà nella nostra vita di ogni giorno: molte volte ce lo siamo proposto, ma spesso senza riuscirci. Una forza dentro di noi ci ha fatto deviare, ci ha spinto a scegliere ciò che a Lui non piace. Talvolta, anzi, abbiamo volontariamente rigettato il suo amore attirati da altri idoli che ci promettevano una felicità che ci sembrava più a portata di mano: la ricchezza, il potere, la considerazione sociale, il piacere.

Perché? Perché nel nostro cuore risuona ancora la menzogna originaria che continua a spingere l'uomo a tradire la relazione d'amore con Dio: non fidarti di Dio! Se veramente ti amasse perché ti proibirebbe cose piacevoli?

Il peccato deriva per l'appunto dalla diffidenza verso Dio: non ci fidiamo di Lui, non crediamo che Egli ci ami e voglia il nostro bene. Per questo decidiamo da noi stessi cosa è bene e cosa è male per la nostra vita. Ma la nostra miopia spesso ci impedisce di vedere le conseguenze delle nostre azioni: e così gli idoli a cui abbiamo votato la nostra vita ci rendono loro schiavi, ci tolgono la libertà che Dio ci aveva donata.

Pentirsi e accogliere il perdono di Dio significa allora accettare che Egli guidi la nostra vita, nella fiducia che Egli saprà portarla a buon fine.

Sostenuti da una visione positiva del mondo e dell'uomo e soprattutto dallo sguardo di Dio Padre e del suo Figlio Gesù, che si è lasciato mettere in croce per amore, troviamo la forza di entrare a visitare le nostre tenebre. Solo sostenuti dalla misericordia di un Dio che ci ama sempre, anche quando lo rifiutiamo, si può fare verità piena dentro, senza finzioni e fino alle radici. Quando si è gustato in profondità l'amore folle di Cristo per noi, nasce il desiderio di essere in sintonia con tale amore facendo piena pulizia dentro di noi: non ci si accontenta più allora di riconoscere soltanto le mancanze evidenti, ma nasce l'esigenza di scendere fino alle radici del male che ci abita, di capire quello che sta dietro (nel mio modo di ragionare e nelle mie scelte, quanti criteri "mondani" sono ormai entrati in pianta stabile per cui mi spingono dal di dentro, spesso senza che me ne accorga, a regolarmi secondo lo spirito del mondo piuttosto che secondo il Vangelo!).

Lasciamoci perciò riconciliare con Dio, nella consapevolezza che questo è il suo più profondo desiderio: rincontrarci come figli che lo riconoscono come Padre.

E non lasciamoci scoraggiare dalla nostra fragilità: Dio, che la conosce perfettamente, non pretende da noi la perfezione nei nostri comportamenti, ma desidera che, ogni volta che cadiamo, troviamo in lui la forza di rialzarci e riprendere il cammino, facendo tesoro dell'esperienza fatta: per questo è sempre pronto a perdonarci.

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA QUOTIDIANA

1° esercizio: Una vita nuova in Cristo (Ef 4, 17 - 5, 5)

In quale settore della mia vita voglio chiedere a Dio di aiutarmi a mettere ordine, portando in esso guarigione e pace?

* Quali sono gli atteggiamenti sbagliati (peccati, cattive abitudini, debolezze) in cui cado più spesso?

* Quali sono le loro radici? Ossia con quale menzogna mi tenta il diavolo: cosa mi fa credere di poter ottenere?

* Quali sono invece le conseguenze negative che provocano su di me, sulle persone che amo, sulla società in cui vivo?

SUPERBIA: relazione sbagliata con me stesso

(mi sopravvaluto anziché avere una giusta stima di me stesso).

Si esprime in: senso di superiorità, disprezzo, insofferenza, autosufficienza, presunzione, eccesso di sicurezza, ingiustizia, vanagloria.

AVARIZIA: relazione sbagliata con i beni

(me ne rendo schiavo anziché servirmene per l'utilità mia e degli altri).

Si esprime in: avidità, gelosia, materialismo.

LUSSURIA: relazione sbagliata con l'amore fisico

(lo rendo strumento di eccitazione anziché mezzo di espressione).

Si esprime in: concupiscenza, sensualità, vestire immodestamente, vanità, provocazione, linguaggio impudico, pornografia.

IRA: relazione sbagliata con le persone

(pretendo che agiscano come voglio io anziché accettarle come sono).

Si esprime in: impazienza, impulsività, irascibilità, litigiosità, aggressività, violenza.

GOLOSITA': relazione sbagliata con i piaceri

(ne abuso anziché goderne con misura).

