

*Azione Cattolica Italiana*

*Arcidiocesi di Gaeta*



*Istruzioni di volo*

**Prendi, Signore, e ricevi  
la mia libertà,  
la mia memoria,  
il mio intelletto,  
tutta la mia volontà,  
tutto ciò che ho e possiedo;  
tu, o Signore, me lo hai dato  
e a te lo ridono;  
tutto è tuo  
e disponine dunque  
secondo la tua volontà.  
Dammi il tuo amore  
e la tua grazia  
e questo mi basta. Amen**

**(Sant' Ignazio di Loyola)**

*Tardi ti amai,  
bellezza così antica e così nuova,  
tardi ti amai!  
Sì, perché tu eri dentro di me e io fuori.  
Lì ti cercavo.  
Deforme, mi gettavo sulle belle forme delle tue creature.  
Eri con me, e non ero con te.  
Mi tenevano lontano da te le tue creature,  
inesistenti se non esistessero in te.  
Mi chiamasti, e il tuo grido sfondò la mia sordità;  
balenasti, e il tuo splendore dissipò la mia cecità;  
diffondesti la tua fragranza, e respirai e anelo verso di te;  
gustai e ho fame e sete;  
mi toccasti, e arsi di desiderio della tua pace.*

(S. Agostino, Le confessioni, X, 27.38)

*il desiderio che ci fa verticali:  
passione di esistere di tutte le vite.  
Sei tu l'anima dell'atomo  
la forza di coesione della pietra  
il principio dell'unità dei mondi,  
o pastore di costellazioni.  
Nessun tempio ti contiene, né i cieli dei cieli: quando già queste  
religioni non siano la tua morte, i soli spazi dove tu non sei.  
Ti invocano i fiumi e non sanno,  
ti cercano le radici e non sanno,  
ti cantano gli uccelli del bosco e non sanno,  
solo questa coscienza sa che tu sei.  
E sei fin dal principio, e nulla,  
esiste se tu non sei : noi, noi soli,  
coscienza di questo splendore di astri  
e del fiorire delle piccole margherite dei campi,  
noi la coscienza di quanto narrano i cieli  
e il giorno tramanda al giorno  
e la notte alla notte.*

*(Davide Maria Turollo, Cinque canti dell'infermità)*

## INTRODUZIONE

«La formazione deve portare a conoscere Gesù e a decidersi per Lui, a scoprire che Lui realizza il desiderio di umanità piena che c'è nel nostro cuore. Attraverso la formazione, Gesù è il mistero che plasma la nostra vita, la riempie di sé e ne diventa la ragione. Attraverso l'interiorità, la formazione porta a riconoscere in Gesù Cristo l'impronta più profonda e più vera che il Padre ha impresso in ciascuno di noi, perché possiamo desiderarlo e tendere di continuo a quella pienezza che ci fa pellegrini dell'eternità. Attraverso la docilità della fede, Gesù Cristo diventa il mistero da cui la nostra vita è attratta e coinvolta, la prospettiva che ci apre gli orizzonti umanamente impossibili della misericordia, del perdono, della mitezza, del dono di se stessi. Attraverso l'amore, Gesù Cristo diventa il cuore della nostra vita che si intreccia con la Sua, nel dinamismo misterioso che ci fa dire "non sono più io che vive, ma Cristo vive in me" (Gal 2, 20)».  
*(Progetto Formativo ACI, 2.1)*

Scopo di questo libretto è di offrire uno strumento pratico per la preghiera. Dare il primo posto alla spiritualità è la caratteristica principale dell'AC. Il "primato dello spirituale" segna lo stile dell'essere laici di Azione Cattolica per la missione della Chiesa ed è il fondamento di ogni incontro, iniziativa, programma, progetto. Darsi seriamente una regola spirituale è il presupposto perché realmente lo Spirito Santo possa agire "perché sia formato Cristo in noi".

## 1. Preparazione della preghiera

### Luogo della preghiera

È importante preparare e curare il luogo della preghiera.

Sia accogliente, comodo, apra l'animo al desiderio di "stare" con Dio.

Costruiscilo a tua misura, per quanto ti è possibile: poni una immagine/ icona del Cristo o della Madonna; una candela che accenderai al momento della preghiera; un vasetto con dei fiori freschi o una pianta di cui ti curerai; abbelliscilo con semplicità usando delle stoffe, un tappeto e dei cuscini; poni una sedia comoda o anche un piccolo inginocchiatoio.

Non dimenticare che il luogo privilegiato per la preghiera è la tua chiesa parrocchiale in cui puoi viverla in raccoglimento e serenità. Meglio ancora è pregare davanti al tabernacolo, nella cappella del Santissimo.

## 2. Entrare in preghiera

Pregare è anzitutto una questione di desiderio: la prima preghiera è desiderare di pregare. Ma, attenzione: un desiderio che rimane sempre velleitario si affievolisce e muore.

Pregare è questione molto pratica: quando (l'ora precisa)? Dove (luogo che sento adatto)? Per quanto tempo? Solo il desiderio di pregare è spontaneo, non la preghiera! Occorre acquisire un metodo ed essere fedeli ai tempi.

Entro in preghiera:

### Pacificandomi:

Con un momento di silenzio  
Respirando lentamente  
Pensando che incontrerò il Signore  
Chiedendo perdono delle offese fatte e perdonando le offese ricevute.

### Mettendomi alla presenza di Dio:

Faccio un segno di croce  
Per lo spazio di un Padre nostro guardo come Dio mi guarda  
Faccio un gesto di riverenza

- Obbedienza come discernimento e vigilanza del cuore, illuminato dallo Spirito.
- Per vivere con gioia e fedeltà l'obbedienza bisogna assicurarsi un'educazione della volontà
- Obbedienza: imparare a tacere e tornare al gusto dell'ascoltare.

L'obbedienza: è saper passare dalla mia alla Sua volontà (Lc 22,41); figlio infatti, è colui che compie la volontà del Padre, fidarsi di Dio, della sua parola e delle sue opere.

*Care ti siano queste parole che la mia bocca ora ti canta, Signore:  
sei la fonte radiosa dello stesso pensare,  
o Intellectio intellectionis, e stai  
nel più intimo del mio intimo: respiro del mio respiro e vento  
che cavalca i marosi; oppure  
alito appena che accarezza le cime degli alberi,  
e luce che inonda dolcemente  
i campi di grano all'alba. Gemito sei dell'intera natura*

talità.

