

Per meditare....

*Dall'Imitazione di Cristo cap. XIII
«Resistere alle tentazioni»*

1. Finché saremo al mondo, non potremo essere senza tribolazioni e tentazioni; infatti sta scritto nel libro di Giobbe (7,1) che la vita dell'uomo sulla terra è tutta una tentazione. Ognuno dovrebbe, dunque, stare attento alle tentazioni e vigilare in preghiera (1 Pt 4,7), affinché il diavolo non trovi il punto dove possa esercitare il suo inganno; il diavolo, che mai non posa, ma va attorno cercando chi possa divorare (1 Pt 5,8).

Nessuno è così avanzato nella perfezione e così santo da non avere talvolta delle tentazioni. Andare esenti del tutto da esse non possiamo. Tuttavia, per quanto siano moleste e gravose, le tentazioni spesso sono assai utili; perché, a causa delle tentazioni, l'uomo viene umiliato, purificato e istruito. I santi passarono tutti per molte tribolazioni e tentazioni, e progredirono; invece coloro che non seppero sostenere le tentazioni si pervertirono e tradirono.

Non esiste una istituzione così perfetta, o un luogo così nascosto, dove non si trovino tentazioni e avversità. L'uomo non è mai del tutto esente dalla tentazione finché vive, poiché il principio della tentazione è dentro di noi. Dal momento che siamo nati nella concupiscenza, se vien meno una tentazione o tribolazione, un'altra ne sopraggiunge e c'è sempre qualcosa da sopportare; abbiamo infatti perduto il bene della nostra felicità.

Molti, di fronte alle tentazioni, cercano di fuggire, ma cadono poi in esse anche più gravemente. Non possiamo vincere semplicemente con la fuga; ma è con la sopportazione e con la vera umiltà che saremo più forti di ogni nemico. Ben poco progredirà colui che si allontana un pochino e superficialmente dalle tentazioni, senza sradicarle: tosto ritorneranno ed egli starà ancor peggio.

Vincerai più facilmente, a poco a poco, con una generosa pazienza e con l'aiuto di Dio; più facilmente che insistendo cocciutamente nel tuo sforzo personale.

Accogli frequentemente il consiglio di altri, quando sei nella tentazione; e non essere aspro con colui che è tentato, ma dagli conforto, come desidereresti fosse fatto a te.

2. Causa prima di ogni perversa tentazione è la mancanza di stabilità spirituale e la scarsezza di fiducia in Dio; giacché, come una nave senza timone viene spinta qua e là dalle onde, così l'uomo infiacchito, che abbandona i suoi propositi, viene in vario modo tentato.

Come il fuoco serve a saggiare il ferro (Sir 31,26), così la tentazione serve a saggiare la santità di una persona (Sir 27,6). Quali possibilità ciascuno abbia in potenza, spesso non lo sappiamo; ma la tentazione dispiega palesemente ciò che siamo.

Tuttavia bisogna vigilare, particolarmente intorno all'inizio della tentazione; poiché il nemico si vince più facilmente se non gli si permette per nulla di varcare le porte della nostra mente; e se gli si sbarra la strada al di là della soglia, non appena abbia bussato. Di qui il detto: «Resisti agli inizi; è troppo tardi quando si prepara la medicina» (Ovidio, *Remedia amoris*, II, 91).

Infatti, dapprima viene alla mente un semplice pensiero, di poi una forte immaginazione, infine un compiacimento, un impulso cattivo e un'acquiescenza. E così, piano piano, il nemico malvagio penetra del tutto, proprio perché non gli si è resistito all'inizio. E quanto

più a lungo uno ha tardato torpidamente a resistere, tanto più si è, via via, interiormente indebolito, mentre il nemico è andato crescendo di forze contro di lui.

3. Alcuni sentono le maggiori tentazioni al principio della loro conversione a Dio; altri invece alla fine. Alcuni sono fortemente turbati pressoché per tutta la vita; altri sentono tentazioni piuttosto lievi: secondo quanto dispongono la sapienza e la giustizia di Dio, le quali pesano la condizione e i meriti di ciascuno e preordinano ogni cosa alla salvezza degli eletti.

Perciò non dobbiamo lasciarci cogliere dalla disperazione, quando siamo tentati. Dobbiamo invece, pregare Iddio ancor più con fervore, affinché si degni di aiutarci in ogni tentazione; Lui che, in verità, secondo quanto dice Paolo (1 Cor 10,13), farà in modo che la tentazione sia accompagnata dai mezzi per poterla sopportare. Abbassiamo, dunque, in umiltà, l'anima nostra sotto la mano di Dio, quando siamo tentati e tribolati, giacché il Signore salverà gli umili di spirito e li innalzerà (1 Pt 5,6; Sal 33,19).