Si esprime in: intemperanza, ubriachezza, spreco di cibo, sperpero, mollezza, moda, consumismo.

INVIDIA: relazione sbagliata con le qualità degli altri

(mi dà fastidio non averle io anziché apprezzarle).

Si esprime in: criticare, calunniare, lamentarsi, acidità.

ACCIDIA: relazione sbagliata con le mie risorse

(le spreco anziché gestirle come un bene prezioso).

Si esprime in: pigrizia, apatia, abulia, comodità, ignavia, inefficienza, isolamento, paura dei conflitti, disimpegno, superficialità, pressapochismo.

2° esercizio: L'amore gratuito di Dio (Lc 15, 11-32)

Dio mi ama perché sono suo figlio, non perché sono buono.

Ti ringrazio, Signore, perché mi ami di più proprio quando non me lo merito, perché conosci la sofferenza che il peccato provoca in me e vuoi tirarmene fuori.
Cosa provo nel sentirmi amato gratuitamente ed incondizionatamente da Dio, padre amoroso e sollecito, sempre pronto a porgermi la mano per aiutarmi a risollevarmi dal mio peccato?

3° esercizio: Dio trasforma la mia vita con il suo perdono (Gv 8, 1-11)

Sono appena caduto nel mio solito peccato.

- * Cosa penso stia provando adesso Dio nei miei confronti?
- * Cosa sto provando io nei confronti di Dio?
- * E nei confronti di me stesso?
- * Cosa mi sta dicendo Dio?
- * Cosa desidero dirgli io?

4° esercizio: Ripetizione

Rileggendo quel che ho scritto nel mio diario spirituale, presento al Signore, in una preghiera di ringraziamento (che scriverò anch'essa nel mio diario), i frutti degli esercizi di questa settimana (es.: grazie, Signore,

- perché mi hai fatto gustare in modo particolare questo: ...
- perché ho capito questo di particolarmente importante per la mia vita: ...
- perché sono nati in me questi desideri: ...
- per i cambiamenti che noto in questo mio atteggiamento/comportamento: ..

Mi accosto al sacramento della riconciliazione con il desiderio di liberarmi dagli atteggiamenti sbagliati che ho riconosciuto fanno soffrire me e gli altri ed aprendomi ad accogliere i criteri di quel Dio di cui ho gustato la bontà nei miei confronti, la sollecitudine verso il mio bene.

SCUOLA DI PREGHIERA

L'esame di coscienza

Abbandonarsi al Signore significa prima di tutto mettersi in atteggiamento di ascolto per scoprire cosa Egli vuole dirci riguardo alla nostra vita nelle varie situazioni che ci troviamo a vivere ogni giorno.

Inizia a concretizzare questo atteggiamento di ascolto facendo ogni sera una revisione della giornata appena trascorsa. Puoi fare in questo modo.

* Inizia chiedendo al Signore di aiutarti a leggere con i suoi occhi ed il suo cuore la giornata appena trascorsa, per scoprire la sua volontà sulla tua vita.

* Ripensando a come hai vissuto gli avvenimenti, le esperienze, gli incontri di questa giornata, scoprirai che in alcuni casi il ricordo ti riempie di gioia, in altri provi un senso di disagio. Chiedi allora al Signore di aiutarti a scoprire cosa c'è da cambiare, da curare, da approfondire, da valorizzare nella tua vita perché questa situazione si ripeta o non si ripeta più. In particolare, chiediti ogni giorno come va con il peccato che ti sei proposto di combattere.

* Ringrazia il Signore per i doni che ti ha dato e per il suo perdono che ti aiuta a riprendere con coraggio e serenità il cammino sulla strada che Egli ti indica.

NON CAMBIARE

(Anthony De Mello s.j. - Il canto degli uccelli)

Per anni sono stato un nevrotico. Ero ansioso, depresso ed egoista. E tutti continuavano a dirmi di cambiare. E tutti continuavano a dirmi quanto fossi nevrotico.

E io mi risentivo con loro, ed ero d'accordo con loro, e volevo cambiare, ma non ci riuscivo, per quanto mi sforzassi.

Ciò che mi faceva più male era che anche il mio migliore amico continuava a dirmi quanto fossi nevrotico. Anche lui continuava a insistere che cambiassi.

E io ero d'accordo con lui, e non riuscivo ad avercela con lui. E mi sentivo così impotente e intrappolato.

Poi, un giorno, mi disse: "Non cambiare. Rimani come sei. Non importa se cambi o no; non posso fare a meno di amarti".

Quelle parole suonavano come una musica per le mie orecchie: "Non cambiare. Non cambiare. Non cambiare... Ti amo".

