



L'anima mia ha sete di Dio

**Parrocchia N.S. di Fatima -Roma-
Libretto di Spiritualità
Gruppo Giovani**

Tempo per Dio

Orsù, fuggi via per breve tempo dalle tue occupazioni, lascia per un po' i tuoi pensieri tumultuosi. Allontana in questo momento i gravi affanni e metti da parte le tue faticose attività. Attendi un poco a Dio e riposa in lui.

Entra nell'intimo della tua anima, escludi tutto tranne Dio e quello che ti aiuta a cercarlo, e, richiusa la porta, cercalo.

O mio cuore, di' ora a Dio: Cerco il tuo volto.

«Il tuo volto, Signore, io cerco» (*Sal 26, 8*).

Guarda, Signore, esaudisci, illuminaci, mostrati a noi. Ridonati a noi perché ne abbiamo bene: senza di te stiamo tanto male.

Abbi pietà delle nostre fatiche, dei nostri sforzi verso di te:
non valiamo nulla senza te.

Insegnami a cercarti e mostrati quando ti cerco:
non posso cercarti se tu non mi insegni,
né trovarti se non ti mostri.
Che io ti cerchi desiderandoti
e ti desideri cercandoti,
che io ti trovi amandoti
e ti ami trovandoti.

Dal «Proslògion» di sant'Anselmo, vescovo, Cap. 1

Dio sopra tutto

Deut. 6, 4 Ascolta, **Dio come ostacolo**

L'uomo folle. – Avete sentito di quel folle uomo che accese una lanterna alla chiara luce del mattino, corse al mercato e si mise a gridare incessantemente: “Cerco Dio! Cerco Dio!”. E poiché proprio là si trovavano raccolti molti di quelli che non credevano in Dio, suscitò grandi risa. “È forse perduto?” disse uno. “Sì è perduto come un bambino?” fece un altro. “Oppure sta ben nascosto? Ha paura di noi? Si è imbarcato?

È emigrato?” – gridavano e ridevano in una gran confusione.

Il folle uomo balzò in mezzo a loro e li trapassò con i suoi sguardi: “Dove se n’è andato Dio? – gridò – ve lo voglio dire! **Siamo stati noi ad ucciderlo**: voi e io! Siamo noi tutti i suoi assassini! Ma come abbiamo fatto questo? Come potremmo vuotare il mare bevendolo fino all’ultima goccia? Chi ci dette la spugna per strusciar via l’intero orizzonte? Che mai facemmo, a sciogliere questa terra dalla catena del suo sole? Dov’è che si muove ora? Dov’è che ci moviamo noi? Via da tutti i soli? Non è il nostro un eterno precipitare? E all’indietro, di fianco, in avanti, da tutti i lati? Esiste ancora un alto e un basso? Non stiamo forse **vagando come attraverso un infinito nulla**? Non alita su di noi lo spazio vuoto? Non si è fatto più freddo? Non seguita a venire notte, sempre più notte? Non dobbiamo accendere lanterne la mattina? Dello strepito che fanno i becchini mentre seppelliscono Dio, non udiamo dunque nulla? Non fiutiamo ancora il lezzo della divina putrefazione? Anche gli dèi si decompongono! Dio è morto! Dio resta morto! E noi lo abbiamo ucciso! Come ci consoleremo noi, gli assassini di tutti gli assassini? Quanto di più sacro e di più possente il mondo possedeva fino ad oggi, si è dissanguato sotto i nostri coltelli; chi detergerà da noi questo sangue? Con quale acqua potremmo noi lavarci? Quali riti espiatori, quali giochi sacri dovremo noi inventare?

Non è troppo grande, per noi, **la grandezza di questa azione? Non dobbiamo noi stessi diventare dèi, per apparire almeno degni di essa? Non ci fu mai un’azione più grande: tutti coloro che verranno dopo di noi appariranno, in virtù di questa azione, ad una storia più alta di quanto mai siano state tutte le storie fino ad oggi!**”.

A questo punto il folle uomo tacque, e rivolse di nuovo lo sguardo sui suoi ascoltatori: anch’essi tacevano e lo guardavano stupiti. Finalmente gettò a terra la sua lanterna che andò in frantumi e si spense. “Vengo troppo presto – proseguì – non è ancora il mio tempo. Questo enorme avvenimento è ancora per strada e sta facendo il suo cammino: non è ancora arrivato fino alle orecchie degli uomini. Fulmine e tuono vogliono tempo, il lume delle costellazioni vuole tempo, le azioni vogliono tempo, anche dopo essere state compiute, perché siano vedute e ascoltate. Quest’azione è ancora sempre più lontana da loro delle più lontane costellazioni: *eppure son loro che l’hanno compiuta!*”.

Si racconta ancora che l’uomo folle abbia fatto irruzione, quello stesso giorno, in diverse chiese e quivi abbia intonato il suo *Requiem aeternam Deo*. Cacciatone fuori e interrogato, si dice che si fosse limitato a rispondere invariabilmente in questo modo: “Che altro sono ancora queste chiese, se non le fosse e i sepolcri di Dio?”.

F. Nietzsche, La gaia scienza, aforisma 125

Preghiamo con i salmi

Sete di Dio

C’è in ognuno di noi una sete di felicità e di immortalità, che, senza saperlo, è **sete di Dio**.

“In ogni persona c’è un innato bisogno di Dio e della salvezza, che solo Lui può colmare. Una **sete d’infinito** che può essere saziata solamente

dall'acqua che Gesù offre, l'acqua viva dello Spirito. Gesù 'chiese alla donna di Samaria l'acqua da bere, per farle il grande dono della fede, e di questa fede ebbe sete così ardente da accendere in lei la fiamma dell'amore di Dio"

"Dio ha sete della nostra fede e del nostro amore". **Benedetto XVI**

*Ecco come si esprime il convertito **Giovanni Papini** nella sua accorata preghiera a Cristo, che conclude la sua "Storia di Cristo":*

Abbiamo bisogno di te, di te solo, e di nessun altro. Tu solamente, che ci ami, puoi sentire per noi tutti che soffriamo, la pietà che ciascuno di noi sente per se stesso. Tu solo puoi sentire quanto è grande, immisurabilmente grande, il bisogno che c'è di te, in questo mondo, in questa ora del mondo. Nessun altro, nessuno dei tanti che vivono, nessuno di quelli che dormono nella mota della gloria, può dare, a noi bisognosi, riversi nell'atroce penuria, nella miseria più tremenda di tutte, quella dell'anima, il bene che salva. **Tutti hanno bisogno di te, anche quelli che non lo sanno, e quelli che non lo sanno, assai più di quelli che sanno.** L'affamato s'immagina di cercare il pane e ha fame di te; l'assetato crede di voler l'acqua e **ha sete di te**; il malato s'illude di agognare la salute e il suo male è l'assenza di te. Chi ricerca la bellezza nel mondo cerca, senza accorgersene, te che sei la bellezza intera e perfetta; chi persegue nei pensieri la verità, desidera, senza volere, te che sei l'unica verità degna d'esser saputa; e chi s'affanna dietro la pace cerca te, sola pace dove possono riposare i cuori più inquieti. Essi ti chiamano senza sapere che ti chiamano e il loro grido è inesprimibilmente più doloroso del nostro.