Quanto uno abbia progredito si dimostra nella tentazione e nella tribolazione; qui sta il suo maggior merito; qui appare più chiaramente la sua virtù. Non è gran cosa esser devoti e fervorosi quando non si hanno difficoltà; sapere invece sopportare se stessi nel momento dell'avversità dà a sperare in un grande avanzamento spirituale.

Avviene che alcuni sono al riparo da grandi tentazioni, ma sono spesso sconfitti nelle piccole tentazioni di ogni giorno; e così, umiliati per essere caduti in cose tanto da poco, non ripongono più fiducia in se stessi, nelle cose più grandi.

Pregare con le stesse parole:

*Gesù, tu vai verso Gerusalemme,
incontro alla croce.
È dura per te.
E il Padre ti dona un lampo di gloria
per confortarti e dare speranza ai tuoi amici.
Gesù, non voglio esagerare,
ma anche la nostra vita è dura.
Vivere come te
significa camminare ogni giorno verso Gerusalemme,
incontro alla croce.
Gesù, dona anche a noi,
ogni tanto,
lampi di gloria e di speranza
per riprendere fiato:
una iniziativa che va a buon fine,
un amico che ci si fa vicino,
un ostacolo che si toglie di mezzo,
una bella vittoria sulla nostra debolezza...
Gesù, non faremo la tenda
per starcene lì, nel lampo della gloria.
Con il cuore rinfrancato
torneremo giù nella valle
sulla strada per Gerusalemme,
per diventare esperienza di Tabor,*

*per essere lampi di gloria e di speranza,
per quelli che ci vivono accanto,
per quelli che camminano con noi.*

Fitness spirituale estivo (1) - Respiri di silenzio

Con l'estate sono arrivate le vacanze: un tempo per rallentare il ritmo frenetico di studio/lavoro, anche per chi non ha l'opportunità di recarsi in qualche località turistica. Perché non approfittarne allora, e ritagliarsi lo spazio per tonificare e irrobustire il nostro rapporto con il Signore?

A chi non manda la propria fede in vacanza...propongo qualche esercizio di fitness spirituale.

Iniziamo con gli esercizi di respirazione, per eliminare le tossine della stanchezza e ossigenare lo spirito.

Per svolgere in modo proficuo questo esercizio è bene cercarsi le condizioni migliori di luogo e di tempo: un posto tranquillo, lontano dal traffico e dai rumori, possibilmente al mattino presto (provare per credere), ma ogni momento è buono.

Una volta trovate le condizioni ideali, occorre passare dal silenzio esteriore a quello interiore, attraverso due movimenti:

- Cercare di attenuare, e magari anche spegnere, le tante voci e pensieri che occupano la mia mente;
- Ascoltarmi nei miei bisogni e desideri più profondi.

Penso che molti a questo punto scopriranno che riuscire a fare davvero silenzio non è per niente facile, perché il rumore interiore è a volte più assordante di quello esteriore, ma con l'allenamento si arriva a spalare pian piano questo ammasso di parole, e a scoprire ciò che abita il profondo del mio cuore, lì dove si fa sentire più chiara e più forte la voce di Dio.

A questo punto arriviamo al terzo e ultimo passo dell'esercizio:

- Stare in silenzio per scoprirsi abitati da Dio, la cui voce non è come "un vento impetuoso e gagliardo" o come un "terremoto", ma come "il mormorio di un vento leggero", così come si rivelò al profeta Elia sul monte Oreb (1Re 19,11-12). Il silenzio diventa dunque un luogo di incontro, per inoltrarci in un "tu per tu" con il Signore, e lasciarlo operare nella mia vita, come dice il Salmo 39: "Sto in silenzio, non apro bocca, perché sei tu che agisci".

N. B. Compatibilmente alle occupazioni di ognuno, è bene ripetere, anche brevemente, i respiri di silenzio più volte al giorno. E' consigliabile sempre come esercizio preparatorio alla preghiera.

Fitness spirituale estivo (2) - Stepping di adorazione

Con il ferragosto ormai alle porte, propongo un esercizio rilassante e al contempo tonificante, come può esserlo l'adorazione eucaristica.

Qualcuno forse può pensare che sia solo rilassante, anzi, addirittura "soporifero", magari all'inizio può essere anche così, basta incominciare a prendere il ritmo... Passo dopo passo ci s'inoltra in un cammino sempre più coinvolgente, fatto di dialogo e ascolto.