E mi rilassai. E mi sentii vivo. E, oh meraviglia delle meraviglie, cambiai!

Ora so che non potevo cambiare davvero finché non avessi trovato qualcuno che mi avrebbe amato, che fossi cambiato o meno. E' così che mi ami, Dio?

IL MIO AMICO

(Anthony De Mello s.j. - Il canto degli uccelli)

Malik, figlio di Dinar, era molto seccato per il comportamento immorale di un giovane dissoluto che viveva alla porta accanto. Per molto tempo non fece nulla, sperando che qualcun altro intervenisse. Ma quando il comportamento del giovane si fece assolutamente intollerabile, Malik andò da lui e gli chiese di cambiar vita.

Il giovane informò con calma Malik che era un protetto del sultano e che quindi nessuno poteva impedirgli di vivere come voleva.

Malik disse: "Protesterò personalmente con il sultano".

Il giovane replicò: "Sarà del tutto inutile, perché il sultano non cambierà mai idea su di me".

"Allora farò un esposto contro di te al Creatore lassù", disse Malik.

"Il Creatore lassù", disse il giovane, "è troppo misericordioso per rimproverarmi".

Malik non sapeva più che fare, così lasciò stare il giovane. Ma dopo un po' la sua reputazione divenne così cattiva che tutti gridavano allo scandalo. Malik concluse che era suo dovere cercare di rimproverarlo. Mentre si recava a casa del giovane, però, una voce gli disse: "Non toccare il mio amico. E' sotto la mia protezione". Malik rimase molto confuso da questo fatto e quando fu in presenza del giovane non sapeva più cosa dire.

Il giovane disse: "Perché sei venuto?". Malik rispose: "Ero venuto per rimproverarti, ma mentre venivo qui una Voce mi ha detto di non toccarti perché sei sotto la sua protezione".

Il volto del giovane dissoluto cambiò. "Mi ha chiamato suo amico?", chiese.

Ma Malik aveva già lasciato la sua casa. Anni dopo Malik incontrò quest'uomo alla Mecca. Era rimasto così colpito dalle parole della Voce, che aveva ceduto tutti i suoi beni ed era diventato un mendicante. "Sono venuto qui a cercare il mio amico", disse a Malik, e morì.

Dio amico di un peccatore? Un'affermazione tanto pericolosa quanto efficace. Ho provato il suo effetto su di me una volta dicendo: "Dio è troppo misericordioso per rimproverarmi". E improvvisamente ho udito la Buona Novella... per la prima volta nella mia vita.

PREGHIERA PERSONALE

SALMO 143

Signore, ascolta la mia preghiera,
porgi l'orecchio alla mia supplica,
tu che sei fedele,
e per la tua giustizia rispondimi.
Non chiamare in giudizio il tuo servo:
nessun vivente davanti a te è giusto.
Il nemico mi perseguita,
calpesta a terra la mia vita,
mi ha relegato nelle tenebre
come i morti da gran tempo.
In me languisce il mio spirito,
si agghiaccia il mio cuore.
Ricordo i giorni antichi,
ripenso a tutte le tue opere,
medito sui tuoi prodigi.
A te protendo le mie mani,
sono davanti a te come terra riarsa.
Rispondimi presto, Signore,
viene meno il mio spirito.
Non nascondermi il tuo volto,
perché non sia come chi scende nella fossa.
Al mattino fammi sentire la tua grazia,
poiché in te confido.
Fammi conoscere la strada da percorrere,
perché a te si innalza l'anima mia.
Salvami dai miei nemici, Signore,
a te mi affido.
Insegnami a compiere il tuo volere,
perché sei tu il mio Dio.
Il tuo spirito buono
mi guidi in terra piana.
Per il tuo nome, Signore, fammi vivere,
liberami dall'angoscia, per la tua giustizia.
Per la tua fedeltà disperdi i miei nemici,
fà perire chi mi opprime, poiché io sono tuo servo.

Chiave di lettura:

Il Tuo amore mi rende libero: la misericordia di Dio mi aiuta ad uscire dal mio peccato

Prega così:

- Rileggi il testo sottolineando le parole, le frasi che ti colpiscono
- In quale aspetto della tua vita (preoccupazioni, timori, bisogni, desideri, sofferenze, difficoltà, atteggiamenti, comportamenti, scelte) ti senti coinvolto da ciò che ti ha colpito?
- Cosa ti sembra il Signore voglia dirti al riguardo? Esprimilo in una parola o in una breve frase che ti accompagni nei prossimi giorni.