È una scelta che comporta la scoperta di una nuova modalità di relazione tra uomo e donna, di interazione tra maschile e femminile.

2) Alcuni criteri con cui verificarsi per vivere una scelta di Amore nella castità:

- a. Accettazione della propria sessualità
- b. Un certo grado di tolleranza della frustrazione
- c. Soluzione del legame infantile con i genitori, capacità e disponibilità ad assumersi responsabilità per sé e per gli altri
- d. Capacità di saper intuire i propri desideri ed ideali inconsci
- e. Conoscenza ed accettazione delle qualità e delle relazioni specifiche dell' altro sesso.
- f. Capacità di dialogo
- g. Incipiente capacità di un amore sempre più profondo e personale.

### *Obbedienza*

- L' obbedienza va intesa come impegno che richiede forza e coraggio.
- L' obbedienza significa vocazione, ed insieme significano anche sete di relazione personale, voglia d'incontro genuino e profondo.
- Obbedienza come autodisciplina che possa tradursi in una piccola ma significativa "Regola di Vita"

Inizio la preghiera, in ginocchio o come più mi aiuta, chiedendo al Padre, nel nome di Gesù, lo Spirito Santo, perché il mio desiderio e la mia volontà, la mia intelligenza e la mia memoria siano ordinati solo a lode e servizio suo.

## 3. Meditazione

**Mi raccolgo**

immaginando il luogo in cui si svolge la scena da considerare

**Chiedo al Signore ciò che voglio**

Sarà il dono che quel brano di Vangelo mi vuol fare e che corrisponde a quanto Gesù fa o dice in quel racconto.

**Medito e/o contemplo la scena**

Leggendo il testo lentamente punto per punto

Sapendo che dietro ogni parola c'è il Signore che parla a me

Usando

- la memoria per ricordare
- l'intelligenza per capire e applicare alla mia vita
- la volontà per desiderare, chiedere, ringraziare, amare, adorare.

**NB** - non avrò fretta, non occorre far tutto; è importante sentire e gustare interiormente; sosto dove e finché trovo frutto, ispirazione, pace e consolazione; avrò affetto più grande quando, smettendo di riflettere, inizio a parlare col Signore.

**Concludo**

Con un colloquio col Signore da amico ad amico su ciò che ho meditato

finisco con un Padre nostro

esco lentamente dalla preghiera

**NB** - Dopo aver pregato, rifletterò brevemente su come è andata, chiedendomi:

- se ho osservato il metodo;
- se è andata male, perché;
- quale frutto o quali mozioni spirituali ho avuto.

## 4. Meditazione delle due bandiere

E' una meditazione che fa da perno a tutta la vita spirituale. Occorre considerare come:

Cristo chiama tutti a seguirlo, non solo i più bravi. Egli ci chiama a far parte del suo mistero di amore, Lucifero invece organizza le cose diversamente, in modo opposto a Cristo.

C'è, perciò, una maniera cristiana e un modo luciferino di stare al mondo.

In questa meditazione chiediamo al Signore di aiutarci a comprendere gli inganni del cattivo maestro e di imparare a difenderci da essi per conoscere la vera vita. Non è questione di fare qualche fioretto in più, si tratta di imparare a vivere in modo ordinato alla volontà di Dio!

### ***Babilonia***

Immaginiamo il re di questo grande accampamento che ha sede in Babilonia. Qui Dio non c'entra e non c'è alcun rapporto tra Dio e gli uomini. Babilonia rappresenta il disordine organizzato. È un mondo dotato di una sua autonomia interna, tutto è organizzato senza alcun riferimento a Dio e ai suoi criteri. Il fatto che crediamo in Dio non significa che organizziamo la nostra vita secondo i suoi criteri! C'è una fede senza le opere (Gc 2,14), una fede senza carità (1Cor 13). E Babilonia ha le sue ramificazioni, i suoi discepoli, per inquinare tutti gli ambiti della vita, non ci sono situazioni indenni, tutto viene organizzato secondo i suoi criteri (la vita relazionale, il rapporto con le cose, il lavoro, la sessualità, ecc.).

Il programma del re di Babilonia è di gettare reti e catene tentando gli uomini su tre punti.

Ecco il programma:

1. cupidigia della ricchezza
2. vano onore del mondo
3. superbia, che è il modo di intendere la vita con la pretesa di riferire tutto a me.

### ***Gerusalemme***

Immaginiamo il Signore Gesù, re di questo grande accampamento che ha sede in Gerusalemme. Anche Gesù ha i suoi collaboratori: i discepoli. Anche lui ha il suo programma:

1. povertà
2. desiderio di seguire ed imitare Gesù finanche al disprezzo
3. umiltà

tà, se non diamo una risposta sincera e profonda a questa domanda. "Dov'è il tuo tesoro, lì c'è anche il tuo cuore" (Mt 6,21)

### 2) Come dolcezza

La povertà di Gesù è una provocazione, non solo perché Lui non aveva una pietra dove posare il capo, o perché manda i suoi discepoli in missione senza bisaccia e denaro, ma soprattutto per la sua profonda povertà interiore.

Un segno di povertà personale, dimenticato nella nostra cultura, è proprio questo: non imporsi con la forza, non ferire le persone, non fare violenza, non spegnere il lucignolo fumigante né spezzare la canna incrinata. Qui la povertà diventa veramente rampa di lancio della speranza.

### 3) Come condivisione

La povertà non consiste solo nel donare: dovremmo convincerci che questo potrebbe anche essere un gesto traditore, perché donando ... tu domini. La vera povertà sta nel condividere.

La povertà vera scaturisce da un cuore compassionevole e comprensivo, che desidera dare con discrezione, senza fare tanto rumore.

La povertà è imparare a ricevere con gioia e riconoscenza; è imparare a donare senza voler essere apprezzati e riconosciuti.

La povertà tocca anche la nostra vita in quello che possediamo, nelle cose che abbiamo. ( cose materiali, un ruolo sociale, degli amici, le sicurezze)

La povertà è mettersi nelle mani vuote della Provvidenza.

Povertà è imparare a non possedere gli altri.

