

## Primo Giorno di esercizi

Nel nome del Padre...

Canto pag. 75: Discendi Santo Spirito

È bene ricordare almeno schematicamente cosa sono gli esercizi spirituali, anche se siamo oramai dei veterani, per partire con il piede giusto. Come gli esercizi fisici, servono per il nostro corpo, così gli esercizi spirituali servono per il nostro spirito.

### Esercizi

- Per non atrofizzarsi, per rimetterci in discussione, per uscire dal solito tran tran
- Esercizi = dedicare un po' di tempo
- Esercizi = dedicare un po' di fatica
- Esercizi = ripetere alcuni gesti
- Esercizi = per allenare ciò che di solito viene trascurato
- Esercizi = per acquistare una maggior armonia

### Spirituali

- Non siamo solo terra, galline

Oggi è il Signore che ci ha chiamato qui, non siamo venuti noi a fargli un favore, è lui che ci dona questi momenti importanti. Sono un dono, e quindi dobbiamo iniziare a scartarlo, e guardare dentro.

### Alcune **considerazioni:**

- Sono un appuntamento importante con Dio che ci parla
- Fissato fin dall'eternità
- Lui ci sarà e tu...?
- Sono un dono perché non tutti possono o hanno questa possibilità

Servono per rimetterci in discussione, per rivedere un po' il tutto, per uscire dal solito tram tram.

Per gli esercizi dobbiamo dedicare un po' di tempo, mentre svolgiamo le nostre azioni, lavoro, casa, studio, per tenere viva "la memoria di quanto abbiamo ascoltato"

Dobbiamo dedicare un po' di fatica, per trovare qualche momento nella giornata per riprendere, ciò che abbiamo sentito. Gli esercizi servono per acquistare una maggiore armonia, quindi per allenare il nostro spirito a rispondere in modo armonico, quando questo è sollecitato.

Diceva il Card. Martini: *gli esercizi sono operazioni spirituali, che compiamo con lo scopo preciso di lasciarci muovere interiormente dalla grazia dello spirito, per cercare la volontà di Dio, nella nostra vita*"

Se dobbiamo lasciarci muovere dalla Grazia dello Spirito per cercare la volontà di Dio nella nostra vita, dobbiamo essere disponibili a camminare, a lasciarsi muovere, a metterci in discussione, avere il desiderio di crescere, l'umiltà dell'ascolto della parola. Senza il silenzio del cuore, Dio non può parlarci, dobbiamo lottare contro tutte le resistenze, liberarci da ogni attesa, per sapere appunto cosa vuole Dio da noi, e non cosa vogliamo noi da Dio.

### Alcuni **atteggiamenti:**

- Disponibilità a camminare, a mettersi in discussione
- Desiderio di crescere
- Umiltà nell'ascolto della Parola
- Silenzio del cuore
- Lotta contro le resistenze
- Liberarsi da ogni aspettativa
- Comunicazione nella fede

## Scuola di preghiera – 1

Tema degli esercizi di quest'anno sarà la preghiera.

È da ottobre che abbiamo affrontato questo aspetto della vita cristiana e approfondito alcune forme di preghiera ora cercheremo di riflettere più precisamente sulla preghiera in generale e quindi faremo una piccola scuola. Perché “scuola”?

- Perché cercheremo di mettere a tema quel fenomeno che è la preghiera.
- Perché nessuno di noi si sente in grado di dire sono capace di pregare (in confessione quando chiedo ... e la preghiera...?). Sentiamo tutti il bisogno di imparare “Signore insegnaci a pregare”
- La preghiera è una delle “cose” più difficili e impegnative (paragonata alla lotta di Giacobbe con l'angelo). Anche per un monaco è difficile... Da un dialogo tra due monaci, un novizio e un anziano: “Padre qual è il comando più difficile da osservare?” “La castità no, perché dopo un po' i desideri passano, la carità fraterna no, perché a forza di stare assieme ci si riesce a sopportare. È la preghiera la più difficile perché non si finisce mai di imparare.” (detto di Enzo Bianchi) E allora mettiamoci di buona volontà.