LA MIA GIOIA E' SEGUIRTI

PREGHIERA GUIDATA

Entrando nella preghiera, per prima cosa ci rilassiamo: scegliamo una posizione confortevole, chiudiamo gli occhi, prendiamo consapevolezza del nostro respiro.

Immagino di trovarmi nel posto dove mi piace fare la mia attività preferita. Dove sono? Cosa sto facendo?

E' la cosa che faccio con più piacere, con più entusiasmo.

Mi guardo mentre la sto facendo.

Rivivo e gusto ogni particolare, come se adesso fossi proprio lì a farla.

Ad un tratto vedo avvicinarsi una persona. La riconosco: è la persona a cui voglio più bene, quella che sa tutto di me e mi conosce in profondità.

La accolgo con un sorriso e la invito a fermarsi per fare due chiacchiere assieme. Le spiego quel che sto facendo e le parlo anche di altre mie passioni, di tutto ciò che nella mia vita faccio con piacere, con entusiasmo.

Condivido con lei anche i miei desideri, quello che nella vita cerco con tutto me stesso, le mie aspirazioni profonde, i miei ideali: cosa mi piacerebbe essere, cosa mi piacerebbe fare di grande e di bello per gli altri, per il mondo?

Lei è entusiasta di questi miei programmi ed assieme ci mettiamo a fantasticare su come potremmo realizzarli.

Ad un certo punto, mi dice di conoscere una persona che potrà aiutarmi a realizzare i miei desideri. Anzi la va a chiamare subito per farmela conoscere.

Poco dopo è già di ritorno. E con lei c'è Gesù.

Gli vado incontro e lo ringrazio di essere venuto.

Ci sediamo vicini, ed io comincio a confidargli i miei desideri.

Il suo volto si illumina mentre gli parlo: si vede che mi vuole molto bene e mi stima.

Quando gli ho detto tutto, mi guarda negli occhi, a lungo, sorridendo, e infine mi dice: "I tuoi desideri sono bellissimi, perché mostrano che nel tuo cuore c'è sete di bene, di verità, di libertà, di bellezza, di autenticità. Questa sete è la tua più grande ricchezza. Una ricchezza che puoi investire in un progetto ancora più grande e meraviglioso di quello già bellissimo che tu hai immaginato.

Se vorrai seguirmi, se mi permetterai di operare attraverso di te nel mondo, non avrai più sete, anzi, l'acqua che io ti darò diventerà in te sorgente d'acqua per ristorare la sete di ogni uomo".

A queste sue parole, sento un tuffo al cuore: "Sarebbe bellissimo venire con te, Signore, ma io non penso di essere all'altezza del compito. Tu conosci bene i miei difetti, le mie incapacità, le mie debolezze, i miei peccati".

Gesù allora si alza, mi prende per mano e mi dice:

"Vieni così come sei. E' così che io ti voglio: così come sei.
Sentiti come a casa vicino al mio cuore, amato e perdonato così come sei.
Perché vuoi restare solo?
Non temere: l'amore non pone condizioni.
Non temere: l'amore non finisce mai.
Non fuggire, preso dalla vergogna e dallo scoraggiamento.
Riposa nel mio cuore. Abbi fiducia in me.
Io sono venuto per chiamare i peccatori, e non solo i buoni.
Io sono venuto per portare la pace, non per condannare.
Perché pensi che io ti ami di meno quando sbagli?
Vieni così come sei. E' così che io ti amo: così come sei.
Abbi fiducia in me. Niente può cambiare l'amore che io nutro per te.
Tutto andrà bene. Non aver paura. Semplicemente, vieni così come sei".

Posso percepire tangibilmente l'amore incondizionato di Gesù che mi avvolge, mi solleva e mi chiama a sé. Ed io godo di questo abbraccio, accolgo il suo perdono e in Lui trovo la forza ed il coraggio di abbandonare alla sua misericordia il mio passato e il mio presente e di iniziare da adesso una nuova vita, sotto la sua guida, entrando nel suo progetto d'amore sul mondo, dando un nuovo obiettivo ai miei desideri.

Ma come posso scoprire, Signore, qual è la strada sulla quale Tu mi chiami a seguirti?

Nella "preghiera semplice" di San Francesco forse si nasconde la risposta. Mentre l'ascolto, mi chiedo quale in particolare degli atteggiamenti indicati il Signore chiama me personalmente a vivere nei confronti delle persone che mi stanno attorno.

O Signore, fa di me uno strumento della tua pace
dove è odio, fa ch'io porti l'amore;
dov'è offesa, ch'io porti il perdono;
dov'è discordia, ch'io porti l'unione;
dov'è dubbio, ch'io porti la fede;
dov'è errore, ch'io porti la verità;
dov'è disperazione, ch'io porti la speranza;
dov'è tristezza, ch'io porti la gioia;
dove sono le tenebre, ch'io porti la luce.

