

SHALOM

PERCHE' LA VOSTRA GIOIA SIA PIENA

di Michele e Anna Bortignon

Serata iniziale

Presentazione del cammino proposto

Primo giorno

Principio e fondamento: incontrare Dio nel creato e nella storia personale

1/2: Sal 8

3/4: Sal 139

Istruzione: "Istruzioni per l'uso" degli Esercizi

Messa: 2Re 5, 1-14; Sal 63 (rit.: v.9); Mc 9, 14-29

Secondo giorno

Prima settimana: alle radici dei propri atteggiamenti sbagliati

1/2: Sal 22

3: Sal 42 e 43

4: Sal 143

Istruzione: Riconciliarsi con il passato per vivere bene il presente

Messa: Ger 18, 1-12; Sal 32 (rit.: v.5a); Mc 10, 46-52

Terzo giorno

Prima settimana: la guarigione interiore nell'incontro con Dio padre e madre

1/2: Sal 23

3/4: Sal 131

Istruzione: La carta dei diritti nei rapporti interpersonali

Messa: Is 43, 1-5a; Sal 27 (rit.: v.14); Lc 15, 11-32

Quarto giorno

Seconda settimana: scoprire il proprio compito nella vita al seguito di Gesù

1/2/3: Mt 5, 1-16 + brano indicato a fianco della beatitudine

4: Mt 13, 44-46

Istruzione: Come risolvere i conflitti interpersonali

Messa: Ger 1, 4-10; Sal 84 (rit.: v.6); Mt 25, 14-30

Quinto giorno

Terza settimana: difficoltà e sofferenze nel realizzare il proprio compito

1/2/3: Mt 26, 36-46 + Lc 23, 33-46

4: Sal 31

Istruzione: Discernere le proprie reazioni

Messa: Ger 15, 16-21; Sal 3 (rit.: v.8a); Lc 9, 22-24

Sesto giorno

Quarta settimana: trovare in Dio la forza per realizzare il proprio compito

1/2/3: Gv 20, 24-29 + Mt 28, 16-20

4: Sal 18

Istruzione: La ripetizione

Messa: Es. 3, 1-12; Sal 27 (Rit.: *Il Signore è con me, non ho timore*); Lc 24, 13-35

Settimo giorno

Raccolta dei frutti

1/2: Sal 40

Messa: Dt 26, 1-11; Sal 116 (rit.: Sal 118, 4); Lc 7, 36-50

INTRODUZIONE

Il cammino proposto

Shalom: è il saluto che ogni ebreo scambia con chi incontra per augurargli pace, gioia, serenità, pienezza di vita.

In Gesù questo augurio trova la strada per realizzarsi: la Shalom viene annunciata dagli angeli alla sua nascita come dono di Dio agli uomini attraverso di lui (*"Pace agli uomini che Dio ama"* Lc 2, 13) ed egli ne fa lo scopo della sua missione (*"Sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza"* Gv 10, 10).

Potremmo tradurre Shalom con il termine "felicità", precisando però subito che non si tratta di un sentimento (come la gioia), ma di una situazione esistenziale: una situazione in cui la persona ha realizzato o sta realizzando le più profonde aspirazioni dell'animo umano: la serenità, l'equilibrio, l'armonia, la pienezza nei suoi rapporti fondamentali (con Dio, con gli altri, con la realtà attorno a sé, con se stessa).

E' questa la situazione paradisiaca per l'uomo, raffigurata dalla Bibbia nell'Eden.

Questa pienezza di vita nei rapporti fondamentali la si raggiunge attraverso un duplice cammino di libertà:

* una libertà da tutto ciò che ci condiziona nei nostri rapporti fondamentali, in particolare paure (-> angoscia) ed aspettative (-> ansia);
questa libertà rende la vita serena.

* una libertà per realizzare un compito
questa libertà rende la vita significativa.

**Spirito Santo, voce del Padre
che nel Figlio ti fai Parola
per dirmi ciò che, vissuto,
mi farà figlio,
ti dono il mio silenzio
come spazio di ascolto
come invocazione della tua presenza
come luogo di intimità profonda.
Nel mio cercare
stammi accanto tu, Maria,
tu che mediti nel tuo cuore
il mistero della vita
per renderlo, attraverso di te, vivente.**

Amen

ORARI

LUN-MER

8.00	Lodi
8.30	Colazione
9.00	Proposta di meditazione
12.00	Istruzione
12.30	Pranzo
15.00	Proposta di meditazione
18.00	S.Messa
19.30	Cena
20.30	Compieta

GIO-DOM

8.00	Lodi
8.30	Colazione
9.00	Proposta di meditazione
12.30	Pranzo
15.00	Istruzione
18.00	S.Messa
19.30	Cena
20.30	Compieta

RIFONDARE LA FIDUCIA IN DIO

(Salmo 8)

Nel profondo silenzio di una notte stellata, immergendo il suo sguardo nell'immensità del cielo, il pensiero dell'orante sale dal creato al Creatore, che, in tutto ciò che ha fatto, mostra la sua grandezza e la sua sapienza; riecheggiano qui le parole di un altro salmo: *"I cieli narrano la gloria di Dio, e l'opera delle sue mani annunzia il firmamento"* (Sal 19, 1).

Da parte sua, l'orante vorrebbe cantare un inno di lode, ma riesce soltanto a balbettare come un bambino, perché le parole gli si accavallano sulle labbra per l'emozione e svaniscono, incapaci di rendere i sentimenti che gli urgono nel cuore.

Al contrario di chi non accetta se stesso e si ribella a Dio rimproverandogli i propri limiti, l'orante presagisce che deve esserci un senso alla sua condizione di *"Ben Adàm"* (*"figlio della terra"* v.5b), che i suoi limiti sono anch'essi un dono di Dio, delle opportunità ancor tutte da scoprire.

Non si spiegherebbe altrimenti il fatto che Dio l'ha messo al centro di questo universo creato con passione ed accuratezza dalle sue dita (sembra di sentirgli esclamare: "tutto questo... per me!?"); che con grande premura si preoccupa (*"te ne ricordi"* v.5a) e si prende cura di lui (*"te ne curi"* v.5b); che gli ha conferito una dignità così grande: il suo essere si definisce a partire da Dio (*"Dio creò l'uomo a sua immagine"* Gen 2, 27), come creatura a lui di poco inferiore a se stesso (*"Lo hai fatto poco meno di un Dio"* v.6a), e non a partire dagli animali (*"animal razionalis"* della filosofia classica), come animale dotato di autoconsapevolezza. E in quanto riempito del suo Spirito, gode della fiducia di Dio, che tutto gli affida.

Con umiltà accoglie dunque la presenza di Dio come orizzonte di senso della propria esistenza, il suo progetto come ispirazione e guida al proprio cammino: chiede a Dio, e non è lui ad affermare, la verità su se stesso (*"che cosa è l'uomo...?"* v.5).

E' proprio questo cuore semplice e fiducioso che lo apre al senso profondo della vita e che lo condurrà alla "Shalom": la serenità, nella perfetta realizzazione dei propri rapporti fondamentali (con se stessi, con gli altri, col mondo, con Dio). E' quanto asserirà più tardi Gesù: *"In quello stesso istante Gesù esultò nello Spirito Santo e disse: «Io ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, che hai nascosto queste cose ai dotti e ai sapienti e le hai rivelate ai piccoli"* (Lc 10, 21).

E' questa, infatti, l'unica strada che porta l'uomo ad incontrare Dio: quella dell'ammirazione e dello stupore, che sfociano nella lode o nel silenzio di domande disponibili ad accogliere il mistero come risposta (*"se non vi convertirete e non diventerete come i bambini, non entrerete nel regno dei cieli"* Mt 18, 3); chi invece nelle proprie domande sfida Dio con la presunzione di conoscere già le risposte, per avvalorare le proprie verità, non troverà altro che la propria pochezza, la povertà di una vita che non sa alzare lo sguardo da terra.

E, nell'incontrare Dio, l'uomo scopre se stesso, trova la risposta alla domanda che si è fatta: *"che cosa è l'uomo...?"*, chi sono io? Io sono un progetto da realizzare, un essere in potenza; per realizzarmi come uomo sono chiamato a colmare la distanza tra ciò che sono e ciò che ho la possibilità di essere, a dare piena realizzazione a quell'"immagine di Dio" che è il mio "codice genetico", come sta scritto nel desiderio di Dio su di me: quella di una persona che, ad immagine e somiglianza di Dio, vive nell'amore e nella libertà.

Per far questo è necessario che l'uomo gestisca le potenzialità che Dio gli ha dato (*"gli hai dato potere sulle opere delle tue mani, tutto hai posto sotto i suoi piedi"* v.7) inserendole, adeguandole all'ordine armonico che Dio ha posto nell'universo; un ordine fatto, appunto, di amore e di libertà.

Le forze che animano l'uomo sono qui raffigurate sotto forma di animali. Alcuni di questi sono a suo servizio (*"i greggi e gli armenti, le bestie della campagna"* v.8): sono le nostre capacità, le nostre sensibilità, le nostre qualità interiori; in una parola, i nostri "talenti". Altri volano alti sopra di noi, facendoci alzare lo sguardo dalla realtà in cui viviamo (*"gli uccelli del cielo"* v.9): sono i nostri desideri, le aspirazioni profonde, i sogni, i progetti, gli ideali. Altri ancora vivono celati al nostro sguardo, nascosti sotto le onde del mare (*"i pesci del mare, che percorrono le vie del mare"* v.9),

spesso così terribili che il solo guardarli ci terrorizza (i mostri marini come il Leviatàn: *"al solo vederlo uno stramazza"* Gb 41, 1; *"Quando si alza, si spaventano i forti e per il terrore restano smarriti"* Gb 41, 17): sono le spinte dell'inconscio (le paure, le angosce, i sensi di colpa) che, forze più grandi di noi, ci trascinano a compiere azioni, a fare scelte di cui pur vediamo le conseguenze negative per noi e per gli altri.

Ma il Signore, ben lo sottolinea il salmo, tutto ha messo sotto i piedi dell'uomo e, quand'anche a questi le forze mancassero per imporre e mantenere il suo dominio su queste forze oscure, viscide, inafferrabili, invocato, gli verrebbe subito in aiuto: *"In quel giorno il Signore punirà con la spada dura, grande e forte, il Leviatàn serpente guizzante, il Leviatàn serpente tortuoso e ucciderà il drago che sta nel mare"* (Is 27, 1); *"Al Leviatàn hai spezzato le teste"* (Sal 74, 14).

E' questa esperienza di aiuto amoroso che lo libera da tutto ciò che gli impedisce di essere veramente se stesso, secondo le proprie aspirazioni profonde, di realizzarsi pienamente come uomo, che rivela all'uomo il nome di Dio: YHWH, Colui che libera. E la lode (*"O Signore, nostro Dio, quanto è grande il tuo nome su tutta la terra!"* v.10) può così ripetersi a concludere il salmo, resa più profonda e motivata che non all'inizio dall'esperienza concreta di incontro con Dio.

Proposta di preghiera

Salmo 8

Grazia da chiedere: Signore, aiutami ad incontrarti

Esci all'aperto e, passeggiando, entra in relazione con te stesso e con tutto ciò che ti circonda attraverso le sensazioni che il tuo corpo ti comunica: senti il tepore del sole o il freddo pungente, l'entrare e l'uscire attraverso i tuoi polmoni dell'aria che respiri, le tue membra che si muovono; guarda, tocca, ascolta, annusa, assapora cogliendo il maggior numero di sensazioni possibili. Ognuna di queste sensazioni è un messaggio della vita, che ti parla di Colui che ha creato te stesso e tutto ciò che ti circonda.

Prendi coscienza che sei vivo perché Dio ti sta creando qui ed ora.
Sei suo dono a te stesso.
Tutto ciò che sei e che hai è dono di Dio.
Un dono d'amore, perché Dio ti ama.

Ed avverti che una grande pace, un profondo silenzio stanno scendendo su di te.

Assieme a te, accanto a te, Dio sta creando, sta sostenendo in vita innumerevoli altre creature.

Rivolgiti a un albero, a un fiore, a un'erba, a un sasso, a un insetto... qualcosa che puoi osservare con calma.

Accostati ad essa e osservalo: scoprine, in ogni dettaglio, la bellezza, l'armonia, la complessità.

Toccala con le mani, con la bocca, con la guancia; esplorala con gentilezza e rispetto, con affetto.

Annusane l'odore; percepisci i suoni, i rumori che produce; se possibile assaggiala.

Adesso mettiti tranquillo davanti a lei e parlale:

Chiedile di raccontarti di sè, della sua vita, delle sue origini, del suo futuro; e ascolatala mentre ti racconta in che modo Dio è presente e operante nella sua vita.

Da lei impara che tutto ciò che sei e che possiedi l'hai ricevuto da Dio come dono che Egli, nel suo amore per te, ti fa per consentire, arricchire, far crescere e rallegrare la tua esistenza.

Gusta profondamente, saziati di questo amore ed infine esprimigli il tuo ringraziamento in un atto di abbandono e di fiducia, di amore riconoscente, di disponibilità a lasciargli guidare la tua vita, perché hai capito profondamente che Egli ti vuole bene, che vuole il tuo bene.

METTERSI SOTTO LO SGUARDO D'AMORE DI DIO

(Salmo 139)

Il salmo parte con una constatazione: Dio mi scruta e mi conosce.

In altri testi biblici scrutare e conoscere sono usati come sinonimi, ma ciascuno con una sfumatura particolare: lo scrutare è più spesso riferito alla mente, sede delle valutazioni razionali (e quindi ai pensieri, alle intenzioni, ai propositi); il conoscere, invece, al cuore, alle reazioni affettive profonde (e quindi ai sentimenti, agli stati d'animo).

Pensieri e sentimenti portano alle opere: atteggiamenti, comportamenti, scelte. Ecco allora che lo sguardo di Dio è attento a ciò che si muove nelle profondità dell'animo umano perché qui sono le radici del suo agire, qui si decide del suo destino: dal modo in cui gli avvenimenti vengono elaborati dalla psiche dipendono infatti le reazioni dell'uomo.

Ma qual è il cuore che sta dietro a questo sguardo, a questa presenza di Dio che *"alle spalle e di fronte lo circonda e pone su di lui la sua mano"*?

Giobbe, in un primo tempo, l'aveva avvertita in maniera opprimente: Dio, creduto origine della sofferenza che lo sta annientando, è per lui un nemico che lo accerchia e fa pesare su di lui la sua mano; per questo lo supplica di distogliere da sé questo sguardo: *"Lasciami, perché un soffio sono i miei giorni. Che è quest'uomo che tu nei fai tanto conto e a lui rivolgi la tua attenzione e lo scruti ogni mattina e ad ogni istante lo metti alla prova? Fino a quando da me non toglierai lo sguardo e non mi lascerai inghiottire la saliva?"* (Gb 7, 16b-19).

Il salmista invece, come lo stesso Giobbe dopo la scoperta del vero volto di Dio (*"lo ti conoscevo per sentito dire, ma ora i miei occhi ti vedono"* Gb 42, 5), avverte lo sguardo di Dio su di sé come quello di una madre attenta a cogliere nel volto del figlio le gioie e le preoccupazioni per sapergli stare vicino nel modo giusto. Ha integrato la realtà del male, della sofferenza nella sua vita scoprendo di essere nelle mani di un Dio che lo ama, anche quando le evidenze sembrerebbero provare il contrario. E questo da quando, ripercorrendo la storia della sua vita, vi ha scoperto un progetto d'amore, un'attenzione premurosa, una speranza di bene: l'azione di un Dio che non interviene miracolisticamente per eliminare i problemi che l'uomo incontra sul proprio cammino, ma lo aiuta a trasformarli in esperienze di vita, in nuove sensibilità, in stimoli alla crescita. La presenza di Dio è allora avvertita come un abbraccio che conforta (*"Alle spalle e di fronte mi circondi..."*) e una mano che dirige sul giusto cammino (*"...e poni su di me la tua mano"* - v. 5).

Da questi esiti umanamente non desumibili dalle premesse (che dal male, cioè, possa nascere un bene) nascono le espressioni di meraviglia del salmista (*"Stupenda per me la tua saggezza, troppo alta, e io non la comprendo"* - v.6; *"Sono stupende le tue opere"* - v. 14; *"Quanto profondi per me i tuoi pensieri, quanto grande il loro numero, o Dio"* - v.17), che deve riconoscere in essi un intervento divino (*"Ecco l'opera del Signore: una meraviglia ai nostri occhi"* dirà nel salmo 118, v.23): solo Dio sa scrivere dritto sulle nostre righe storte.

Ecco allora che la constatazione iniziale, dopo un amaro sfogo contro coloro che tentano di distoglierlo da questa visione di fede che ha dato senso alla sua vita, diventa una supplica, un "fiat" al progetto di Dio, un *"avvenga di me quello che hai detto"* (Lc 1, 38): *"Scrutami, Dio, e conosci il mio cuore, provami e conosci i miei pensieri: vedi se percorro una via di menzogna e guidami sulla via della vita"* (vv. 23-24).

Preghiera guidata sul salmo 139

Per prima cosa mi siedo in posizione composta e mi rilasso. Chiudo gli occhi e prendo coscienza di come mi sento in questo momento.

Prendo coscienza di ogni parte del mio corpo. Come mi sento adesso? Può darsi che mi senta stanco, assonnato, oppure in tensione, preoccupato. 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.

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?

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 sprekarli, ma di utilizzarli per fare della mia vita un dono speciale per Lui, per gli altri, per me stesso.

Ed ora ritorno con la memoria al tempo in cui ho vissuto un'esperienza di sofferenza: una malattia mia o di un congiunto, la morte di una persona cara, una situazione in cui mi sono scontrato con i miei limiti, una grossa difficoltà che mi ha scombussolato la vita.

La rivivo come se fosse adesso.

A cominciare dall'inizio, ne ripercorro i momenti, guardandomi mentre reagisco alle varie situazioni che man mano si presentano; ma questa volta scorgo accanto a me una presenza di cui allora non mi ero accorto: è Gesù, che mi è stato vicino in tutte le persone che in qualunque maniera mi hanno aiutato, consolato, che hanno condiviso la mia sofferenza.

Quest'esperienza dolorosa, però, non mi ha portato soltanto sofferenza: ...

Forse mi ha fatto capire qualcosa di importante riguardo a me stesso, alla mia vita, a ciò che nella vita è più o meno importante...

Forse ha fatto nascere in me una nuova sensibilità e disponibilità nei confronti delle persone che ora si trovano nelle mie stesse condizioni di allora...

Colgo il frutto di questa esperienza di sofferenza: una preziosa lezione di vita. Per fissarlo nella mia mente compongo una breve frase, un motto, un proverbio, una preghiera, oppure penso ad una frase evangelica. Quando, in futuro, ne avessi ancora bisogno, questa frase rimetterà a mia disposizione il frutto dell'esperienza fatta.

Da questa esperienza riconosco con quanto amore Dio segua il mio cammino di vita. Il suo sguardo mi accompagna premurosamente in ogni momento, in ogni circostanza per condividere le mie gioie e aiutarmi a superare le mie difficoltà.

«Signore, non ho nemmeno bisogno di parlare per dirti ciò che ho nel cuore, perché Tu hai già indovinato tutto e mi avvolgi con il tuo abbraccio per farmi sentire la tua presenza: *"Non temere, io sono con te!"*.

Anche se ti rifiuto, se voglio allontanarmi da te, Tu, con discrezione, lasciandomi libero, mi sei comunque vicino per porgermi la mano ed afferrarmi nella caduta se a te volgo lo sguardo.

Per quanto mi inabissi nel male, fino ad avere schifo di me stesso, il tuo sguardo penetra le tenebre in cui mi sono nascosto per indicarmi la via d'uscita.

All'inizio del mio esistere ci sei Tu: il tuo sguardo mi ha desiderato e formato come una cosa bella, come un'opera d'arte, per poterti compiacere di me. Prestami i tuoi occhi, perché io mi possa vedere come Tu mi vedi!

Tutto ciò che mi hai dato è stupendo: quello che consideravo un limite, lo sto scoprendo una potenzialità; quello che consideravo un difetto, una virtù esagerata o non ancora arrivata a maturazione.

E' il tuo sguardo che ha operato in me questo rovesciamento, seguendomi senza scandalizzarsi quando fuggivo da Te, non accettando la realtà che mi avevi affidata; facendomi sentire amato come un figlio vittima dei propri errori.

Tu mi hai consegnato a me stesso come un insieme di potenzialità da sviluppare ed aprì davanti a me infinite strade, infinite possibilità in cui realizzare la mia vita, aspettandoti di veder fiorire in pienezza e dar frutto quel prodigio già grande quale Tu mi hai fatto.

Signore, sono circondato da persone che invece leggono la mia storia, la mia realtà come una disgrazia e mi invitano a maledirti come fanno loro.

So dove porta la loro strada, perché anch'io finora l'ho percorsa: a brancolare smarriti nelle tenebre, vittime della disperazione.

Non voglio più ascoltarli ora che ti ho conosciuto, ora che sono stato guarito dal tuo sguardo.

Non permettere più, Signore, che il mio sguardo si allontani dal tuo.

Dammi un cuore docile, che si lasci guidare sulle tue vie.

Guardami, Signore, continua a riscaldare il mio cuore ed a guarirlo con il tuo sguardo d'amore».

Istruzione: "Istruzioni per l'uso" degli esercizi

La Grazia di Dio è infinita; siamo noi ad attingerne in misura più o meno grande a seconda della nostra disponibilità a farci cambiare interiormente dalla sua Parola.

Perché questa disponibilità non sia una parola vuota, un pio desiderio, siamo chiamati a viverla concretamente impegnandoci ad usare i mezzi offerti dagli Esercizi quali veicoli della Grazia di Dio: il silenzio, la preghiera, il colloquio.

Il silenzio

Gli esercizi sono un periodo di lotta, di fatica, anche di sofferenza. Ci vuole disponibilità a farsi mettere sottosopra dal Signore per "fare ordine nella nostra vita" (è questo lo scopo dichiarato degli Esercizi), a rovesciare i vecchi equilibri per crearne di nuovi.

Essere disponibili comporta il mettersi in ascolto di ciò che il Signore vorrà dirci, e per ascoltare occorre fare silenzio.