- ***Il primo step è il dialogo.***

Il Signore Gesù è lì per te: aprigli il cuore, confidandogli quello che senti e che vivi. Non c'è cosa che non gli stia a cuore di te: affidagli le preoccupazioni, i desideri, i dubbi, le fatiche, persino i peccati... Lui sa comprenderci benissimo, perché ha sperimentato la fragilità della nostra condizione facendosi uomo e, tornando al Padre, ha voluto assicurarci che sarebbe stato con noi "tutti i giorni fino alla fine del mondo" (Mt 20,28). E lo è davvero, in modo particolare attraverso l'ostia consacrata, un piccolo pezzo di pane che è il riassunto vivente di tutto l'amore di Dio per l'uomo. Nel dialogo fai rientrare anche il ricordo degli altri: le persone che ti sono care, quelle che sai essere in difficoltà materiali o spirituali e, allungando il passo, arriva a quei fratelli sofferenti e provati dei quattro angoli della terra (basta dare anche solo un'occhiata ai giornali per rendersi conto di quanti siano!).

- ***Il secondo step è quello dell'ascolto del Signore.***

La voce del Signore non si sente con le orecchie del corpo, ma con quelle del cuore, e questo richiede un certo allenamento a stare davanti a Lui, anche solo semplicemente guardandolo e lasciandosi guardare da Lui, come diceva il curato d'Ars. Oltre a S. Giovanni Maria Vianney, tanti altri, non solo grandi santi, ne hanno fatto esperienza.

Ne cito uno: Carlo Carretto, che dopo tanti anni spesi nell'insegnamento e nell'impegno in Azione Cattolica, a 42 anni entrò a far parte della congregazione religiosa dei Piccoli Fratelli di Gesù, fondata dal beato Charles de Foucauld. In uno dei suoi scritti dice: "Ho puntato per giorni e giorni gli occhi su questo Pane, ho vissuto per settimane in grotte nel deserto con questa unica Presenza e sempre, sempre, Lui mi ha detto nella fede: "Sono qui, non temere". "Sono qui e ti amo". "Non aver paura dell'oscurità, sii bambino davanti alle mie parole".

L'adorazione prosegue alternando dialogo e ascolto in un cammino armonico che, nutrito di silenzio e di preghiera, ci allena alla contemplazione, che è il traguardo finale del fitness spirituale.

Dice Gesù che: " Il Padre cerca tali adoratori" (Gv 4,23): lasciamoci interpellare dal suo invito!

Rifletti e rispondi alle domande....

UN SI' DA DISCEPOLO..

La nostra vita è un'avventura e una sfida continua, quotidiana...

Ogni giorno il Signore ci chiama a metterci in cammino e qualche volta ci conduce per sentieri sconosciuti....

Quante volte ci troviamo di fronte a dei bivi e quante volte siamo chiamati a scegliere la strada giusta!!!!!!

@ Prova a chiederti: Dove sto andando? Dove mi chiede di andare il Signore? Come rispondo alle sue chiamate?

Il Signore ci chiama ad essere suoi discepoli e di averlo come punto di riferimento, come bussola!!

Chi è il discepolo?

E' colui che ha incontrato il Signore, che ha fatto esperienza di Lui, che ha trovato in Lui il senso della vita e si è lasciato conquistare. E' colui che è stato chiamato per stare con Gesù e per essere inviato (Mc 3,14); che **ha saputo rispondere, si è messo in cammino perché si è fidato e ha osato**. E' colui che ha lasciato, perché ha incontrato (Mt 13, 44-46). Solo conoscendo l'amore del Signore e accettando la propria profonda povertà si potrà obbedire al comando: "Vieni e seguimi". In sintesi, il discepolo è colui che ha deciso che Cristo è la Via, la Verità e la Vita (cfr. Gv14,6) della sua esistenza.

@ Ha la tua vita un senso, una direzione?

Il discepolo è colui che ascolta...

Il discepolo è colui che si lascia formare dalla Parola. La condizione fondamentale perché ci sia un vero ascolto della Parola, è l'amore fiducioso per colui che, attraverso di essa, parla al nostro cuore. Senza un amore radicale e forte per il Signore, il nostro cuore resta chiuso all'ascolto della sua voce. Ascoltare vuol dire far entrare nel nostro cuore e nella nostra vita colui che ci parla.

@ C'è qualcosa che ti impedisce di ascoltare con libertà il Signore?

Il discepolo è colui che segue...

Il discepolo è colui che prende una via, non una qualunque, ma la via di Gesù: "Seguitemi, vi farò diventare pescatori di uomini" (Mc 1,27).