O Maestro, fa ch'io non cerchi tanto
ad essere consolato, quanto a consolare;
ad essere compreso, quanto a comprendere;
ad essere amato, quanto ad amare.

Poiché è dando che si riceve;
perdonando che si è perdonati;
morendo che si risuscita a vita eterna.

Ancora una volta faccio risuonare nel mio cuore quella frase della preghiera, quell'atteggiamento che più mi sento chiamato a vivere, e lo offro al Signore.
Signore, Tu hai messo nel mio cuore il desiderio di condividere la tua vita. E' meraviglioso che Tu chiami proprio me a seguirti e a starti vicino in questo modo che mi hai appena rivelato.

Lavorerò al tuo fianco per costruire il Regno di Dio, se Tu mi doni la grazia di farlo. Questo è il mio desiderio, il desiderio che Tu hai messo nel mio cuore.

Ed ora, quando siamo pronti, apriamo i nostri occhi e rivolgiamo un sorriso ed uno sguardo di simpatia agli amici che ci stanno attorno.

LA MIA GIOIA E' SEGUIRTI

Cercate prima il Regno di Dio (Mt 6, 25-34)

Nel cammino degli Esercizi che abbiamo percorso finora abbiamo scoperto e profondamente gustato che Dio è un Padre che ci ama e si cura di noi con tenerezza e sollecitudine. E' nato così in noi il desiderio di corrispondere al suo amore. Ma cosa fare? In che modo concreto possiamo lasciar traboccare dal nostro cuore questo amore di cui il Signore ci ha riempito? Come realizzare questo "Regno di Dio" che Gesù ci addita come la cosa più importante da cercare nella nostra vita per rimanere nell'amore del Padre?

Nelle "Beatitudini", Gesù ci addita una serie di strade tra le quali ci invita a scegliere quella che più corrisponde alla nostra sensibilità, a quei desideri profondi che il Padre stesso ha messo nel nostro cuore. Sarà questo il nostro modo personale di vivere l'amore di Cristo nella nostra vita e contribuire così a realizzare il Regno di Dio nel mondo.

INDICAZIONI PER LA PREGHIERA QUOTIDIANA

1° esercizio: La mia missione personale al seguito di Gesù (Mt 5, 1-12)

Mettiti in ascolto di Gesù che ti parla delle beatitudini, chiediti, nell'attenzione ai movimenti del tuo cuore, quale beatitudine in particolare ti senti chiamato a vivere. Potresti anche scoprire che questa preferenza è stata guidata dal Signore per estirpare in te le radici del tuo peccato ed aiutarti così a vivere con maggior serenità e gioia. Quando ti sembra di averla individuata, prega il brano del Vangelo indicato a fianco e chiediti quali decisioni il Signore ti chiama a prendere per viverla concretamente nella tua vita di ogni giorno, con le persone che ti stanno attorno.

D'ora in poi, nell'esame di coscienza, chiediti come hai vissuto oggi la beatitudine che ti sei sentito chiamato a vivere.

Beati i poveri di spirito

(Lc 10, 38-42)

Gesù mi chiama ad affidarmi con fiducia a Lui: povertà è non appartenere a me stesso, rinunciare alla mia volontà, ai miei progetti per seguire le sue chiamate, aspettarmi tutto da Lui, abbandonando la vanagloria e l'autosufficienza. Mi chiama anche a mettermi in ascolto degli altri, riconoscendo i miei limiti e l'arricchimento che mi può derivare da un confronto sereno e costruttivo con loro.

Beati gli afflitti

(Lc 7, 36-50)

Gesù mi chiama a non sprecare l'utilità del dolore, ma ad accogliere la sofferenza come occasione di conoscenza di me stesso e della mia realtà, di condivisione delle sofferenze altrui, di vicinanza al Cristo sofferente, di testimonianza della speranza che è in me, di fiducia e di confidenza in Dio, mio vero consolatore.

Beati i miti

(Lc 9, 51-55; Mc 10, 13-16)

Gesù mi chiama a dominare me stesso, a lasciare agli altri spazio per respirare e vivere, ad accettare e riconoscere come un valore il loro modo di essere, senza imporre le mie idee ed i miei interessi a loro danno, indossando la pratica quotidiana della pazienza, della dolcezza, della tenerezza.

Beati quelli che hanno fame e sete di giustizia

(Mt 23)

Gesù mi chiama a reagire all'indifferenza e alla mancanza d'interesse con un impegno personale forte e coraggioso: non posso delegare agli altri la realizzazione di una società equa ed onesta. Mi chiama a risolvere i problemi non soltanto agendo sui sintomi, ma affrontandone le cause: la carità non può mai essere divisa dalla ricerca di una maggiore giustizia.