Dalla Liturgia del venerdì santo:

"Tu hai messo nel cuore degli uomini una così profonda nostalgia di te, che solo quando ti trovano hanno pace."

Sant'Agostino nel libro delle Confessioni:

**Signore, ci hai fatti per te,
e il nostro cuore non ha posa
finché non riposa in te.**

"Tardi ti ho amato, o Bellezza sempre antica e sempre nuova,
tardi ti ho amato!

Ed ecco tu eri dentro di me e io ero fuori e là ti cercavo
ed io nella mia deformità mi gettavo sulle cose ben fatte

che tu avevi creato.

Tu eri con me ed io non ero con te.

Quelle bellezze esteriori mi tenevano lontano da te
e tuttavia se esse non fossero state in te non sarebbero affatto esistite.

Tu mi hai chiamato e hai squarciato la mia sordità;

tu hai brillato su di me e hai dissipato la mia cecità.

Tu hai emanato la tua fragranza e io ho sentito il tuo profumo e ora ti bramo.

Ho gustato e ora ho fame e sete.

Tu mi hai toccato e io bramo la tua pace”.

Ostacoli a incontrare Dio

il dolore degli innocenti

Nel profondo della domanda di senso e di speranza, qualcosa ci orienta verso il mistero:

Dio, chi sei? Dove sei? Come possiamo vedere il tuo volto? Il problema non è se Dio esista o non esista.

Non ci serve constatare la presenza o l'assenza di qualcuno che sta lontano, a contemplare le cose fuori dalla mischia, impassibile.

Ci chiediamo chi è Dio quando veniamo a sapere di eventi terribili, che non dipendono da una cattiva volontà.

Ci diciamo allora: chi sei? Dov'è finito il tuo amore, se tanti innocenti piangono e non sanno nemmeno contro chi imprecare?

Ce lo chiediamo quando decidiamo di prendere tra le mani la nostra esistenza, trascinati come siamo tra sogno e realtà.

Chi sono io, che mi scopro sempre più indecifrabile? C'è un nesso tra l'uomo che sono e Dio?

La domanda risuona inquietante quando ci interroghiamo sul futuro della nostra vita e della nostra storia, quando guardiamo sgomenti gli uomini spariti nel nulla, sotto il piede ingiusto di altri uomini.

Abbiamo scoperto quanto la domanda su Dio abbia il sapore dell'attesa. Ci interroghiamo sul mistero ultimo, perché ci sembra onestamente di non poter bastare a noi stessi e guardiamo al futuro con trepidazione.

I vescovi italiani nella Lettera ai cercatori di Dio

Non abbiamo una risposta che appaghi la nostra ragione, solo la fede ci fa abbandonare nelle mani di Dio che conosciamo come Padre, che *fa volgere tutto a bene per coloro che lo amano*. (Rom. 8,28)

Nel libro di Giobbe il dolore è una prova che non amiamo Dio per i nostri interessi, ma il grido di dolore resta senza risposta, se non un cedere di fronte

al mistero della sapienza infinita di Dio, a cui non possiamo contestare:
“Chi sei tu a cui debba rispondere Dio?”

Nel libro della sapienza il dolore del giusto innocente perseguitato è illuminato dalla speranza della immortalità: *“Anche se agli occhi degli uomini subiscono castighi, la loro speranza è piena di immortalità. Per una breve pena riceveranno grandi benefici, perché Dio li ha provati e li ha trovati degni di sé”* (Sap 3,4-5)

Nel vangelo è l'Innocente per eccellenza che si offre alla croce e alla morte per noi, e ci invita a seguirlo, prendendo ogni giorno la nostra croce.

Nelle lettere di San Paolo la sofferenza diventa cooperazione al sacrificio di Cristo a bene della Chiesa. *“Perciò sono lieto delle sofferenze che sopporto per voi e completo nella mia carne quello che manca ai patimenti di Cristo, a favore del suo corpo che è la Chiesa”*. (Col 1,24)

Nella lettera di Giacomo, la sofferenza è prova che va accettata con perfetta letizia *“Considerate perfetta letizia, miei fratelli, quando subite ogni sorta di prove, 3 sapendo che la prova della vostra fede produce la pazienza. 4E la pazienza completi l'opera sua in voi, perché siate perfetti e integri, senza mancare di nulla”*. (Gc 1, 2-3)

Nella storia della Chiesa è per tanti occasione di ritorno a Dio e di santità: Pensa a Nino Baglieri. Dopo la disperazione e le bestemmie per la paralisi seguita a una caduta, *“Il Signore mi ha fatto conoscere un gruppo del Rinascimento nello Spirito. Era il Venerdì Santo del 1978. Venne un sacerdote con un gruppetto di persone a casa mia. Hanno pregato per me. Il sacerdote, padre Aldo, mi ha posato le mani sulla testa e ha invocato lo Spirito Santo su di me. Anch'io ho pregato in quel momento, ero convinto che il Signore mi avrebbe guarito. Mentre si pregava, ho sentito come un grande calore invadere tutto il corpo, un grande formicolio, come se una forza nuova fosse entrata in me e qualcosa di vecchio fosse uscito. Una grande gioia ha invaso il mio cuore: dieci anni di disperazione cancellati in pochi secondi. Ho detto il mio sì a Dio, ho accettato la croce e sono rinato a vita nuova, sono diventato un uomo nuovo.”*

Fondamentale è la speranza nella vita eterna: Non tutto finisce con la morte. *“Io ritengo, infatti, che le sofferenze del momento presente non sono paragonabili alla gloria futura che dovrà essere rivelata in noi”*. (Rom 8,18)

Altri ostacoli alla fede sono:

La mancanza di riflessione, in una vita dedicata a tutto fuorché alla meditazione sul senso della vita e della morte

la difficoltà a conciliare fede e scienza, soprattutto quando la scienza pretende di sapere e poter fare tutto, mentre, come diceva Galileo, dovrebbe essere considerata con la Bibbia, l'altro libro scritto dallo stesso Dio, sicché non ci possono essere contraddizioni vere.

La malizia di chi odia la luce perché non vogliono cambiare vita. “ *E il giudizio è questo: la luce è venuta nel mondo, ma gli uomini hanno preferito le tenebre alla luce, perché le loro opere erano malvagie*”. (Gv 3:19) Mentre sono “*Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio*” (Mt 5,8)

Un cuore chiuso all'amore: “*Chi non ama non ha conosciuto Dio, perché Dio è amore*”. (1G 4:8)

Infine il rifiuto dell'unico che ha conosciuto Dio e può rivelarlo, Gesù Cristo. “ *Tutto mi è stato dato dal Padre mio; nessuno conosce il Figlio se non il Padre, e nessuno conosce il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio lo voglia rivelare*”. (Mt 11,27), poiché “*Dio nessuno l'ha mai visto: proprio il Figlio unigenito, che è nel seno del Padre, lui lo ha rivelato*” (Giov 1,18).

Gesù è trasparenza di Dio, “*Gli disse Filippo:*

«Signore, mostraci il Padre e ci basta».

Gli rispose Gesù: «Da tanto tempo sono con voi e tu non mi hai conosciuto, Filippo? Chi ha visto me ha visto il Padre. Come puoi dire: Mostraci il Padre? Non credi che io sono nel Padre e il Padre è in me? Le parole che io vi dico, non le dico da me; ma il Padre che è con me compie le sue opere» (Giov 14,8-10).