Durante gli esercizi manterremo dunque il silenzio. Non si tratta di uno sforzo ascetico, ma di conservare un atteggiamento:

- di attesa e disponibilità ad ascoltare ciò che Dio vuol dirci;
- di gelosa intimità nel rapporto, per non lasciar disturbare il colloquio da quanto ce ne potrebbe distrarre;
- di rispetto per l'intimità degli altri, per non essere noi a diventare motivo di distrazione, di disturbo al loro colloquio con Dio.

In questo clima di silenzio avrà luogo il nostro colloquio con Dio: la preghiera.

La preghiera

Ci organizzeremo quattro momenti di preghiera di un'ora ciascuno distribuiti nell'arco della giornata.

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?

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

Se sto pregando su un passo del Vangelo, cerco di immaginare la scena il più vividamente possibile: guardo cosa fanno Gesù e le altre persone, ascolto ciò che dicono, mi inserisco e partecipo in prima persona parlando con i vari personaggi.

Quando una parola di Gesù o un suo atteggiamento attira la mia attenzione e comincia a diventare significativo per me, mi fermo in esso e lo assaporo, lo gusto profondamente.

* In questo brano, quale parola, quale atteggiamento di Gesù mi colpisce?

* Tenendo presente la mia vita di adesso, esprimo a Gesù ciò che provo (gioia, timore, diffidenza, aridità...)

- nel sentire dette a me queste parole

- per il fatto che Egli ha questo atteggiamento nei miei confronti

* Cosa mi dice il Signore nel vedermi reagire così (condivide la mia gioia, mi incoraggia, mi consiglia, mi stimola, mi consola)?

* Ed io cosa gli rispondo (desideri, propositi, decisioni)?

Il colloquio con Dio, cuore della preghiera, è reso più proficuo se incorniciato da un momento preparatorio e da uno conclusivo.

E' opportuno iniziare il momento di preghiera preparando corpo, mente e cuore:

- Corpo: dopo essermi messo nella posizione che più aiuta la preghiera, rilasso il corpo (soprattutto i muscoli della faccia), faccio tre respiri profondi, prendo coscienza del respiro e del battito cardiaco e sentine l'armonia;

- Mente: prendo coscienza dei pensieri, delle distrazioni che ho in questo momento e le "prego" offrendole al Signore (non serve a niente sforzarsi di non pensarci);

- Cuore: ricordo che il Signore mi è sempre vicino e desidera incontrarmi (è questa una verità da credere capace di scaldare il cuore, di portare serenità e speranza).

Alla fine della preghiera, annoto brevemente sul mio diario spirituale i frutti ricevuti (prese di coscienza, desideri, propositi, decisioni).

I primi due momenti di preghiera li impiegherò per la preghiera sulle due letture indicate dall'accompagnatore.

Dedicherò la terza ora di preghiera alla "ripetizione": tornerò cioè sui punti in cui il Signore si è fatto sentire dandomi maggior gusto spirituale oppure dove ho provato resistenza o ribellione, in modo da approfondire l'esperienza non tanto sulla parola scritta, ma sulla parola unica, viva, esistenziale, che lo Spirito dice a me personalmente.

La ripetizione è importante per prepararmi al colloquio con l'accompagnatore, durante il quale faremo assieme il discernimento di ciò che ho vissuto nella preghiera.

Il quarto momento di preghiera è infine dedicato all'applicazione dei sensi, una ripetizione affettiva di quanto ho già pregato.

Quando con Dio ci siamo detti tutto, sentirò il desiderio di stargli semplicemente assieme, senza più parole, gustando l'abbraccio nel quale Egli mi comunica il suo amore, sentendomi così coinvolto nel rapporto con il mio Signore, oltre che emotivamente, anche corporalmente (gusto intenso, dolcezza, commozione, lacrime). Sono così arrivato al cuore del mistero, da cui torno senza poter raccontare quel che mi è successo, perché ho semplicemente goduto di Dio, senza parole.

Il colloquio con l'accompagnatore

Negli esercizi c'è la possibilità del colloquio con l'accompagnatore, per raccogliere i frutti della preghiera e verificare il cammino, una volta al giorno, al termine del cammino di preghiera.

Il colloquio con l'accompagnatore è importante per evitare il rischio

* di fare un cammino spirituale disincarnato dalla propria vita di tutti i giorni,

* di farsi portare fuori strada dallo spirito del male (agisce soprattutto attraverso lo scoraggiamento, per farci abbandonare tutto, o, all'inverso, facendo mirare a traguardi troppo alti per farci scoppiare).

Basta semplicemente dire come va, cosa sto vivendo (difficoltà, dubbi, gioie, speranze), cosa mi sembra lo Spirito mi stia suggerendo, quali desideri sta suscitando in me, quali sono i frutti della mia preghiera.

L'accompagnatore mi aiuta a discernere quali pensieri e quali stati d'animo sono provocati dal nemico per portarmi fuori strada e quali da Dio per crescere nella pace, migliorando il mio mondo di relazioni; può anche semplicemente dirmi «Va bene: va' avanti così!», oppure darmi i suggerimenti opportuni per correggere la rotta.

Fare la scelta dell'accompagnatore scrivendo il proprio nome sul foglio apposito.
Per prenotare l'orario del colloquio scrivere il proprio nome sul foglio apposito.

I colloqui con ... verranno fatti in ...

Eucaristia

2Re 5, 1-14

Sal 63 - rit.: v.9

Mc 9, 14-29

Il vangelo di Marco ci propone la figura di un giovane posseduto da *"uno spirito muto e sordo"*, una forza che blocca, irrigidisce e spesso si ritorce contro la persona stessa tentando perfino di ucciderla. Dietro quella che oggi possiamo facilmente riconoscere come epilessia c'è una simbologia molto ricca che ci richiama facilmente molte nostre situazioni interiori di blocco, di irrigidimento, di resistenza che, certamente meno vistose, tuttavia ci impediscono una comunicazione piena con le persone (Dio compreso) o addirittura rovinano le nostre relazioni con esse. E' possibile guarire da queste "malattie"? Gesù col suo miracolo ci risponde di sì e il suo modo di agire ci rivela anche il "come". Molto interessante a questo proposito è il dialogo tra Gesù e il padre del ragazzo epilettico: *"...se tu puoi qualcosa, abbi pietà di noi e aiutaci."* Forse per questo povero padre Gesù non rappresenta altro che l'ennesima possibilità di guarigione per quel suo figlio sfortunato: chissà da quanti altri medici o guaritori è già andato prima senza risultato! Il fatto è che questo padre si accontenta anche solamente di *"qualcosa"* ovvero il suo è un obiettivo di piccolo cabotaggio: ciò che gli interessa è la pura e semplice guarigione, il puro ritorno allo stato di normalità, è la "libertà da". Ma, come abbiamo visto questa mattina, la libertà non è qualcosa che si può ottenere a metà: mi libero da una prigione per poter poi fare semplicemente quello che mi pare, ovvero ricadere in nuove trappole e nuovi ceppi?!

La libertà autentica, piena, che non è probabilmente nemmeno intravista dal padre dell'epilettico, è un cammino che ci porta al servizio, al "vivere per": è "libertà da" per essere "liberi per". In altre parole, è l'essere finalmente decentrati da noi stessi, liberi dalle preoccupazioni di costruirci, di difenderci, liberi cioè dal più grosso e subdolo dei tiranni: l'ego, l'oscuro Leviatan troppe volte parassita sotterraneo delle nostre migliori energie.

Tornando al brano evangelico si noti come Gesù rilancia la patata bollente del *"...se tu puoi..."* ribattendo al suo interlocutore con un enigmatico *"Tutto è possibile a chi crede."* Ma cos'è questo "tutto" e cosa significa "credere"? "Tutto" non è forse, oltre a una agognata guarigione, anche l'inedito, l'insospettato di una relazione con Dio finalmente diversa, come quella splendidamente disegnata dal versetto del Salmo che dice: *"Poiché la tua gloria vale più della vita le mie labbra canteranno la tua lode."*? Purtroppo però esiste sempre il solito intoppo, il già visto errore di fondo provocato dal Leviatan. Sembra l'emblema principale della cultura contemporanea, ma in realtà è un vizio vecchio come l'umanità: il pensare la libertà come autodeterminazione egoistica ed egocentrica. Da esso discende direttamente anche una immagine distorta di Dio come macchina distributrice automatica di miracoli a nostro uso e consumo, una sorta di "genio della lampada" bonaccione e tonto quel tanto che basta per lasciarsi ungere con sacrifici, candele o novene e essere poi riposto nel dimenticatoio della nostra mente fino al prossimo guaio che ci capiterà tra capo e collo. Si tratta di un errore perchè l'ordine delle cose è totalmente diverso da come ce lo figuriamo noi: il nostro benessere, tanto agognato, è una realtà che non riusciamo mai ad abbracciare da soli e tanto meno a carpire a qualcuno. Esso è qualcosa che ci supera e ci invita a superarci, ad uscire da noi per "andare verso" e consiste nell'"essere per" (dimensione del senso) e nell'"essere con" (dimensione dell'affettività). Si tratta di due modi di concepire la vita strettamente collegati tra loro e reciprocamente alimentantisi. Infatti non si può "essere per" se non ci si sente prima "essere con" cioè sostenuti affettivamente da Qualcuno: *"A te si stringe l'anima mia e la forza della tua destra mi sostiene."* recita il ritornello del Salmo. Del resto però non si può "essere con", cioè amare autenticamente a nostra volta un'altra persona, se non si riesce ad "essere per" lei, pena rischiare di strumentalizzarla ai bisogni del proprio ego-Leviatan.

Certo il cammino è lungo e la prima cosa da fare è senz'altro quella di ammettere realisticamente e onestamente di avere bisogno di essere persi per mano come chiede espressamente a Gesù il

padre del giovane epilettico: *"Credo...(ma) aiutami nella mia incredulità."* Stupenda è questa espressione con cui Marco dipinge l'uomo come contraddizione vivente, campo di battaglia di tensioni contrastanti e conflitti insoluti, di desideri e paure, di slanci e di resistenze e che appunto perchè tale si rivolge a Dio, lo prega con insistenza perchè *"Questa specie di demoni non si può cacciare in alcun modo se non con la preghiera."* Certo però quella di cui parla Gesù non è una preghiera qualsiasi o qualunque come quella iniziale, bensì una preghiera di comunione con Dio, di autentico rapporto interpersonale adulto e maturo, si potrebbe dire "alla pari", con lui. Come però farci concretamente aiutare da Gesù, farci prendere per mano, come farci prima di tutto guarire da lui? Sarà certamente molto difficile che Gesù in persona *"venga fuori... tocchi con la sua mano..."* le nostre piaghe per guarirle come Naaman pretendeva facesse Eliseo. Il suo aiuto è molto meno eclatante e forse quasi banale nella sua povertà: come per Naaman è consistito semplicemente nell'acqua di un fiume e prima ancora nella premura di una giovinetta fatta schiava per caso e tuttavia riuscita ad affezionarsi al suo padrone al punto da preoccuparsi della sua salute, così per noi i mezzi che Dio mette a nostro servizio per donarci la sua salvezza e condurci alla piena liberazione sono l'Eucaristia, la preghiera sulla sua Parola, gli esercizi proposti, i colloqui con gli accompagnatori: approfittiamone con fiducia!

FARE VERITA' IN SE STESSI

(Salmo 22)

Il salmo, che appartiene al genere letterario della lamentazione, inizia con un'accorata domanda rivolta a Dio ("*Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?*" v.2), che denuncia la situazione drammatica in cui l'orante si trova a vivere: nella sua sofferenza anche Dio l'ha abbandonato, è lontano, non gli dà alcun aiuto per uscirne ("*Tu sei lontano dalla mia salvezza*" v.2).

Ma ancora non si tratta di disperazione assoluta: l'aggettivo "mio" e il "tu" con cui si rivolge a Dio indicano che una relazione ancora esiste, che la speranza non è morta del tutto.

Questo silenzio assoluto di Dio alla sua ininterrotta invocazione, ("*invoco di giorno e non rispondi, grido di notte e non trovo riposo*" v.3) si scontra con l'immagine che di Lui gli presenta la Chiesa, che lo vede presente nel suo stare in preghiera ("*Eppure tu abiti la santa dimora, tu, lode di Israele*" v.4, da confrontare con il "*Dove sono due o tre riuniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro*" del Nuovo Testamento - Mt 18, 20), e con l'esperienza che di Lui hanno fatto finora i padri nella fede, i quali affermano che Dio sempre ha dato ascolto alle invocazioni del suo popolo e lo ha soccorso ("*In te hanno sperato i nostri padri, hanno sperato e tu li hai liberati; a te gridarono e furono salvati, sperando in te non rimasero delusi*" vv.5-6). "*Eppure...*" volgendosi alla propria esperienza l'orante non constata l'intervento salvifico di Dio: la conoscenza teorica che egli ne aveva ha funzionato fino al momento in cui non è stata sottoposta alla verifica concreta della sofferenza; ma ora non serve più, non gli dà alcun aiuto concreto.

Non potendo attribuire a Dio il suo stato, nè trovandone alcun'altra spiegazione, si lascia prendere dai sensi di colpa, va in crisi d'identità ("*Ma io sono verme, non uomo, infamia degli uomini, rifiuto del mio popolo*" v.7).

E la sua crisi è accentuata dal sarcasmo degli stolti, che nel suo disorientamento vedono confermata la loro tesi di un Dio distante, che non si cura dell'uomo, ed irridono la sua fiducia rimasta delusa ("*Mi scherniscono quelli che mi vedono, storcono le labbra, scuotono il capo: «Si è affidato al Signore, lui lo scampi; lo liberi, se è suo amico»*" vv.8-9).

Volgendosi indietro, ancora cerca di trovare motivi di speranza: se Dio lo ha voluto, lo ha creato, lo ha seguito con amoroze cure fin dalla nascita, non è possibile che ora lo abbia abbandonato! ("*Sei tu che mi hai tratto dal grembo, mi hai fatto riposare sul petto di mia madre. Al mio nascere tu mi hai raccolto, dal grembo di mia madre sei tu il mio Dio*" vv.10-11). Dio solo, che finora è stato il suo aiuto, potrà ancora soccorrerlo nell'angoscia che sta per travolgerlo ("*Da me non stare lontano, poiché l'angoscia è vicina e nessuno mi aiuta*" v.12).

La personificazione in forma di animali feroci delle cause di questa angoscia (che non conosciamo; potrebbero essere sofferenze prodotte da una malattia o da una persecuzione) conferisce loro grande concretezza ed impatto emotivo, aumentato ancor più dal posizionamento dell'orante al centro della ripetizione dell'azione dei vari animali, che mostra, anche a livello grafico, il suo esserne circondato senza scampo ("*Mi circondano tori numerosi, mi assediano tori di Basan. Spalancano contro di me la loro bocca come leone che sbrana e ruggisce*" vv.13-14; "*Un branco di cani mi circonda, mi assedia una banda di malvagi; hanno forato le mie mani e i miei piedi, posso contare tutte le mie ossa*" vv.17-18).

Raccontando ogni minima sensazione corporea, egli tenta di esprimere il terrore che sta vivendo nel sentirsi ad un passo dalla morte, nel vederla avvicinarsi a poco a poco ("*Come acqua sono versato, sono slogate tutte le mie ossa. Il mio cuore è come cera, si fonde in mezzo alle mie viscere. E' arido come un coccio il mio palato, la mia lingua si è incollata alla gola, su polvere di morte mi hai deposto*" vv.15-16).

Tutti quelli che gli stanno attorno si limitano a guardare, senza porgergli alcun aiuto, incuranti di ciò che egli prova, anzi sperando nella sua morte per poter profittare dei suoi beni ("*Essi mi guardano, mi osservano: si dividono le mie vesti, sul mio vestito gettano la sorte*" vv.18-19).

In un ultimo sussulto di speranza, quasi un soffio prima di morire, l'orante ancora una volta invoca l'aiuto di Dio, che in un'indefettibile fiducia è percepito come Colui che non può abbandonare,

nonostante l'evidenza dei fatti sembri provare il contrario (*"Ma tu, Signore, non stare lontano, mia forza, accorri in mio aiuto. Scampami dalla spada, dalle unghie del cane la mia vita. Salvami dalla bocca del leone e dalle corna dei bufali"* vv.20-22).

A questo punto accade qualcosa che l'orante non riesce a trovar parole per esprimere: Dio gli viene in aiuto probabilmente in un modo inaspettato, che risolve radicalmente il suo problema, ma che, esposto agli altri, non potrebbe essere compreso. Mentre normalmente ci si aspetta che Dio cambi la situazione che provoca sofferenza, Egli interviene invece donando il suo Spirito per viverla in maniera diversa: nulla esteriormente è cambiato, ma per la persona tutto è radicalmente cambiato! Solo una parola in ebraico, che la versione CEI nemmeno traduce, ad aprire uno spiraglio su questa indicibile esperienza di Dio: potremmo renderla in italiano con *"Signore, tu mi hai risposto!"*.

Il resto del salmo, in forma di ringraziamento e quindi di inno, è la conseguenza di questa risposta. L'orante ha fatto ora esperienza di chi è YHWH, ha verificato nei fatti la corrispondenza del suo nome alla sua realtà: Egli è Colui che libera (cfr. Es 20, 1-2).

Dio ha ascoltato il suo grido, gli ha risposto, gli ha fatto fare di sé un'esperienza che ora per lui è solido fondamento per affrontare le ulteriori prove della vita (*"E io vivrò per lui"* v.30). Come Giobbe, ora può dire *"Ti conoscevo per sentito dire, ma ora i miei occhi ti vedono"* (Gb 42, 5). Per questo vuole ora lodarlo, dire a tutti che in Dio si può avere fiducia perché Egli soccorre il sofferente che spera in Lui (*"Annunzierò il tuo nome ai miei fratelli, ti loderò in mezzo all'assemblea"* v.23; *"perché egli non ha disprezzato né sdegnato l'afflizione del misero, non gli ha nascosto il suo volto, ma, al suo grido d'aiuto, lo ha esaudito"* v.25).

Proposta di preghiera

Salmo 22

Grazia da chiedere: Signore, guidami per mano a scoprire le radici dei miei atteggiamenti sbagliati.

1. Scopri qual è il problema

Le esperienze piacevoli rendono splendida la vita, ma sono le esperienze dolorose che portano alla crescita.

La sofferenza mette il dito su una parte di te che non è ancora cresciuta, che deve crescere, trasformarsi, cambiare.

Usa questa sofferenza per crescere!

Per guarire occorre che tu riprenda in mano le sofferenze che non vuoi più ricordare e i desideri che non hai avuto il coraggio di vivere, perché rimuovendoli, nascondendoli nell'armadio, li hai trasformati in fantasmi che continuano ad influenzare di nascosto la tua vita, senza che tu te ne renda conto.

- * Quali tuoi atteggiamenti o comportamenti ricorrenti
 - hanno fatto e/o fanno soffrire te stesso e/o gli altri?
 - ti rimproverano gli altri?

Quando hai individuato il tuo problema, sta attento a non identificarti con esso: tu non sei, ma hai quel problema (es. non sei ansioso o depresso, ma stai attraversando un momento che provoca in te ansia o depressione; non sei irroso, ma ti lasci prendere dall'ira, e così via).

Se il problema non fa parte di te, come è venuto può andarsene. In parte prenderne coscienza ti aiuterà a ridimensionarlo, in parte continuerà ad andare e venire nella tua vita: guardalo e lascia che vada per la sua strada; hai altro da fare che occuparti di lui!

2. Prendi coscienza di come lo vivi

* In quali situazioni si manifesta?

* Rivivilo e descrivilo: come si manifesta?

- nel corpo: quali sono le tue reazioni?
- nella mente: quali sono i tuoi pensieri?
- nel cuore: quali sono i tuoi sentimenti?

* A quali atteggiamenti, a quali comportamenti, a quali scelte ti spingono le tue reazioni, i tuoi pensieri, i tuoi sentimenti? (Cosa dici? Cosa fai?)

* Quali ne sono le conseguenze concrete per te e per gli altri?

Esci da te stesso e guardati.

Osserva quel che accade a te e attorno a te come se stesse accadendo a qualcun altro.

Osserva quel che succede lasciando che succeda, senza giudicare, senza intervenire con le tue censure, senza scandalizzarti, senza pensare subito a cosa fare per cambiare la situazione, senza cercare spiegazioni, senza preconcetti e precomprensioni.

Diventa semplicemente consapevole di ciò che succede, lasciando che succeda.

Non guardare per giudicare, per trovare soluzioni, ma solo per conoscere, per capire. Il cambiamento deriverà dalla conoscenza, dalla comprensione.

3. Trovane le cause

* Perché ti comporti così?

Se la reazione è apparentemente immotivata o sproporzionata rispetto alla causa immediata, la causa vera si situa nel passato.

* Quando hai cominciato a comportarti così?

* Cos'era successo allora?

Si troverà una situazione che ha provocato un sentimento che non è stato digerito ed emerge ancora adesso al rievocarla.

In genere si tratta del timore angosciante di non essere accettato ed amato, di essere giudicato male e respinto: qual è la tua paura?

E' questo sentimento che, come reazione, ha fatto nascere il problema.

Ora, probabilmente, quella situazione non c'è più, ma tu continui a vivere il tuo problema perché stai proiettando su altre persone i sentimenti e le reazioni che i tuoi genitori (o le persone che ti hanno fatto soffrire) avevano nei tuoi confronti ed hai verso di loro gli stessi sentimenti e reazioni che avevi con i tuoi genitori (le identifichi con loro; ma non sono loro!).

Le cose non vanno con quella persona perché, anziché vederla per quello che è, pretendi sia come la figura dei tuoi genitori di cui hai bisogno, oppure hai paura sia come la figura dei tuoi genitori che temi.

Quando hai capito da cosa derivano, hai fatto il primo passo verso la guarigione: i sentimenti negativi che provi non riusciranno più a condizionarti come prima, perché adesso li conosci; probabilmente la stessa situazione li susciterà ancora dentro di te, ma non permetterai più che influenzino le tue scelte senza far nulla per impedirlo. Prendendone coscienza, li hai tolti dall'ombra dove potevano agire su di te indisturbati; non sono spariti, ma non riusciranno più a controllarti, a schiavizzarti se tu vuoi gestirli: sei ritornato padrone della tua vita.

Ricorda: puoi controllare le cose di cui sei consapevole; quelle di cui non sei cosciente controllano te.