Beati i misericordiosi

(Gv 8, 1-11)

Gesù mi ricorda che prima di giudicare devo amare. La difesa di una legalità senza amore non ottiene vere riabilitazioni, ma assume il volto della vendetta. Mi chiama invece ad essere pronto al perdono e a porgere la mano per ristabilire la comunione con chi mi ha ferito.

Beati i puri di cuore

(Mt 13, 53-58)

Gesù mi chiama ad indossare di nuovo la spontaneità e l'innocenza, la freschezza dell'infanzia, spogliandomi delle ipocrisie e delle ambiguità che il tempo e l'età hanno accumulato, eliminando furbizie e sotterfugi nei miei modi di fare, non lasciandomi ingannare dalle apparenze o bloccare dai pregiudizi, per conservare un cuore totalmente orientato alla volontà di Dio. Sarà così più facile vederlo all'opera nella storia e scoprirne le chiamate nella mia vita di ogni giorno.

Beati gli operatori di pace

(Lc 12, 51-59)

Gesù mi chiama a riconciliarmi con gli altri e con me stesso, accettando serenamente i miei limiti; a non farmi di parte, ma a difendere la verità senza prevenzioni e pregiudizi; a cercare sempre ciò che unisce prima di ciò che divide. Mi ricorda però che la vera pace si basa sulla chiarezza e si nutre della comprensione, non è ipocrita sopportazione.

N.B.: è molto importante che per la prossima volta tutti abbiano individuato la beatitudine che si sentono chiamati dal Signore a vivere. Nel corso dell'offertorio della S. Messa la offriremo a Dio chiedendo che sostenga il nostro impegno a viverla.

2° esercizio: Comincio a raccogliere i frutti degli esercizi

Rileggo il mio diario spirituale, costituito dagli appunti presi durante la preghiera quotidiana, per scoprire come il Signore ha guidato il mio cammino durante questi esercizi. Mi chiedo:

Cosa è cambiato nel mio rapporto col Signore?

Quali sono stati i punti degli esercizi in cui ho provato maggior gioia? Quali desideri essi hanno suscitato in me?

Quali sono stati i punti in cui ho avvertito resistenze e chiusure? Che cosa mi hanno rivelato riguardo ai miei criteri di scelta e alle mie abitudini?

Quali sono le zone della mia vita da seguire con particolare attenzione?

Quali decisioni particolari si rendono necessarie per collaborare più generosamente con la grazia del Signore?

SCUOLA DI PREGHIERA

Gli strumenti per perseverare sulla via del bene

Quando decidiamo di incamminarci sulla via del bene, all'iniziale entusiasmo può subentrare una fase di pesantezza, di scoraggiamento quando ci rendiamo conto che il cambiare certe abitudini, assumere certi atteggiamenti non è poi così facile come pensavamo, costa impegno e talora sofferenza.

Mentre all'inizio era il Signore ad agire in noi, facendoci provare gioia per confermarci sul cammino intrapreso (consolazione), in questa fase, al contrario, è lo spirito del male che ci infonde ansia, paura di non riuscire a farcela o per le conseguenze che avrà ciò che stiamo facendo, senso di inadeguatezza, di mancanza di perfezione, sensazione di esserci imbarcati in un'impresa impossibile, che Dio non è contento, che il tutto è o sarà un fallimento (desolazione); tutto ciò con lo scopo di scoraggiarci e farci abbandonare il cammino intrapreso.

Cosa fare allora quando ci troviamo nella desolazione?

1. non decidere cambiamenti nella nostra vita, perché adesso siamo sotto l'influenza del maligno, che ci porterebbe ad allontanarci da Dio e quindi dal nostro bene;

2. pensare che è un tempo di prova in cui il Signore ci lascia momentaneamente (non ci abbandona!) perché affiniamo la nostra capacità di resistere alla tentazione. Dunque non ci lasceremo andare allo scoraggiamento, ma reagiremo con fermezza:

- facendo il contrario di ciò a cui la desolazione ci spinge;
- aprendoci e consigliandoci con la nostra guida spirituale;
- trasformando la desolazione in un'occasione di crescita: scoprendo cosa essa ci rivela di noi stessi (punti deboli, difficoltà, atteggiamenti sbagliati, resistenze e chiusure a Dio).