Quasi tutti riconoscono in Gesù un uomo straordinario e un rivoluzionario che volle cambiare la storia. Ma non basta riconoscere Gesù come uomo di nobile vita e ideali rivoluzionari, che ha cambiato il mondo.

La fede ce lo fa conoscere come Figlio di Dio.

Questo non è frutto della carne e del sangue, ma è dono del Padre:

“*Nessuno conosce il figlio, se non il Padre*”. (Mt 11,27), e Gesù dice a Pietro : “*Beato te, Simone figlio di Giona, perché né la carne né il sangue te l'hanno rivelato, ma il Padre mio che sta nei cieli*”. (Mt 16,17)

La fede un dono in cui ci raggiunge Dio, a volte in maniera misteriosa, con la sua luce e con il suo amore.

Dal salmo 62:

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.

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.

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.

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.

Dal Salmo 26

Di te ha detto il mio cuore:
«Cercate il suo volto»;
il tuo volto, Signore, io cerco.
Non nascondermi il tuo volto,

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.

Mostrami, Signore, la tua via,
guidami sul retto cammino,

Sono certo di contemplare
la bontà del Signore
nella terra dei viventi.

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

**Noi crediamo in Te, Gesù, figlio di Dio,
nel cui amore ci si spalanca la porta della Trinità.**

«Se uno mi ama, osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui” . Giov 14,23

Come incontrare Dio

I nostri vescovi, nella Lettera ai cercatori di Dio, parlano di alcuni mezzi che ci aiutano nella ricerca di Dio:

La preghiera, l'ascolto della parola, i sacramenti, il servizio ai fratelli

Soffermiamoci su una strada:

Leggere il Vangelo

Quanti libri abbiamo letto e studiato nella nostra vita!

Per la scuola, per il piacere, per l'università.

Ma se domandiamo ai cristiani se hanno letto per intero i vangeli, la maggior parte rispondono di no.

Leggi il Vangelo

Non si può conoscere Gesù, senza leggere i vangeli.

Il Vangelo ha una sua potenza, che rimanda a Cristo o almeno alla sua grandezza.

Per noi Cristiani è la Magna carta della nostra fede, ma costituisce oggetto di **ammirazione anche per non credenti** (pensata a Gandhi, a Pasolini che, affascinato dal vangelo di Matteo, letto per caso in una notte di albergo, ne fa tema del suo film: Vangelo secondo Matteo).

Particolarmente interessante sembra quanto scrive in un tratto cristiano della sua vita tormentata, Gide, Premio Nobel, che a sua volta cita Rousseau:

“ Vangelo: Leggo, nella prefazione ai Vangeli della mia Volgata, che se *«invece di considerare gli apostoli testimoni che riferiscono quanto hanno visto e inteso, si volesse ritenerli, come lo suppongono i razionalisti,*

scrittori che inventano quanto dicono, sarebbe il caso di dire con Rousseau, essere l'inventore allora molto più sorprendente dell'eroe stesso ».

Non sapevo che Rousseau avesse detto ciò, ma anch'io lo penso, come penso pure che non si tratta di credere alle parole del Cristo perché il Cristo è Figlio di Dio - quanto di comprendere che egli è figlio di Dio perché **la sua parola è divina e infinitamente più alta di tutto ciò che l'arte e la saggezza degli uomini possano proporci.**

Questa divinità mi basta. - Il mio spirito e il mio cuore restano appagati da questa prova. -

Ciò che in più vogliate aggiungervi l'oscura.

Perché il Cristo è figlio di Dio, hanno detto, per questo dobbiamo credere alle sue parole. - E altri ne son venuti che non hanno più tenuto conto delle sue parole perché non hanno ammesso che Gesù fosse il figlio di Dio.

Signore, non perché mi sia stato detto che voi eravate il figlio di Dio, ascolto la vostra parola; ma **la vostra parola è bella al di sopra di ogni parola umana, e da questo io riconosco che voi siete il figlio di Dio.**

Per quale assurda modestia, quale umiltà, quale vergogna, ho io fino ad oggi differito di scrivere ciò che da tanti anni urge in me?

Aspettavo sempre più saggezza, più cultura, più conoscenza, come se la saggezza degli uomini non fosse follia dinanzi a Dio.

Signore, io vengo a voi come un fanciullo; come il fanciullo che voi volete che io divenga, come il fanciullo che diviene chi si abbandona a voi. - Ripudio tutto ciò che costituiva il mio orgoglio e che dinanzi a voi farebbe la mia vergogna. - Ascolto soltanto e vi sottometto il mio cuore.

GIDE ANDRÉ (1869-1951) Il quaderno verde

Incontri con Gesù

Recentemente si è molto parlato di vari **convertiti** che hanno reincontrato Dio e ne sono felici: Mondadori, Brosio, Magdi Hallam, La Koll...

Cito da un'intervista a quest'ultima

Cosa vuoi dirci della tua conversione e del tuo impegno a favore dell'infanzia bisognosa?

Ho incontrato il Signore in un momento drammatico della mia vita, in cui

nessun uomo avrebbe potuto aiutarmi; solo il Signore, che scruta negli abissi del cuore, poteva farlo. Ho gridato, e Lui mi ha risposto entrando nel mio cuore con una grande carezza d'amore; ha sanato alcune ferite e ha perdonato alcuni miei peccati; mi ha rinnovata e mi ha messa al servizio della Sua vigna. Mi sono sentita come il figlio della parabola del Figliol prodigo: accolto dal padre, senza essere giudicato. Ho scoperto un Dio che è Amore e grande Misericordia.

In un primo tempo ho cercato Gesù nei sofferenti, nel volontariato, negli ospedali, nei malati di AIDS e successivamente, in seguito ad un invito del VIS (organizzazione internazionale non governativa che rappresenta i missionari salesiani nel mondo), mi sono confrontata con grandi ingiustizie come la fame e la povertà. In Africa ho visto il volto di Gesù Bambino che ha scelto di essere povero fra i poveri: vedevo correre tanti bambini sorridenti, vestiti di stracci, e abbracciandoli e baciandoli pensavo a Gesù Bambino, vedevo in loro tanti Gesù Bambini

Dopo la conversione cos'è cambiato concretamente nelle tue scelte di vita, nel quotidiano?

La conversione è qualcosa di profondo e continuo: è aprire il cuore e cambiare, è vivere concretamente il Vangelo, è opera di rigenerazione basata su tante piccole morti e rinascite quotidiane. Nella mia vita cerco di ringraziare Dio con tanti piccoli gesti d'amore: occupandomi dei bambini, dei poveri, superando i miei egoismi... È vero che c'è più gioia nel dare che nel ricevere. A volte, dimenticando noi stessi, si aprono nuovi orizzonti.

Tu sei testimone della fede cattolica vissuta nella pienezza e nella gioia. Che cosa vorresti dire ai giovani lontani dalla fede e a coloro che hanno abbandonato il cristianesimo e la Chiesa per abbracciare magari altre religioni o altre filosofie di vita?