4. Riconciliati con il passato

Concludi porgendo il perdono a tutte le persone che inconsapevolmente sono state causa di questa situazione e pregando per loro. Anch'esse sono state condizionate a comportarsi a quel modo da situazioni pesanti che a loro volta avevano vissuto: è il peccato originale che si trasmette di generazione in generazione e da cui ora Cristo vuol farti uscire rigenerandoti con il suo amore, dandoti il suo spirito d'amore che ti farà iniziare da adesso una vita nuova: libera e serena.

Preghiera guidata sui salmi 42 e 43

Di notte innalzo la mia preghiera al Dio vivente: «Tu sei il Dio della mia difesa; perché mi respingi, perché triste me ne vado, oppresso dal nemico?». (Sal 42, 9; 43, 2)

Sono triste, Signore, perché sono oppresso dal nemico: un atteggiamento, un comportamento che mi sta rovinando la vita e da cui non so liberarmi.

Oggi ho scoperto, o perlomeno intravisto, il suo volto.

Ancora una volta mi osservo mentre lo sto mettendo in atto e sento tutto il male che sta facendo a me, agli altri...

«Perché mi hai dimenticato? Perché triste me ne vado, oppresso dal nemico?». (Sal 42, 10)

Quante volte ti ho accusato di avermi dimenticato, di non far niente per cambiare la mia situazione? Ma a nulla sarebbe valso togliere soltanto i sintomi. Non avevo capito che Tu mi aspettavi alle radici del mio male per aiutarmi ad estirparle.

Ed ora me le additi, una ad una. E sono radici di paura:

- paura di non essere accettato così come sono, per quel che sono, di non essere considerato, di essere a mala pena tollerato;
- paura di essere criticato, rimproverato, giudicato male;
- paura di essere respinto, isolato, abbandonato;
- paura di non essere amato.

Le guardo, queste radici, le riconosco, sento che sono proprio loro ad agire nel sottosuolo per farmi essere come ora non voglio più essere.

Manda la tua verità e la tua luce; siano esse a guidarmi, mi portino al tuo monte santo e alle tue dimore. (Sal 43, 3)

Dò un nome alle mie paure, le faccio uscire dall'ombra in cui crescono indisturbate e le porto alla luce, le espongo alla verità di Dio, dove si riveleranno per quel che sono: fantasmi evanescenti, vuoti, impotenti.

Come la cerva anela ai corsi d'acqua, così l'anima mia anela a te, o Dio. L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente: quando verrò e vedrò il volto di Dio? (Sal 42, 2-3)

Tu solo, Signore, non mi critichi, non mi giudichi male, non mi respingi, non mi isoli, non mi abbandoni, ma mi ami, mi stimi, mi accetti così come sono, per quel che sono, mi fai sentire prezioso... perché sei mio Padre, perché sono tuo figlio.

Ho bisogno di te: vieni presto, Signore Gesù!

Perché ti rattristi, anima mia, perché su di me gemi? Spera in Dio: ancora potrò lodarlo, lui, salvezza del mio volto e mio Dio. (Sal 43, 5)

Chi vuole può esprimere ad alta voce il suo grido di desiderio, di speranza a Dio che sta seguendo con trepidazione la nostra nascita ad una vita più vera, più autentica, più libera, e concludere la preghiera con l'invocazione «Maranathà: vieni presto, Signore Gesù!».

Salmo 143

Salmo. Di Davide.

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.

Signore, Tu sei l'unico che può aiutarmi ad uscire da questa situazione: aiutami a fare verità dentro di me, ma con misericordia, perché non sia preda dello scoraggiamento; tenendo fisso lo sguardo alla persona libera che Tu mi proponi di essere, perché le mie paure non mi facciano richiudere in me stesso. Tu sai che il male che faccio non è frutto di scelta: una forza più grande di me mi costringe a fare ciò che non voglio e mi uccide, mi fa fare una vita che non è vita. Già nel passato mi hai aiutato ad uscire da situazioni difficili; guidami ancora con la tua Parola, mostrami il tuo volto -verità su me stesso- perché veda come mi chiami ad essere. Accompagnami Tu in questo cammino di liberazione, perché a te mi sono affidato, ho posto in te la mia fiducia. Io chiedo solo un po' di serenità, ma Tu vuoi darmi di più: vuoi darmi la vita, perché in me vuoi mostrare la tua gloria ("*La gloria di Dio è l'uomo vivente*" - S.Ireneo). Il tuo nome, Signore, è "Colui che libera". Ecco le mie catene, Signore: spezzale Tu e fammi vivere.

Istruzione: riconciliarsi col passato per vivere bene il presente

A questo punto del nostro cammino forse abbiamo cominciato ad 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, per trasformarle in preziose lezioni di vita.

Se invece non sappiamo guardare al passato con gli occhi ed il cuore di Dio, esso può condizionare negativamente il presente e il futuro suscitando 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 perchè 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, magari riversando le mie attese sui figli. 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 perchè non si accontenta mai, è insoddisfatto e frustrato; è molto suscettibile alle critiche perchè 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.

Ma non ha importanza saper chi ha cominciato e perchè: 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 perchè 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. Perdono 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! Perchè non le ho fatte? Forse semplicemente perchè 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!

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.

Siamo chiamati allora a trasformare le R negative in positive:

Rimpianto in Ricordo
Risentimento in Riconciliazione
Rimorso in Riparazione

E perché questa trasformazione si realizzi occorre:

- * perdonare agli altri e a se stessi, mettendo una pietra sopra a tutto ciò che è passato;
- * guardare al futuro con speranza e fiducia
- * vivere il presente con realismo ed un pizzico di autoironia: saper ridere di se stessi, non prendersi troppo sul serio, avere il senso del proprio limite, sapere che siamo in cammino e, pur tendendovi, non arriveremo mai alla perfezione, per cui ogni giorno ci impegniamo a fare tutto ciò, ma soltanto ciò, che ci è concretamente possibile.

Eucaristia

Ger 18, 1-12

Sal 32 - rit.: v.5a

Mc 10, 46-52

Nel salmo 32 l'orante ricorda la propria situazione di qualche tempo prima: «Si logoravano le mie ossa, gemevo tutto il giorno, le mie forze venivano meno; e questo perché tacevo. Un problema di cui nemmeno mi rendevo ben conto mi rodeva dentro e rovinava la mia vita; ma non avevo la voglia e il coraggio di affrontarlo».

Forse anche noi sentiamo di non essere completamente sereni, che qualcosa non va; ci rendiamo conto che c'è un problema perché ne avvertiamo i sintomi (e se non li avvertiamo noi ce li rinfacciano gli altri), ma non sappiamo quale sia.

Avvertiamo dentro di noi dei meccanismi che certe volte si innescano indipendentemente dalla nostra volontà: in certe situazioni abbiamo delle reazioni incontrollabili, delle "coazioni a ripetere", come si dice in linguaggio tecnico, delle pulsioni che non riusciamo a gestire.

E ci rendiamo anche conto che queste nostre reazioni sono reazioni di morte, cioè che producono morte, distruzione a livello delle nostre relazioni, perché sono sproporzionate rispetto alle cause che le hanno provocate.

La sofferenza che ne deriva diventa però anche lo stimolo ad uscire da questa situazione, innanzitutto cercando di conoscere questi meccanismi per poterli gestire anziché farci gestire da loro. Ecco allora che l'orante prende la sua decisione: «Voglio fare chiarezza dentro di me, esporre ciò che sento al Signore perché lo illumini, faccia verità sulla mia situazione con la sua Parola».

Come abbiamo già detto, una decisione del genere non viene per volontarismo, ma nasce dal grande desiderio di guarigione di chi ha sperimentato quanto fa soffrire la propria malattia, di chi si scopre cieco, incapace di vedervi una via d'uscita, di chi, magari all'interno di una vita sostanzialmente positiva, ha un qualche "punto oscuro" nelle sue relazioni con gli altri, con le cose, con Dio o con se stesso.

E' questo desiderio che, come il cieco di Gerico, lo fa alzare in piedi (simbolo di una decisione presa) e gli fa gridare «Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me!», vincendo le resistenze di chi cerca di dissuaderlo, di convincerlo a restare com'è, tanto non è possibile o non vale la pena di cambiare.

Ed è proprio questa determinazione, che lo porta a superare qualsiasi ostacolo, a provocare in Gesù interesse ed ammirazione, tanto da indurlo a rispondere immediatamente all'autenticità e alla forza del suo appello.

Basta una parola di Gesù, quel «Chiamatelo» con cui gli fa capire che lui, povero disgraziato, gli interessa ed è importante, a fargli abbandonare il suo mantello di mendicante, con cui è solito proteggersi dal freddo, ossia -simbolicamente- dalle situazioni difficili della vita che non sa affrontare con coraggio e gestire in maniera corretta.

Nel mantello del mendicante possiamo dunque veder rappresentate proprio le nostre reazioni quando ci sentiamo feriti in quel punto debole nel quale siamo stati segnati chissà quanto tempo fa.

Qual è il mio mantello, l'atteggiamento sbagliato nei confronti della vita che Gesù vuole io getti via non solo per migliorare le mie relazioni con le persone, che è l'obiettivo finale, ma, innanzitutto, per poter guarire, mettendole prima a nudo, le ferite che ci stanno sotto?

Occorre scoprirlo e denunciarlo con chiarezza, perché Gesù vuole che gli diciamo da cosa vogliamo essere guariti, qual è la situazione, l'atteggiamento, il comportamento che ci fa soffrire e da cui vogliamo uscire. E questo per aiutarci a scoprire le radici del nostro malessere, per poter finalmente agire non più sui soli sintomi, ma sulla causa che ne sta alla base.

Anche per l'orante del salmo 32 questo mettere a nudo, questo fare chiarezza è stato il passo decisivo che l'ha aiutato ad uscire dalla propria situazione di sofferenza: *"Ti ho manifestato il mio peccato, non ho tenuto nascosto il mio errore"*, afferma nel ritornello del salmo.

Una volta scoperta la nostra ferita, per poterla guarire Gesù ci chiede di affidargli la nostra vita, di lasciarci plasmare da Lui con la fiducia che Egli saprà tirarne fuori qualcosa di bello.

Anche se quel vaso, che è stata la nostra vita finora, si è guastato, Egli non lo butta via, ma con la stessa creta ne rifà un altro, risistema tutto per il meglio, creando qualcosa di nuovo, di migliore di prima.

Proviamo dunque anche noi a fare quest'esperienza: mostrargli senza vergogna la crepa nella creta di cui siamo fatti, dicendogli le nostre paure di cambiare ma anche le nostre speranze in un domani più bello e sereno; quindi sentire, gustare le sue mani che ci reimpastano, ci plasmano, ci accarezzano dolcemente ma con fermezza; guardiamoci crescere tra queste mani, prendere forma, e con stupore guardiamo la meraviglia di vaso che Dio vuole fare con noi, progetto di vita che mai avremmo saputo immaginare.

RISCOPIRE IL VOLTO DI DIO (Salmo 23)

Il salmo parte da un'affermazione ("*Il Signore è il mio pastore*" v.1), di cui l'orante dimostra la fondatezza con prove tratte dalla propria esperienza personale, che narra nel seguito del canto.

La cura del pastore si manifesta nel procurargli tutto ciò di cui abbisogna ("*non manco di nulla*" v.1); quattro verbi (il numero 4 è simbolo di pienezza) ne mostrano l'azione:

"Su pascoli erbosi mi fa riposare" (v.2): per chi si trova a camminare nel deserto, la massima aspirazione è quella di poter finalmente riposare in un luogo dove non lo stringe il bisogno, dove abbonda l'erba fresca;

"Ad acque tranquille mi conduce" (v.2): letteralmente, "ad acque di quiete, di riposo", cioè alla Shalom, ad una situazione di pace, di pienezza di vita;

"Mi rinfranca": letteralmente, "mi ridà la vita", quella vita che durante il cammino nel deserto si è indebolita, è stata fiaccata dalle fatiche e dalle sofferenze;

"Mi guida per il giusto cammino" (v.3): letteralmente "su sentieri di giustizia", su strade che fanno uscire dal deserto e conducono veramente alla meta agognata.

Tutto questo Dio lo fa "*per amore del suo nome*" (v.3): non per i meriti dell'orante, ma per tener fede alla promesse fatte; Egli non può che agire conformemente alla sua identità: e YHWH è Colui che libera! (cfr. Es 3, 14)

"Se dovessi camminare in una valle oscura..." (v.4): non è una possibilità ipotetica, ma una situazione che spesso si verifica nella vita, quella di attraversare periodi di sofferenza. Ma per chi si affida alla sua guida (il pastore ha in mano il vincastro, un lungo bastone da viaggio con cui guida le pecore) Egli è capace di volgere in bene anche l'esperienza della sofferenza, trasformandola in lezione di vita, per cui l'orante non la teme (il pastore ha in mano il bastone, un randello con cui difende le pecore), anzi, la considera un'esperienza di maturazione ("*...non temerei alcun male, perché tu sei con me. Il tuo bastone e il tuo vincastro mi danno sicurezza*" v.4).

Percorrendo il deserto, l'orante incappa nei briganti che lo inseguono. Nella tenda di Dio-pastore egli può rifugiarsi, mentre i nemici devono fermarsi fuori dall'accampamento, a distanza di sicurezza. Qui egli può godere dell'ospitalità di Dio-pastore, che gli offre cibo, bevanda e ristoro ("*Davanti a me tu prepari una mensa sotto gli occhi dei miei nemici; cospargi di olio il mio capo. Il mio calice trabocca*" v.5) e, alla sua partenza, una scorta che lo difenderà dai nemici lungo il cammino che ancora lo attende ("*Felicità e grazia mi saranno compagne tutti i giorni della mia vita*" v.6).

Da questa esperienza di ospitalità nasce una confidenza, un'amicizia profonda che induce l'orante a non allontanarsi mai più dall'amorosa intimità di Dio, di cui ha apprezzato la guida e gustato l'accoglienza ("*e abiterò nella casa del Signore per lunghissimi anni*" v.6).

Proposta di preghiera

Salmo 23

Grazia da chiedere: ora che abbiamo scoperto il volto del nostro peccato, donaci, Signore, di fare esperienza di te, madre che accoglie e padre che guida sul giusto cammino.

Attraverso persone concrete, Dio ha seguito con amore il mio cammino di vita: si è preso cura di me e mi è stato di sostegno nel superare i momenti difficili della mia crescita, aiutandomi a trarre da ogni esperienza una lezione di vita e a maturare una sensibilità che ora sono per me preziosi strumenti per affrontare i problemi che la vita mi pone.

Ricordo le più significative tra queste esperienze: genitori, parenti, amici, educatori che hanno plasmato la parte più bella di me.

Queste esperienze mi rivelano il vero volto di Dio: madre che accoglie e protegge, padre che guida sul giusto cammino.

Penso a Dio come a una madre che mi accoglie e mi protegge: posso sentire quasi fisicamente il suo amore che mi avvolge e mi solleva fino a sé (Os 11, 4).

Tra le sue braccia posso guardare in faccia i nemici che continuamente mi stanno alle calcagna, le paure che controllano ogni mio passo; le guardo e sento che la mia paura non ha più ragione d'essere, si scioglie nel calore di questo abbraccio in cui mi sento sicuro.

Sento che sono rilassato, disteso, perfettamente a mio agio.

L'angoscia è scomparsa. I miei nemici non possono più avvicinarsi perché l'amore di Dio mi avvolge e mi protegge.

Penso a com'ero prima, schiavo di queste paure che mi hanno rovinato la vita, e respiro a pieni polmoni la libertà che l'amore di Dio mi sta donando, che ora comincio a sperimentare.

Sento che posso abbandonare fuori dalla tenda le armi che finora ho usato per difendermi; gli atteggiamenti, i comportamenti sbagliati (i peccati) che hanno fatto male a me stesso e agli altri. Li ricordo e, uno ad uno, dico loro che adesso non mi servono più, non ho più bisogno di loro; e li getto via, lontano da me.

Penso a Dio come a un padre che mi guida sul giusto cammino: sento che desidera aiutarmi ad affrontare le mie paure, ad uscire dai miei problemi per realizzare una vita piena, sensata, gioiosa.

Mi metto a fianco di Dio.

Osservando assieme quella persona che sono io, ci consultiamo e decidiamo cosa dirle, cosa consigliarle per aiutarla ad uscire dal suo problema.

Più che a cercare di togliersi quel difetto che la fa soffrire, la incoraggiamo ad assumere nuovi atteggiamenti e comportamenti positivi nelle relazioni problematiche, per viverle con serenità, armonia, libertà, pienezza.

Ascoltando questi consigli, decido concretamente cosa fare e quale sarà il primo passo.

Alla fine presento a Dio la mia decisione e, nella preghiera, sento se Egli me la conferma con la sua consolazione: immaginandomi nella mia vita concreta mentre attuo quell'atteggiamento, quel

comportamento, mi sento in pace, sereno, sento profondamente che quella è la cosa giusta da fare?

ENTRARE IN COMUNIONE CON DIO (Salmo 131)

In forma concentrata, quasi un proverbio, il Salmo 131 ci dice qual è lo scopo della vita e come raggiungerlo: una vita serena e tranquilla perché fondata sull'amore, anzi, avvolta, abbracciata dall'amore, quello con la A maiuscola, che nasce da Dio, ci riempie di sé e trabocca sugli altri. E' un salmo che potrebbe dunque essere preso come pietra di paragone per verificare la propria crescita: alla sera, guardando a come abbiamo vissuto gli avvenimenti della giornata, potremmo domandarci: mi sento più tranquillo e sereno perché Dio mi sta guardando interiormente con il suo amore fino a farmi vivere di Sé?

Sono le parole di un saggio che ha scoperto il segreto della vita e fondato su di esso il suo agire dopo aver provato tutte le esperienze.

Con tre "non" (simbolo di totalità) denuncia le strade sbagliate che non intende più percorrere perché ha fatto esperienza che non lo portano alla vita (serenità e tranquillità) che voleva raggiungere:

"non si inorgoglisce il mio cuore": pensavo di poter stabilire io le regole, ma lasciandomi guidare dagli impulsi sono riuscito solo a farmi del male;

"non si leva con superbia il mio sguardo": mi ritenevo superiore agli altri, la cosa più importante era salvare la mia vita, per cui ho usato sottili violenze per costruire quello che credevo il mio benessere, ma mi sono accorto che senza amore non si può vivere;

"non vado in cerca di cose grandi, superiori alle mie forze": per sentirmi qualcuno ho preteso da me stesso più di quanto potessi dare, ma lo stress mi ha reso uno straccio.

Ora ho capito qual è il segreto della vita: deposta l'arroganza del superuomo che si autocostruisce indipendentemente da tutto e da tutti, regola a se stesso, mi riconosco figlio amato da Dio, e questo mi rende:

"tranquillo": so che Dio mi vuol bene, cioè vuole il mio bene e quindi segue con amorosa attenzione il mio cammino di vita, intervenendo quando vado fuori strada o rischio di sedermi, di non andare più avanti;

"sereno": perché il mio sguardo, illuminato dalla Parola di Dio, è limpido: so dove andare, dove dirigermi, qual è la giusta strada.

"come bimbo svezzato in braccio a sua madre, come un bimbo svezzato è l'anima mia": il mio rapporto con Dio non dev'essere di totale, acritica dipendenza come sarebbe quello di un neonato, ma di autonomia, pur in una grande intimità, come quella di un bimbo svezzato (in Israele i bambini venivano svezzati dopo i tre anni, quindi già autonomi rispetto alla madre).

"Speri Israele nel Signore, ora e sempre": questo tipo di relazione, che mi fa essere tranquillo e sereno tra le braccia di Dio, si fonda dunque sulla fede, l'affidarmi a Lui con fiducia, e sulla preghiera, che dà luce alla fede attraverso il discernimento.

Affidato totalmente a Dio, Egli potrà compiere attraverso di me quelle "grandi cose" che mi avevano distrutto quando avevo cercato di farle con le mie sole forze: nel modo assolutamente personale che mi è dato dalla mia vocazione, portare al mondo amore, speranza, fiducia in Dio.

Preghiera guidata sul salmo 131

Assumo una posizione comoda, in modo da non dovermi muovere: schiena e capo diritti, piedi ben appoggiati sul pavimento, mani posate sulle gambe.

Chiudo gli occhi per aiutare la concentrazione e non distrarmi.

Se sento dei rumori esterni, semplicemente lascio che mi attraversino e passino, così cesseranno di disturbarmi. L'unica cosa che devo fare è lasciarmi guidare dalla voce dell'accompagnatore.

Comincio a rilassare il mio corpo facendo un paio di respirazioni più lunghe, più profonde, più distese del solito.

L'aria che respiro dolcemente mi circonda, mi avvolge, mi fascia.

L'avverto come una carezza sulla fronte, che si spiana, abbandona le tensioni che la rendono corrugata.

Mi accarezza le palpebre: gli occhi riposano.

Sento l'aria che rinfresca le mie labbra e quasi le invita a dischiudersi, a non preoccuparsi.

E assieme alle mie labbra si schiudono anche le mie mascelle: non si stringono più preoccupate, spaventate.

Accarezza le mie spalle, scende lungo le braccia, distendendole; le mie mani si abbandonano in grembo.

Il mio respiro diventa più calmo, più lento, più spontaneo.

I polmoni si allargano e si restringono per lasciare entrare ed uscire l'aria.

E questo movimento culla il mio addome e ne addolcisce le tensioni.

L'aria entra, l'aria esce e mi suggerisce "pace".

Ad ogni espirazione sento che il mio corpo aumenta di peso sulla sedia, le mie gambe pesano sul pavimento.

Il mio corpo è sempre più pesante, sempre più piacevolmente pesante, abbandonato, disteso.

Introduco in ogni espirazione le mie emozioni del momento: ansie, timori, preoccupazioni escono da me e salgono verso il cuore di Dio, che le accoglie e le dissolve.

Espiro e mi libero. Espiro e mi affido a Lui.

Lui, il mio amico: Gesù, il mio Signore e mio Dio.

I momenti di preghiera vissuti finora ci hanno visti assieme a parlare, a cercare, a confrontarci, a trovare soluzioni.

Ho visto nascere il frutto di questa nostra intima relazione d'amore che ora ha la chiarezza e la forza necessarie per cambiare la mia vita.