### *Castità*

#### 1) Un volo verso l' infinito

La castità va al di là del "celibato", inteso come pura opportunità di non accedere alla scelta matrimoniale e va oltre la "continenza" stessa in cui c'è l' impegno specifico per un rispettoso uso della propria geni-

1. *L'ascolto della Scrittura.* Confrontandomi nella Lectio Divina con il piano di Dio, mi sforzo di essere in sintonia con la sua volontà.
2. *Lo sforzo costante per la purificazione del cuore e dei sensi,* così da togliere tutto ciò che è cedimento alla comodità e alla sensualità. Parte di tale purificazione del cuore è il Sacramento della Penitenza.
3. *L'aiuto della Chiesa* per il discernimento, in particolare della guida spirituale.

Queste tre condizioni mi permettono di sapere se sto ascoltando davvero la voce di Dio e non me stesso, le mie illusioni, le mie fughe.

### La chiamata nella chiamata

Si verifica sovente nella vita di chi ha già fatto la sua scelta, che il processo di discernimento non finisca con la decisione presa.

Essere chiamati nella propria chiamata significa leggere i segni dei tempi che ci interpellano, interpretarli, confrontarli con il proprio stato di vita e con la propria comunità e prendere l'ulteriore decisione che realizzi in modo pieno la propria vocazione.

(es. Una coppia di sposi che matura la decisione di vivere il loro stato di vita inseriti in una casa famiglia).

## 15. La quotidianità

*"Vivere la straordinarietà nell'ordinarietà"*

### Povertà

#### 1) Come beatitudine ...

*"Beati i poveri in spirito, perché di essi è il regno dei cieli" (Mt 5,3)*

Si tratta di cogliere la nostra strutturale debolezza e contraddizione, le nostre presunzioni non per convalidarle ma per correggerle. Dov'è il nostro cuore? Non possiamo parlare veramente di pover-

Anche questo è un modo di organizzare le cose!

Il primo punto riguarda la povertà che non è questione di andare in giro tutti scalzi, tutti denutriti... è questione di un metodo: senza essere poveri non ameremo mai! È un piccolo particolare che viene comunemente ignorato: non c'è carità senza povertà. Senza essere poveri non costruiamo nessuna civiltà dell'amore e se pensiamo diversamente siamo disonesti. E noi cristiani, proprio a causa di questo, siamo solitamente disonesti, vendiamo aria fritta, smog.

Il secondo punto è fondamentale per la libertà del cuore. La capacità di accettare le critiche, il disprezzo, la derisione... sono il presupposto della libertà. Chi desidera 'non dispiacere', accontentare o compiacere qualcuno, non sarà mai libero e non avrà mai pace.

Il terzo punto nasce dal secondo e dal primo.

Tre gradi dunque: povertà contro ricchezza; disprezzo contro l'onore del mondo; umiltà contro superbia.

Domande:

- Quali sono i criteri con i quali organizzo la mia vita?
- Mi trovo nel disordine organizzato di Babilonia oppure i criteri di Gesù sono anche i miei criteri?

## 5. Preghiera del Cuore

"La preghiera del cuore è mettersi con semplicità davanti a Dio in un profondo silenzio interiore, lasciando da parte parole, pensieri, immaginazione, aprendo a Lui l'intimo più profondo del nostro essere e sforzandoci solo di amare."

Ci piace presentare la preghiera del cuore come un esercizio di maturazione nell'amore, un cammino che sviluppa la nostra capacità di amare.

**PRIMA PALESTRA: Imparare ad amare**

Pregare non è dire parole. Pregare è amare.

Come allenarci a far diventare amore la nostra preghiera?

- **Formazione al Silenzio:**  
chi ha paura del silenzio non si forma alla preghiera profonda. Silenzio esteriore e interiore. Necessario il *silenzio del fisico* (essere calmi, rilassati, padroni del nostro corpo durante la preghiera), *silenzio degli occhi* (chiusi o fissi sull' Eucarestia), *silenzio delle emozioni*, *silenzio della mente* (basta un pensiero "essere presenti all'Eterno presente"), *silenzio del cuore*: amare! Amare! Amare! Decidere di amare, voler imparare ad amare con tutte le forze.
- **Scendere nel cuore:**  
Scendere con la mente nella profondità di noi stessi, è lì che avviene l' incontro con la presenza di Dio, il Padre, il Figlio, lo Spirito Santo.
- Non parlare, non ragionare, soprattutto non fantasticare, ma amare! Cosa posso fare mentre sono lì immobile davanti a Dio? L' amore sta nei fatti e i fatti cominciano con le decisioni. Qui è lo scatto vero dell' amore.
- "Non la mia, ma la tua volontà!" Non esiste preghiera del cuore più perfetta della preghiera del Getsemani. Spontanea e che si concentra in un sì generoso, in un eccomi!
- L' allenamento dell' atleta: E' la pazienza che fa l'atleta. E' la pazienza che forma alla preghiera del cuore. Signore che vuoi da me? Signore qual è la conversione più urgente per me? Qual è la tua volontà per me?
- La preghiera fatta di una sola parola: ripetere nel silenzio una parola breve. Può servire anche solo la parola GESU' o PADRE o SPIRITO SANTO. Può servire una frase del vangelo. Spesso aiuta molto ritmare col respiro il nome di Gesù.

#### SECONDA PALESTRA: lasciarsi amare

- Non sai amare? lasciati amare!. Lasciarsi amare è essere totalmente presenti a Dio e totalmente disponibili a lui. Lasciarsi amare è mettere al centro Dio e la sua volontà, abbandonandoci a lui. Lasciarsi amare è la decisione di diventare, anche nelle pic-

3. E' il tempo tranquillo in cui l' anima non è agitata, non è confusa e non ha paura, un tempo dove l' anima esercita liberamente le sue facoltà.

Per fare la scelta nel terzo tempo c'è bisogno di:

- o Libertà di cuore.
- o Tener presente il fine.
- o Osservare da quale parte protende la ragione, tenendo presenti i punti precedenti.
- o Presentarla al Signore perché la confermi e l' accetti.