Se è una “scuola” abbiamo detto, ci sarà sicuramente un maestro e se c'è una cosa certa è che quel maestro non sono io ma è il Maestro interiore, lo Spirito Santo: “Lo stesso Spirito intercede con insistenza per noi con gemiti inesprimibili” Rm. 8,26

“Avete ricevuto uno Spirito da figli adottivi per mezzo del quale gridiamo Abbà, Padre!” Rm. 8,15

Lasciamoci guidare con docilità perché non basta un maestro per fare una scuola, ci vogliono anche degli alunni che abbiano la voglia di imparare, il desiderio di scoprire, di avventurarsi per vie finora sconosciute e di impegnarsi in un duro lavoro.

Allora possiamo cominciare pregando così:

*Infondi in noi Signore il tuo Spirito perché possiamo essere docili ascoltatori della Tua Parola e ci lasciamo guidare sui sentieri che tu hai tracciato per noi. Fa che sull'esempio di Gesù, Tuo Figlio, l'Orante per eccellenza, sappiamo riconoscerti Padre e vivere in Lui la piena e profonda comunione con te e con lo Spirito Santo.*

*Per Cristo nostro Signore. Amen*

Abbiamo concluso questa preghiera con la parola Amen. È una parolina piccola ma molto impegnativa.

Il libro dell'Apocalisse dice: **“Così parla l'Amen, il Testimone degno di fede e veritiero, il Principio della creazione di Dio.” Ap, 3,14**

Gesù è l'Amen al Padre, cioè colui che ha fatto in tutto la volontà del Padre, quando noi diciamo Amen vuol dire che desideriamo essere come Gesù, fare della nostra vita un Sì a Dio.

Potremmo allora cominciare con una definizione di preghiera, cosa si intende.

Nella storia della spiritualità ce ne sono state molte, eccone alcune che possono cominciare ad orientarci e ad aiutarci, ognuna sottolinea un aspetto particolare:

*“Siamo i mendicanti di Dio!” (Sant'Agostino)*

*“Nella preghiera è meglio avere un cuore senza parole che parole senza cuore” (Gandhi)*

*“Pregare significa guardare Gesù amandolo.” (Charles de Foucauld)*

*“La preghiera è il mio respiro.” (S. Giovanni XXIII)*

*“Io non saprei concepire una vita senza preghiera: uno svegliarsi al mattino senza incontrare il sorriso di Dio, un reclinare la sera il capo se non sul petto di Cristo.” (Beato Contardo Ferrini)*

*“Il cristiano in preghiera deve essere come Maria, colui che risponde a Dio che si fa presente nella sua vita...” (S. Giovanni Paolo II)*

*“Mi abbronzò l’anima” (detto di un capo indigeno analfabeta che si fermava per ore davanti al SS. Sacramento)*

Si può dire che la preghiera è un atteggiamento meditativo diffuso che si manifesta in modi e momenti particolari.

È aprirsi dell’uomo al mistero di Dio, parlare confidenzialmente con Lui, accorgersi che è presente, e ci chiama e ci ama.

Es.: della mamma che sta facendo i lavori in casa o sta stirando nella stanza e del bimbo piccolo che gioca sul tappeto. Tutti e due sanno della presenza amorosa dell’altro e ogni tanto se ne assicurano con uno sguardo, una parola, una canzone, un rimprovero o un capriccio. Noi siamo il bimbo che gioca sul mondo e Dio è la Mamma che cura la casa.

Per la bibbia, la preghiera è la risposta dell’uomo a Dio che si fa presente nella sua storia.

Possiamo allora tentare di dare una definizione di preghiera che in questi giorni cercheremo di esplicitare.

“La preghiera è l’espressione di una relazione interpersonale di comunione tra Dio e l’uomo che si attua per mezzo dello Spirito di Cristo operante nella Chiesa”

Non sembra certo molto poetica e spirituale come quella data dai vari santi, ma vedrete che ci aiuterà a mettere un po’ di ordine e di chiarezza perché troppe volte, soprattutto in questi ultimi anni c’è una inflazione di “preghiere” o di “gruppi di preghiera” che a volte hanno dietro di sé un concetto poco “ortodosso” di preghiera o che forse è bene chiarire.

A questo punto, anche per venire incontro alle vostre esigenze vi invito a rispondere su un foglio di carta a queste domande.

Se lo desiderate potete, anche in maniera anonima, inserirlo in una cassetta in chiesa o consegnarlo in sacrestia. Ne terrò conto per poter rispondere nelle prossime sere.

- Quanto preghi?
- Quando preghi?
- Come preghi?
- Con chi preghi?
- Quali sono le principali difficoltà che incontri nella preghiera?