Vorrei dire loro che l'uomo ha bisogno del Trascendente, della presenza di Gesù Risorto che è la nostra speranza. Rispetto ad altre religioni noi abbiamo un Dio che ha anche un volto; un Dio che ha sacrificato la vita per noi e che ci insegna a vivere in pienezza e a conoscerci. Fare esperienza di Dio significa anche entrare nel profondo del nostro cuore, conoscerci, e crescere quindi in umanità: questo è il grande mistero di Gesù Cristo, vero Dio e vero uomo. Oggi, amando Gesù non posso non amare l'uomo, ho bisogno dell'uomo. Essere cristiani significa amare il fratello e riceve-

re il suo amore, significa sentire la presenza del Signore attraverso i nostri fratelli. L'amore per Gesù ci fa vedere il prossimo con occhi diversi.

PREGHIERA A GESU'

Gesù, **io credo in Te**,
ma tu rafforza la mia fede debole.

Fra tante voci diverse, a volte mi sento confuso:
fa' che io ascolti la tua voce, che sola ci rivela la verità.
Tu sei **la luce**, o Cristo.

Anche dietro una maschera di sicurezza,
il mio cuore è spesso inquieto.
Anche nella più chiassosa compagnia, spesso mi sento solo.
Ho bisogno di un amico che mi comprenda,
che faccia strada con me, mano nella mano.
Gesù, **Fratello**, cammina accanto a me.

Io sento la bellezza degli ideali,
ma sento spesso l'attrattiva di vie più oscure.
Sono debole.

Ma so che tu sei **Dio**, che sei il **pane della vita, il vincitore, il forte**.

Vivi tu in me e non sarò più un vinto.
Guardando agli uomini, vedo esempi di altruismo e di bontà.
Ma molto spesso mi sento umiliato
al constatare le bassezze a cui l'uomo può arrivare.
Lo scoraggiamento allora tenta di opprimere il mio cuore.
Ma guardo a te, **uomo perfetto**, leale fino ad accettare
l'abbandono,
generoso fino a dare la vita,
misericordioso fino a perdonare e scusare chi ti uccide.

Se ci sei tu, non mi vergogno dell'uomo.

Se seguo te, anch'io divento più uomo, o Gesù.

In questo mondo senza amore e senza pace,

fa', o Gesù, che io sia il tuo profumo,

un prolungamento di te, un altro te.

Voglio guardare ogni fratello con i tuoi occhi,

piegarmi con te a curare le piaghe di chi soffre nel corpo e
nello spirito,

aprire i cuori alla speranza e all'amore, o mio **capo** Gesù.

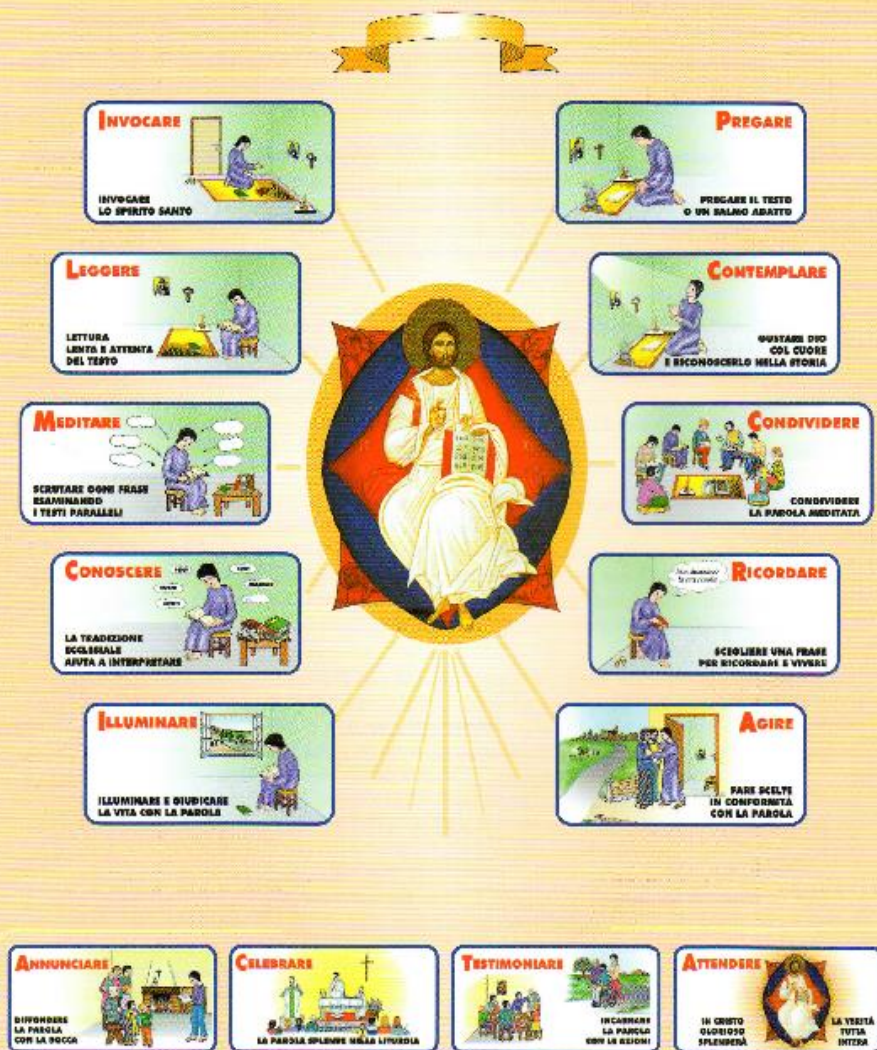
Nelle prove e nelle croci della vita, se guardo a Te sulla
croce, se penso

alla tua risurrezione, non mi dispero più. Il dolore acquista un
suo misterioso valore, la morte stessa si colora di speranza.

In Te **risorto** attendo la vita eterna. **Vieni, Signore Gesù.**

Lectio divina

Lettura orante della Parola



Uno sguardo concreto?

ovvero: per una vita santa e felice - esercizio di lettura

All'inizio del nostro percorso abbiamo innanzitutto il desiderio di contemplare il volto di Dio e chiedere a Dio che illumini il nostro volto. Una indicazione offerta da papa Benedetto XVI in una sua omelia, nella Solennità di tutti i santi: «E' necessario innanzitutto ascoltare Gesù e poi seguirlo senza perdersi d'animo di fronte alle difficoltà». Si può sintetizzare il messaggio del papa con la seguente formula: siate santi come Gesù. Trovare nel vissuto concreto di Gesù le istruzioni per una vita buona. Ritorna l'invito di Gesù rivolto ai primi discepoli: "Venite e vedrete". E' indispensabile, quindi, "ascoltare" Gesù, "seguirlo" e, infi-

ne, un "rimanere" in lui. Il cristianesimo è propriamente questo *rimanere* in Gesù, ovvero *imparare l'umanità da lui*.

In questa *umanità* di Gesù i cristiani di ogni tempo sono invitati a scoprire un modello felice per la loro esistenza. Quell'umanità è un modello *felice*, perché, diciamolo apertamente, non è mai stata una cosa da poco vivere *bene*, cioè in modo da non sentirsi insoddisfatti, tristi e (più recentemente) depressi. Ogni volta, del resto, che siamo attraversati da domande del tipo "e ora che faccio?", "ora che dico?", "ora come mi comporto?", proprio tali domande confermano la necessità di avere un modello, un riferimento e un metro di misura su cui poter giudicare le nostre decisioni e azioni. E il cristianesimo scommette la sua verità proprio nell'assumere Gesù quale modello di esistenza, quale guida per la vita quotidiana e insuperabile interprete della sempre affascinante e faticosa avventura della libertà. Perciò invita a diventare *umani* come Gesù. La sua umanità è dunque il paradigma di ogni santità. Nessuno ha vissuto più interamente, intensamente e consapevolmente di lui l'avventura dell'umano.