#### Resistere nella chiamata

Il tema del discernere la chiamata si allaccia direttamente al resistere: discernere è spesso resistere. Questo verbo è in greco *ypoménein* e si può tradurre con pazientare, sopportare, perseverare nella notte. Gesù nel vangelo di Luca ci dice: "Con la vostra perseveranza salverete le vostre anime" (21,19). Bisogna resistere nella prova, nella desolazione, non mutando i buoni propositi fatti semplicemente perché è sopravvenuta la tenebra, ma cambiando, invece, interiormente se stessi, con una preghiera più prolungata, con la fiducia, l'abbandono, la serenità. Questo è l'atteggiamento con cui dobbiamo accompagnare il discernimento. Concretamente, possiamo dire che nella vita la vera scelta, provata e saggia al fuoco, nasce spesso da una resistenza, dal non mollare, dal tenere duro, dal perseverare anche soltanto nella preghiera, nella pazienza, nella ricerca e nell'attesa. Non si dà una vera scelta se non è provata nella fatica, nelle sabbie mobili del deserto, persino nel pantano; in queste condizioni conta il resistere. Illuminante, in proposito, un brano della lettera ai Romani: "*la tribolazione produce pazienza, la pazienza una virtù provata e la virtù provata la speranza. La speranza poi non delude, perché l'amore di Dio è stato riversato nei nostri cuori per mezzo dello Spirito Santo che ci è stato dato*" (Rm 5, 3-5).

Tre sono le condizioni fondamentali che ci aiutano ad essere sinceri con noi stessi e con Dio per quanto sta in noi:



previsti, la prontezza a cambiare il progetto, la mappa.

Per il discepolo che segue il Signore il fine è desiderare di amarlo e servirlo per vivere la piena comunione con lui.

### Percorsi (la mappa)

Per raggiungere lo stesso fine, ogni discepolo, chiamato dal Signore, individua e sceglie un percorso che è per lui il mezzo per raggiungere la vetta.

Nella fase del discernimento il mezzo è relativo: qualunque percorso può portarci alla vetta.

Quando il discernimento è terminato, il mezzo diventa assoluto (chi ha posto mano all'aratro e poi si volge indietro non è adatto per il Regno dei cieli). Tra i mezzi che un discepolo è chiamato a scegliere abbiamo:

- il matrimonio
- il sacerdozio
- la vita consacrata,
- casa famiglia,
- la vita missionaria

### Per fare una buona scelta

Usare volontà e intelletto per capire quello che devo fare

Considerare vantaggi e utilità, svantaggi e pericoli ordinandoli a Dio.

Per ogni scelta, in quanto dipende da me, bisogna che la mia intenzione sia pura, cioè ordinata al fine.

Prima bisogna decidere di servire il Signore e poi scegliere il progetto.

Bisogna stare attenti perché molte volte si fa una scelta pensando ai benefici collegati ad essa, piegando così Dio alla propria volontà

Per fare una buona scelta bisogna capire il Tempo Spirituale che sto vivendo:

1. E' Dio che muove e attira la nostra volontà in modo che in noi non c'è incertezza o possibilità di incertezza rispetto alla scelta da fare (*chiamata dei primi discepoli*)
2. Si acquista chiarezza di idee attraverso l'esperienza delle consolazioni, il Signore agisce in noi attraverso le consolazioni. Dove prevalgono, lì devo fare la scelta.

cole cose, la gioia di Dio.

- Le distrazioni: sono il tormento della preghiera del cuore. Normalmente ci si indispettisce per le distrazioni. No! Ogni distrazione ha sempre un contenuto di luce per la conoscenza di noi stessi. Rispondere alla distrazione con calma e interrogandoci: che cosa mi insegna questa distrazione? Vedi Signore, come sono? Vedi ho bisogno di te? Guariscimi, Signore!
- La verifica:
  - siamo presenti a Dio?
  - il centro della nostra preghiera è Dio e non noi stessi: lui e non i nostri problemi?
  - il nostro stare con lui è veramente amore?Quando si verificano queste tre condizioni, la preghiera del cuore ha solidità e consistenza.

### TERZA PALESTRA: comunicare amore

- La Preghiera del Cuore ha bisogno di comunicare amore, versare su tutti amore.
- Una preghiera che chiede tutto e che mi dispone a dare tutto: "Gesù dammi il tuo cuore". Quando preghiamo così chiediamo veramente tutto quello che Cristo vorrebbe darci. Non è possibile chiedere di più. Occorre farlo con audacia! Chiederlo per le persone che amiamo, per le persone affidate a noi, per le persone che non amiamo o che non ci amano.
- Un' idea luminosa: "Signore dammi il tuo cuore! Lo chiedo per l'oggi, perché domani ci penserò con la preghiera di domani." Ci sembra più intelligente pregare così.
- In sintesi: Preghiera del Cuore poca tecnica, molta preghiera. Atto di fede profonda. Protagonista: lo Spirito "soffio vitale" della nostra preghiera. Ubbidienza a Gesù Cristo "vegliate e pregate, per non cadere in tentazione".

## La forma più comune di preghiera del cuore è il Rosario

Nella sua essenza esso è una via per contemplare il volto di Cristo con lo sguardo e il cuore di Maria.

L'anima del Rosario è la meditazione dei misteri di Cristo.

Il metodo della ripetizione di "Pater", "Ave" e "Gloria" intende alimentare un amore intenso, che non si stanca di effondersi.

Il Rosario è la preghiera confidente dei credenti che cercano il loro Signore, perché ci porta a Gesù facendoci accompagnare da Maria. Per questo l'Ave Maria predomina e dà al Rosario una speciale fisionomia mariana. Ma il cuore rimane Cristo: con Maria "ricordiamo" Gesù. Aiutati da lei "impariamo" Gesù, ci conformiamo a Lui, lo supplichiamo, lo annunciamo.

Il Rosario è stato definito il Vangelo dei poveri in quanto, coloro che non sapevano leggere, potevano meditare, tramite questa preghiera, alcune pagine evangeliche che memorizzavano facilmente perché sintetizzate negli attuali venti Misteri.

Come si prega (si può far riferimento ai tanti libretti disponibili nelle varie edizioni):

Segno della Croce

annuncio del mistero

Lunedì e sabato: Misteri della Gioia;

martedì e venerdì: Misteri del Dolore

mercoledì e domenica: Misteri della Gloria

Giovedì: Misteri della Luce

breve pausa di silenzio per meditare il Mistero

Padre nostro ...

Ave Maria ... (10 volte)

Gloria al Padre

Strumento utile per la preghiera è la corona del Rosario.

noscendolo con verità.