Ed ora non ho altro desiderio che di riposarmi accanto a lui, senza più dire o fare nulla, semplicemente gustando la presenza reciproca, contemplando con uno sguardo d'insieme quest'esperienza che ci ha coinvolto entrambi, beandomi della dolcezza, della gioia intima che mi pervade nel sentirmi intimamente unito a lui, sapendo che questa presenza continuerà poi nella vita di ogni giorno. Adesso so di poter contare su di Lui. Per sempre.

Non faccio nulla se non guardarlo mentre mi guarda.

Nota che il suo sguardo su di me è pieno d'amore e di umiltà:

- di amore, perché non mi giudica: mi vuole bene così come sono, per farmi diventare quel che posso essere;

- di umiltà, perché desidera mettersi al mio servizio per aiutarmi, lavando le piaghe che le mie paure mi hanno provocato e curandole con delicatezza, finché non siano guarite.

Non faccio nulla se non guardarlo mentre mi guarda.

Sento che il suo sguardo mi avvolge in un abbraccio caldo, affettuoso, pieno d'amore.

E tra le sue braccia il mio cuore si scioglie, si riposa, mentre una voce dentro di me sussurra dolcemente, ripetutamente:

«Io sono tranquillo e sereno come un bimbo in braccio a sua madre.»

«Io sono tranquillo e sereno come un bimbo in braccio a sua madre.»

«Io sono tranquillo e sereno come un bimbo in braccio a sua madre.»

Sento che con lui vicino nulla può più turbarmi, nulla può togliermi quella pace e quella serenità che lui mi dona e che sento forza grande per affrontare i miei problemi.

Ed allora decido di fare una prova generale del mio nuovo modo di essere, di affrontare il problema che mi fa male.

Accompagnato dall'invisibile presenza di Gesù, immagino di trovarmi a vivere la situazione che mi crea problema; nell'immaginazione posso però fare cose altrimenti impossibili: posso fermare l'azione per consigliarmi con Gesù, posso tornare indietro e provare modi alternativi per risolvere i problemi che mi si presentano, fino a che non sono sicuro che quello è il modo giusto di affrontarla.

E' giunto ora il momento di congedarmi. Gesù prende le mie mani tra le sue e, sempre guardandomi negli occhi, mi svela un piccolo segreto: quando ancora fossi preso dalla paura, dall'angoscia, dai sensi di colpa, dall'aggressività nel vivere il mio problema, basterà questa piccola preghiera per riportarmi tra le sue braccia e ritrovare la serenità perduta:

«Io sono tranquillo e sereno come un bimbo in braccio a sua madre».

Prendo coscienza ancora del mio corpo. Prendo coscienza che sono qui, seduto, in questo ambiente. Apro gli occhi. E mi ritrovo nella realtà che avevo lasciato all'inizio.

Istruzione: La carta dei diritti nei rapporti interpersonali

Quando mi metto in relazione con altre persone io ho dei diritti fondamentali di cui devo chiedere il rispetto agli altri e che devo rispettare negli altri.

* Ho il diritto di usare della mia libertà nella misura in cui rispetto i diritti degli altri.

Ma poiché la mia libertà mi è data per potermi realizzare come persona, ho l'interesse a comunicare con gli altri sulle condizioni che favoriscono questa mia realizzazione. Può infatti essere arricchente conoscere come gli altri vivono la mia stessa situazione e, dalle conseguenze positive o negative, trarne delle indicazioni utili per me.

* Ho il diritto di fare le mie esperienze, di sbagliare e di cambiare idea.

* Ho il diritto di avere opinioni diverse da quelle degli altri: certe cose importanti per gli altri possono non esserlo per me e viceversa.

L'altro può comunicarmi le ragioni della diversità della sua opinione, ma non può impormela, altrimenti non mi rispetta e non mi aiuta a crescere.

Per chiarire le mie opinioni ho comunque tutto l'interesse a conoscere il punto di vista degli altri sui miei comportamenti, idee e sentimenti: infatti posso sempre sbagliarmi.

* Ho il diritto di non sapere tutto, di porre domande. Non devo vergognarmi di fare domande per paura di passare per ignorante. Ho il diritto di non capire chi non si esprime chiaramente e ho il diritto di non sapere quel che non mi viene detto.

* Ho il diritto di esprimere i miei pensieri e i miei sentimenti, perfino la mia collera, nella misura in cui non insulto l'altro.

* Ho il diritto di domandare all'altro di cambiare il suo comportamento e l'altro ha il diritto di rifiutarsi.

* Ho il diritto di rifiutare, senza sentirmi obbligato a giustificarmi. Nessuno è obbligato ad agire contro la propria volontà solo per non dispiacere a qualcuno.

* Ho il diritto di essere soddisfatto di quel che sono anche se non vado bene agli altri.

Per meglio svilupparmi, imparare ed evolvere ho però tutto l'interesse a comunicare con gli altri riguardo ai miei pregi e ai miei difetti. Accetterò le critiche degli altri senza per questo abbassarmi ed i loro complimenti senza esaltarmi.

In conclusione possiamo dunque dire: ho il diritto di essere me stesso e l'interesse di aprirmi agli altri.

Attenzione ai manipolatori

Ci sono però persone che, per farmi fare quello che vogliono loro, non rispettano questi miei diritti, ma tentano di manipolarmi, facendo leva sulla mia paura di non essere accettato, di essere emarginato, oppure facendomi sentire colpevole, indegno di amore o di stima, privo di valore.

Quando mi rendo conto che un'altra persona mi sta manipolando, violando uno dei miei diritti, devo trovare il modo giusto di reagire (se ne vale la pena), trovando con l'altro un compromesso, se sono implicati anche i suoi interessi, oppure difendendomi, dopo aver valutato cosa succederà se non mi sarò fatto rispettare.

Diventare promotori di relazioni arricchenti

Per impostare relazioni interpersonali rispettose dell'autonomia di ciascuno ed arricchenti occorre:

* esprimere i propri bisogni e sentimenti tenendo conto dei diritti altrui;

* comunicare

- con chiarezza

- con calma

- con rispetto

- al momento opportuno

perché ci sia possibilità d'intesa;

* aiutare gli altri ad esprimere con chiarezza quel che sentono e vogliono.

Comunicare in modo costruttivo è:

«Ecco quel che io penso e sento, come vedo la situazione. Ma sono pronto ad ascoltare e a cercare di capire quel che tu pensi e senti, come vedi la situazione»

Comunicare in modo non costruttivo è:

- evitare ad ogni costo i conflitti;

- permettere che gli altri non mi rispettino;

- manipolare l'altro perché risponda ai miei desideri;

- agire come se gli altri non fossero capaci di risolvere da soli i propri problemi.

In sintesi, il comportamento costruttivo è quello di chi è capace di far valere i propri diritti senza prevaricare gli altri e senza permettere che questi siano aggressivi e manipolatori nei suoi confronti.

Eucaristia

Is 43, 1-5a

Sal 27 - rit.: v.14

Lc 15, 11-32

Lungo il cammino che abbiamo percorso finora abbiamo cercato essenzialmente di fare o di rinnovare la nostra esperienza di un Dio che ci è padre, ci ha creato per amore e ci ha colmato di tanti doni belli e buoni per rendere possibile e allietare la nostra vita. Davanti a questo amore di padre abbiamo forse trovato il coraggio di mettere a nudo le nostre fragilità, i nostri limiti per farci aiutare a superali. A volte però questi nostri peccati ci possono apparire talmente gravi, ci fanno sentire così indegni del suo amore, da distoglierci dall'incontrarlo, temendo di esserne rifiutati.

Le letture di questa eucaristia vogliono proprio venirci incontro su questo problema e lo fanno ponendoci innanzitutto alcune domande: che tipo di "padre" pensiamo sia Dio? E, di conseguenza, che tipo di relazione abbiamo con lui? Le figure del figliol prodigo e del suo fratello maggiore sono infatti la rappresentazione concreta della nostra difficoltà a percepire il vero volto di Dio, l'autentica dimensione della sua paternità verso di noi.

La vicenda del figliol prodigo è forse quella che risponde in maniera più diretta alla difficoltà di cui abbiamo parlato prima. La sua relazione con il padre è esclusivamente utilitaristica: quando comincia a sentirsi stretto nella sua condizione di figlio perchè il rapporto col padre è da lui percepito come una soffocante dipendenza, pretende la parte di patrimonio che gli spetta e taglia definitivamente i ponti con il padre. E' preoccupato esclusivamente di se stesso; non ha sentimenti ma solo bisogni: il bisogno di una completa autonomia, di "farsi la sua vita", il bisogno di riempirsi la pancia e divertirsi, di afferrare cioè a tutti i livelli ogni opportunità che la vita gli può dare, senza preoccuparsi delle conseguenze.

Non sono questi gli stessi bisogni che stanno alla base delle nostre fragilità, dei nostri peccati?

Questo atteggiamento ottuso, che non sa vedere come il soddisfare questi bisogni non rende felici, perché ben altre sono le aspirazioni dell'animo umano, persiste anche dopo la caduta in miseria. Secondo gli studi esegetici più recenti, infatti, il suo "rientrare in se stesso" è da intendersi in senso strettamente letterale: ben lungi dal testimoniare una conversione, come ipotizza una lettura tradizionale e moralistica, queste parole tradiscono infatti ancora un atteggiamento egocentrico, una preoccupazione esclusiva di sé, anche se a un livello più disincantato di prima: alla fine del suo itinerario esistenziale di gaudente, risoltosi nella fame, è proprio questa fame, ovvero la sua pancia vuota, a fargli capire che si era sbagliato nel valutare le cose. Egli dunque non si pente, ma trova un altro modo per soddisfare i propri bisogni egocentrici. Il nuovo cammino che egli intraprende è infatti ancora tutto occupato dal proprio "io": tutta la sua attenzione, oltre che alla "sua" fame, va alla "sua" infamia, al "suo" peccato e alla "sua" conseguente indegnità. Pensando che il padre sia come lui, il massimo cui egli si concede di aspirare è di diventare un suo salariato.

Questo suo vizio di fondo di guardare solo a se stesso, facendolo ora cadere nella tentazione di voler essere degno dell'amore del padre, tende ora a portarlo ancor più lontano dal padre di quanto già non sia: colui che rappresenta il tipo classico del depravato finisce per consumare il sottile peccato del giusto, che è quello di pensare che l'amore di Dio è qualcosa meritare, da acquistare "facendo i bravi", sforzandosi di migliorare per diventarne "degni". E non è questa esattamente la fotografia della difficoltà di cui si parlava all'inizio?

Si tratta di un peccato che germina dalla cattiva opinione che abbiamo di Dio, dalla non conoscenza di lui come amore gratuito: l'immagine che questo figlio ha di suo padre è esattamente quella iniziale anche se è cambiato il punto di vista: per lui è sempre lo stesso padre-padrone dal quale ieri era fuggito e oggi gli permette di sopravvivere dandogli un salario in cambio di un lavoro da "servitore fidato".

Questa immagine di Dio cattivo, di un padre-padrone è la menzogna esiziale dello spirito del male e la radice comune di ogni peccato.

Innanzitutto del peccato che si consuma nella cosiddetta "strategia del piacere", quella attuata dal figlio minore; attraverso la ribellione e la dissolutezza, esso conduce al non senso perchè manca l'essenziale: il rapporto d'amore all'interno del quale tutto ciò che dà piacere è percepito come dono, come segno di una realtà più grande che è il donarsi del donatore; ed è solo questo rapporto d'amore che sazia l'anima. Diversamente, ogni bene terreno, e il piacere che esso può dare, si snaturano, si corrompono, si esauriscono e si constata come credere di riuscire a godere veramente la vita senza Dio sia una pia illusione.

Un'immagine distorta di Dio sta anche alla base del peccato che si consuma nella opposta "strategia del dovere", quella del fratello maggiore (ma nella quale cade poi anche il minore), che consiste nel servilismo legalistico. Per imbonirsi questo padre-padrone, reprime i propri desideri (quel capretto che non ha mai avuto il coraggio di chiedere) e quindi sacrifica la gioia di vivere, conducendo un'esistenza grigia, arida e pesante, tutta tesa al sentirsi in regola.

Tale menzogna del nemico, che vuol farci vedere Dio esclusivamente come legge identificandolo con la nostra coscienza che ci rimprovera, può scomparire solo nell'incontro con la tenerezza materna di Dio stesso, col suo amore uterino e necessario, un amore che lo rende, oltre che sempre disponibile, anche vulnerabile. Egli infatti è insieme padre e madre, legge e amore.

Il suo amore di madre ci ama senza condizioni, ci fa sentire sempre, da sempre e per sempre accolti; il suo amore di padre ci rende responsabili e ci lascia poi liberi di rispondere a questo amore.

Questa pagina di vangelo vuol dunque essere un invito esplicito a passare da una religione servile alla libertà dei figli, quella libertà che arriva a comprendere come in realtà noi non rispondiamo tanto davanti a Dio quanto davanti a noi stessi del male che ci siamo fatti e del bene autentico che non abbiamo saputo godere. E' per questo che a Dio non piace più di tanto la nostra contrizione: il disgusto di noi, dal suo punto di vista, deve servire esclusivamente come molla per uscire da noi stessi (v. Ez.18,2-3) e il senso di indegnità per capire che il suo perdono è appunto un "super dono", una possibilità continuamente offerta di ricominciare da capo.

E' così che il peccato diventa il luogo da cui si glorifica la sua misericordia e non, come vuole il nemico, una tagliola che ci trattiene preda di noi stessi (è questo l'inferno). In questo senso, dunque, la conversione non è tanto il processo psicologico-spirituale del peccatore che ritorna, pentito, a Dio, quanto la scoperta del vero volto di questo Dio che il peccatore come il giusto devono realizzare, smettendola di fuggire, di guardare il proprio ombelico, rappresentato rispettivamente dal senso di indegnità per il proprio peccato e dalla presunzione della propria giustizia, per alzare finalmente lo sguardo e accorgersi del sorriso tenero e benevolo col quale da sempre Dio li guarda, scoprendo in esso la propria essenza sempre intatta di figli amati non perchè buoni, ma semplicemente perchè figli. Qui sta infatti il nocciolo della questione: al di là di tutto, al di là di qualsiasi nostro peccato, Dio resta sempre e comunque il nostro genitore e non vuol nemmeno sentir parlare di merito o non merito: il suo amore non ha alcun bisogno di essere suscitato dal merito, per la semplice ragione che c'è già, è una realtà costitutiva della sua maternità-paternità, è il suo modo di essere.

Questo alzare lo sguardo per guardare in faccia Dio, conoscerlo per ciò che egli è veramente e intessere finalmente con lui una relazione affettiva che "vale più della vita" (Sal.63) è quanto siamo chiamati a fare anche noi abbandonando la tentazione di starcene per conto nostro preoccupati esclusivamente del nostro tornaconto o di mantenere una vita tranquilla senza imprevisti. E in questo ci vengono in aiuto le altre due stupende letture. In particolare nella prima, tratta da Isaia, è tracciato uno splendido ritratto di Dio padre e madre. Egli è colui che ci ha creato e plasmato: non si è limitato a donarci la vita, a farci esistere, ma ci ha anche fatti belli ai suoi occhi. Egli è colui che ci ha riscattato ovvero ci ha liberato dandosi da fare, faticando, pagando di persona, e questo ci dà la misura del suo amore per noi. Egli è colui che ci chiama per nome, per il quale cioè ognuno di noi è una persona unica e irripetibile con la quale intessere un legame affettivo esclusivo e viscerale, espresso da quel "tu mi appartieni". Egli è colui che ci dice "Io sarò con te", ovvero ci sarà sempre fedele; e con questa promessa ci libera da ogni timore. Ma soprattutto egli è colui ai cui occhi noi siamo preziosi, degni di stima, amati, e con questo ci dà valore,

consistenza. Pensiamo infatti per un attimo alla sensazione che proviamo quando scopriamo di essere importanti per una persona: si tratta di una delle esperienze più esaltanti che si possano fare. Se poi questa persona è un "pezzo grosso" la sensazione di esaltazione diventa ancora più forte: uno "si gasa"! Se poi questo "pezzo grosso" è addirittura Dio, l'effetto può essere quello di trasformarci, di ricrearci, di rifondarci, per cui, tanto per fare un esempio, un timido o un insicuro può diventare un leader, un animatore e trascinatore di altre persone.

Questo è il volto di Dio; ed è un volto che si manifesta sempre, anche quando noi non ci sentiamo "degni". Lutero, che, nonostante alcuni suoi svarioni, è ormai considerato padre della chiesa anche dai teologi cattolici, dice al proposito delle cose importantissime: *"la differenza tra l'amore umano e quello divino consiste nel fatto che , mentre l'amore umano ama ciò che di per sè è già amabile, l'amore divino non ama qualcuno perchè questi meriti il suo amore in quanto buono, bello, amabile in sè, ma amandolo così com'è, con i suoi limiti e peccati, lo trasforma in essere amabile"*. Questo non significa certo che Dio ami il peccato, ma che egli riesce, col potere del suo amore, a tirar fuori la persona dalla sua abbruttente situazione di peccato e farle riacquistare la bellezza originaria.

SCOPRIRE IL PROPRIO COMPITO NELLA VITA

All'inizio della sua vita pubblica, Gesù sale su un monte per riproporre, con parole nuove, l'antica alleanza stipulata tra Dio e il popolo, per indicare di nuovo la via per arrivare alla felicità.

La legge, donata da Dio all'uomo che Egli aveva liberato dalla schiavitù perché potesse rimanere libero e così essere felice (*"Osserva le sue leggi e i suoi comandi che oggi ti dò, perché sia felice tu e i tuoi figli dopo di te"* Dt 4, 40), caduta nelle mani del formalismo farisaico, era ormai avvertita come un giogo pesante.

Gesù cambia linguaggio: non elenca obblighi e divieti, ma presenta la vita come un compito, come un'occasione dataci da Dio per realizzare qualcosa di bello, di buono, di utile, di importante per il mondo e così poter essere felici, "beati", come dice espressamente. Vuole suscitare entusiasmo per un'avventura in cui dare il meglio di se stessi.

Felicità non è necessariamente gioia, ma realizzazione delle mie aspirazioni profonde, per cui mi sento sereno, soddisfatto, appagato.

Componente essenziale della felicità è perciò l'entusiasmo che nasce da una vita sensata, tesa alla realizzazione di un obiettivo, spesa per qualcosa o per qualcuno che ha bisogno di me. Ognuno di noi ha qualcuno che lo sta guardando, si aspetta qualcosa da lui e si attende di non essere deluso.

Se la mia vita ha uno scopo, se io sono importante per qualcosa o per qualcuno, allora riesco a trovare in me la forza di superare qualsiasi difficoltà ed affrontare qualsiasi sofferenza per poter realizzare il mio compito.

Se invece la mia vita è senza scopo, se io non sono importante per niente e per nessuno, il vuoto esistenziale porta alla disperazione e al suicidio, cercato in tante maniere (alcool, droga, immersione ossessiva nell'iperattività o nel piacere, per evitare di pensare).

La vita acquista senso quando vissuta nella prospettiva di un compito da realizzare.

Questo compito, però, non posso essere io a darmelo: lo sceglierei o per conformismo, dando ascolto a ciò che gli altri mi dicono che è importante cercare, o per soddisfare i miei bisogni, e quindi per avere, per potere, per apparire di più.

Al contrario il mio compito nasce dalle esigenze del mondo attorno a me, dalle domande che mi vengono rivolte e a cui io sono chiamato a rispondere, attivando i miei talenti (capacità, abilità, sensibilità) e impegnando tutte le mie energie vitali.

Il compito è dunque trascendente: non sono io a sceglierlo, ma devo scoprirlo e accoglierlo, perché mi è affidato da Dio attraverso i miei talenti e le mie situazioni di vita.

Scoprire il proprio compito nella vita rende possibile un comportamento moralmente buono: il fare il bene e l'evitare il male risultano possibili quando motivati dal compito per realizzare il quale essi sono necessari.

Proposta di preghiera

1. Beatitudini (Mt 5, 1-16)
2. Brano indicato a fianco della beatitudine
3. Parabole del tesoro e della perla (Mt 13, 44-46)

Grazia da chiedere: Signore, aiutami a scoprire il compito che tu mi affidi per realizzare il tuo Regno, la Shalom, nella realtà in cui vivo.

La mia storia, fatta di esperienze che mi hanno reso felice, ma anche di esperienze difficili, che mi hanno fatto soffrire, messa nelle mani di Dio diventa storia di salvezza che porta alla beatitudine, ad una vita sensata, bella, importante, degna di essere vissuta.

1. Prendo coscienza dei miei talenti

I talenti sono gli strumenti affidatimi da Dio per operare nella realtà in cui vivo.

Sono capacità (talenti della mente), abilità (talenti del corpo), qualità (talenti del cuore).

Posso scoprirli osservando:

A) Le esperienze della mia vita

Ricostruisco la storia delle mie esperienze significative.

Alla fine scrivo una preghiera di ringraziamento al Signore:

* per ogni esperienza di difficoltà e di sofferenza:

Ti ringrazio, Signore, per... (esperienza...)
perché mi ha insegnato che è importante...
perché mi ha reso sensibile a...

* per ogni esperienza che mi ha reso felice:

Ti ringrazio, Signore, per... (esperienza...)
perché mi ha dato il gusto di...

In tutte queste esperienze Tu, Signore, hai operato perché mi aiutassero a crescere, a maturare. Questi talenti che ne sono nati sono dunque frutti del tuo Spirito in me: ...

B) Le reazioni degli altri

Dimostrandomi stima, apprezzandole con complimenti, ricorrendo a me in caso di bisogno, le persone dimostrano di riconoscere in me determinati talenti. Quali?

Per scoprire le mie qualità (talenti del cuore), posso anche procedere in senso inverso: sottolineo, nel testo di commento alle beatitudini, i talenti che penso di avere, e verifico se effettivamente mi appartengono confermandoli con esperienze in cui li ho vissuti o con persone che li hanno riconosciuti in me.

2. Prendo coscienza delle richieste del mondo in cui vivo

Di quale ambito relazionale sto avvertendo ora in maniera più pressante le richieste di aiuto?

- Famiglia (coniuge, figli, parenti)
- Amici e conoscenti
- Comunità civile
- Comunità ecclesiale

In particolare, da parte di quale categoria di persone?

Queste persone cosa mi chiedono (più o meno espressamente) di dare loro?

3. Scopro il compito che Dio mi affida

Confronto le richieste del mondo con ciò che io posso dare (talenti)

Quale compito mi affida Dio per far fruttificare i miei talenti nella situazione che sto vivendo?