Seguire vuol dire assumere un destino, mettersi in cammino, uscire dalle proprie sicurezze.

Quando Gesù chiama qualcuno perché lo segua non dà nessuna spiegazione, non dice il motivo per cui chiama. Si tratta di un invito molto esigente e serio, perché in virtù di questa parola si abbandona la famiglia (Mt 4,22; 8,22; Mc 10,28), il lavoro e la professione (Mt 4,20.22; Mc 1,18), i propri beni (Mt 19, 21.27). Insomma si tratta di qualcosa di estremamente serio, poiché suppone un giro totale nella vita di una persona (Mc 10,17-22).

In alcuni casi l'invito che Gesù fa di seguirlo è sorprendente e forte. La sequela non ammette condizioni e suppone una decisione radicale, che rompe con il passato e si apre a un compito, a un destino totalmente nuovo.

@ *C'è qualcosa che ti impedisce di fidarti totalmente del Signore?*

Il discepolo è colui che porta la croce...

Quando Gesù invita i suoi discepoli a seguirlo, mette anche delle condizioni e una di queste è proprio quella di portare la croce: “Se qualcuno vuol venire dietro di me rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua. Perché chi vorrà salvare la propria vita, la perderà; ma chi perderà la propria vita per causa mia e del vangelo, la salverà”(Mc 8,34-35).

La croce è il prezzo che paga chi è capace di essere fedele fino in fondo, di credere e di amare senza mezze misure!!!

Portare la croce vuol dire avere il coraggio di liberarci dai nostri interessi e progetti personali, per assumere il progetto di vita di Gesù. Chi seguiva Gesù doveva impegnarsi con lui a “perseverare nelle sue prove” (Lc 22,8), compresa la persecuzione (Gv 15,20).

Vuol dire seguirlo senza condizioni, disposti a giocarsi la vita.

Significa accettare il suo cammino, anche se non lo si capisce fino in fondo, fidandosi di Lui che cammina davanti.

Bonhoeffer diceva che “Rinnegare se stessi vuol dire conoscere solo Cristo, non più se stessi, vedere solo lui che precede e non più solo la via che è troppo difficile per noi. Rinnegare se stessi significa: egli precede tu tieni stretto a Lui”.

@ *Quali sono le “croci” che non riesci ad accogliere e che ti impediscono di camminare con libertà?*

Il discepolo è colui che è fedele fino alla fine...

Il discepolo è colui che è fedele fino alla fine. Colui che accompagna Gesù fino alla croce, che non si tira indietro, che ha fiducia e speranza; che non conta sulle proprie forze, ma si fida; che crede che l'amore è più forte della morte (Gv 19, 25-27).

@ *Come vivi la tua fedeltà al Signore?*

Il discepolo è colui che diventa testimone...

Il discepolo è chiamato per “stare”(Gv 1,39) e per “essere inviato”: “**Andate** dunque e ammaestrate tutte le nazioni... Ecco, io sarò con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo” (Mt 28,19-20). Il prototipo del discepolo è il martire, colui che diventa testimone, che annuncia con le parole e con la vita quello che ha visto, che ha toccato, che ha sperimentato: “...ciò che noi abbiamo udito, ciò che noi abbiamo veduto con i nostri occhi, ciò che noi abbiamo contemplato e ciò che le nostre mani hanno toccato, ossia il Verbo della vita,... noi lo annunziamo anche a voi” (1 Gv 1-2).

@ *Qual è la testimonianza che oggi ti chiede il Signore e di cui il mondo ha bisogno?*

L'importanza della preghiera nella vita dei cristiani

- *Perché pregare?*
- *Quanto pregare?*

Sono interrogativi ai quali vogliamo rispondere in questa breve catechesi, utilizzando i testi evangelici

"Congedata la folla, Gesù salì sul monte, solo, a pregare. Venuta la sera, egli se ne stava ancora solo lassù" (Mt. 14,23).

Il vangelo ci presenta Gesù che necessita di separarsi dalla folla e dagli stessi discepoli per ritirarsi a pregare. Segno evidente che la preghiera necessita di raccoglimento, silenzio e luoghi adatti. Mai come ai nostri giorni questa è una verità particolarmente adatta alla nostra situazione di una società caotica e confusa.

Altro momento significativo della vita di Gesù nell'imminenza della sua passione e morte è il momento della preghiera nel Getsèmani: *"Allora Gesù andò con loro in un podere, chiamato Getsèmani, e disse ai discepoli: Sedetevi qui, mentre io vado là a pregare" (Mt. 26,36).*

Nei momenti difficili della nostra vita, abbiamo bisogno di potenziare il nostro coraggio nell'affrontare la prova dolorosa e sofferente fondando il tutto sulla preghiera.