## 14. La vocazione

La libertà del cuore

*"Se non diventerete come bambini non entrerete nel regno dei cieli"*

- disponibilità totale: mettere la propria vita nelle mani di Dio
- ascolto: della Parola di Dio senza filtri e addomesticamenti
- sguardo: guardare la nostra vita con gli occhi con cui guarda Dio
- decentramento: mettere una "D" davanti all' "io"
- fiducia: rischiare, buttarsi senza paura di farsi male

Chiamata

"Seguimi", dice Gesù ad ogni discepolo: è la chiamata al Regno, che è la realizzazione piena dell'uomo come partner di Dio.

In tutte le religioni l'uomo cerca Dio; nel cristianesimo invece è Dio che cerca l'uomo. La sua proposta è diretta e personale: lui stesso, per iniziativa del suo amore, chiede a me di andargli dietro.

Risposta

Seguirlo è la risposta diretta e personale che si sviluppa come un cammino dietro di lui. Nessuno può chiamarmi al posto suo; nessuno può rispondere al posto mio. Gli altri possono essere di aiuto o di mediazione utile o addirittura necessaria (es. il padre spirituale) ma la risposta si gioca in un rapporto diretto senza intermediari.

Lui "passa" in cerca di noi, ci "vede" e ci "chiama" (*Mc 1, 16-17*); noi vediamo, ascoltiamo, comprendiamo, siamo conquistati e rispondiamo "lasciando tutto", "seguendolo" e "andando dietro a lui". La molla di tutto questo non può essere che "la grande gioia" di chi trova "il tesoro" (*Mt 13, 44ss*).

Cammino

*"Beato chi decide nel suo cuore il santo viaggio"*

Iniziare un cammino è aver chiara e desiderare la meta cui giungere (es. scalare una montagna).

Occorre attrezzarsi per il cammino (discernimento): valutare le proprie forze, il necessario per sostenersi, gli attrezzi, i pericoli, gli im-

per conoscere se è bene o male cosicché tratteniamo il bene e respingiamo il male.

- 1) Quando si smette di crescere spiritualmente e ci si è allontanati da Dio, si agisce spesso con il criterio del "piacere" (mi piace, non mi piace, ...) e spesso tali piaceri sono solo apparenti. La felicità è altra cosa dal piacere: essa è il compimento di un desiderio di relazione. Il piacere è una droga che chiede dosi sempre maggiori. Impara a considerare il gusto o il disgusto che ti lascia "la coda" delle tue azioni.
- 2) Quando vuoi ricominciare a camminare nella via di Dio è proprio dello spirito del male bloccarti con tristezza, turbamenti, ... Se resisti al male il male ti resiste con svogliatezza, aridità, tentazioni, sfiducia, ...! Mentre lo Spirito di Dio ti incoraggia, ti dà gioia, coraggio, serenità, ... desiderio di amare il Signore e i fratelli, ... ma questi sono doni di Dio ai quali non devi attaccarti!
- 3) Quando sei confuso, triste, scoraggiato non fare mai mutamenti ma resta saldo nelle decisioni prese. Perciò in questa condizione giova molto "reagire contro" la sfiducia, la paura, ... aumenta i tempi della preghiera e fidati di Dio ad occhi chiusi!
- 4) Ciò che rende insopportabile la prova è la proiezione delle difficoltà: "sarà sempre così" pensiamo! E ci sembra di non farcela! È la pre-occupazione che ci distoglie dall'occupazione. Non respirare l'aria di domani! Vivi sempre con fiducia in Dio: "Se cammino in una valle oscura non temo alcun male perché tu sei con me".
- 5) La forza dello spirito del male è la nostra paura: Dio mai agisce attraverso la paura. E il motore della paura è la menzogna. Cerca una guida spirituale che ti aiuti a smascherare le menzogne e a far affiorare le tue paure. Nella via di Dio si cammina se si è nella verità e se ci sostiene la fiducia (fede - speranza - carità). Ciò che cerchi di mascherare anche a te stesso è ciò che ti fa paura: ti accorgerai che normalmente il problema si risolve rico-

## 6. L'esame particolare

È la forma di preghiera che ci permette di correggerci da un difetto e di acquistare una virtù o di praticarla.

Lo proponiamo nella sua forma integrale, ma ovviamente, può essere adattato alle esigenze della persona.

Si compone di tre tempi:

- *Primo tempo* (al mattino). Appena ci si alza, ci si deve proporre di guardarsi con diligenza durante tutto il giorno da quel particolare peccato o difetto dal quale ci si vuole correggere ed emendare.
- *Secondo tempo* (prima o dopo pranzo). Si chiede a Dio quello che si vuole: cioè la grazia di prendere coscienza di tutti i casi in cui si è caduti in quel particolare peccato e di correggersene per l'avvenire. Si passa in rassegna ciascuna delle ore della mattinata e si prende coscienza delle volte che si è caduti. Si rinnova la risoluzione di lottare contro quel peccato durante la seconda metà della giornata.
- *Terzo tempo* (dopo cena o prima di coricarsi). Si riesamina ora per ora la seconda metà della giornata, seguendo le indicazioni del secondo tempo.

L'esame è stato presentato nella sua forma negativa, cioè correggersi da un difetto, ma può essere molto efficace anche nella sua forma positiva, nel qual caso ci si verificherà su come e quando si è esercitata una particolare virtù.

## 7. Esame di coscienza quotidiano

- A) **Mettiti alla presenza di Dio.** Ricorda i suoi benefici, ringrazialo (partire da Dio). Riprendi il brano meditato.
- B) **Chiedi lo Spirito di Dio** per vedere con i suoi occhi la tua vita così da avvertire, conoscere e disapprovare il male.
- C) **Esame del cuore:** pensieri, parole e azioni.
- D) **Richiedi il perdono di Dio:** gioisci della sua misericordia.
- E) **Proponiti per il domani cose molto concrete.**

## 8. Esame di coscienza sui sette vizi capitali

Atteggiamento: *Mi metto davanti a Dio che scruta i pensieri e i sentimenti del cuore, chiedendogli limpidezza di sguardo interiore per scoprire quanto ostacola in me la sua volontà.*