Sento che il Signore mi chiama a svolgere il ruolo di...

con un atteggiamento di...

mettendo a frutto queste mie

capacità: ...

abilità: ...

qualità: ...

Posso trovare un ulteriore chiarimento e precisazione confrontandomi con le Beatitudini (Mt 5, 1-12), in cui Gesù presenta altrettanti compiti attraverso i quali costruire, contemporaneamente, il suo Regno e la mia felicità.

Quando mi sembra di aver individuato la mia, prego il brano del Vangelo indicato a fianco e mi chiedo quali decisioni il Signore mi chiama a prendere per viverla concretamente nella mia vita di ogni giorno, con le persone che mi stanno attorno.

Beati i poveri di spirito

(Gen 22, 1-18)

Gesù mi chiama ad affidarmi con fiducia a Lui: povertà è testimoniare, attraverso la radicalità delle scelte e l'essenzialità della vita, che Dio è il mio unico bene. Mi chiama a rendere il cuore libero dai condizionamenti dell'avere, del potere, dell'apparire per essere pronto ad ascoltare e a seguire la sua volontà. Mi chiama anche a mettermi in ascolto degli altri, riconoscendo con umiltà 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 trasformare la sofferenza in dono di me stesso per amore, accogliendola come occasione di condivisione delle sofferenze altrui, di vicinanza al Cristo sofferente, di testimonianza della speranza che è in me, di abbandono fiducioso e pieno di confidenza in Dio, mio vero consolatore, di crescita nella pazienza, nella perseveranza, nella sopportazione. Vissuta in questo modo, mi si rivelerà dono, opportunità che mi porta a scoprire e a gustare ciò che nella vita ha più valore.

Beati i miti

(Lc 9, 51-55)

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 pretendere di imporre le mie idee, indossando la pratica quotidiana della pazienza, della dolcezza, della tenerezza, che testimonia l'accoglienza di Cristo.

Beati quelli che hanno fame e sete di giustizia

(Gv 2, 13-22)

Gesù mi chiama a reagire all'indifferenza e alla mancanza d'interesse con un impegno personale responsabile, 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. Ma la giustizia deve altresì essere motivata dall'amore per chi ha sbagliato e cercarne con fedeltà la salvezza.

Beati i misericordiosi

(Gv 8, 1-11)

Gesù mi chiama a riconoscere la mia condizione di peccatore, che mi accomuna ai miei fratelli, e a nutrirmi del suo perdono perché possa vivere la sua misericordia, la "consegna del mio cuore ai miseri", nei rapporti con chi, proprio perché "povero" di questo amore che trasforma il cuore, si difende ferendomi.

Mi chiama ad offrire la mia disponibilità, nella gratuità e nell'ascolto delle reali esigenze altrui: riconoscendo che tutto ciò che ho e che sono è dono di Dio, mi farò suo dono a chi è nel bisogno, perché nel condividere possiamo trovare reciproca gioia.

Beati i puri di cuore

(Mc 10, 13-16)

Gesù mi chiama ad indossare di nuovo la spontaneità, l'innocenza, la freschezza, la capacità di meravigliarsi dell'infanzia, a dar valore alle cose semplici e comuni della vita di ogni giorno, a svolgere il mio ruolo come servizio d'amore (quello che faccio forse non ha nulla di speciale, ma Gesù mi chiama a viverlo in modo speciale), a vivere nella verità e nella sincerità, a saper guardare al di là delle apparenze e dei pregiudizi, dritto al cuore delle persone.

Beati gli operatori di pace

(Lc 12, 51-59)

Gesù mi chiama a costruire dentro di me una vita unificata, coerente, armoniosa e serena per diventare profeta di comunione; a riconciliarmi con me stesso e con gli altri, accettando serenamente i miei ed i loro 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 non è ipocrita sopportazione, ma si fonda sulla giustizia, si basa sulla chiarezza e si nutre della comprensione.

Istruzione: Come risolvere i conflitti interpersonali

1) Occorre innanzitutto saper riconoscere quando c'è un conflitto con l'altro rilevando i sentimenti di aggressività, frustrazione o ansia che ho nei suoi confronti.

Tener presente che:

- è normale avere dei problemi ed avere punti di vista differenti, e questo non vuol dire che l'altro sia cattivo o stupido;
- non bisogna evitare il problema in quanto c'è sempre la possibilità di risolverlo, di negoziarne la soluzione; tenersi tutto dentro per amor di pace porta a guastare il rapporto;
- bisogna sistemare il problema con la persona implicata il più presto possibile e non andarsi a lamentare con altri, nè criticarla o insultarla davanti ad altri, nè confrontarla con altri.

2) Scelgo il momento più adatto, in cui posso avere il tempo e la serenità sufficienti per affrontare il problema. Se dopo aver iniziato a parlare del problema mi accorgo che non riesco a parlarne con calma e ragionevolezza, è meglio interrompere e rinviare.

3) Anziché partire accusando (il che chiude l'altro sulla difensiva e blocca il dialogo), gli esprimo ciò provo; es.: «Quando tu fai quella data azione in quella data circostanza io provo quel determinato sentimento».

L'altro può così rendersi conto di quel che provoca con il suo comportamento e diventare disponibile a trovare una soluzione.

4) La reazione dell'altro a quel che dico dipende dal modo in cui lo dico; dovrò allora curare il modo in cui espongo il problema per favorire l'ascolto da parte dell'altro:

- non essere aggressivo;
- essere rispettoso: niente accuse, rimproveri, insulti, complimenti interessati, sarcasmi, richiami sgarbati al passato
- essere preciso nel descrivere i fatti e breve nel comunicare i sentimenti negativi: quando l'altro ha compreso il messaggio non insistere pesantemente;
- le critiche devono riguardare i fatti e non la persona (es.: «Hai fatto una cosa sciocca» e non «Sei uno sciocco»);
- evitare di enunciare quel che penso come fosse una verità assoluta (facendo passare per oggettivo quel che invece è soggettivo), ma presentarlo come mia personale opinione (comincio con "io", non con "tu").
- notare i lati positivi dei comportamenti, delle idee e dei sentimenti dell'altro che io apprezzo sinceramente

5) Se percepisco che è l'altro ad avere qualche problema nei miei confronti, gli mostro di riconoscere i suoi sentimenti, semplicemente nominandoli («Mi sembra che oggi tu sia...»): in tal modo lo invito a precisarli e ad esprimerli.

Se però questi sentimenti sono molto negativi, non è opportuno evidenziarli, ma piuttosto aiutarlo a chiarire la sua percezione della situazione che ha provocato in lui quei sentimenti («C'è qualcosa che non va?»).

6) Quando vengo criticato:

- ascolto l'altro in silenzio, con attenzione, guardandolo direttamente;
- ripeto il contenuto della sua critica per assicurarmi di aver capito bene; quindi, se occorre, gli chiedo di spiegarmi meglio invece di cercare di indovinare quel che vuole dire;
- evito di avere l'aria scoraggiata o arrabbiata o divertita dalla critica dell'altro; evito di minimizzare, esagerare o ridicolizzare quel che l'altro mi dice; rispondo a quel che l'altro mi dice e non a quello che penso voglia dire;

- evito di criticare l'altro a mia volta e di contrattaccare; se ho una critica da fare all'altro aspetto di aver capito perfettamente la critica che mi fa lui e che si sia instaurato un buon clima comunicativo.

Nella critica che l'altro mi rivolge c'è sempre un fondo di verità, magari minimo, che però è mascherato, fatto passare in secondo piano dalla carica emotiva che glielo fa esagerare, mescolare con affermazioni false, per cui sono portato a rifiutare tutto in blocco anziché cercare quel che c'è di vero e che può essere utile alla mia maturazione. Accolgo allora come aiuto quello che c'è di vero e lascio passare tutto il resto senza lasciarmene colpire.

7) Riconosco il suo punto di vista e gli dico esplicitamente se sono o non sono d'accordo. Quando non sono d'accordo con lui sul modo di fare qualcosa, pur riconoscendo il suo punto di vista, affermo tranquillamente la mia opinione e i miei sentimenti: «Capisco che tu ..., ma io ...».

8) Quando devo chiedere o rifiutare all'altro qualcosa, lo faccio in modo chiaro e deciso, senza diffondermi in spiegazioni o scuse per giustificare il mio punto di vista o attaccare quello dell'altro. In questo modo lascio l'altro libero di aderire o meno alla mia richiesta e, di fronte al mio rifiuto, evito che tenti di contraddire le mie ragioni e di manipolarmi con le sue "buone" ragioni.

9) Dichiaro esplicitamente di voler trovare una soluzione accettabile per entrambi. Cerchiamo assieme tutte le possibili soluzioni, in un primo momento senza giudicare se siano valide o meno. Alla fine le valutiamo e decidiamo qual'è la migliore esaminando se sia realistica, se può veramente risolvere il problema e quali ne saranno le conseguenze per noi stessi e per gli altri, a breve ed a lungo termine.

E' preferibile proporre e proporsi di acquisire un nuovo comportamento piuttosto che di eliminare una vecchia abitudine.

10) Se si prevede di far fatica ad attuare il comportamento che ci si era prefissi può essere utile

- fare un contratto con l'altra persona (ovvero con se stessi): «Se io attuo quel comportamento, otterrò da te/mi concederò quella determinata cosa».
- prevedere dei momenti in cui verificare che la soluzione sia attuata e dia i risultati attesi.

Eucaristia

Ger 1, 4-10

Sal 84 (rit.: v.6)

Mt 25, 14-30

Il cammino percorso finora ci ha portato a scoprire e a fare esperienza personale di Dio non solo come padre, come siamo abituati a considerarlo, ma anche, in modo forse un po' inconsueto, come madre.

E' interessante, proprio per riuscire a fissare in una immagine l'esperienza fatta, considerare il significato etimologico dei termini usati per presentare questo ruolo materno di Dio. Per esempio, con la parola "misericordia", atteggiamento che Dio fa proprio innumerevoli volte già nell'Antico Testamento, si cerca di rendere un termine ebraico molto più denso che, letteralmente, significa "uterinità" e cioè l'emozione che prova la mamma in attesa quando sente muoversi il bambino dentro di sé. Il nostro Dio è dunque, prima di tutto, un "Dio dalle viscere di misericordia".

Esiste un dipinto di Rembrandt, che rappresenta l'abbraccio tra il padre misericordioso e il figliol prodigo, nel quale l'autore ha saputo rendere il doppio ruolo materno/paterno di Dio attraverso la forma delle mani: la mano che abbraccia il figlio è una mano femminile mentre quella che lo aiuta a rialzarsi è una mano maschile. Ora, dopo aver fissato la nostra attenzione sulla mano femminile, consideriamo attentamente quella maschile. Oggi infatti siamo entrati nella seconda fase degli esercizi, che è quella che ci guiderà a scoprire il nostro compito nella vita. Oggi si tratta cioè di mettere a frutto la "libertà da", che Dio ci ha donato come madre attraverso il suo amore incondizionato che ci ha fatto sentire un valore, un prodigio, ci ha dato consistenza e solidità, per trasformarla in "libertà per" e a questo punto il ruolo che Dio assume nei nostri confronti, per aiutarci e sostenerci, è quello paterno. Il padre, attraverso il suo ruolo di guida, di indicatore dei valori, degli ideali, è colui che accompagna il figlio verso la realizzazione piena, sensata della vita, la piena maturità, lo aiuta cioè a diventare veramente persona adulta, capace appunto di "essere per". E, in vista di questo, il padre è anche colui che vigila sul figlio per aiutarlo a vincere pigrizie, false furbizie, ipocrisie, fughe o chiusure di comodo.

Questo è il volto "paterno" di Dio stupendamente scolpito dalla parabola dei talenti. Innanzitutto è un padre che responsabilizza i suoi figli, affidando loro il suo patrimonio, sulla base delle loro diverse capacità e caratteristiche (a cominciare dall'età), proprio come un saggio e attento padre di famiglia che sa dosare i suoi interventi per non rischiare di forzare la crescita di alcuno. Ciò che però cura nell'identico modo è la spinta, lo stimolo a questa crescita: a tutti è affidato un compito da portare a termine in piena autonomia, per potersi "fare le ossa". E la chiamata alla crescita è a tutto campo: non consiste solo nell'affinare le proprie capacità, ma anche nel saper custodire e far fruttificare con onestà e fedeltà qualcosa che non è tuo, invece di strumentalizzarlo ai propri fini e interessi, e quindi nel saper rispondere ad una chiamata al servizio e al dono-spendimento gratuito di sé. E ciò rappresenta una grossa provocazione a cominciare a uscire da sé, a decentrarsi e purtroppo è proprio qui che "casca l'asino" che è l'ultimo servo-figlio. Il suo egocentrismo gli propone una immagine distorta del talento affidatogli dal padrone: visto essenzialmente come strumento per darsi lustro, per fare bella figura, una volta confrontato con quelli, più numerosi, degli altri due servi, lo giudica immediatamente inadatto o insufficiente al suo scopo, per cui lo rifiuta, lo rinnega. Bloccato dal terrore di sfigurare, egli alla fine preferisce cioè non rischiare, non comprometersi, bensì incrociare le braccia nascondendosi furbescamente dietro l'accusa di esagerata pretenziosità che muove al padrone: se non ha combinato niente, la colpa non è sua, ma del padrone che pretende da lui l'impossibile. Ma il padre saggio sa smascherare la malvagità di questo egocentrismo e l'infingardaggine di chi tenterebbe di nascondersi dietro un'accusa di esosità nei suoi confronti secondo la classica strategia per la quale la miglior difesa è sempre l'attacco! Infingardo però significa prima di tutto traditore della fiducia, infedele verso un bene che non gli appartiene ma gli è stato affidato per il bene di tutti. Il finale della parabola non può che

essere dunque una sacrosanta e robusta strigliata che quando ci vuole ci vuole e comunque non è mai fine a se stessa, ma ha come scopo quello di scuoterci, di farci capire che se vogliamo veramente avere una vita piena e significativa anche noi dobbiamo fare la nostra parte perchè nessuno, nemmeno Dio, può sostituirsi a noi e alla nostra libertà di decidere di uscire finalmente dal ripiegamento egoistico su noi stessi.

Tutt'altro è il contesto e l'atteggiamento interiore rappresentati nel brano di Geremia, che pure propone una situazione simile a quella della parabola dei talenti. Anche qui abbiamo un compito, una missione affidata, ma in questo caso si tratta di qualcosa che appare decisamente sproporzionato rispetto alle possibilità oggettive della persona: a Geremia appena ventenne Dio chiede di diventare suo profeta quando in Israele, per poter parlare in pubblico bisognava avere almeno trent'anni. In questo caso, come a volte capita anche nella vita di ciascuno di noi, Dio sembra non curarsi molto di proporzionare il compito alle capacità effettive della persona. L'obiezione che Geremia presenta a Dio è dunque del tutto legittima: "Sono troppo giovane, non ho ancora le idee chiare per cui non so cosa dire!" La risposta di Dio è molto semplice e ben diversa da quella del padrone della parabola dei talenti: "Io sarò con te!".

Per riuscire a comprendere a fondo questa risposta ci può essere utile recuperare la figura di un personaggio di un film di qualche anno fa: "Nel nome del padre". Negli anni caldi degli attentati dell'Ira in Irlanda del Nord un ragazzo di Belfast viene accusato ingiustamente di essere l'artefice di uno di questi attentati e viene condannato all'ergastolo dopo un sommario processo il cui obiettivo non era tanto quello di trovare la verità quanto di procurare allo stato un capro espiatorio da punire in modo esemplare cosicché potesse fungere da deterrente per i terroristi veri. Questo ragazzo viene immediatamente raggiunto in carcere dal padre che, pur soffrendo seri problemi di salute non esita a condividere col figlio il rigore del carcere duro pur di stargli vicino, di sostenerlo nella sua lotta per riconquistare la libertà. Alla fine, dopo un bel po' di anni, il figlio riesce a vincere la sua battaglia e a uscire di prigione ma, nel frattempo, suo padre muore nel carcere. Questa splendida figura di padre penso possa essere significativa immagine del "Dio che è con noi" fino in fondo, che è capace perfino di soffrire e di pagare di persona pur di rimanerci fedele.

Con questa immagine di Dio-padre accolta nel profondo del nostro cuore acquista tutto il suo spessore il bellissimo ritornello del salmo *"Beato chi trova in te la forza e decide nel suo cuore il santo viaggio"*.

DARE UN SIGNIFICATO ALLA SOFFERENZA

Conoscendo il valore simbolico dei numeri nella letteratura biblica, ci aspetteremmo che le beatitudini siano 7 o 10, numeri che indicano la completezza.

Ne troviamo invece 8 (l'ultima è una specificazione dell'ottava). Il numero otto rompe la serie perfetta (sette) e concentra l'attenzione sull'ultima beatitudine perché inaspettata, fuori serie: *"Beati i perseguitati"*.

E' questa la beatitudine in cui sfocia naturalmente ognuna delle precedenti, la naturale conseguenza di un impegno che si scontra con la logica del mondo.

Potremmo esplicitarla meglio dicendo: *"Beati quelli che hanno un sogno e sono disposti a pagare il prezzo più alto perché questo sogno si realizzi"*.

In un mondo che vive in base a valori opposti a quelli che noi vogliamo realizzare, è inevitabile che nello svolgere il nostro compito incontriamo difficoltà, incomprensioni, disprezzo, emarginazione, ostilità.

E' inevitabile anche una nostra resistenza interiore data dalla nostra partecipazione alla logica del mondo, incarnatasi nella nostra mentalità, nei nostri modi di fare.

Per rimanere fedele ai valori in cui crediamo, quale prezzo siamo disposti a pagare?

A che livello siamo disposti a viverli:

- realizzandoli privatamente nel nostro quotidiano,
- testimoniandoli apertamente,
- lottando perché si realizzino nella società,
- coinvolgendoci completamente fino a dare la vita per essi?

"Cristo ci insegna col suo esempio che è necessario anche portare la croce; quella che dalla carne e dal mondo viene messa sulle spalle di quanti cercano la pace e la giustizia" (GS 38).

Dobbiamo dunque mettere in preventivo (lo ha fatto anche Gesù preavvisando più volte i discepoli su quale sarebbe stata la sua fine) momenti di difficoltà e di sofferenza nei quali i valori in cui crediamo si possono realizzare solo a prezzo della nostra vita (sacrificando cioè sogni, speranze, progetti), nei quali tutto ciò che abbiamo costruito sembra crollare, nei quali le persone a cui abbiamo dedicato la vita ci deludono e ci abbandonano.

Anche Gesù ne ha fatto l'esperienza.

Nell'agonia dell'Orto degli Olivi, momento cruciale di discernimento del suo destino, nemmeno gli amici più intimi, che gli sono vissuti accanto per tanto tempo, riescono a decidersi a donare la vita con lui per portare fino in fondo, fino alle estreme conseguenze, il compito di liberare l'uomo dai condizionamenti dell'avere, del potere, dell'apparire indotti dal sistema politico, economico, culturale e religioso del tempo, ma si addormentano, sopraffatti, più che dalla stanchezza, dal bisogno di non pensare a quanto sta per succedere, che suscita in loro paura ed angoscia.

A rendergli ancor più doloroso questo momento è il dubbio che quanto ha seminato non sia attecchito, che il suo messaggio non abbia futuro perché nessuno è in grado di raccogliarlo e portarlo avanti e che perciò la sua vita sia stata perfettamente inutile.

Se l'agonia è esperienza lacerante della scelta tra la vita e la realizzazione del compito, la croce è esperienza di abbandono da parte della persona che dava senso alla sua vita: il Padre.

Sulla croce egli sperimenta il silenzio di Dio: nel momento del bisogno, della prova, il Padre non dà risposte né compie miracoli per salvarlo.

Sulla croce Gesù porta a compimento il mistero dell'incarnazione, facendosi solidale con noi fin nell'abisso della sofferenza, perché nell'abisso della sofferenza possiamo trovare un Dio che ci

capisce per esperienza, che ci sostenga e ci consoli semplicemente restandoci vicino, a cui offrire la nostra fede come pegno e come speranza della sua fedeltà.

Ma, oltre che dalla consolazione, tutte le croci della storia sono attraversate dall'offerta di senso che scaturisce dalla croce del Risorto.

La sofferenza viene riscattata, redenta, acquista senso quando vissuta nell'amore, nella speranza, nella fede.

Gesù, sulla croce,

- offre amore (*"Padre, perdona loro, perché non sanno quello che fanno"* Lc 23, 34),

- offre speranza (*"Ti assicuro che oggi sarai con me in paradiso"* Lc 23, 43),

- si offre con fiducia a Dio (*"Padre, a te affido la mia vita"* Lc 23, 46).

Non sa come, né quando, ma crede, contro ogni evidenza, che Dio interverrà per salvarlo.

L'esperienza del Crocifisso-Risorto diventa così via alla risurrezione per tutti i crocifissi della storia che assieme a lui vorranno percorrerla: *"Se infatti siamo stati completamente uniti a lui con una morte simile alla sua, lo saremo anche con la sua risurrezione"* (Rm 5, 5).

Attenzione però: la scelta di entrare nella croce per realizzare il nostro compito non si fa con la pretesa che Dio in qualche modo risolva il problema o ci dia almeno una contropartita, offrendo cioè a Dio una disponibilità condizionata, nella logica del "do ut des": di fronte al primo fallimento, ci arrenderemmo e ritorneremmo sui nostri passi!

Cristo si è offerto alla volontà del Padre per amore, per rimanere fedele all'amore al Padre e agli uomini, nella fiducia e nella speranza che l'amore che lo legava al Padre non sarebbe stato spezzato dalla morte, pur senza sapere come questo si sarebbe realizzato (non sapeva che sarebbe risorto, altrimenti non avrebbe sudato sangue all'orto degli olivi).

Nella croce si entra perciò con disponibilità incondizionata, semplicemente per condividere la sorte di Cristo, che abbiamo "sposato" facendo la nostra opzione fondamentale per lui.

Non è una scelta razionale, ma affettiva: «Non capisco questa scelta, ma se l'ha fatta lui la faccio anch'io; non posso lasciarlo andare da solo; non voglio restare senza di lui, dove c'è lui voglio esserci anch'io. Non posso rinunciare al suo amore allontanandomi da lui, perché è lui che mi dà forza, libertà, solidità: è lui il senso della mia vita.