C'è anche uno stile di pregare che è necessario recuperare, sul modello del Cristo orante.

"Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa" (Mt. 6,5).

La preghiera sincera richiede riservatezza e umiltà, mai deve essere pensata e fatta per dimostrare agli altri la nostra struttura o mentalità misticizzante.

Ma ci sono altri fattori importanti da considerare nella preghiera e che il Vangelo ci richiama in modo esplicito: *"Quando vi mettete a pregare, se avete qualcosa contro qualcuno, perdonate, perché anche il Padre vostro che è nei cieli perdoni a voi i vostri peccati" (Mc. 11,25).*

E' evidente che chi vive una situazione personale di conflittualità non è nelle migliori condizioni per elevare a Dio la preghiera. Bisogna essere in pace con tutti e soprattutto con la propria coscienza per elevare a Dio preghiere degne di essere definite tali.

La preghiera cristiana è anche preghiera che esprime contenuti di fede e di esperienze: *"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» (Lc. 11, 1).

E la preghiera che Gesù insegnò ai suoi discepoli fu il "Padre nostro". In questa preghiera di Gesù troviamo la sintesi ed i contenuti essenziali della preghiera, secondo il cuore di Cristo. Un aspetto importante da considerare nella preghiera del Padre nostro è quel "sia fatta la tua volontà". La vera preghiera è fare la volontà di Dio in ogni circostanza della propria vita.

C'è pure un tempo da destinare alla preghiera: Ci sono limiti particolari da osservare a questo proposito? Gesù è esplicito a tale riguardo: *"Disse loro una parabola sulla necessità di pregare sempre, senza stancarsi" (Lc. 18,1).*

La preghiera deve essere continuativa e incessante. Ogni atto che compiamo deve rivestire e riflettere questa intima unione con Dio, questo spirito orante che portiamo dentro di Dio.

La preghiera è, inoltre, un potente mezzo per ottenere da Dio ciò di cui abbiamo bisogno soprattutto su un piano spirituale: *"Bussate e vi sarà aperto, chiedete ed otterrete, cercate e troverete" (Luca 11,9).*

La preghiera fa i miracoli ed il primo miracolo che compie è la personale conversione e la capacità di amare anche i nostri nemici.

Ecco perché la preghiera, soprattutto in questo tempo, è un mezzo efficacissimo per muovere a compassione di noi, il Dio della misericordia ed il Principe della pace, Cristo nostro unico salvatore.

Alcuni testi fondamentali del Nuovo Testamento - riguardanti la preghiera

- **Vangelo secondo Matteo 6, 5**

"Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa".

- **Vangelo secondo Matteo 14, 23**

"Congedata la folla, salì sul monte, solo, a pregare. Venuta la sera, egli se ne stava ancora solo lassù".

- **Vangelo secondo Matteo 26, 36**

"Allora Gesù andò con loro in un podere, chiamato Getsèmani, e disse ai discepoli: Sedetevi qui, mentre io vado là a pregare".

- **Vangelo secondo Matteo 26, 53**

"Pensi forse che io non possa pregare il Padre mio, che mi darebbe subito più di dodici legioni di angeli?".

- **Vangelo secondo Marco 6, 46**

"Appena li ebbe congedati, salì sul monte a pregare".

- **Vangelo secondo Marco 11, 25**
“Quando vi mettete a pregare, se avete qualcosa contro qualcuno, perdonate, perché anche il Padre vostro che è nei cieli perdoni a voi i vostri peccati”.
- **Vangelo secondo Luca 5, 16**
“Ma Gesù si ritirava in luoghi solitari a pregare”.
- **Vangelo secondo Luca 6, 12**
“In quei giorni Gesù se ne andò sulla montagna a pregare e passò la notte in orazione”.
- **Vangelo secondo Luca 9, 18**
“Un giorno, mentre Gesù si trovava in un luogo appartato a pregare e i discepoli erano con lui, pose loro questa domanda: «Chi sono io secondo la gente?»”.
- **Vangelo secondo Luca 9, 28**
“Circa otto giorni dopo questi discorsi, prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte a pregare”.
- **Vangelo secondo 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»”.
- **Vangelo secondo Luca 18, 1**
“Disse loro una parabola sulla necessità di pregare sempre, senza stancarsi”.
- **Vangelo secondo Luca 18, 10**
“Due uomini salirono al tempio a pregare: uno era fariseo e l'altro pubblicano”.
- **Atti degli Apostoli 9, 40**
“Pietro fece uscire tutti e si inginocchiò a pregare; poi rivolto alla salma disse: «Tabità, alzati!». Ed essa aprì gli occhi, vide Pietro e si mise a sedere”.
- **Atti degli Apostoli 10, 9**
“Il giorno dopo, mentre essi erano per via e si avvicinavano alla città, Pietro salì verso mezzogiorno sulla terrazza a pregare”.
- **Lettera ai Colossesi 1, 9**
“Perciò anche noi, da quando abbiamo saputo questo, non cessiamo di pregare per voi, e di chiedere che abbiate una conoscenza piena della sua volontà con ogni sapienza e intelligenza spirituale...”
- **Prima lettera di Giovanni 5, 16**
“Se uno vede il proprio fratello commettere un peccato che non conduce alla morte, preghi, e Dio gli darà la vita; s'intende a coloro che commettono un peccato che non conduce alla morte: c'è infatti un peccato che conduce alla morte; per questo dico di non pregare”.