### SUPERBIA

1. Ho una esagerata stima di me stesso, che sviluppo con i pensieri, mostro in parole ed atti e che forse giustifico come autorità?
2. Quando il mio amor proprio è ferito mi ripiego su di me, atteggiandomi a vittima?
3. Ho un esagerato attaccamento alle mie opinioni o iniziative, che forse difendo come questioni di principio?
4. Mi preoccupo troppo di quello che si dice o si pensa di me, forse con la scusa della mia responsabilità?
5. Mi metto in mostra, agisco per farmi vedere o per primeggiare, forse con la scusa di servire gli altri?
6. Vengo meno alle mie responsabilità, forse per timore di fare brutte figure o di altre seccature?
7. Presumo delle mie capacità, rifiutando l'aiuto degli altri, forse con la scusa della mia responsabilità?
8. Non accetto osservazioni né critiche né rimproveri forse col pretesto della incompetenza degli altri?
9. Sento disprezzo per altre persone, lo mostro nei giudizi o nel tratto, faccio in modo che gli altri le stimino di meno forse col pretesto della verità, della giusta critica, della loro correzione?
10. Mi vergogno di manifestare quando sarebbe opportuno le mie convinzioni morali o religiose, forse per paura di essere preso in giro?
11. Mi rivolgo poco a Dio e trascuro i mezzi soprannaturali forse con la

*tiva.* Il lavoro intellettuale che prima era forte, si va progressivamente semplificando attorno a certe idee forza o "centri di interesse" spirituali su cui si torna spesso col pensiero e che fanno come da molla per lo slancio interiore. Queste idee forza possono cambiare non solo da persona a persona ma, nella stessa persona, da periodo a periodo.

### *Terza età: spiritualità matura*

#### Sotto il profilo negativo

Vanno sempre più diminuendo i peccati e difetti semideliberati. Essi però non cessano mai del tutto. Si riesce ad andare sempre più alle radici del peccato e ad estirparle: tendenze disordinate, criteri non evangelici...

#### Sotto il profilo positivo

L'unione con Dio non è più retta solo dall'intenzione implicita, ma va diventando sempre più *esplicita* durante tutta la vita. Diventa perciò facile e spontaneo *vedere Dio in tutte le cose e giudicare con i criteri evangelici.*

Consequentemente tutta la vita ed ogni azione diventa preghiera. Non nel senso solo che le azioni hanno un valore equivalente alla preghiera, ma anche nel senso di una comunicazione cosciente con Dio. Così la preghiera non si oppone più all'attività umana né vi incontra più un ostacolo. La persona sviluppa un intenso ed equilibrato amore per il "mondo" che lo circonda (persone, cose, situazioni...).

La preghiera va diventando sempre più uno sguardo di amore e di semplicità verso Dio o qualche persona o cosa in diretto rapporto con Lui (qualche Mistero cristiano, qualche azione divina, qualche fatto della vita di Cristo...).

La preghiera passa da affettiva a *contemplativa*, chiamata anche "orazione di semplicità".

## 13. Regole del discernimento spirituale

### Premessa

Queste regole servono per avvertire ciò che accade interiormente e

con momenti fondamentali di preghiera più o meno frequenti (almeno mattina e sera, messa la domenica, confessione periodica...) e lunghi, ma che sono psicologicamente distaccati dalle altre ordinarie attività della vita e senza diretto influsso su di loro.

La preghiera è molto *discorsiva ed intellettuale*.

### *Seconda età: spiritualità adolescente*

#### **Sotto il profilo negativo**

Non si commettono più frequentemente peccati veniali deliberati, però si cade frequentemente in peccati e difetti semideliberati, che cioè avvengono senza la piena consapevolezza di far male, che capitano come di sorpresa. Essi tradiscono la presenza attiva - benché subconscia - di tendenze disordinate e di una mentalità "non secondo Dio ma secondo gli uomini" (Mt 16,23).

Le virtù non sono più forti che nell'età precedente, ma ancora imperfette e divise fra loro, per cui qualcuna può essere molto più sviluppata di qualche altra (per es. molto zelo e poca prudenza o viceversa; molta disponibilità per gli altri e poco raccoglimento e viceversa...).

#### **Sotto il profilo positivo**

L'unione con Dio non si riduce soltanto all'orientamento fondamentale verso di Lui, ma va diventando sempre più anche "opzione totale" per Dio, cioè volerlo non soltanto al di sopra di tutte le cose ma sempre di più anche *in tutte le cose*, eliminando gradualmente le incoerenze dell'intenzione nelle varie attività.

In connessione a ciò, la vita di preghiera non si riduce più a momenti staccati dalle altre attività, ma va diventando sempre più *spirito di preghiera* che permea progressivamente e lentamente tutta la vita. Per cui diventa sempre più facile e spontaneo elevare il cuore a Dio nel corso della giornata, specialmente prima e dopo le azioni più impegnative e più lunghe. Però la preghiera ancora non si unisce perfettamente all'attività ma vi incontra, anche se sempre di meno, un certo ostacolo.

La preghiera va sempre più trasformandosi da discorsiva ad *affet-*

scusa che non ho tempo, che tutto è preghiera, che vado a prendere in giro Dio?

#### **GOLA**

1. Esagero nella quantità o qualità o nel modo di mangiare e di bere, forse col pretesto dello svago?
2. Pranzi, cene, rinfreschi sono occasioni per creare un clima moralmente scadente che forse giustifico come legittimo divertimento?

#### **INVIDIA**

1. Critico, offendo, contrasto senza ragione persone che hanno più beni o qualità o successi di me, forse con la scusa di non farne dei miti?
2. Respingo le loro opinioni o iniziative solo perché provengono da loro, anche se credo di farlo per motivi oggettivi?

#### **ACCIDIA**

1. Trascurio i miei doveri ordinari, forse col pretesto di dedicarmi ad altre attività o di rimandarli ad altro tempo?
2. Mi lascio prendere troppo dal divertimento o dall'ozio o dalla televisione, forse con la scusa che ho diritto a rilassarmi?
3. Cedo al pessimismo con la scusa che impegnarsi non serve a niente?

#### **LUSSURIA**

1. Mi metto in tentazione (pensieri, discorsi, spettacoli, letture, amicizie, immagini...) forse con la scusa di essere abbastanza grande, di tenermi al passo con la mentalità del tempo ecc.?
2. Desidero o faccio atti impuri forse con la scusa che li fanno tutti e che sono cose naturali?
3. Uso un linguaggio osceno, forse con la scusa che lo fanno tutti?

#### **IRA**

1. Sfolgo la mia rabbia con imprecazioni o bestemmie, scusandomi di

esserne costretto?

2. Sono aggressivo contro gli altri, forse col pretesto di ideali da difendere?
3. Rompo i rapporti con quelle persone da cui credo di essere stato offeso, forse col pretesto di far loro capire lo sbaglio fatto?
4. Sono vendicativo, forse col pretesto di ingiustizie da riparare?