Proposta di preghiera

1. L'agonia (Mt 26, 36-46)
2. La morte in croce (Lc 23, 33-46)
3. Preghiera nella prova (Sal 31)

Grazia da chiedere: Signore, aiutami a riempire di significato le situazioni di difficoltà e di sofferenza che sto vivendo o che prevedo di vivere nel realizzare il mio compito, perché mi portino con te alla risurrezione.

Il limite (difetto, peccato) è una situazione, che può essere tipicamente mia oppure indotta su di me da altre persone, che impedisce il realizzarsi dei miei progetti, sogni, aspirazioni, aspettative, creando difficoltà e sofferenza e aprendo un vuoto di significato (che senso ha questa situazione?).

Se, anziché rifiutarlo, lo affrontiamo con fede, speranza e amore, diventa la porta per entrare in un nuovo livello di vita, dove i valori sono altri, più veri, meno condizionati dal nostro istintivo egoismo e dal pensiero dominante della società, e perciò più rispondenti alle nostre esigenze profonde, soddisfacendo le quali possiamo, ora davvero, essere felici, entrare nella "Shalom".

Il limite diventa così "limite creatore" di nuova vita, provvidenziale opportunità di maturazione.

* In quale ambito relazionale

Dio

altre persone

realtà che vivo (ciò che ho, ciò che faccio)

me stesso

sto vivendo una situazione di sofferenza/di difficoltà, o prevedo di viverla per poter realizzare il mio compito?

* Di che cosa si tratta?

* Quali ne sono o prevedo esserne gli effetti (emozioni, sentimenti) e le conseguenze (atteggiamenti, comportamenti, scelte) su di me e sugli altri?

* Quale ne è la causa (limite = difetto, peccato) in me e nelle altre persone coinvolte?

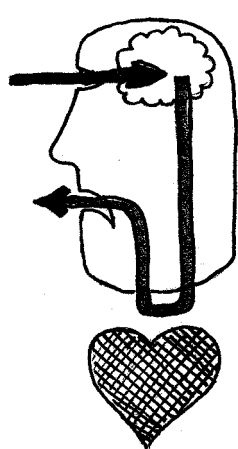
* Come trasformarlo in limite creatore, vivendolo nella fede, nella speranza, nell'amore?

* Quali mie risorse (capacità, abilità, qualità) attivare a questo scopo? Di quali miei talenti rivestirmi per affrontare e gestire questa situazione di sofferenza?

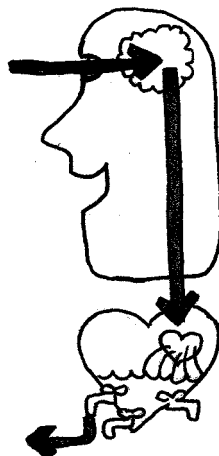
Istruzione: discernere le proprie reazioni

Vediamo cosa succede quando una persona mi fa oggetto di un suo atteggiamento o comportamento.

1. L'azione dell'altro entra in me attraverso i miei sensi
2. Il cervello la valuta (positiva o negativa) e la invia al cuore, che deve decidere come reagire.



Risposta "di testa"
dell'uomo individuo
(autocentrato)



Risposta "di cuore"
dell'uomo persona
(in relazione)

3a. Se il cuore è chiuso all'amore di Dio, attento soltanto ai propri bisogni, è come un "buco nero" che succhia vita agli altri, ma non riesce mai ad esserne colmo (*"essi hanno abbandonato me, sorgente di acqua viva, per scavarsi cisterne, cisterne screpolate, che non tengono l'acqua"* Ger 2, 13). La sensibilità, che come una pelle lo ricopre, diventa una scorza dura e impermeabile che le sofferenze rendono sempre più spessa e coriacea.

Sulla superficie indurita di questo cuore, l'azione rimbalza e torna all'esterno uguale a com'era entrata: faccio del male a chi mi ferisce, faccio del bene a chi mi ama.

Quando la reazione, come in questo caso, non passa attraverso il cuore,

- non essendo sostenuta da Dio, ma soltanto dalla mia volontà, assorbe tutte le mie energie, per cui la fatica diventa spossante;
- non esprime ciò che sono, per cui mi sento lacerato interiormente e questo provoca in me malessere, aridità, tristezza.

Questa situazione di disagio è sintomo che qualcosa non va nel mio modo di reagire, che ci porta a "sbagliare il bersaglio della nostra vita" (è questa una delle definizioni del peccato). È un segnale di senso vietato che dovrebbe indurci a cambiare strada, a convertirci.

3b. Se il cuore è aperto all'amore di Dio, ne viene riempito fino a traboccarne. Le ferite aperte dalle sofferenze vengono trasformate da questo amore in sorgenti attraverso le quali esso può

riversarsi all'esterno (*"Passando per la valle del pianto la cambia in sorgente" Sal 84, 7*). Lo stesso accade con le esperienze positive, in cui abbiamo gustato tutta la bellezza e la significatività di comportarsi in un certo modo, in cui abbiamo lasciato che Cristo visse in noi, fidandoci della sua Parola, in cui, cioè, siamo stati docili all'azione dello Spirito in noi (*"Gesù levatosi in piedi esclamò ad alta voce: «Chi ha sete venga a me e beva chi crede in me; come dice la Scrittura: fiumi di acqua viva sgorgeranno dal suo seno»*). Questo egli disse riferendosi allo Spirito che avrebbero ricevuto i credenti in lui" Gv 7, 31).

Se il cuore è aperto, accoglie tutto l'amore che l'azione dell'altro gli porta o gli chiede (spesso sotto il rozzo travestimento del peccato che apre in lui nuove ferite) e risponde lasciando traboccare l'amore di cui è ricolmo attraverso quella sorgente di cui l'altro ha bisogno in quel momento. Ognuna di queste ha infatti un proprio volto specifico, plasmato dall'esperienza che le ha generate: sono i talenti del cuore, frutto dell'azione dello Spirito in noi (*"amore, gioia, pace, comprensione, cordialità, bontà, fedeltà, mansuetudine, dominio di sé" Gal 5, 22-23, e molti altri*).

Quando permetto all'amore di Dio di riversarsi sugli altri attraverso i miei talenti, la serenità, la pace profonda invade il mio cuore perché la mia reazione,

- ispirata e sostenuta da Dio stesso, chiede soltanto il mio essere tramite, per cui la fatica è sana, rilassante;

- esprime ciò che "io sono" al profondo di me stesso, nella mia verità fondante, per cui mi sento unificato, in armonia, in pace.

La serenità che provo è il sintomo che il mio modo di reagire è corretto, mi porta a centrare il bersaglio della mia vita. E' il segnale di via libera per continuare sulla strada che ho intrapreso.

Fra gli "altri" da amare includo prima di tutti me stesso: anch'io ho bisogno di essere preso in braccio, ascoltato, consolato, perdonato, incoraggiato. Permetterò allora a Dio in me di amarmi quando vivo una situazione di sofferenza, anziché chiudere il cuore a me stesso facendomi prendere dai sensi di colpa.

Quanta più acqua lascio sgorgare dalle mie sorgenti, quanto più, cioè, dono amore, mettendo a frutto i miei talenti, tanto più questi si consolidano, diventano struttura portante della mia personalità, mi conferiscono solidità, si approfondiscono aumentando la mia capacità di donare amore attraverso di essi (*"Quell'uomo mi condusse poi all'ingresso del tempio e vidi che sotto la soglia del tempio usciva acqua verso oriente. Avanzò verso oriente e con una cordicella in mano misurò mille cubiti, poi mi fece attraversare quell'acqua: mi giungeva alla caviglia. Misurò altri mille cubiti, poi mi fece attraversare quell'acqua: mi giungeva al ginocchio. Misurò altri mille cubiti, poi mi fece attraversare l'acqua: mi giungeva ai fianchi. Ne misurò altri mille: era un fiume che non potevo attraversare, perché le acque erano cresciute, erano acque navigabili, un fiume da non potersi passare a guado" Ez 47, 1-5*).

Nel loro crescere, questi talenti ne suscitano attorno a sé altri del cui accompagnamento hanno bisogno per esplicare efficacemente la propria azione; ad esempio, la misericordia, la compassione per chi è nel bisogno, farà nascere l'ascolto per capire quali sono i suoi bisogni reali e questo, a sua volta, la condivisione, per dargli ciò di cui ha bisogno.

L'amore che io dono, permettendo a Dio di agire attraverso di me, diventa per gli altri il modo concreto di fare esperienza di Lui, del suo amore che dà vita risanando le ferite causate da esperienze di non amore e dando il gusto e la forza di compiere il bene. In una parola, un amore che rende capaci di amare; e solo chi ama è veramente vivo (*"Allora egli mi disse: «Hai visto, figlio dell'uomo?»*). Poi mi fece ritornare sulla sponda del fiume; voltandomi, vidi che sulla sponda del fiume vi era un grandissima quantità di alberi da una parte e dall'altra. Mi disse: *«Queste acque escono di nuovo nella regione orientale, scendono nell'Araba ed entrano nel mare: sboccate in mare, ne risanano le acque. Ogni essere vivente che si muove dovunque arriva il fiume, vivrà: il pesce vi sarà abbondantissimo, perché quelle acque dove giungono,*

risanano e là dove giungerà il torrente tutto rivivrà. Sulle sue rive vi saranno pescatori: da Engàddi a En-Eglàim vi sarà una distesa di reti. I pesci, secondo le loro specie, saranno abbondanti come i pesci del Mar Mediterraneo. Però le sue paludi e le sue lagune non saranno risanate: saranno abbandonate al sale. Lungo il fiume, su una riva e sull'altra, crescerà ogni sorta di alberi da frutto, le cui fronde non appassiranno: i loro frutti non cesseranno e ogni mese matureranno, perché le loro acque sgorgano dal santuario. I loro frutti serviranno come cibo e le foglie come medicina»." (Ez 47, 8-12).

4. La reazione del cuore ritorna infine al cervello, in cui l'intelligenza, la sapienza, la creatività e la volontà stabiliscono come trasformare la reazione affettiva in atteggiamenti, comportamenti, scelte.

In sintesi, perché la mia vita diventi sempre più serena e significativa, prima di reagire dovrei chiedermi:

- da dove proviene la mia reazione: dal cuore o dalla testa?
- esprime ciò che "io sono" o rimbalza l'azione dell'altro?
- è un far crescere le mie ricchezze interiori mettendole a frutto o un succhiare vita agli altri?
- produce frutti (conseguenze) di vita o di morte, per me e/o per gli altri?
- in conseguenza a quanto sopra, mi lascia nella pace o nel turbamento?

Eucaristia

Ger 15, 16-21

Sal 3 (rit.: v.8a)

Lc 9, 22-24

La prima lettura è un brano tratto dal diario spirituale di Geremia e riporta un dialogo intimo del profeta con Dio, un dialogo che attesta l'ennesima crisi interiore di Geremia lungo il suo ministero profetico. Per riuscire a gustare e a comprendere a fondo questa pagina densissima, e piuttosto sconcertante nella forza di certe sue espressioni, sarebbe opportuno conoscere almeno a grandi linee la vicenda di questo personaggio. Geremia si trova a vivere durante il periodo più tragico della storia di Israele dopo quello della schiavitù in Egitto: è il periodo in cui si prepara e si compie la rovina definitiva del Regno di Giuda con la deportazione a Babilonia e la distruzione completa di Gerusalemme e del tempio. Geremia ha attraversato questa storia drammatica predicando, minacciando, predicando rovina e per questo viene accusato di disfattismo da parte dei militari, è oggetto di attentati, è perseguitato, viene rinchiuso in una cisterna. Il dramma della sua vita però non è solo dovuto agli eventi esterni, ovvero al "mondo" cioè alle "resistenze esteriori" di cui si è parlato stamattina, ma anche al suo conflitto interiore, ovvero alla "carne" cioè alle "resistenze interiori". Egli era molto probabilmente una personalità pacifica, conciliante, magari del tipo "non mi rompete" e ciò nonostante è inviato per *"sradicare e demolire, distruggere e abbattere"*, in una parola per predire sventura e si sa che i profeti di sventura non godono in genere molta simpatia. Per questo ha dovuto continuamente subire gli attacchi dei suoi connazionali, ritrovandosi lacerato a causa della sua stessa missione, alla quale tuttavia non riusciva a sottrarsi: *"Mi hai sedotto, Signore, e io mi sono lasciato sedurre, mi hai fatto forza (= mi hai fatto violenza) e hai prevalso"*. Il suo diario spirituale è dunque disseminato di grida di dolore di una intensità che anticipa quella del libro di Giobbe, che del resto studi recenti, almeno in parte, gli attribuiscono. Quello che in queste pagine, dopo un iniziale sconcerto, suscita più ammirazione e simpatia è la schiettezza che contrassegna il rapporto di Geremia con Dio; una schiettezza che è una "istruzione" di fondamentale importanza per noi. Infatti Dio, che vuole stringere con noi un'amicizia autentica, non sopporta le smancerie, i complimenti, ma ci vuole schietti, autentici, cioè capaci di esprimere quello che viviamo dentro, i sentimenti veri che proviamo verso di lui: se siamo arrabbiati, delusi, stanchi, svuotati perché non sfogare liberamente la nostra rabbia contro di lui? Perché non essere capaci, se occorre, di "dirgliene quattro"? *"Tu sei diventato per me un torrente infido dalle acque incostanti"* è un delle espressioni più intense di questo tipo: Geremia qui è allo stremo delle forze, ha toccato il fondo della sua disperazione perché Dio, dopo averlo messo nei guai, si è permesso, seppur apparentemente, di eclissarsi, lo ha lasciato nella completa aridità privandolo anche delle gioie, delle consolazioni spirituali. La verità è che Dio in questo modo sta "educando" il suo servo e questa educazione si realizza giorno dopo giorno attraverso un percorso esistenziale dai tratti a volte molto duri: solo dopo che Geremia avrà toccato il fondo dell'aridità, dell'abbandono, della solitudine e forse perfino dello smarrimento e del dubbio, al punto da sentirsi addirittura tradito, raggirato da questo Dio-torrente infido, Dio si rifà vivo e non certo per consolare quanto per costringere Geremia a fare la sua scelta tra *"ciò che è prezioso e ciò che è vile"*. Si tratta di una scelta fondamentale tra una certa preoccupazione di sé, che produce il bisogno un po' infantile della gratificazione immediata, del "do ut des" anche a livello spirituale, e la passione ardente per le parole di verità e il progetto di bene che Dio ha per il suo popolo, l'amore spassionato del profeta stesso per questo popolo oltre che per il suo Dio; tra il blocco-regressione in una vita spirituale bambina, costantemente dipendente e sostanzialmente chiusa in se stessa, incapace di desiderare o anche solo immaginare qualcosa che vada oltre la pur sacrosanta esigenza di pace e tranquillità, e la progressione in una vita spirituale adulta ovvero in un rapporto con Dio di reciproca gratuità e quindi "alla pari". In sintesi, tutto si gioca a livello della capacità di Geremia di saper fare il salto dell'amore per l'amore, cioè della pura gratuità. E solo a condizione che

Geremia sappia fare questo salto Dio sarà ancora con lui: si noti come in questo caso il primo passo deve farlo l'uomo con la sua libera volontà mentre in un altro brano, sempre di Geremia (Ger 31, 18), si legge che se Dio non opera nell'uomo, questi non può fare nulla. E' il mistero della reciprocità: Dio può certamente far tutto, ma solo se anche noi desideriamo la sua volontà e lo dimostriamo concretamente facendo la nostra parte; e ciò prova come sia vero che Dio si lascia condizionare dalla libertà dell'uomo. Geremia saprà fare il suo salto e, per la sua posizione irriducibilmente controcorrente fino alla fine, diventerà la prefigurazione della *"pietra di inciampo"*, che sarà Cristo, e non solo: la sua esistenza di completa abnegazione al servizio di Dio e del suo popolo ispirerà il "Canto del servo sofferente" di Isaia e quindi farà di lui una profezia vivente di Gesù a trecentosessanta gradi.

Ma torniamo a noi. La scelta davanti alla quale si è trovato Geremia è la stessa scelta davanti alla quale ci pone anche Gesù nel brano evangelico; solo che Gesù riesce a renderla più esplicita nelle due opposte conseguenze: chi vuol salvarsi si perderà mentre chi si perderà si ritroverà; e questo perchè ciò che il Signore ci invita ad abbandonare non è la nostra vera identità, il nostro vero "sè" bensì un falso ed evanescente "sè" fondato sulle paure: paura di perdersi, paura di non valere, paura di non essere amato. Potremmo, con una immagine, paragonarlo ad una palafitta cadente maldestramente puntellata e rattoppata giorno dopo giorno perchè costantemente sull'orlo di venire inghiottita dalla palude della solitudine e del non senso, dall'abisso di vuoto che sta dietro la nostra assurda pretesa di autosufficienza, che altro non è che il peccato di Adamo. Il nostro vero sè è invece quello che abbiamo potuto rivisitare o scoprire nell'istruzione di oggi pomeriggio: esso è solido e consistente perchè non è solo, ma fondato su una relazione, e una relazione che dà consistenza perchè è quella con Dio. Il nostro vero sè è dunque il legame io-Dio, è la gioiosa accoglienza del suo Spirito in noi.

Sempre usando un'immagine potremmo paragonarlo alla casa piantata sulla roccia, alla rupe cantata da Davide nel Salmo 18: *"Ti amo, Signore, mia forza,... mia roccia, mia fortezza,... mia rupe in cui trovo riparo, mio scudo e baluardo..."* e nel Salmo 3: *"...mia difesa,... mia gloria..."*. Di fronte alla vanagloria umana noi possiamo godere questa vera gloria, ma soprattutto potremo cantare: *"Il Signore mi sostiene e io non temo più"*.

TROVARE LA FORZA PER REALIZZARE IL PROPRIO COMPITO

Dopo aver capito che la vita diventa significativa quando si assume responsabilmente il compito che la situazione in cui viviamo ci affida, dopo esserci resi conto che realizzare fino in fondo questo compito comporta difficoltà e sofferenze, al momento di cominciare a mettere in pratica quanto sentiamo che è giusto fare emergono dubbi, perplessità, diffidenze, timori:

- confrontata con le proposte del mondo, certamente più facili ed allettanti, è proprio l'impegno nel nostro compito la strada che può portare alla felicità?
- e deve passare necessariamente attraverso il dono di sé?
- e soprattutto, è umanamente possibile percorrerla?

Sono questi dubbi che determinano l'incredulità di Tommaso.

Certamente anch'egli era presente quando Gesù aveva detto *"Chi vorrà salvare la propria vita la perderà, ma chi perderà la propria vita per causa mia la troverà"* (Mt 16, 25), ed ascoltando la similitudine del chicco di grano, che solo morendo produce molto frutto, l'avrà trovata vera e significativa, magari anche stimolante per lui che stava accompagnando Gesù in una missione allora entusiasmante. Ma dopo aver visto Gesù morire a quel modo, non riesce a credere che chi è stato spezzato dalle sofferenze possa essere risorto. E, non credendoci, accantona il pensiero terrorizzante di dover lui pure percorrere la stessa strada.

Eppure, mentre Gesù gli era ancora a fianco, era stato proprio lui che, quando questi aveva deciso di recarsi a Gerusalemme, ben conoscendo l'ostilità dei sommi sacerdoti nei suoi confronti, aveva proposto a tutti: *"Andiamo anche noi a morire con lui!"* (Gv 11, 16).

La vicenda di Tommaso mostra con evidenza come non sia l'aver capito e ritenere giusta una cosa che automaticamente la rende realizzabile.

I dubbi, le perplessità, i timori sono le spie di un disagio interiore, della mancanza della spinta necessaria a superare le difficoltà, ad affrontare le sofferenze inevitabili per realizzarla. Chi allora può donarci questa forza interiore?

Lungo la storia della salvezza, notiamo che sempre, quando Dio affida una missione, rassicura la persona che Egli ha prescelto a compierla e le promette di esserle vicino: *"Non temere, io sarò con te"*.

San Paolo, ricordando le sofferenze patite durante il compimento della sua missione, dà testimonianza di questa intimità di vita con Cristo, che gli ha reso possibile affrontare ogni genere di difficoltà: *"Sono stato crocifisso con Cristo e non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me"* (Gal 2, 20).

E' dunque l'Emmanuele, il "Dio con noi", che ci rende possibile vivere il nostro compito al di là delle nostre fragilità, dei nostri piccoli e grandi egoismi, di tutti quegli influssi della società e della nostra istintività che condizionano così pesantemente il nostro agire e ci rendono insicuri, titubanti, pigri, paurosi.

E' il riconoscere Gesù vivente davanti a sé che rifà di Tommaso un apostolo, cioè un "inviato".

Come tutti gli altri discepoli, morto Gesù, il fallimento della comune missione lo aveva disorientato e fatto ripiegare su se stesso, incapace di continuare da solo un compito che gli sembrava troppo grande per le sue forze.

Ma ora il riconoscerlo presente accanto a sé, vincitore della morte, crocifisso-risorto, lo rialza dallo scoraggiamento e gli pone sulle labbra quell'esclamazione, *"Mio Signore e mio Dio!"*, con la quale lo riconosce Signore della storia e implicitamente gli si offre nuovamente come collaboratore in una missione in cui sente di essere ancora con lui. Gesù stesso glielo conferma, affidandogli, assieme agli altri discepoli, l'evangelizzazione del mondo: *"Ecco, io sono con voi tutti i giorni fino alla fine del mondo"* (Mt 28, 20).

Proposta di preghiera

1. Gv 20, 24-29 l'apparizione a Tommaso
2. Mt 28, 16-20 invio in missione dei discepoli
3. Sal 18

Grazia da chiedere: Donami, Signore Gesù, di sentire nella mia vita quotidiana la forza della tua presenza che mi coinvolge e mi sostiene nel continuare la tua missione attraverso il compito che tu mi hai affidato.

* Considerando il compito che Dio mi ha affidato, nonché le difficoltà e le sofferenze che esso comporta (ripetizione dei due giorni precedenti), lascio emergere dubbi, perplessità, diffidenze, paure.

* Le mie esperienze del Risorto: quando e come Gesù è stato il "Dio con me"? Ripercorro le esperienze di crescita e di maturazione della mia vita, in cui posso riconoscere Cristo risorto presente e operante in persone che mi sono state di stimolo, d'incoraggiamento, d'esempio, d'aiuto.