Gli "ingredienti" della santità

Sulla base delle precedenti riflessioni, porgiamo la nostra attenzione alla vita di Cristo. Attraversando velocemente il testo del vangelo, ci mettiamo alla ricerca di *alcuni* tratti esemplari del vissuto di Cristo, che siamo invitati a realizzare nella nostra esistenza. Ne vorrei prendere in considerazione cinque: la concretezza, la compassione, il silenzio, la compromissione e l'esposizione.

Concretezza

Il primo dei tratti del vissuto di Cristo che dovrebbe diventare ingrediente della nostra avventura di santità è quello della **concretezza**. La parola, lo sguardo e l'azione di Cristo è sempre attraversata da una mirabile concretezza. I racconti evangelici riportano costantemente quanto Gesù sapesse scendere dentro i dettagli della vita quotidiana dei suoi contemporanei. La sua lingua è semplice, immediata, segue la direzione del suo sguardo e ogni sua parola diventa occasione non per capire qualcosa di nuovo, ma per imparare a guardare in modo diverso ciò che è già sotto lo sguardo dei suoi ascoltatori.

«Gesù insegna a vedere, così come esplicitamente afferma al capitolo 12 del vangelo di Luca, ai versetti 22-31: «Guardate i corvi: non seminano e non mietono, non hanno ripostiglio né granaio, e Dio li nutre. Quanto più degli uccelli voi valete! Chi di voi, per quanto si affanni, può aggiungere un'ora sola alla sua vita? Se dunque non avete potere neanche per la più piccola cosa, perché vi affannate del resto? Guardate i gigli, come crescono: non filano, non tessono: eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro». Avere uno sguardo concreto è la prima condizione per una vita santa e felice.

Sull'esempio di Gesù, dobbiamo impegnarci a rendere il nostro sguardo limpido, eliminando tutto ciò che potrebbe offuscarlo, perché molta dell'infelicità umana nasce dal guardare con un occhio malato, dal guardare "di mal occhio" – è questa l'etimologia della parola "invidia" – gli altri e ciò che essi realizzano. Il discepolo, invece, cura il suo sguardo, non invidiando più: si sforza di vedere bene, di leggere bene, di descrivere bene e, infine, di dire bene ciò che gli capita, i suoi problemi, le sue potenzialità, i suoi desideri, lottando con tutte le forze contro l'onnipotente tentazione dell'approssimazione. In tal modo è in grado di "dire bene" e, alla fine, anche di "bene dire" la sua esistenza e la vita che lo circonda.

Compassione

Un secondo tratto che emerge nitidamente dall'esistenza di Gesù è la sua profonda compartecipazione a ciò cui gli capita di assistere. L'unico sentimento assente dal vangelo è l'indifferenza, intesa come mancanza di interesse per la vita "dell'uomo della porta accanto": sia una vita che gioisce, che piange, che esulta, che giudica, che patisce la malattia o la morte, mai Gesù resta indifferente. L'incarnazione è come un abbraccio che si china sul più profondo dell'umano. La vera protagonista della vicenda di Gesù è la sua passione per ogni uomo che viene alla luce e non è un caso che l'unica legge data ai suoi è quella del comandamento dell'amore, unico antidoto ad ogni indifferenza.

In modo anche esplicito, nel vangelo troviamo indicato questo tratto della compassione: «*Gesù andava attorno per tutte le città e i villaggi, insegnando nelle loro sinagoghe, predicando il vangelo del regno e curando ogni malattia e infermità. Vedendo le folle ne sentì compassione, perché erano stanche e sfinite, come pecore senza pastore. Allora disse ai suoi discepoli: "La messe è molta, ma gli operai sono pochi! Pregate dunque il padrone della messe che mandi operai nella sua messe!"*» (Mt 9,35-38). Il secondo elemento di una vita santa è quello di imparare a vivere di passioni autentiche, a lottare contro l'indifferenza. La nostra umanità è disponibile ad assumere orizzonti insospettabili di impegno e di servizio. Di com-passione.

Solitudine

È davvero sconvolgente la dismisura esistente tra i trent'anni passati nel più profondo anonimato a Nazaret e la brevità della missione pubblica di Gesù, la quale tuttavia non conobbe i ritmi infuriati degli uomini e delle donne del nostro tempo. Ebbe sempre cura, Gesù, di trovare momenti di raccoglimento, di solitudine, momenti segnati, secondo il racconto evangelico, dalla preghiera. Già il secondo giorno di missione pubblica è contraddistinto sin dall'inizio da questa pratica. Scrive l'evangelista Marco al capitolo 1 versetto 35: «*Al mattino si alzò quando ancora era buio e, uscito di casa, si ritirò in un luogo deserto e là pregava*». La solitudine di Gesù non è vuota: è sempre (alla) presenza del Padre; è preghiera.

La preghiera è il tempo in cui ritornare a ciò che abbiamo vissuto, per coglierne le pieghe più nascoste, per guarire le ferite non ancora avvistate, per imparare sul serio la vita. Tutto ciò che ci fa (e ci ha fatto) crescere veramente è stato appreso proprio attraverso la pratica di un ri-torno vitale sul nostro vissuto, attraverso l'esperienza con l'esperienza. Del resto, dall'unica preghiera insegnata da Gesù ai suoi veniamo a comprendere (e sperimentare) che, solo alla luce dell'amorevole custodia paterna, la vita umana trova le parole giuste per formulare i propri bisogni e lasciare aperto lo spazio perché il desiderio possa fiorire.

Per questo il tempo della solitudine/preghiera è anche per noi propriamente tempo del Padre, tempo in cui rinnovare il nostro affidamento a lui e ricevere quella luce grazie alla quale poter scorgere la verità del mondo, di noi stessi e degli altri. Quando queste verità elementari ci sfuggono, allora diventiamo vittima dell'illusione e dello scoraggiamento. La preghiera, invece, ci dona lena e fa da leva per il nostro impegno nella storia, nell'attesa dei cieli nuovi e della terra nuova, dove avrà stabile dimora la giustizia.

A questo punto non è complesso intuire quanto la velocità impressa dalla società tecnologica alle nostre esistenze ci renda difficile l'esercizio di una sana solitudine, quale spazio/tempo della preghiera. Per questo il terzo elemento della santità è dato dall'amore per la solitudine, per il silenzio e per la preghiera. Un amore che deve essere scelto e mantenuto fedele, perché la barca della nostra vita non finisca in balia di altri capitani.

Compromissione

Parlando della sua missione in mezzo all'umanità, Gesù utilizza un'espressione davvero illuminante. Dice: «*Sono venuto a portare il fuoco sulla terra; e come vorrei che fosse già acceso!*» (Lc 12,49). Gesù avanza nella storia con una promessa: è uno con-promessa; è un compromesso sino in fondo con la causa del regno di Dio. Tale espressione, in un linguaggio più vicino al nostro, non indica altro che la seguente verità: è possibile fare altrimenti, si può essere umani altrimenti.