## **AVARIZIA**

1. Sono troppo preoccupato del denaro, della terra, della casa o di altri beni materiali, forse col pretesto che mi sono necessari o che li possiedono gli altri?
2. Rubo, imbroglio a danno di individui o della società, magari con la scusa che le leggi sono ingiuste?
3. Nell'uso del denaro o di altri beni materiali penso solo agli interessi miei o della mia famiglia senza preoccuparmi degli altri, dei poveri, forse con la scusa che la proprietà è sacra o ricordando i sacrifici fatti per averla?

## **9. Preghiera liturgica**

### ***A) Eucarestia***

**Perché l'Eucarestia?**

"Ho desiderato ardentemente di mangiare questa Pasqua con voi" (Lc 22,15).

Perché amare non è soltanto un sentimento; è un atto di volontà che consiste nel preferire in maniera costante, al proprio, il bene altrui: "Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la vita per i propri amici" (Gv 15,13).

**L'Eucarestia è:**

*Pane e vino*: nutrimento quotidiano

21)

Si tratta di **esercizi interiori** che hanno due scopi, uno negativo, l'altro positivo:

- *per liberarsi da tutte le affezioni disordinate*: occorre essere disposti alla purificazione del cuore, permettere a Dio di liberarci. Ricordiamo che non c'è scelta per il Regno di Dio che non sia gravata da condizionamenti difficili da vincere (attaccamento a persone, beni, carriera, prestigio, cuore, progetti, rimpianti, idee, una certa immagine di sé, una certa idea di Dio, ...);
- *per cercare e trovare la volontà di Dio nell'organizzazione della propria vita in ordine a ciò che è essenziale*. Non troverò mai ciò che Dio vuole da me se prima non mi lascio purificare interiormente e profondamente.

Gli Esercizi perciò toccano le scelte della vita perché siano secondo il Vangelo liberandoci dai condizionamenti *sociali, culturali* ("tutti fanno così"), *tradizionali* ("si è fatto sempre così"), *affettivi* ("se non fai così mi dispiace, vuol dire che non mi vuoi bene, ..."), dalle *pigrizie, comodità, abitudini, mancanze di coraggio, di slancio, di creatività, di freschezza, ...*

## **12. Le età della vita spirituale**

### ***Prima età: spiritualità infantile***

**Sotto il profilo negativo**

Non si vive abitualmente in stato di peccato mortale, altrimenti si sarebbe spiritualmente morti e non in crescita spirituale, però si cade frequentemente in peccati veniali deliberati, fatti cioè "ad occhi aperti".

**Sotto il profilo positivo**

L'unione con Dio si riduce a quella essenziale, che consiste nell'orientamento generale e abituale della propria vita a Dio (opzione fondamentale), di modo che si vuole Dio al di sopra di tutte le cose e nessuna cosa come o sopra di lui.

Questa unione con Dio di grado fondamentale si regge ed esprime

- so);
- Vita di preghiera di entrambi.

*Attenzione:*

- Non si fa direzione spirituale per telefono;
- 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. 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, familiari), 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.

## 11. Esercizi Spirituali

Lo scopo degli Esercizi Spirituali è quello di **mettere ordine nella propria vita.**

"Esercizi spirituali per vincere se stesso e per mettere ordine nella propria vita senza prendere decisioni in base ad alcuna propensione che sia disordinata" (Ignazio di Loyola, *Esercizi spirituali*,

*Sacramento:* presenza sostanziale di Gesù

*Memoriale:* ci inseriamo nell'evento salvifico vissuto da Gesù

*Rendimento di grazie*

*Sacrificio:* dono di sé

*Fonte e culmine* di tutta la vita cristiana

*Comunione* di vita con Dio e con i fratelli

*Sostegno* alla vita cristiana e perdono dei peccati

### Prepararsi alla celebrazione dell'Eucarestia:

Accrescere il desiderio dell'incontro con Gesù e i fratelli

Fare silenzio nel proprio cuore e raccogliere quanto è da offrire al Signore

Leggere le letture che verranno proclamate

Arrivare in chiesa con un giusto anticipo per disporsi interiormente.

### Per vivere l'Eucarestia:

Mantenere l'attenzione lasciandosi coinvolgere dalla celebrazione

Ringraziare al termine

Fare un proposito

Riprendere le letture nella preghiera personale durante la settimana

### Una "vita eucaristica"

"Chi mangia di questo Pane, che è il Figlio, vive di lui e diventa figlio e vive da figlio".

Incontrare Gesù nell'Eucarestia è presupposto per riconoscerlo anche nei nostri fratelli e sorelle, in particolare nei più poveri. L'Eucarestia ricevuta con amore e adorata con fervore diventa scuola di libertà e di carità per realizzare il comandamento dell'amore. Gesù ci parla il linguaggio meraviglioso del dono di sé e dell'amore fino al sacrificio della propria vita. È un discorso facile? No, voi lo sapete! L'oblio di sé non è facile; esso distoglie dall'amore possessivo e narcisista per aprire l'uomo alla gioia dell'amore che si dona. Questa scuola eucaristica di libertà e di carità insegna a superare le emozioni superficiali per radicarsi fermamente in ciò che è vero e buono; libera dal ripiegamento su

di sé per disporre ad aprirsi agli altri, insegna a passare da un amore affettivo ad un amore effettivo.

## ***B) Sacramento della Riconciliazione***

### **La confessione richiede preparazione**

Ascolto dentro di me per sentire quali sono i "sintomi" che manifestano una vita inquieta e disordinata, cioè non ordinata alla volontà di Dio e cerco di individuarne le radici, dove mi sono allontanato dalla mia vera "impronta", dove ho ferito me stesso e dove ho fatto del male agli altri.

Quando ci si prepara alla confessione è bene avere chiaro in mente che questo sacramento è la festa della riconciliazione.

Nella confessione incontrerò Cristo che mi accetta incondizionatamente. Mi reco da Dio, mio Padre, che mi accoglie e celebra insieme a me la festa della gioia perché io, che avevo perso me stesso e mi ero allontanato dalla mia verità, sono stato ritrovato, perché io, morto, irrigidito negli obblighi e in modelli sorpassati, ho ritrovato vita.