P.s. Scegli un brano tra questi e cerca di mettere per iscritto ciò che lo Spirito Santo ti suggerisce!!!

Breve momento di preghiera

Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo

Amen

Preghiamo:

Dio, Padre nostro, guidaci in questo itinerario di preghiera e di comunione con i nostri fratelli e metti sulla nostra bocca parole vere, nel nostro cuore veri sentimenti, nelle nostre mani e nei nostri corpi gesti autentici.

Sostieni la nostra debolezza, raduna le nostre energie, riunisci i nostri pensieri che vagano attratti da mille desideri e da mille paure: raccoglili nell'unità, al centro dell'unità che è tuo figlio Gesù Cristo.

Amen

PREGHIAMO con il salmo 114

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

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".

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

Ritorna, anima mia, alla tua pace,
poiché il Signore ti ha beneficato;

egli mi ha sottratto dalla morte,
ha liberato i miei occhi dalle lacrime,
ha preservato i miei piedi dalla caduta.

Camminerò alla presenza del Signore
sulla terra dei viventi.

Gloria al Padre, al Figlio
e allo Spirito santo.
Come era nel principio e ora e sempre
nei secoli dei secoli. Amen.

LETTURA: Dal Vangelo di Luca (10,21)

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. Sì, Padre, perché così a te è piaciuto»

Per meditare un po' ...

E' una delle quattro preghiere che Gesù rivolge al Padre nel vangelo di Luca. E' una preghiera di esultanza, suscitata dallo Spirito, che si manifesta nella lode. La lode nasce dallo sguardo contemplativo di Gesù sulla sua missione che continua in quella dei discepoli.

Ringraziare per gli altri in cui ci si vede personificati è cosa mirabile.

La circostanza era singolare: Gesù aveva attorno i discepoli che erano di ritorno da una loro grande esperienza di apostolato. Erano avvenute cose meravigliose ed essi andavano a gara a raccontarle al Maestro.

Come erano semplici quegli uomini, ed insieme felici di aver compiuto cose grandi per Gesù!

E Gesù ne godeva, in silenzio.

Come erano diversi dai pettoruti Scribi, esperti in dottrina religiosa, ma che tenevano tutto per sé e con Gesù non cercavano che cavilli o questioni inutili!

Ed ecco Gesù, a tale confronto, divenire radioso in volto ed esprimersi in una gioia indescrivibile, nel colloquio con il Padre: *“Ti ringrazio, o Padre “. “Sì, ti ringrazio, perché hai voluto far conoscere a povera gente cose che hai lasciato nascoste ai sapienti “.*

Una tale scelta del Padre inondava di gioia il cuore del Maestro. Gli ultimi apparivano sempre i privilegiati. Ma quali erano le cose che risultavano nascoste ai saggi e aperte agli umili?

Forse la capacità di vedere l'opera di Dio nella loro attività e saperla comunicare gioendone e condividendola.

ASCOLTIAMO I TESTIMONI

(Don Primo Mazzolari - “La Parola che non passa”)

Molti spiriti complicati - i cuori semplici vanno dal Signore spontaneamente - portano perfino nella preghiera le loro incertezze, e fanno lunghe discussioni se conviene pregare per questa o per quella intenzione, se conviene domandare questo piuttosto che quello.

Quasi sempre costoro sono dei teologi, o gente che vi bazzica intorno, i quali sono portati, dal loro molto investigare le cose divine, a dimenticare che la preghiera, sia essa di lode o di ringraziamento, d'invocazione o di pentimento, è sempre e prima di ogni altra cosa un abbandono.