Nessuno, per Gesù, è destinato a fare il male, nessuno è destinato a legarsi alle parti peggiori della sua anima, nessuno è privo della possibilità (e della grazia!) di fare il bene, di rendere questo nostro mondo più dignitosamente umano. In nome di questa causa Gesù non ha risparmiato letteralmente nulla di sé. E noi, a servizio di cosa mettiamo ordinariamente la nostra esistenza: a servizio dei soldi, della carriera, di un qualche piccolo interesse? Il quarto elemento della santità consiste nel comprendere che, solo al servizio di qualcosa di più grande di noi, la vita vale la pena di essere vissuta. Se si vive solo per sé, abbiamo già fallito.

Esposizione

L'ultimo tratto che marca l'avventura umana di Gesù è la sua capacità di esposizione. Essere adulti – è cosa nota – significa essere responsabili delle proprie idee e delle proprie azioni. In questo Gesù è oltremodo esemplare. Alla chiarezza di esposizione del suo messaggio corrisponde il coraggio della sua esposizione per quel messaggio. Egli si lascia mettere letteralmente in croce: *«Dio, infatti, ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito, perché chiunque crede in lui non muoia, ma abbia la vita eterna. Dio non ha mandato il Figlio nel mondo per giudicare il mondo, ma perché il mondo si salvi per mezzo di lui»* (Gv 3,16-17).

Il Figlio è qui perché il mondo – cioè ogni frammento di umano – sia salvato. Ciascuno è liberamente amato da Dio e nessuna disposizione umana, politica, religiosa, filosofica, economica, può stabilire diversamente. Gesù è l'assoluto e concreto testimone di questa verità, anche quando tale testimonianza diventa costosa. Il potere umano, infatti, si definisce sempre sull'esclusione, sullo sfruttamento, sull'annientamento di alcuni a vantaggio di altri. Per questo colui che espone il non negoziabile amore paterno di Dio per l'uomo, per ogni uomo – quell'amore che, se accolto, potrebbe diventare principio di un'umanità rinnovata in nome della fraternità universale, sconvolgendo gli atroci egoismi che ci dividono – *deve* morire. E muore pubblicamente esposto agli occhi di una folla stupita e incredula. La santità è, dunque, incarnazione dell'unica e autentica missione di ogni discepolo di Gesù: quella di continuare, con le opere e con le parole, a testimoniare l'amore di Dio per ogni uomo e ogni donna, anche quando ciò costa.

***Da una “preghiera infantile”
alla “Preghiera adulta”***

**PREGARE COSTI?
NO GRAZIE!**

LE IMMAGINI DISTORTE DELLA PREGHIERA

Forse nella tua testa c'è qualche immagine della preghiera un po' distorta. Ad esempio, magari pensi che la preghiera sia:

1) Una medicina amara da trangugiare

Allora la preghiera è qualcosa di insopportabile, difficile da mandare giù... Allora cercherai di pregare il più velocemente possibile e quando ti sarà possibile eviterai di pregare.

2)Un gettone di un distributore automatico

Allora la preghiera è qualcosa di magico... allora pregherai solo quando hai bisogno...

3)Un bla bla a un Dio colpevole di essere distratto e muto

Quando la preghiera è rimasta solo il “dire le preghiere” che ci ha insegnato la mamma... uno stanco monologo.

E' necessario LIBERARE LA TUA MENTE DA QUESTE IMMAGINI DISTORTE DI PREGHIERA

**MA COSA È LA PREGHIERA?
ECCO UN'IMMAGINE
SEMPLICE ED EFFICACE**

Ecco invece che cosa è la preghiera: PREGARE IL TUO PIT- STOP!

Hai mai visto un gran premio di Formula 1? È qualcosa di eccezionale: Le macchine sfrecciano a velocità incredibile... Ma ogni tanto devono fermarsi ai box e fare quello che si chiama il pit- stop. Letteralmente significa la “fermata al pozzo”. Devono fare rifornimento, cambiare le gomme..., altrimenti non potrebbero continuare a sfrecciare a quelle velocità.

Ebbene la preghiera è un pit-stop per te. Anche tu hai bisogno di fermarti per fare rifornimento... e quale è il pozzo al quale attingere? È Gesù. La preghiera è proprio il pit-stop, la fermata da Gesù presso questo pozzo particolare.

ECCO ALLORA IL GRANDE OBIETTIVO DI OGGI: IMPARARE A FARE IL TUO PIT-STOP!

NELLA GIORNATA DI GESÙ ALLA SCOPERTA DI UN SEGRETO

Vangelo di Luca 6,12

In quei giorni Gesù se ne andò sulla montagna a pregare e passò la notte in orazione.

Vangelo di Matteo 14,22-25

Dopo il miracolo della moltiplicazione dei pani, Gesù ordinò ai discepoli di salire sulla barca e di precederlo sull'altra sponda, mentre egli avrebbe congedato la folla. Congedata la folla, salì sul monte, solo, a pregare. Venuta la sera, egli se ne stava ancora solo lassù. La barca intanto distava già qualche miglio da terra ed era agitata dalle onde, a causa del vento contrario. Verso la fine della notte egli venne verso di loro camminando sul mare.

Vangelo di Luca 11,1

Un giorno Gesù si trovava in un luogo a pregare e quando ebbe finito uno dei discepoli gli disse: " Signore insegnaci a pregare, come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli"

Hai visto? Gesù nascondeva ai suoi discepoli un segreto. Gesù viveva con i suoi discepoli. I suoi discepoli trascorrevano l'intera giornata con lui, stavano sempre con lui. Di Gesù sapevano quasi tutto. Ma quante volte si sono svegliati al mattino presto e non hanno trovato Gesù: dove era? Quante volte qualcuno di loro avrà sofferto di insonnia e si sarà svegliato nella notte vedendo che il posto dove dormiva Gesù era vuoto. Dove era Gesù? Possiamo immaginare come certamente dopo un po' i discepoli avranno iniziato le indagini: dove era e che cosa faceva Gesù al mattino presto o per tutta la notte? C'era un segreto che Gesù nascondeva loro, bisognava coprirlo. Sarà successo anche a te di fare i piani nella notte di santa Lucia o di Natale per restare sveglio e sorprendere chi viene a portarti i regali. Così avranno fatto i discepoli. E alcune volte avranno fallito, si saranno addormentati mentre altre volte il piano avrà avuto successo.

Ecco alla fine la scoperta: GESÙ SI ALZAVA PRESTO AL MATTINO PER PREGARE O PASSAVA L'INTERA NOTTE A PREGARE.

ECCO IL SEGRETO DI GESÙ: LA PREGHIERA! GESÙ ENTRAVA NEL MONDO DI SUO PADRE E SI METTEVA IN DIALOGO CON LUI.

Pensa! Quante cose faceva Gesù in una giornata: predicava, guariva i malati, insegnava ai discepoli...,

ma tutto quello che faceva era possibile perché di notte o al mattino presto faceva qualcos'altro: pregava, si ritirava tutto solo con il suo papà. Sai che cosa ti dico? ANCHE GESÙ FACEVA IL SUO PIT- STOP! Il pit-stop di Gesù consisteva nell'incontro con il suo papà. Era il momento del suo rifornimento. E quel pit-stop fatto di notte o al mattino presto gli permetteva di fare tutto quello che faceva di giorno. Ripeti a Gesù come facevano i discepoli: " Signore, insegnaci a pregare!" cioè "Signore, fa che anch'io possa fare quel pit-stop che anche tu facevi". "Signore, fa che anch'io impari a fare il mio pit-stop con te, ritirarmi tutto solo con te!".