PREGHIERA PERSONALE

PREGHIERA SEMPLICE DI SAN FRANCESCO

O Signore, fa di me uno strumento della tua pace
dove è odio, fa ch'io porti l'amore;
dov'è offesa, ch'io porti il perdono;
dov'è discordia, ch'io porti l'unione;
dov'è dubbio, ch'io porti la fede;
dov'è errore, ch'io porti la verità;
dov'è disperazione, ch'io porti la speranza;
dov'è tristezza, ch'io porti la gioia;
dove sono le tenebre, ch'io porti la luce.

O Maestro, fa ch'io non cerchi tanto
ad essere consolato, quanto a consolare;
ad essere compreso, quanto a comprendere;
ad essere amato, quanto ad amare.
Poiché è dando che si riceve;
perdonando che si è perdonati;
morendo che si risuscita a vita eterna.

Chiave di lettura:

La mia gioia è seguirti: qual è il mio modo personale di seguire Gesù nella sua missione?

Prega così:

- Rileggi il testo sottolineando le parole, le frasi che ti colpiscono
- In quale aspetto della tua vita (preoccupazioni, timori, bisogni, desideri, sofferenze, difficoltà, atteggiamenti, comportamenti, scelte) ti senti coinvolto da ciò che ti ha colpito?
- Cosa ti sembra il Signore voglia dirti al riguardo? Esprimilo in una parola o in una breve frase che ti accompagni nei prossimi giorni.

IN CAMMINO CON GESU'

LITURGIA EUCARISTICA

Prima della liturgia ogni partecipante si reca dall'accompagnatore e gli dice quale beatitudine si è sentito chiamato a vivere; l'accompagnatore scrive, su di una *"pietruzza bianca"*, in piccolo, il nome della persona, e, più in grande, il *"nome nuovo"* che corrisponde alla beatitudine:

Beati i poveri di spirito:	<i>FEDE</i>
Beati gli afflitti:	<i>SPERANZA</i>
Beati i miti:	<i>PAZIENZA</i>
Beati quelli che hanno fame e sete di giustizia:	<i>GIUSTIZIA</i>
Beati i misericordiosi:	<i>PERDONO</i>
Beati i puri di cuore:	<i>SEMPLICITA'</i>
Beati gli operatori di pace:	<i>PACE</i>

- Prima lettura: 1Pt 2, 1-10
- Antifona al Vangelo: *"Al vincitore darò una pietruzza bianca sulla quale sta scritto un nome nuovo, che nessuno conosce al di fuori di chi la riceve"* (Ap 2, 17)
- Gesto simbolico: dopo la lettura dell'antifona, l'accompagnatore consegna ai partecipanti la *"pietruzza bianca"* con il loro *"nome nuovo"*
- Vangelo: Lc 6, 46-49
- Omelia

Nelle letture della liturgia della Parola abbiamo appena ascoltato che Cristo è la roccia solida e sicura sulla quale possiamo costruire la nostra vita; non solo, ma anche che lo Spirito Santo, attraverso l'esperienza di dialogo con Dio che abbiamo iniziato a fare nel corso di questi esercizi, ci sta pian piano convertendo, trasformando ad immagine di Gesù: anche noi quindi, come Lui, roccia, pietre vive per la costruzione di quell'edificio spirituale che è il Regno di Dio.

Ma come possiamo svolgere nel migliore dei modi questo nostro compito all'interno della Chiesa e della società? Semplicemente vivendo come nostra missione specifica quella beatitudine che il Signore ci ha affidato e che sta scritta sulla *"pietruzza bianca"* che abbiamo in mano. Con alcune attenzioni però, per far sì che quel che facciamo a servizio del Regno sia veramente un lavorare secondo la volontà di Dio, un lavorare con Dio.

Il lavoro è espressione di Dio che agisce attraverso di me quando:

1. Mi aiuta a realizzare nel concreto la beatitudine che il Signore mi ha chiamato a vivere.
2. E' vissuto nel discernimento dei "segni dei tempi", ossia nell'attenzione alla direzione in cui Dio sta guidando gli avvenimenti della mia vita.
3. E' fatto con rettitudine d'intenzione, cioè per la maggior gloria di Dio, non per il mio successo personale, per essere amato e stimato dagli altri; comunque, se mi accorgessi che le motivazioni

che ho nel fare il mio lavoro con Dio sono sbagliate, non cambierò il lavoro, cambierò le motivazioni!

4. Non è vissuto con l'ansia del risultato, perché la sua efficacia è nelle mani di Dio; dunque: *"agirò come se tutto dipendesse da me e, insieme, come se tutto dipendesse da Dio"* (a me il predisporre le condizioni perché il Signore possa intervenire; dopo, tocca a Lui fare la sua parte!).