* A questo Dio, che segue con amore il mio cammino di vita, esprimo apertamente i dubbi, le perplessità, le diffidenze, i timori emersi riguardo al compito che Egli mi affida. Lo sento vicino mentre mi consola e mi incoraggia, promettendo di essermi sempre accanto: «*Non temere: io sono con te!*».

* Quando mi sento pronto, reso forte dalla sua presenza, mi offro a Lui nella missione, nel compito che Lui mi ha affidato, facendo mio l'atto di fede di Tommaso: «*Mio Signore e mio Dio*».

Istruzione: La ripetizione

Lo scopo della nostra preghiera non è tanto quello di imparare delle cose interessanti, ma di cambiarci il cuore. Per questo è importante non lasciarci sedurre dall'interesse per la novità ad ogni costo, ma approfondire quei punti in cui il Signore ci sembra voglia parlarci. Ignazio sottolinea che "Non è il sapere molte cose che soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare intimamente!"; per cui non "molte cose", ma poco e fino in fondo.

Tra le tante Parole della Scrittura che abbiamo meditato nel corso di questi esercizi, alcune hanno avuto in noi un impatto particolare, per cui le abbiamo sentite rivolte a noi personalmente: in questi punti, la Parola esterna è diventata Parola interna, cioè fatta risuonare dentro dallo Spirito in modo unico, personale ed esclusivo.

Attraverso la ripetizione ignaziana, ritorniamo allora su queste parole, dove il Signore ci sta aspettando per continuare il colloquio con noi riguardo a a certi aspetti della nostra vita da approfondire o a certi problemi che hanno bisogno di essere risolti.

Si ritorna dunque sulle parole che ci hanno dato maggiore consolazione, per approfondire le intuizioni, le illuminazioni che il Signore ci ha donato per farci capire dove vuol condurci, ma non solo: è importante riaffrontare anche i brani che hanno smosso in noi riserve, ribellioni, difficoltà, sofferenze interiori per capire quali resistenze abbiamo nel seguire il Signore sulla strada che Egli ci indica ed esporre alla sua luce calda quelle situazioni problematiche che hanno bisogno di essere illuminate e sciolte.

E' importante anche capire in che modo il Signore da una parte e lo Spirito del male dall'altra hanno agito su di noi durante questi esercizi per cercare di portarci sulla loro strada.

Allo scopo potremmo annotare i sentimenti ed i pensieri che riteniamo siano venuti dal Signore (precisando, in particolare, il sentimento ed il pensiero prevalente, di fondo, che ci ha coinvolto maggiormente), e verificare a quali atteggiamenti, comportamenti, scelte ci hanno spinto. La stessa cosa si farà poi con i sentimenti ed i pensieri che riteniamo siano venuti dallo spirito del male.

Eucaristia

Es. 3, 1-12

Sal 27 (Rit.: *Il Signore è con me, non ho timore*)

Lc 24, 13-35

La prima lettura è tratta dal libro dell'Esodo: si tratta di un brano che fa parte dei capitoli che illustrano il lavoro di preparazione del servo-ministro Mosè da parte di Dio. Di esso prenderemo in considerazione solo alcuni passaggi particolarmente significativi. Il primo è il v. 4 in cui Dio chiama Mosè per nome: questo fatto ci dice che la chiamata di Dio è una chiamata di tipo personale ovvero non è mai generica, indistinta, perchè questo è lo stile di Dio. Altro punto estremamente significativo è al v. 12 che riporta la risposta di Dio alla prima obiezione di Mosè: *"Io sarò con te. Eccoti il segno che io ti ho mandato: quando tu avrai fatto uscire il popolo dall'Egitto, servirete Dio su questo monte"*. Si tratta di un versetto fondamentale perchè illustra il modo di fare di Dio. Egli infatti ci dice innanzitutto: "Tu sei la mia unione con te e il mio essere con te è ragione, consistenza, solidità della tua vita". Proprio ieri abbiamo scoperto nel Vangelo come il nostro vero sè, la nostra vera identità sia la relazione tra noi e Dio. Bisogna però nel presente brano notare un particolare: qui questa vicinanza è al futuro. Ora noi sappiamo che con Gesù il verbo è al presente: *"Io sono con voi tutti i giorni"* e questo presente sta alla base della nostra fede. Tuttavia anche il futuro di Es 3, 12 ha un suo significato di valore universale ed eterno e quindi vale anche per noi: esso vuole farci capire che di questa vicinanza, o addirittura presenza dentro di noi di Dio come Spirito santo, che pure sostanza il nostro essere, noi non siamo i padroni nè siamo in grado di gestirla autonomamente. E' questo il nodo della reciprocità: se il mio essere, la mia identità è relazione, rapporto d'amore tra me e Dio, essa, per essere autentica, deve implicare libertà sia da parte mia come da parte di Dio, per cui nè io nè lui possiamo imprigionare o essere imprigionati dall'altro, ma dobbiamo rispettarne assolutamente l'alterità. Come Dio rispetta noi e non ci salva se noi non lo vogliamo, pur desiderandolo con tutta la viscerale passione che soffre per noi, così noi non possiamo pretendere di ingabbiare lui che è il Tre volte Santo e il Totalmente Altro. Questa realtà è espressa ancor meglio dalla frase finale di questo versetto, stimolata da Mosè il quale, giustamente, chiede delle credenziali a Dio, un segno. Il segno, la credenziale di Dio è: *"...quando tu avrai fatto uscire il popolo dall'Egitto, servirete Dio su questo monte"*. Se osserviamo bene anche qui c'è un verbo al futuro. Ciò significa che il segno offerto da Dio è un po' particolare: esso è un segno a posteriori, non qualcosa che Mosè può avere in pugno immediatamente per poterlo mostrare al popolo, ma qualcosa che deve ancora avverarsi: in mezzo c'è tutto lo spazio della fede che non viene risparmiato a nessuno, nè a Mosè, nè al suo popolo, nè a ciascuno di noi. E ciò perchè il cammino della fede è qualcosa di imprescindibile e mai e poi mai il Signore farà un miracolo per farci evitare o anche solo alleviare la fatica dell'atto di fede. Infatti solo in questo modo Dio può intrecciare con noi un vero rapporto di alleanza, di amicizia, di libertà "alla pari" nei nostri confronti. Nel momento in cui invece ci risparmiasse il salto della fede, farebbe proprio tutto lui; ma dove andrebbe a finire allora la nostra dignità di uomini? Saremmo delle misere marionette plagiate e non persone libere!

Si noti poi come questo atto di fede si identifica esattamente con il compito che il Signore ci affida nella vita, con la nostra missione che si concretizza nel quotidiano: con ciò che concretamente Mosè farà per liberare il suo popolo a partire da quel momento, con ciò che concretamente faremo noi da oggi in poi per realizzare il nostro compito affrontando tutti i problemi, le difficoltà, gli ostacoli, le fatiche e le sofferenze che esso comporterà inevitabilmente. In sintesi, quello che dobbiamo fare per compiere il nostro atto di fede è semplicemente cercare di vivere sul serio e fino in fondo ciò che siamo chiamati ad essere: uomini e donne che portano avanti il compito loro affidato dal Signore nello stato di vita, nel luogo, nel momento, nel contesto, nelle relazioni in cui si trovano a vivere, perchè il cammino della fede è il cammino della nostra vita. L'atto di fede dunque non è per nulla qualcosa di mistico, di intimistico o di misterioso, ma è profondamente

incarnato nella vita concreta, quotidiana. Ed è così che si testimonia con esso che il Signore ci è vicino, "è con noi"; e questo sempre, anche quando non riusciamo a percepire la sua presenza accanto a noi, come è capitato a Geremia. Certo è più che legittimo implorare dal Signore la grazia di sentirlo vicino, di essere sostenuti dalla sua forza, di "non nasconderci il suo volto" come prega il Salmo che abbiamo recitato poco fa, perchè è vero che tante, troppe volte ci sentiamo fragili, impauriti, scoraggiati, esausti, schiacciati da problemi e situazioni che avvertiamo più grandi di noi, tristi e delusi come i due discepoli di Emmaus e abbiamo un bisogno estremo di sentirci "riardere il cuore" o per lo meno di riuscire a vederci un po' più chiaro. Un grosso aiuto in questi casi già ci è dato dal ripercorrere la nostra storia di salvezza riportando alla memoria le esperienze di resurrezione, ovvero di crescita e maturazione, nonché quelle di consolazione e gioia spirituale nelle quali magari abbiamo percepito quasi sensibilmente la vicinanza e la forza del Signore. Esse sono molto importanti perchè possono aiutarci ad aprire gli occhi per riconoscere Gesù accanto a noi seppur "travestito" nelle persone di ogni giorno. Forse questo può durare solo qualche istante: il tempo di spezzare un pezzo di pane, come è capitato per i due di Emmaus, e tuttavia può essere sufficiente a rinfrancarci e ricaricarci per riprendere in mano con rinnovata energia il nostro compito.

Non possiamo però dimenticare che anche noi dobbiamo fare la nostra parte, una parte di libera adesione, di affidamento continuamente rinnovato e di conseguente fattiva collaborazione al progetto di Dio per la nostra vita, di fedeltà a tale progetto suo e compito nostro. Non dobbiamo mai dimenticare infatti che quella tra noi e Dio, come ben sappiamo, è una relazione di reciprocità e non una dipendenza assoluta e forse l'ultima parola resta proprio alla nostra libertà di credergli, di affidarci a lui e di agire di conseguenza. E la preghiera più onesta ed essenziale che possiamo fare a Dio può essere semplicemente questa: "O Signore, fa' tutta la tua parte nel donarmi la fede di saperti vicino mentre io faccio tutta la mia parte di libero abbandono, di offerta totale di me, di abnegazione alla missione che mi hai affidato". Se osserviamo bene, si tratta proprio della preghiera del padre del ragazzo epilettico incontrato nella prima eucaristia. Quel padre è stato uno che, alla fine, ha capito come stanno le cose e ha così permesso a Gesù di guarirgli il figlio. Quella che apparentemente sembra una preghiera contraddittoria, in verità è estremamente realistica, perchè proprio questo è la fede: contemporaneamente dono di Dio e libera adesione e consegna di sé da parte dell'uomo.

FAR MEMORIA DELL'ESPERIENZA DI LIBERAZIONE (Salmo 40)

Tornato a vivere, l'orante innalza una preghiera di ringraziamento a Dio, ricordando, per prima cosa, le tappe della sua esperienza di liberazione, resa possibile dal fatto che egli ha sperato nel Signore, ha avuto la forza di afferrare quella mano che da sempre Dio gli tendeva per poterlo trarre in salvo.

Qui il soggetto di ogni azione è Dio, che si è chinato su di lui e ha dato ascolto al suo grido di aiuto; lo ha liberato dalle sue paure ed angosce, riconosciute causa di tutti quegli atteggiamenti e comportamenti sbagliati che gli facevano vivere in maniera problematica, pesante, faticosa (la *"fossa della morte"*, il *"fango della palude"*) le sue relazioni; gli ha trasformato la vita facendogli scoprire i talenti che ora gli danno solidità interiore, stima di se stesso, libertà di agire senza sentirsi vincolato dall'opinione altrui (*"i miei piedi hai stabilito sulla roccia"*); gli ha dato sicurezza assicurandolo della sua costante vicinanza (*"hai reso sicuri i miei passi"*).

Questo nuovo modo di vivere, di relazionarsi (*"Mi hai messo sulla bocca un canto nuovo"*) è *"lode a Dio"* perché *"La gloria di Dio è l'uomo vivente"* (S. Ireneo), l'uomo cioè che è nella Shalom perché la sua vita è serena e significativa.

Molto resteranno colpiti da questo cambiamento e ritorneranno a Dio, si convertiranno, spinti dal desiderio di trovare a loro volta la Shalom che vedono realizzata nella vita dell'orante. Forse questi sta già constatando che le persone che gli vivono accanto stanno cambiando perché è cambiato lui nei loro confronti.

Guardando al passato si rende conto che finora ha vissuto ingabbiato da una serie di divieti e di doveri che non era stato Dio a dargli, ma le sue paure, le sue angosce, i suoi sensi di colpa. Attraverso questa esperienza ha capito che Dio lo vuole libero per vivere delle relazioni autentiche, e per questo gli apre gli orecchi, lo rende, cioè, sensibile alla sua voce: la consolazione, la serenità, la pace profonda che accompagnano i suoi atteggiamenti, i suoi comportamenti, le sue scelte che vanno in questa direzione.

Seguire il Signore allora non è più sacrificio, sforzo di togliersi difetti, ma entusiasmo di realizzare un progetto profondamente sentito, che il Signore gli svela giorno per giorno. I difetti, col tempo, cadranno da soli, avvertiti come ostacoli alla realizzazione di questo progetto.

Non si è felici appieno se non si può condividere con altri la propria gioia, far partecipe chi soffre della speranza che può portarlo a ripercorrere la nostra stessa esperienza di liberazione. Ecco allora che l'orante proclama il lieto annuncio: Dio salva, Dio libera dalla morte mettendosi al nostro fianco, *"Emmanuele"*, *"Dio con noi"*, per guarire con il linimento della misericordia le ferite che ci spingono a cadere nei consueti comportamenti sbagliati e per aiutarci a trasformare difficoltà e sofferenze in opportunità di crescita, vivendole nell'amore, nella speranza, nella fiducia in Lui.

Il nome di Dio, YHWH, è *"Colui che libera"*, e, liberatici, renderci giusti per conservare questa libertà, amarci per renderci capaci di amare, senza stancarsi di fronte ai nostri rifiuti: sono questi atteggiamenti a costituire la giustizia, la grazia e la fedeltà di Dio.

Guardando al futuro, l'orante si rende conto che non sono però risolti tutti i problemi: questo è solo l'inizio di un cammino! L'esperienza di liberazione che ha appena iniziato si trova ora a doverla continuare in una situazione in cui lo *"circondano mali senza numero"* (le opposizioni che gli vengono dall'esterno, dalle persone a cui la situazione di prima andava bene, perché potevano sfruttare a loro vantaggio le sue paure, le sue angosce, i suoi sensi di colpa) e lo *"opprimono le sue colpe"* (le opposizioni che gli vengono dall'interno, dalle sue ferite ancora non rimarginate completamente, ma che ora individuate non potranno più condizionarlo a sua insaputa).

Individuate le difficoltà del cammino che lo attende, invoca l'aiuto di Dio, gli chiede di continuare in lui l'opera di liberazione appena iniziata.

Sente infatti di non avere le forze necessarie per poter continuare da solo questo cammino ("*sono povero...*") e che questo non è ancora giunto al termine, alla Shalom ("*...e infelice*"). Però ha capito che può essere felice, perché ha cominciato a farne esperienza; ha capito come essere felice, qual è la strada di progressiva liberazione che lo porterà ad esserlo; e soprattutto che a volere che lui sia felice è Dio stesso, che ha scoperto Padre che segue con amore il suo cammino di vita ("*di me ha cura il Signore*"). E questo padre è il "*mio Dio*", ha cioè il potere di liberare ("*mia liberazione*") e vuole farlo ("*mio aiuto*"): gli starà vicino per dargli la forza di fare la sua parte. E' questo il modo in cui Dio può e vuole aiutarci, perché senza di noi non può fare nulla: "*Dio, che ti ha creato senza di te, non può salvarti senza di te*", dice S. Agostino. Dio ci ha additato la strada e ci tende la mano per accompagnarci a percorrerla; ma se noi non afferriamo questa mano e non ci mettiamo in cammino, resteremo dove siamo.

Proposta di preghiera

Sulla falsariga del salmo 40, ripercorri l'esperienza di liberazione che il Signore ti ha fatto percorrere, soffermandoti in particolar modo sulle esperienze forti in cui ti sei sentito toccato dall'azione guaritrice di Dio.

Quale volto di Dio hai scoperto? Di quale Dio hai fatto esperienza?

Quale strada il Signore ti ha indicato quale cammino verso la libertà ed una più piena realizzazione di te stesso, a lode della sua gloria?

Stendi infine per iscritto il tuo salmo 40.

Eucaristia

Dt 26, 1-11

Sal 116 (rit.: Sal 118, 4)

Lc 7, 36-50

Una caratteristica della cultura ebraica è quella di essere una cultura, una visione del mondo estremamente incarnata e concreta. Il bagaglio culturale di un israelita non è fatto tanto di idee, quanto di esperienze. Si potrebbe affermare che costituzionalmente l'israelita è uno che si lascia coinvolgere completamente e visceralmente da quello che vive e, di ogni esperienza che è stata importante per lui, non si limita a fissarne il ricordo, che col tempo rischierebbe di sbiadirsi, ma si dà tempi e modi concreti per riviverla. Questo è il significato profondo della parola "memoriale" per gli ebrei: non permettere che di una esperienza importante e vitale rimanga solo un semplice ricordo, ma riuscire a renderla nuovamente presente in qualsiasi momento della vita, in modo che essa continui ad essere efficace. In altre parole l'obiettivo è quello di recuperare, ogni qualvolta lo si desidera, l'intensa emozione che si è provata, e/o la comprensione di una realtà che si è realizzata, in occasione di quella esperienza; e questo semplicemente attraverso la riproduzione esatta dell'azione concreta che a quella emozione o comprensione era collegata. C'è una legge psicologica che dice che, se il pensiero produce l'azione, anche l'azione produce il pensiero. Per esempio, se io un giorno desidero esprimere il mio affetto a una persona cara facendole un dono, ogni altra volta che io ripeterò questa azione essa farà rivivere dentro di me il sentimento che ho provato la prima volta.

Qual è dunque l'emozione che sta dietro questa offerta di primizie che il brano del Deuteronomio ci propone? Proviamo ad immedesimarci nei personaggi: il popolo di Israele ha preso possesso della Terra Promessa, vi si stabilisce definitivamente dopo una lunga peregrinazione, rievocata puntigliosamente, momento per momento, a partire da Abramo fino alla conquista sotto la guida di Giosuè, e questa terra non è una terra qualsiasi, ma è una terra fertile, ricca e soprattutto essa è un dono di Dio, è una promessa realizzata e, come tale, è inequivocabilmente percepita a livello affettivo per cui, come tale, gustata, goduta, gioita. Nel testo si legge proprio la notazione chiara del sentimento nonché l'invito a partecipare anche agli altri, perfino ai forestieri, questa esperienza di gioia: *"...gioirai, con il levita e con il forestiero che sarà in mezzo a te, di tutto il bene che il Signore tuo Dio avrà dato a te e alla tua famiglia"*. Il tutto sapendo bene che l'intensità della gioia e del godimento sono direttamente proporzionali alla consapevolezza che questa terra così splendida è pegno dell'amore tenerissimo di Dio, è quasi il suo anello nuziale. E quando l'uomo riconosce che tutto gli viene come dono da Dio, perchè Dio lo ama, diventa cantore, liturgo, lui stesso lode vivente, a sua volta canto d'amore per Dio, perchè il godimento intenso e pregnante che producono i doni del Signore, non solo riempie la pancia e gratifica i sensi, ma scalda anche il cuore. Fattore però fondamentale e cruciale per realizzare tutto questo è la capacità dell'uomo di accorgersi di essere oggetto dell'amore di Dio. Non per nulla infatti l'ebreo è chiamato a "dichiarare" apertamente questa sua presa di coscienza (vedi v.3b) e questo per non rischiare di fare la fine di Simone il Fariseo. Simone infatti è il tipico esempio di "figlio maggiore", incapace di vedere il suo bisogno di amore e di lasciarsi amare; e ciò perchè, a causa dell'orgoglio e del desiderio di autosufficienza, è entrato nella logica del merito, per la quale tutti i doni di Dio diventano scontati, dovuti, ma contemporaneamente perdono la loro preziosità, diventano insipidi. Conseguenza poi di tutto questo è che Simone non sarà a sua volta capace di amare, appunto perchè a suo tempo ha chiuso la porta in faccia all'Amore che era pronto ad amarlo così com'era, senza che lui dovesse produrre alcuna prestazione.

Ora che siamo giunti al termine di questi esercizi, proprio nel punto in cui essi si incontrano con la ripresa della nostra vita di ogni giorno, queste letture ci invitano a prendere possesso della nostra Terra Promessa e a saper fare memoriale di questa "conquista". Da oggi in poi entreremo in una vita nuova, alla quale Dio da sempre desiderava condurci, una vita appunto da Terra Promessa, e

questo semplicemente per poterci vedere pieni di gioia di vivere e di voglia di fare. Ma noi sappiamo bene che questa Terra Promessa altro non è che la nostra vita di sempre, la stessa di quando eravamo partiti per fare questi esercizi. Quello che cambia è il fatto che noi cominceremo a vedere, a vivere la nostra realtà di sempre in modo diverso, perchè siamo cambiati dentro. Le relazioni, le situazioni che finora abbiamo vissuto in maniera problematica, conflittuale, perchè bloccati da tutte quelle paure, ansie, angosce che in questi giorni abbiamo scoperto, ora possiamo viverle, risolverle con più serenità ed equilibrio, trasformando quelle più difficili e dolorose in occasioni di crescita, in provocazioni positive per noi. E tutto ciò semplicemente perchè abbiamo incontrato personalmente il nostro Signore, il nostro Dio che ci è madre che ci accoglie e padre che ci guida. Questa è la salvezza che Dio ci dona: un amore che ci rifonda e ci dà consistenza, ci rassicura e ci riempie al punto da traboccare da noi sulle altre persone che ci vivono accanto perchè "Cristo sia tutto in tutti".

Ma se questa esperienza non è tenuta viva abbiamo già detto che esiste il grosso pericolo che essa a poco a poco sbiadisca e quindi non abbia più la capacità di aiutarci a gestire le nostre paure e angosce, fragilità e debolezze, che continuamente riemergeranno spingendoci a ricadere nei nostri comportamenti sbagliati. Ecco dunque l'importanza di questo invito a fare come l'israelita della prima lettura, e cioè a "far memoria" ovvero a erigere un cippo, un altare a cui poter ritornare ogni volta che ne abbiamo bisogno, perchè esso possa aiutarci a percepire, come in questi giorni, e quindi a ricaricarcene, l'amore di Dio che ci ha riempito il cuore e guarito le ferite che la vita ci ha arrecato.