MA COSA È LA PREGHIERA? "SCENDERE NELLA BOTTEGA DEL VASAIO"

Libro del profeta Geremia 18,1-4

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 stava modellando, come capita con la creta in mano al vasaio, egli rifaceva con esso un altro vaso, come ai suoi occhi pareva giusto.

Ecco un altro modo di raccontarti cosa è la preghiera. Nel libro del profeta Geremia c'è un episodio che capita al profeta. Eccolo:

1) C'è un invito: "Prendi e scendi nella bottega del vasaio".

La bottega del vasaio è il laboratorio di Dio. Là dove Dio sta lavorando, tu puoi entrare. Dio ti invita ad entrare. Che cosa incredibile: Dio apre il suo laboratorio e ti invita a scendere giù. Il laboratorio di Dio è il suo mondo, la sua casa.

Pregare è proprio scendere in questa bottega. Dio ti invita, ti dice: "Su deciditi, scendi!"

**PREGARE È SCENDERE
NELLA BOTTEGA
DOVE DIO STA LAVORANDO,
È ENTRARE NEL SUO MONDO.**

La casa di Dio:
il luogo Chiesa...
il luogo che è il tuo cuore...
Ma devi voler "prendere e scendere"

**PRIMA DI CONTINUARE... STOP!
PREGARE METTE IN GIOCO LA NOSTRA LIBERTÀ
E LA NOSTRA VOLONTÀ**

*Ascoltiamo la testimonianza
di Franco Battiato
un non credente
che parla a noi credenti
della preghiera...*

Io sono nato nel 1945, ma la mia vita ha iniziato a definirsi tale quando ho scoperto la meditazione, nei primi anni settanta. La pratico due volte al giorno, come gli antichi egizi, mi ritiro all'imbrunire e al mattino prima di fare colazione e dopo aver fatto le abluzioni mattutine... Cambio orario a seconda della stagione ma medito tutti i giorni, all'alba e all'imbrunire. Comunque, non sono regole fisse, se ho degli impegni la sposto. Ma mai rinuncerei, per me è diventata una cosa indispensabile, non potrei vivere senza. È l'eterna lotta tra il sì e il no. All'inizio il corpo, non essendo ammaestrato, ha le sue necessità, non vuole stare fermo in quella posizione, ti suggerisce scuse di tutti i tipi, impegni immaginari, impegni che non si possono rimandare. Invece, è tutto rimandabile...

Ho iniziato per necessità, per i problemi esistenziali. Una persona a un certo punto della vita si ferma e cerca di capire: perché fai così? Avevo circa 24 anni. (...)

Diffido dalla religione ridotta a istituzione, di chi ti vuole convertire, di chi cerca di evangeliz-

LA PREGHIERA CI CHIEDE DI ESSERE PROTAGONISTI DELLA NOSTRA VITA SPIRITUALE.

NON CRESCEREMO MAI E LA PREGHIERA NON CI DARÀ MAI NIENTE...

2) Allora che cosa avviene nella bottega del vasaio?

AVVIENE L'INCONTRO CON DIO

Quello che tanto desiderò Mosè e a lui non venne concesso (vide Dio solo di spalle) a te viene concesso. È qualcosa di eccezionale. Dio toglie il velo dal suo volto, si scopre a faccia e ti incontra...

Anzi, in questo incontro Dio è al lavoro e tu ti metti sotto il suo tornio, ti metti nelle sue mani. Nella preghiera Dio "ti mette le mani addosso", ti modella, ti dà forma ti plasma. Ti fa sempre più simile a lui. Ti dà la sua mentalità, il suo modo di pensare e di vedere il mondo. Tu devi lasciarti dare forma a lui.

MA COME PREGARE?

1. LO SVUOTAMENTO DI SÉ

UNA TAZZA DI TE'

Un maestro giapponese, noto per la sua saggezza delle sue dottrine, ricevette la visita di un professore universitario che era andato da lui per interrogarlo sul suo pensiero. Il saggio servì il tè; Colmò la tazza del suo ospite, e poi continuò a versare, con espressione serena e sorridente. Il professore guardò traboccare il tè, tanto stupefatto da non riuscire a chiedere il perché di una distrazione così contraria alle norme di nuova creanza. Ma, a un certo punto, non poté più contenersi: "è ricolma! Non ce ne sta più!". Come questa tazza, disse il saggio imperturbabile, tu sei ricolmo della tua cultura, delle tue opinioni erudite e complesse. Come posso parlarti della mia dottrina, che è comprensibile solo agli animi semplici e aperti, se prima non vuoti la tazza?"

Il pericolo: essere già pieni. Quando sei ingombro, intasato, troppo pieno. Quella tazza che è il tuo cuore è tante volte piena, ingombra da tante cose. ECCO DI CHE COSA C'È BISOGNO! C'È BISOGNO DI SVUOTARE LA TAZZA.

Affinché ciò che Dio vuole versare possa trovare posto nel tuo cuore è necessario svuotarlo, cioè togliere ciò che già lo occupa.

2. ASCOLTA DIO CHE TI PARLA NEL VANGELO!

La Bibbia è uno dei libri chiave della mia vita. L'ho letto da cima a fondo almeno tre volte. E ogni volta mi è sembrato tutto nuovo. (Franco Battiato, il solito non credente...)

Dopo aver invocato il dono dello Spirito santo, leggi lentamente i brani del vangelo che ti sono stati proposti. Eventualmente rileggili anche un'altra volta. Puoi sottolineare le parole che ti colpiscono.

Per farti aiutare puoi leggere un commento al brano.

ECCO UN TESTO CHE TI PUO' AIUTARE A PREGARE SULLA PAROLA DI DIO

Chiudendo gli occhi, cerca di entrare nella scena raccontata. Immagina lo spazio in cui i fatti stanno accadendo. Guarda i personaggi che entrano in gioco nella narrazione. Cerca di entrare nei sentimenti di uno di essi e immaginati al suo posto.

. ENTRA IN COMUNIONE A FACCIA A FACCIA CON IL SIGNORE!

Ora inizia il dialogo con il Signore. Non che finora non ci sia stato, ma ora c'è materia su cui discutere, ora puoi rispondere dopo avere ascoltato. È IL FACCIA A FACCIA, IL COLLOQUIO CON IL SIGNORE.

LA SEDIA VUOTA

Un uomo anziano si era ammalato gravemente. Il suo parroco andò a visitarlo in casa. Appena entrato nella stanza del malato, il parroco notò una sedia vuota, sistemata in una strana posizione accanto al letto su cui riposava l'anziano e gli domandò a che cosa serviva. L'uomo gli rispose sorridendo debolmente: "Immagino che ci sia Gesù seduto su quella sedia e prima che lei arrivasse gli sta parlando... per anni avevi estremamente difficile la preghiera, finché un amico mi spiegò che la preghiera consiste nel dialogare con Gesù. Così ora immagino Gesù seduto su una sedia di fronte a me e gli parlo lo ascolto... Da allora non ho più avuto difficoltà nel pregare. Qualche giorno dopo la figlia dell'anziano signore si presentò in canonica per informare il parroco che suo padre era morto. Disse: "L'ho lasciato solo per un paio d'ore. Quando sono tornata nella stanza L'ho trovato morto con la testa appoggiata sulla sedia vuota che voleva sempre accanto al suo letto."