5. Non è fatto "in qualche maniera", ma è fatto così bene da far scaturire un'esclamazione di gioia: *"...e vide che era cosa molto buona"*.

6. E' affiancato da un cammino personale di crescita, perché il "fare" non soffochi l'"essere".

7. Vive di lavoro di squadra, non di protagonismo.

8. E' un'espressione di gratuità: fatto per amore, non per dovere.

9. Porta pace e gioia (anche se non sempre piacere) a me e agli altri.

10. Non diminuisce la mia attenzione alle persone con cui vivo.

Occorre infine ricordare che in base al risultato del nostro lavoro non cambia l'amore di Dio nei nostri confronti, ma la nostra corresponsabilità nel costruire con Lui il suo Regno e quindi la nostra gioia di "creare" assieme a Lui.

- Offertorio

Offriamo a Dio la beatitudine che Egli ci ha affidato e gli chiediamo che sostenga il nostro impegno a viverla. Per questo deponiamo sopra l'altare la *"pietruzza bianca"* in cui è scritto il nostro *"nome nuovo"* (la riprenderemo poi alla fine della messa).

INDICAZIONI PER LA CONTINUAZIONE DEGLI ESERCIZI

La nostra esperienza di esercizi è terminata, ma essa non avrebbe raggiunto completamente il suo scopo se non sentissimo in noi il desiderio di continuare ad incontrare il Signore nella preghiera perché Egli ci indichi il cammino da percorrere con Lui ogni giorno per crescere nell'amore e costruire assieme il suo Regno.

Ecco allora alcune indicazioni per chi vuole continuare per conto proprio quest'esperienza:

1. Continuare (adesso che ne abbiamo preso l'abitudine sarebbe un peccato perderla) con il nostro momento di preghiera quotidiano. Possiamo basarlo su una delle letture della liturgia del giorno (utile allo scopo la rivista "Dall'alba al tramonto") oppure su qualche testo di esercizi come "Alle sorgenti" di A. De Mello (ed. Paoline) o, ancor meglio per iniziare, "Sadhana", sempre di De Mello (ed. Paoline), che ha il pregio di insegnare diversi metodi di preghiera, tra i quali ognuno potrà trovare quello in cui si trova meglio.

2. Continuare ogni sera con l'esame spirituale di coscienza, che costituisce un momento di discernimento molto importante per crescere.

3. Quando se ne avrà l'occasione, fare un corso di esercizi completo (ad esempio, gli Esercizi spirituali nella vita ordinaria = EVO), dei quali l'esperienza che abbiamo appena conclusa è una forma abbreviata.

4. Trovarsi ogni tanto con uno dei nostri compagni di cammino per una condivisione sull'esperienza spirituale che stiamo facendo. L'accompagnatore potrà essere a disposizione per qualche consiglio o indicazione di metodo.

SCUOLA DI PREGHIERA

"...perché la vostra gioia sia piena!"

Avevi mai pensato che pregare può essere un'esperienza piena di gioia che può cambiarti la vita?

Avevi mai pensato che con Dio si può entrare in dialogo, sentire che Egli ci ama e non limitarsi a sapere che esiste?

Hai il desiderio di mettere ordine e dare un senso alla tua vita al seguito di Gesù?

PROGRAMMA

LUNEDI' 30 GENNAIO: *Tutto è segno del Tuo amore per me*

Tema: Dio mi ama nella realtà che mi circonda; la vita ha un senso.

Scuola di preghiera: come pregare un brano della Bibbia

LUNEDI' 27 FEBBRAIO: *Tu segui con amore il mio cammino*

Tema: Dio mi ama nella mia storia

Scuola di preghiera: alcuni suggerimenti per migliorare la tua preghiera

LUNEDI' 27 MARZO: *Il Tuo amore mi rende libero*

Tema: la misericordia di Dio mi aiuta ad uscire dal mio peccato

Scuola di preghiera: l'esame di coscienza

LUNEDI' 24 APRILE: *La mia gioia è seguirti*

Tema: il mio modo personale di seguire Gesù nella sua missione

Scuola di preghiera: come affrontare le difficoltà del cammino al seguito di Gesù

LUNEDI' 29 MAGGIO: *In cammino con Gesù*

Santa Messa conclusiva

Gli incontri si terranno presso la cappella invernale di Valstagna alle ore 20.30 puntuali. Portare con sé una penna.

Per ragioni organizzative è opportuno isciversi entro domenica 20 febbraio, dando il proprio nome al parroco.

Chi partecipa si impegna a trovare un momento nella propria giornata in cui entrare in dialogo con il Signore riguardo alla propria vita alla luce della Sua Parola.