E questo abbandono non è soltanto l'accettazione incondizionata degli imperscrutabili disegni dell'amore divino, ma è il mio portarmi in Dio quale sono e a lui abbandonarmi quale sono.

Per buttarsi tra le braccia del Padre, l'unica condizione richiesta è di buttarsi senza condizione. È una resa a discrezione all'amore, che si compie da ambedue le parti.

Non ci sono che le preghiere pensate fuori da ogni passione che riescono a distinguere, numerare, misurare. Ma se il cuore mi scoppia dentro, se io muoio di fame, mi alzo quale

sono, mi metto in strada e cammino come posso, e non m'accorgo che sono vestito da pezzente, che non so più parlare, che non ho più voglia di ragionare.

E quando incontro il Padre, invece di parlargli garbatamente, come impongono certi galatei ascetici, gli dico di me il buono e il gramo.

Dio mi riceve quale sono, non mi mette alla porta perché sono arrivato fuori orario, mi ascolta fino in fondo, per quanto strano e scomposto sia il mio discorso.

BREVE SILENZIO

Preghiere spontanee da rivolgere a Gesù....

Preghiera del Padre Nostro

Preghiera per la nostra Comunità

*Aiutaci ad essere sempre "un cuor solo e un'anima sola"
condividendo gioie e dolori, avendo una cura particolare
per gli ammalati, gli anziani, i soli, i bisognosi.*

*Fa' che ognuno di noi si impegni ad essere vangelo vissuto,
dove i lontani, gli indifferenti, i piccoli scoprono
l'Amore di Dio e la bellezza della vita cristiana.*

*Donaci il coraggio e l'umiltà di perdonare sempre,
di andare incontro a chi si vorrebbe allontanare da noi,
di mettere in risalto il molto che ci unisce
e non il poco che ci divide.*

*Dacci la vista per scorgere il tuo volto in ogni persona
che avviciniamo e in ogni croce che incontriamo.
Donaci un cuore fedele e aperto, che vibri
a ogni tocco della Tua parola e della Tua grazia.*

*Ispiraci sempre nuova fiducia e slancio
per non scoraggiarci di fronte ai fallimenti,
alle debolezze e alle ingratitudini degli uomini.*

*Fa' che le nostra Comunità Tabor sia davvero una famiglia,
dove ognuno si sforza di comprendere, perdonare,
aiutare, condividere; dove l'unica legge
che ci lega e ci fa essere veri viandanti,
sia l'amore scambievole.*

Amen.

Concludi con la *Salve Regina* oppure un'altra preghiera alla Vergine Santissima

Il dialogo spirituale

La direzione spirituale

Imparare a prestare attenzione al disegno di Dio, che si fa strada attraverso gli avvenimenti, è imparare a riconoscere la Sua voce.

Ci sono nella Chiesa molti aiuti dal punto di vista oggettivo e generale, che ci permettono di comprendere dove il Signore ci sta conducendo (omelie, catechesi, liturgia,...), ma la via privilegiata che ci aiuta a comprendere è la *direzione spirituale*.

Un'attenta e prudente **direzione spirituale** si pone come **strumento che favorisce la sintesi delle varie esperienze e le orienta alla crescita umana e cristiana**, nella prospettiva della ricerca vocazionale. Essa spinge ad un cammino (suppone quindi la volontà di muoversi) che va al di là di quello che la persona è, o pensa di essere: lo Spirito tende a muovere, a configurare a Cristo.

Tappe fondamentali della direzione spirituale:

- 1) **Lavoro di ricerca e di sviluppo** delle doti personali positive, delle attitudini, dei desideri, delle virtù umane e cristiane. ⇒ La direzione spirituale qui tende a far cogliere, alla luce della fede, che la storia personale e il nostro *oggi*, ricchi di doni, sono voluti da Dio.
- 2) **Lavoro di purificazione**. Non si può essere ingenui o falsamente ottimisti: ci sono in ognuno carenze, difetti, vizi ed egoismi. ⇒ Qui la direzione spirituale diventa invito alla conversione per un graduale cambiamento nella preghiera, nel carattere, nell'uso del tempo, nell'attenzione ai doveri quotidiani...
- 3) **Lavoro di conduzione a Cristo e confronto con Lui**, che è il Signore e il centro della vita. La direzione spirituale avvia un lavoro di crescita dell'uomo secondo lo Spirito. ⇒ Qui entra in chiave personale l'educazione alla preghiera, ai sacramenti, all'ascolto della Parola, alla contemplazione di Cristo amico, Figlio di Dio e modello perfetto dell'uomo.
- 4) **Lavoro di discernimento vocazionale**, di orientamento, di apertura al progetto di Dio sulla propria vita con attenzione alle attitudini, alle possibilità di servizio e di impegno *a tempo pieno* per il Regno di Dio.