Eucaristia secondo giorno - letture

Prima lettura

Nàaman, capo dell'esercito del re di Aram, era un personaggio autorevole presso il suo signore e stimato, perché per suo mezzo il Signore aveva concesso la vittoria agli Aramei. Ma questo uomo prode era lebbroso. Ora bande aramee in una razzia avevano rapito dal paese di Israele una giovinetta, che era finita al servizio della moglie di Nàaman. Essa disse alla padrona: «Se il mio signore si rivolgesse al profeta che è in Samaria, certo lo libererebbe dalla lebbra». Nàaman andò a riferire al suo signore: «La giovane che proviene dal paese di Israele ha detto così e così». Il re di Aram gli disse: «Vacci! Io invierò una lettera al re di Israele». Quegli partì, prendendo con sé dieci talenti d'argento, seimila sicli d'oro e dieci vestiti. Portò la lettera al re di Israele, nella quale si diceva: «Ebbene, insieme con questa lettera ho mandato da te Nàaman, mio ministro, perché tu lo curi dalla lebbra». Letta la lettera, il re di Israele si stracciò le vesti dicendo: «Sono forse Dio per dare la morte o la vita, perché costui mi mandi un lebbroso da guarire? Sì, ora potete constatare chiaramente che egli cerca pretesti contro di me».

Quando Eliseo, uomo di Dio, seppe che il re si era stracciate le vesti, mandò a dire al re: «Perché ti sei stracciate le vesti? Quell'uomo venga da me e saprà che c'è un profeta in Israele». Nàaman arrivò con i suoi cavalli e con il suo carro e si fermò alla porta della casa di Eliseo. Eliseo gli mandò un messaggero per dirgli: «Và, bagnati sette volte nel Giordano: la tua carne tornerà sana e tu sarai guarito». Nàaman si sdegnò e se ne andò protestando: «Ecco, io pensavo: Certo, verrà fuori, si fermerà, invocherà il nome del Signore suo Dio, toccando con la mano la parte malata e sparirà la lebbra. Forse l'Abana e il Parpar, fiumi di Damasco, non sono migliori di tutte le acque di Israele? Non potrei bagnarmi in quelli per essere guarito?». Si voltò e se ne partì adirato. Gli si avvicinarono i suoi servi e gli dissero: «Se il profeta ti avesse ingiunto una cosa gravosa, non l'avresti forse eseguita? Tanto più ora che ti ha detto: bagnati e sarai guarito». Egli, allora, scese e si lavò nel Giordano sette volte, secondo la parola dell'uomo di Dio, e la sua carne ridivenne come la carne di un giovinetto; egli era guarito. (2Re 5, 1-14)

Salmo responsoriale (Sal 63)

O Dio, tu sei il mio Dio, all'aurora ti cerco,
di te ha sete l'anima mia,
a te anela la mia carne,
come terra deserta,
arida, senz'acqua.

*A te si stringe l'anima mia
e la forza della tua destra mi sostiene.*

Così nel santuario ti ho cercato,
per contemplare la tua potenza e la tua gloria.
Poiché la tua grazia vale più della vita,
le mie labbra diranno la tua lode.

*A te si stringe l'anima mia
e la forza della tua destra mi sostiene.*

Così ti benedirò finché io viva,
nel tuo nome alzerò le mie mani.
Mi sazierò come a lauto convito,

e con voci di gioia ti loderà la mia bocca.

*A te si stringe l'anima mia
e la forza della tua destra mi sostiene.*

Quando nel mio giaciglio di te mi ricordo
e penso a te nelle veglie notturne,
a te che sei stato il mio aiuto,
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.

*A te si stringe l'anima mia
e la forza della tua destra mi sostiene.*

Ma quelli che attentano alla mia vita
scenderanno nel profondo della terra,
saranno dati in potere alla spada,
diverranno preda di sciacalli.

*A te si stringe l'anima mia
e la forza della tua destra mi sostiene.*

Il re gioirà in Dio,
si glorierà chi giura per lui,
perché ai mentitori verrà chiusa la bocca.

*A te si stringe l'anima mia
e la forza della tua destra mi sostiene.*

Vangelo

E giunti presso i discepoli, li videro circondati da molta folla e da scribi che discutevano con loro. Tutta la folla, al vederlo, fu presa da meraviglia e corse a salutarlo. Ed egli li interrogò: «Di che cosa discutete con loro?». Gli rispose uno della folla: «Maestro, ho portato da te mio figlio, posseduto da uno spirito muto. Quando lo afferra, lo getta al suolo ed egli schiuma, digrigna i denti e si irrigidisce. Ho detto ai tuoi discepoli di scacciarlo, ma non ci sono riusciti». Egli allora in risposta, disse loro: «O generazione incredula! Fino a quando starò con voi? Fino a quando dovrò sopportarvi? Portatelo da me». E glielo portarono. Alla vista di Gesù lo spirito scosse con convulsioni il ragazzo ed egli, caduto a terra, si rotolava spumando. Gesù interrogò il padre: «Da quanto tempo gli accade questo?». Ed egli rispose: «Dall'infanzia; anzi, spesso lo ha buttato persino nel fuoco e nell'acqua per ucciderlo. Ma se tu puoi qualcosa, abbi pietà di noi e aiutaci». Gesù gli disse: «Se tu puoi! Tutto è possibile per chi crede». Il padre del fanciullo rispose ad alta voce: «Credo, aiutami nella mia incredulità». Allora Gesù, vedendo accorrere la folla, minacciò lo spirito immondo dicendo: «Spirito muto e sordo, io te l'ordino, esci da lui e non vi rientrare più». E gridando e scuotendolo fortemente, se ne uscì. E il fanciullo diventò come morto, sicché molti dicevano: «E' morto». Ma Gesù, presolo per mano, lo sollevò ed egli si alzò in piedi. Entrò poi in una casa e i discepoli gli chiesero in privato: «Perché noi non abbiamo potuto scacciarlo?». Ed egli disse loro: «Questa specie di demòni non si può scacciare in alcun modo, se non con la preghiera». (Mc 9, 14-29)

Eucaristia terzo giorno - letture

Prima lettura

Questa parola fu rivolta a Geremia da parte del Signore: «Prendi e scendi nella bottega del vasaio; là ti farò udire la mia parola». Io sono sceso nella bottega del vasaio ed ecco, egli stava lavorando al tornio. Ora, se si guastava il vaso che egli stava modellando, come capita con la creta in mano al vasaio, egli rifaceva con essa un altro vaso, come ai suoi occhi pareva giusto.

Allora mi fu rivolta la parola del Signore: «Forse non potrei agire con voi, casa di Israele, come questo vasaio? Oracolo del Signore. Ecco, come l'argilla è nelle mani del vasaio, così voi siete nelle mie mani, casa di Israele. Talvolta nei riguardi di un popolo o di un regno io decido di sradicare, di abbattere e di distruggere; ma se questo popolo, contro il quale avevo parlato, si converte dalla sua malvagità, io mi pento del male che avevo pensato di fargli. Altra volta nei riguardi di un popolo o di un regno io decido di edificare e di piantare; ma se esso compie ciò che è male ai miei occhi non ascoltando la mia voce, io mi pentirò del bene che avevo promesso di fargli.

Ora annunzia, dunque, agli uomini di Giuda e agli abitanti di Gerusalemme: Dice il Signore: Ecco preparo contro di voi una calamità e medito contro di voi un progetto. Su, abbandonate la vostra condotta perversa, migliorate le vostre abitudini e le vostre azioni». Ma essi diranno: «E' inutile, noi vogliamo seguire i nostri progetti; ognuno di noi agirà secondo la caparbia del suo cuore malvagio». (Ger 18, 1-12)

Salmo responsoriale (Sal 32)

Beato l'uomo a cui è rimessa la colpa,
e perdonato il peccato.
Beato l'uomo a cui Dio non imputa alcun male
e nel cui spirito non è inganno.

*Ti ho manifestato il mio peccato,
non ho tenuto nascosto il mio errore.*

Tacevo e si logoravano le mie ossa,
mentre gemevo tutto il giorno.
Giorno e notte pesava su di me la tua mano,
come per arsura d'estate inaridiva il mio vigore.

*Ti ho manifestato il mio peccato,
non ho tenuto nascosto il mio errore.*

Tacevo e si logoravano le mie ossa,
mentre gemevo tutto il giorno.
Giorno e notte pesava su di me la tua mano,
come per arsura d'estate inaridiva il mio vigore.

*Ti ho manifestato il mio peccato,
non ho tenuto nascosto il mio errore.*

Ti ho manifestato il mio peccato,
non ho tenuto nascosto il mio errore.
Ho detto: «Confesserò al Signore le mie colpe»

e tu hai rimesso la malizia del mio peccato.

*Ti ho manifestato il mio peccato,
non ho tenuto nascosto il mio errore.*

Per questo ti prega ogni fedele
nel tempo dell'angoscia.
Quando irromperanno grandi acque
non lo potranno raggiungere.
Tu sei il mio rifugio, mi preservi dal pericolo,
mi circondi di esultanza per la salvezza.

*Ti ho manifestato il mio peccato,
non ho tenuto nascosto il mio errore.*

Ti farò saggio, t'indicherò la via da seguire;
con gli occhi su di te, ti darò consiglio.
Non siate come il cavallo e come il mulo
privi d'intelligenza;
si piega la loro fierezza con morso e briglie,
se no, a te non si avvicinano.

*Ti ho manifestato il mio peccato,
non ho tenuto nascosto il mio errore.*

Molti saranno i dolori dell'empio,
ma la grazia circonda chi confida nel Signore.
Gioite nel Signore ed esultate, giusti,
giubilate, voi tutti, retti di cuore.

*Ti ho manifestato il mio peccato,
non ho tenuto nascosto il mio errore.*

Vangelo

E giunsero a Gerico. E mentre partiva da Gerico insieme ai discepoli e a molta folla, il figlio di Timèo, Bartimèo, cieco, sedeva lungo la strada a mendicare. Costui, al sentire che c'era Gesù Nazareno, cominciò a gridare e a dire: «Figlio di Davide, Gesù, abbi pietà di me!». Molti lo sgridavano per farlo tacere, ma egli gridava più forte: «Figlio di Davide, abbi pietà di me!». Allora Gesù si fermò e disse: «Chiamatelo!». E chiamarono il cieco dicendogli: «Coraggio! Alzati, ti chiama!». Egli, gettato via il mantello, balzò in piedi e venne da Gesù. Allora Gesù gli disse: «Che vuoi che io ti faccia?». E il cieco a lui: «Rabbunì, che io riabbia la vista!». E Gesù gli disse: «Và, la tua fede ti ha salvato». E subito riacquistò la vista e prese a seguirlo per la strada. (Mc 10, 46-52)

Eucaristia quarto giorno - letture

Prima lettura

Ora così dice il Signore che ti ha creato, o Giacobbe, che ti ha plasmato, o Israele: «Non temere, perché io ti ho riscattato, ti ho chiamato per nome: tu mi appartieni. Se dovrai attraversare le acque, sarò con te, i fiumi non ti sommergeranno; se dovrai passare in mezzo al fuoco, non ti scotterai, la fiamma non ti potrà bruciare; poiché io sono il Signore tuo Dio, il Santo di Israele, il tuo salvatore. Io do l'Egitto come prezzo per il tuo riscatto, l'Etiopia e Seba al tuo posto. 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, 1-5a)

Salmo responsoriale (Sal 27)

Il Signore è mia luce e mia salvezza,
di chi avrò paura?

Il Signore è difesa della mia vita,
di chi avrò timore?

Quando mi assalgono i malvagi
per straziarmi la carne,
sono essi, avversari e nemici,
a inciampare e cadere.

*Spera nel Signore, sii forte,
si rinfanchi il tuo cuore e spera nel Signore.*

Se contro di me si accampa un esercito,
il mio cuore non teme;
se contro di me divampa la battaglia,
anche allora ho fiducia.

*Spera nel Signore, sii forte,
si rinfanchi il tuo cuore e spera nel Signore.*

Una cosa ho chiesto al Signore,
questa sola io cerco:
abitare nella casa del Signore
tutti i giorni della mia vita,
per gustare la dolcezza del Signore
ed ammirare il suo santuario.

*Spera nel Signore, sii forte,
si rinfanchi il tuo cuore e spera nel Signore.*

Egli mi offre un luogo di rifugio
nel giorno della sventura.
Mi nasconde nel segreto della sua dimora,
mi solleva sulla rupe.
E ora rialzo la testa
sui nemici che mi circondano;

immolerò nella sua casa sacrifici d'esultanza,
inni di gioia canterò al Signore.

*Spera nel Signore, sii forte,
si rinfanchi il tuo cuore e spera nel Signore.*

Ascolta, Signore, la mia voce.
Io grido: abbi pietà di me! Rispondimi.
Di te ha detto il mio cuore: «Cercate il suo volto»;
il tuo volto, Signore, io cerco.

*Spera nel Signore, sii forte,
si rinfanchi il tuo cuore e spera nel Signore.*

Non nascondermi il tuo volto,
non respingere con ira il tuo servo.
Sei tu il mio aiuto, non lasciarmi,
non abbandonarmi, Dio della mia salvezza.
Mio padre e mia madre mi hanno abbandonato,
ma il Signore mi ha raccolto.

*Spera nel Signore, sii forte,
si rinfanchi il tuo cuore e spera nel Signore.*

Mostrami, Signore, la tua via,
guidami sul retto cammino,
a causa dei miei nemici.
Non espormi alla brama dei miei avversari;
contro di me sono insorti falsi testimoni
che spirano violenza.
Sono certo di contemplare la bontà del Signore
nella terra dei viventi.

*Spera nel Signore, sii forte,
si rinfanchi il tuo cuore e spera nel Signore.*

Vangelo

Disse ancora: «Un uomo aveva due figli. Il più giovane disse al padre: Padre, dammi la parte del patrimonio che mi spetta. E il padre divise tra loro le sostanze. Dopo non molti giorni, il figlio più giovane, raccolte le sue cose, partì per un paese lontano e là sperperò le sue sostanze vivendo da dissoluto. Quando ebbe speso tutto, in quel paese venne una grande carestia ed egli cominciò a trovarsi nel bisogno. Allora andò e si mise a servizio di uno degli abitanti di quella regione, che lo mandò nei campi a pascolare i porci. Avrebbe voluto saziarsi con le carrube che mangiavano i porci; ma nessuno gliene dava. Allora rientrò in se stesso e disse: Quanti salariati in casa di mio padre hanno pane in abbondanza e io qui muoio di fame! Mi leverò e andrò da mio padre e gli dirò: Padre, ho peccato contro il Cielo e contro di te; non sono più degno di esser chiamato tuo figlio. Trattami come uno dei tuoi garzoni. Partì e si incamminò verso suo padre. Quando era ancora lontano il padre lo vide e commosso gli corse incontro, gli si gettò al collo e lo baciò. Il figlio gli disse: Padre, ho peccato contro il Cielo e contro di te; non sono più degno di esser chiamato tuo figlio. Ma il padre disse ai servi: Presto, portate qui il vestito più bello e rivestitelo,

mettetegli l'anello al dito e i calzari ai piedi. Portate il vitello grasso, ammazzatelo, mangiamo e facciamo festa, perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato. E cominciarono a far festa. Il figlio maggiore si trovava nei campi. Al ritorno, quando fu vicino a casa, udì la musica e le danze; chiamò un servo e gli domandò che cosa fosse tutto ciò. Il servo gli rispose: E' tornato tuo fratello e il padre ha fatto ammazzare il vitello grasso, perché lo ha riavuto sano e salvo. Egli si arrabbiò, e non voleva entrare. Il padre allora uscì a pregarlo. Ma lui rispose a suo padre: Ecco, io ti servo da tanti anni e non ho mai trasgredito un tuo comando, e tu non mi hai dato mai un capretto per far festa con i miei amici. Ma ora che questo tuo figlio che ha divorato i tuoi averi con le prostitute è tornato, per lui hai ammazzato il vitello grasso. Gli rispose il padre: Figlio, tu sei sempre con me e tutto ciò che è mio è tuo; ma bisognava far festa e rallegrarsi, perché questo tuo fratello era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato». (Lc 15, 11-32)

Eucaristia settimo giorno - letture

Prima lettura

Quando sarai entrato nel paese che il Signore tuo Dio ti darà in eredità e lo possederai e là ti sarai stabilito, prenderai le primizie di tutti i frutti del suolo da te raccolti nel paese che il Signore tuo Dio ti darà, le metterai in una cesta e andrai al luogo che il Signore tuo Dio avrà scelto per stabilirvi il suo nome. Ti presenterai al sacerdote in carica in quei giorni e gli dirai: Io dichiaro oggi al Signore tuo Dio che sono entrato nel paese che il Signore ha giurato ai nostri padri di darci. Il sacerdote prenderà la cesta dalle tue mani e la deporrà davanti all'altare del Signore tuo Dio e tu pronuncerai queste parole davanti al Signore tuo Dio: Mio padre era un Arameo errante; scese in Egitto, vi stette come un forestiero con poca gente e vi diventò una nazione grande, forte e numerosa. Gli Egiziani ci maltrattarono, ci umiliarono e ci imposero una dura schiavitù. Allora gridammo al Signore, al Dio dei nostri padri, e il Signore ascoltò la nostra voce, vide la nostra umiliazione, la nostra miseria e la nostra oppressione; il Signore ci fece uscire dall'Egitto con mano potente e con braccio teso, spargendo terrore e operando segni e prodigi, e ci condusse in questo luogo e ci diede questo paese, dove scorre latte e miele. Ora, ecco, io presento le primizie dei frutti del suolo che tu, Signore, mi hai dato. Le deporrai davanti al Signore tuo Dio e ti prostrerai davanti al Signore tuo Dio; gioirai, con il levita e con il forestiero che sarà in mezzo a te, di tutto il bene che il Signore tuo Dio avrà dato a te e alla tua famiglia. (Dt 26, 1-11)

Salmo responsoriale (Sal 116)

Amo il Signore perché ascolta
il grido della mia preghiera.
Verso di me ha teso l'orecchio
nel giorno in cui lo invocavo.

*Mia forza e mio canto è il Signore,
egli è stato la mia salvezza.*

Mi stringevano funi di morte,
ero preso nei lacci degli inferi.
Mi opprimevano tristezza e angoscia
e ho invocato il nome del Signore:
«Ti prego, Signore, salvami».

*Mia forza e mio canto è il Signore,
egli è stato la mia salvezza.*

Buono e giusto è il Signore,
il nostro Dio è misericordioso.
Il Signore protegge gli umili:
ero misero ed egli mi ha salvato.

*Mia forza e mio canto è il Signore,
egli è stato la mia salvezza.*

Ritorna, anima mia, alla tua pace,
poiché il Signore ti ha beneficiato;
egli mi ha sottratto dalla morte,

ha liberato i miei occhi dalle lacrime,
ha preservato i miei piedi dalla caduta.

*Mia forza e mio canto è il Signore,
egli è stato la mia salvezza.*

Che cosa renderò al Signore
per quanto mi ha dato?
Alzerò il calice della salvezza
e invocherò il nome del Signore.

*Mia forza e mio canto è il Signore,
egli è stato la mia salvezza.*

Adempirò i miei voti al Signore,
davanti a tutto il suo popolo.
Preziosa agli occhi del Signore
è la morte dei suoi fedeli.

*Mia forza e mio canto è il Signore,
egli è stato la mia salvezza.*

Sì, io sono il tuo servo, Signore,
io sono tuo servo, figlio della tua ancella;
hai spezzato le mie catene.
A te offrirò sacrifici di lode
e invocherò il nome del Signore.

*Mia forza e mio canto è il Signore,
egli è stato la mia salvezza.*

Adempirò i miei voti al Signore
e davanti a tutto il suo popolo,
negli atri della casa del Signore,
in mezzo a te, Gerusalemme.

*Mia forza e mio canto è il Signore,
egli è stato la mia salvezza.*

Vangelo

Uno dei farisei lo invitò a mangiare da lui. Egli entrò nella casa del fariseo e si mise a tavola. Ed ecco una donna, una peccatrice di quella città, saputo che si trovava nella casa del fariseo, venne con un vasetto di olio profumato; e fermatasi dietro si rannicchiò piangendo ai piedi di lui e cominciò a bagnarli di lacrime, poi li asciugava con i suoi capelli, li baciava e li cospargeva di olio profumato.

A quella vista il fariseo che l'aveva invitato pensò tra sé. «Se costui fosse un profeta, saprebbe chi e che specie di donna è colei che lo tocca: è una peccatrice». Gesù allora gli disse: «Simone, ho una cosa da dirti». Ed egli: «Maestro, dì pure». «Un creditore aveva due debitori: l'uno gli doveva cinquecento denari, l'altro cinquanta. Non avendo essi da restituire, condonò il debito a tutti e due. Chi dunque di loro lo amerà di più?». Simone rispose: «Suppongo quello a cui ha

condonato di più». Gli disse Gesù: «Hai giudicato bene». E volgendosi verso la donna, disse a Simone: «Vedi questa donna? Sono entrato nella tua casa e tu non m'hai dato l'acqua per i piedi; lei invece mi ha bagnato i piedi con le lacrime e li ha asciugati con i suoi capelli. Tu non mi hai dato un bacio, lei invece da quando sono entrato non ha cessato di baciarmi i piedi. Tu non mi hai cosparso il capo di olio profumato, ma lei mi ha cosparso di profumo i piedi. Per questo ti dico: le sono perdonati i suoi molti peccati, poiché ha molto amato. Invece quello a cui si perdona poco, ama poco». Poi disse a lei: «Ti sono perdonati i tuoi peccati». Allora i commensali cominciarono a dire tra sé: «Chi è quest'uomo che perdona anche i peccati?». Ma egli disse alla donna: «La tua fede ti ha salvata; va in pace!». (Lc 7, 36-50)

PROGRAMMA ALTERNATIVO IN TRE GIORNI

Primo giorno (mezza giornata)

Messa: 2Re 5, 1-14; Sal 63 - rit.: v.9; Mc 9, 14-29

Dopo cena: Sal 139*

Secondo giorno

1°: Sal 8*

2°: Sal 22*

Messa: Ger 18, 1-12; Sal 32 - rit.: v.5a; Mc 10, 46-52

Dopo cena: Sal 42-43

Terzo giorno

1°: Sal 143

2°: Sal 23*

Messa: Is 43, 1-5a; Sal 27 - rit.: v.14; Lc 15, 11-32

Dopo cena: Sal 131*

Quarto giorno (mezza giornata)

1°: Sal 40*

Messa: Dt 26, 1-11; Sal 116 - rit.: Sal 118, 4; Lc 7, 36-50

*: vedi tesi