Contempla senza fretta. Gusta i sentimenti che provi: tristezza, desolazione, oppure consolazione e gioia... Magari c'è solo aridità: non avere paura, continua. Non è mai tempo perso il tempo regalato al Signore, anche se "non senti niente"!

Al termine ringrazia il Signore per quanto ti ha donato nella preghiera, esci dalla preghiera con un Padre nostro e verificati su come è andata, scrivendo su un diario.

ORA TOCCA A TE...

📖 Il quaderno spirituale 📖

Uno strumento importante per crescere nella fede è il **quaderno spirituale** che raccolga i "punti chiave" della vita spirituale.

Portando davanti a Dio il quaderno spirituale, porti davanti a Dio te stesso, per offrire al Signore ciò che sei con la tua povertà, piccolezza ma anche con la tua ricchezza, i tuoi doni ricevuti dalla bontà del Signore.

Cos'è il quaderno spirituale

È lo strumento che raccoglie le tappe più significative sulla via della realizzazione del regno di Dio in cui ciascuno è impegnato.

Sul quaderno spirituale si raccolgono le proprie riflessioni riguardanti: incontri di preghiera; meditazioni personali della Parola di Dio; i frutti delle giornate di ritiro; le confessioni; o anche semplicemente le riflessioni che nascono nel cuore.

E ancora, solo una frase, una parola, che ripetuta nel profondo ha lasciato un segno; i consigli, le direttive sulle quali camminare date dalla guida spirituale nei colloqui di direzione spirituale; i passi concreti cioè impegni e propositi che servono a camminare nella crescita di fede.

È il "termometro" per misurare la tua crescita spirituale, perché rileggendo di tanto in tanto le pagine scritte puoi capire a che punto sei nei fondamenti della vita di fede: dov'è necessario spinger di più, dove intensificare la vigilanza, dove rendere più concreto l'impegno,

...

È un segreto fra te e Dio, ma potrebbe essere letto da qualcuno che possa esserti di aiuto per capire quello che chiede Dio, qualcuno che possa guidarti a comprendere la volontà di Dio su di te.

Cosa non è il quaderno spirituale

Non è un diario, che raccoglie impressioni, sentimenti, suggerimenti dati più dall'istinto che dal cuore.

Non raccoglie quello che "senti", correndo il rischio di considerare solo quanto è superficiale di te, senza scendere nel profondo del rapporto con Dio.

Non è il quaderno del "fare", non raccoglie le azioni, i gesti concreti, ma è il quaderno "dell'essere" che raccoglie i motivi ispiratori e i gesti e cioè l'amore, la carità, la dedizione al Signore e ai fratelli.

Non è un quaderno scolastico, ma è soprattutto un quaderno di preghiere.

DESERTO

LUOGO DI COMUNICAZIONE...

con ME STESSO:

- ☞ ho la possibilità di riappropriarmi di me stesso;
- ☞ di verificare dove sto andando, le scelte che sto facendo;
- ☞ di scoprire i miei doni, i miei talenti, i miei difetti,...;

con DIO:

- ☞ è il luogo per un incontro intimo con Lui, dove posso affidargli le mie gioie, i miei dubbi, le mie certezze, le mie conquiste;
- ☞ è il momento in cui io, come sono, senza maschere ed imbrogli, sto alla sua presenza e mi affido a Lui.

ELEMENTI ESSENZIALI PER UN BUON DESERTO:

il **silenzio**: lontano da distrazioni (un luogo adatto...);

sentirsi alla presenza del Signore: il deserto si fa sempre in due... IO e il SIGNORE;

scrivere le proprie riflessioni: costringe ad andare in profondità;

formulare la propria preghiera: pregare per le situazioni che stiamo vivendo e prendere anche impegni concreti.

Impariamo a pregare

I passi di questa preghiera:

Decidi molte ore prima il tempo in cui pregherai (la sera prima ad esempio). Arrivato il tempo prescelto cerca un posto adatto e silenzioso (magari in chiesa davanti al tabernacolo) e sistemati comodamente; spegni o silenzia il cellulare. (2 minuti)

Pensa chi è Colui a cui ti rivolgi, ovvero fai un atto di presenza di Dio: “Signore mio e Dio mio credo fermamente che sei qui che mi vedi e che mi ascolti; ti adoro con profonda riverenza; ti chiedo perdono dei miei peccati e la grazia per vivere fruttuosamente questa preghiera” (3 minuti)

Ora pensa a chi sei tu che ti metti davanti a Dio: fai una ricognizione di te stesso che accenda la consapevolezza. Chiudi gli occhi e guardati da fuori: come sei vestito oggi, come ti senti in salute, che emozioni stai provando in questi giorni, che peccati pesano sulla tua esistenza cristiana, quali turbamenti, quali desideri. In una parola: presentati al Padre dicendoli: “Mio Dio sono Paolo, lo studente... sono Giuseppe, il catechista” (5 minuti)

Adesso risveglia in te la consapevolezza più importante: il Padre celeste ti dice, come disse a Gesù nel battesimo: “Tu sei il mio figlio prediletto, in te mi sono compiaciuto”. Questa è la verità più importante per te: sei figlio di Dio, coerede di Cristo, chiamato, perdonato e destinato alla vita eterna (2 minuti)

Ora sei entrato nella preghiera. E' il momento di fermare l'oggetto della preghiera, ovvero l'argomento del tuo dialogo amicale con il Signore Gesù. Sei tu che scegli l'oggetto della preghiera: può essere il vangelo domenicale o un vangelo particolare; un tuo desiderio; un tuo problema; la ricerca della volontà di Dio nella tua vita; una scelta importante da fare; o anche semplicemente. Di per sé l'oggetto va scelto prima di entrare in preghiera. Dedica a questo momento centrale dell'orazione almeno un quarto d'ora.

Ora termina la preghiera mettendoti in ginocchio e recitando il Padre nostro (2 minuti)

Ringrazia il Padre celeste dicendo: “Ti ringrazio mio Dio per i propositi e le ispirazioni che mi hai concesso in questa orazione. Ti chiedo aiuto per metterli in pratica. Così sia” (1 minuto)

Senza fretta adesso puoi verificare la tua preghiera: ripercorrendo i sei punti precedenti capisci come li hai vissuti; quali sono i punti forti e i passi in cui fai fatica. Chiediti perché e cerca di migliorare (3 minuti)

***RITO DELLA CONSACRAZIONE DEL
GRUPPO GIOVANI
ALLA MADONNA DI FATIMA***



Madre Maria,
siamo qui davanti a te noi tuoi
giovani figli per chiederti di proteggerci
sempre sotto il tuo manto splendente.
Rendici docili alla Parola e alla Volontà del
Tuo diletteissimo Figlio Gesù.
Ti chiediamo di assisterci sempre nei no-
stri studi, nei nostri lavori, tra i nostri
amici e nelle nostre famiglie perché sia-
mo sempre coraggiosi nell'annuncio ed
instancabili nella carità.
Aiutaci ti preghiamo a formare delle fa-
miglie cristiane e che i figli che avremo
siano tuoi veri figli.
Sii tu la madre delle nostre famiglie, la
guida delle nostre anime.
Prendi possesso di tutta la nostra vita e
guidaci tu sulla strada dritta che porta a
Cristo.

Amen