La guida spirituale

La **guida spirituale è una persona che si offre di camminare insieme a te** verso l'unica meta: Gesù; sia chi guida che chi è guidato, nel cammino verso il Signore, cresce e perfeziona la sua maturità umana e spirituale. Tuttavia tra la *guida* e il *diretto* non deve esserci un atteggiamento paritario altrimenti non si trova aiuto.

La guida spirituale è necessaria per imparare a leggere con obiettività la tua situazione e verificare se la risposta e l'impegno che metti nelle cose sono frutto di una fedeltà alla volontà di Dio, o piuttosto decisione che scaturisce dalla nostra caparbia.

La *guida* però non è il protagonista della direzione spirituale, **protagonista è lo Spirito Santo**.

Una cosa importante che puoi e devi fare per la persona che ti segue spiritualmente è pregare per lei: la tua *guida* ha bisogno di luce per vedere bene te e per conoscere il piano che Dio ha su di te; ha bisogno di intelligenza per indicarti la strada giusta, che non è sempre la più breve e la più piacevole; ha bisogno di pazienza per saper attendere e rispettare i tuoi momenti di crescita.

Ricordati: è necessario che tu chiedi esplicitamente a questa persona di Dio se si sente di assumere la responsabilità della tua crescita. Oltre ad avere il tempo a disposizione per ascoltarti con regolarità, essa deve possedere una certa maturità spirituale ed avere esperienza dei diversi cammini di fede.

Tuttavia non credere che la tua guida spirituale possa "leggerti" immediatamente né, tanto meno, sostituirsi a te, al tuo impegno e alle tue decisioni. Tu solo ne sei responsabile! Essa potrà solamente aiutarti a capire, spesso dentro uno spazio abbastanza lungo di tempo, qualcosa del tuo mistero, decifrando le tue *costanti*.

Il dialogo spirituale

Il dialogo che si instaura tra il *diretto* e la *guida* aiuta a comprendere le motivazioni più ampie che sottostanno alle scelte, motivazioni che si arriva a fare proprie e quindi ad amare perché in esse si crede fermamente.

Caratteristiche per la buona riuscita del dialogo:

- la più assoluta fiducia reciproca;
- l'amore di entrambi per la verità;
- la limpidezza;
- la chiarezza dei discorsi;
- la libertà di qualsiasi riserva o pregiudizio, che fa sentire accolti e capaci di accogliere sempre;
- la docilità e l'obbedienza da una parte e la fermezza dall'altra, che vanno di pari passo, attingendo direttamente alla scuola di Gesù, unica vera guida spirituale;
- una buona dose di umiltà da entrambe le parti;
- fedeltà al calendario prefissato e non agli umori personali (ma se senti la necessità dell'incontro può essere anche più spesso);
- vita di preghiera di entrambi.

Attenzione:

- γ non si fa direzione spirituale per telefono;
- γ non si parla mai per mezzo di altri.

Di cosa parlare?

- × Puoi cominciare col rileggere la tua storia nelle sue tappe più salienti, manifestando anche i doni che hai scoperto in te, le aspirazioni più segrete, che tuttavia ti ritornano costantemente. Tutto questo per riconoscerti all'interno di una storia d'amore in cui Dio ha fatto il primo passo verso di te e in cui ti scopri protagonista insieme a Lui.
 - × Successivamente, puoi rispondere a questa domanda: «*Che cosa ho fatto del mio Battesimo?*» Rileggi perciò la tua maturazione di fede nei suoi ritmi di crescita, gli incontri che ti hanno segnato positivamente, i momenti in cui sei giunto alla certezza di essere amato da Dio come un suo figlio.
 - × Descrivi poi i momenti bui, le tentazioni lungo il tuo cammino di fede, quando ti è stato difficile riconoscere la presenza del Signore nella tua vita o hai dubitato del suo amore.
 - × Leggi criticamente il tuo presente con le sue inquietudini (i tuoi problemi religiosi, affettivi, morali, vocazionali, famigliari), ma non dimenticare le tue bellezze interiori.
- Chi ti ha messo in cuore il desiderio di giungere a una fede più matura e a un sì più convinto ti darà la luce necessaria perché tu possa esprimere nell'operosità quotidiana la freschezza di una vita evangelicamente vissuta.