### **La seconda fase è la confessione**

- o Nella confessione occorre raccontare l'essenziale: dove sento di aver peccato? Quali sono i sintomi che mi portano a non essere sereno? Dove provo dispiacere? Che cosa mi pesa? Dov'è la causa del mio peccato, in cui fuggo da me stesso e da Dio e che vorrei portare coscientemente di fronte a Dio?
- o Nel dialogo con il sacerdote occorre comprendere e chiarire, ma anche domandarsi come ci si dovrà comportare in futuro.
- o Il sacerdote cerca insieme a chi si confessa un esercizio concreto che potrebbe aiutare a progredire interiormente e ad abbandonare un determinato peccato o un modello di comportamento che non fa altro che allargare le ferite.

### **La confessione si conclude con l'assoluzione**

Al momento dell'assoluzione il sacerdote impone le mani su chi si confessa, con questo segno il perdono di Gesù Cristo viene trasmesso fi-

zione 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 tua caparbietà. La guida 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 chieda esplicitamente a questa persona 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.

### ***Il dialogo spirituale***

Il dialogo che si instaura tra colui che è guidato e la guida aiuta a comprendere le motivazioni autentiche che sottostanno alle scelte.

Ecco le 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 da 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 si sente la necessità dell'incontro può essere anche più spes-



vilegiata che ci aiuta a comprendere è l'accompagnamento spirituale. Un attento e prudente accompagnamento 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 dell'accompagnamento spirituale*

1. **Lavoro di ricerca e di sviluppo delle doti personali positive, delle attitudini, dei desideri, delle virtù umane cristiane.** L'accompagnamento 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 l'accompagnamento spirituale diventa invito alla conversione per un graduale cambiamento nella preghiera, nel carattere, nell'uso del tempo, nell'attenzione ai doveri quotidiani ecc.
3. **Lavoro di conduzione a Cristo e confronto con Lui, che è il Signore e il centro della vita.** L'accompagnamento 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, di impegno a tempo pieno per il regno di Dio.**

### *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. La guida spirituale è necessaria per imparare a leggere con obiettività la tua situa-

sicamente e chi si confessa può constatare con tutti i sensi che Dio lo ama senza condizioni.

Il contatto con le mani mi fa intuire che Cristo stesso mi tocca nella confessione con un gesto d'amore e mi assicura: Ti sono rimessi i tuoi peccati. Allora il perdono può scendere nel profondo del mio cuore e permettermi di perdonare anche me stesso.

Smetterò così di continuare a tormentarmi autoaccusandomi e non darò più spazio ai sensi di colpa.

### **La rielaborazione**

Potrebbe essere la festa della riconciliazione, che celebrerò da solo oppure insieme ad altri.

Non proporsi di fare troppo, è più opportuno prendere in considerazione concretamente un esercizio che mi ricordi sempre il Dio che perdona e la mia risposta all'amore di Dio.

### **Consigli utili**

- 1) Celebrare la confessione almeno una volta al mese, con qualsiasi sacerdote, non deve essere obbligatoriamente il proprio Padre Spirituale.
- 2) Nel sacramento della riconciliazione è bene sempre cominciare con un ringraziamento al Signore di tutti i suoi benefici che opera nella mia vita.
- 3) La confessione non è uno svuotare "il cassonetto" ma sperimentare l'Amore del Padre nel riconoscersi uomini.
- 4) La confessione deve essere un riconciliarsi con Dio che porti ad avere un cuore in pace verso se stessi e gli altri.

### ***C) Liturgia delle ore***

È preghiera della Chiesa intera che fa propria la Parola di Dio. E' un modo di pregare comunitario ma che anche il singolo fedele fa proprio

quando prega da solo, unendo la propria voce a quella di tutta la Chiesa.

Nella Liturgia delle ore si prega con i salmi che sono preghiera vissuta, espressione dei sentimenti profondi del salmista (gioia, dolore, amarezze, invocazione, lode, richiesta, ecc.). Non sempre corrisponde ai nostri sentimenti ma immedesimarci con essi ci aiuta a decentrarci.

Questo tipo di preghiera legata al ritmo delle ore, ci aiuta a recuperare il valore di alcuni tempi della giornata.

I momenti principali sono:

*Il mattino* (Lodi) è il momento della lode per un nuovo giorno che inizia e per il rinnovato dono della vita.

*La sera* (Vespri) è il giorno che tramonta che ci ricorda la meta ultima del nostro cammino.

*Prima di addormentarsi* (Compieta) è il momento di affidarsi al Signore e addormentarsi fra le sue braccia.

### ***D) Adorazione eucaristica***

Etimologicamente: avvicinarsi e prostrarsi davanti ad una persona portando la mano sulle labbra e volerla poi in atto di baciare i piedi o un lembo della veste in segno di riverenza e di omaggio; quasi sempre acquista un senso profondo di onore e sottomissione: perciò viene prestata alla divinità. È il riconoscimento della trascendenza e della infinità santità di Dio; è tutta permeata di amore e si può giustamente chiamare estasi dell'amore.

La Chiesa con l'adorazione:

- esprime la fede, la fiducia, la riconoscenza, il desiderio di intimità col Salvatore;
- intende rendere perenne la sua lode a Cristo e a Dio;
- acuisce nella comunità ecclesiale il senso vivo della presenza continua di Cristo e dell'unione della famiglia di Dio.

L'Adorazione introduce nelle profondità del mistero di Cristo fonte di consolazione, ma soprattutto scuola di carità divina ed ecclesiale.

*Per l'adorazione personale davanti all'Eucarestia*

### **1. Entra nella preghiera...**

Sei entrato in chiesa.

Sei alla presenza di Gesù nell'Eucarestia (sull'altare o nel tabernacolo). Mettiti tranquillo/a di fronte a Lui: trova una posizione comoda e ascolta il tuo respiro e il battito del tuo cuore... sei tu di fronte a Gesù. Richiama alla memoria le parole di una preghiera o di una canzone a te cara.

Resta qualche minuto così.

### **2. Ascolta la Sua Parola**

Se ti è possibile prendi il passo del Vangelo del giorno o della domenica precedente o successiva:

leggi una, due volte;

scegli una parola o una frase che ti piace;

chiediti: perché proprio questa? Quale buona notizia mi sta raggiungendo?

### **3. Contempla**

Lui ti vuole bene, vuole vivere con te, in te... per questo si è fatto pane.

Ti ha appena donato una buona notizia.

La tua vita (studio, lavoro, amici, tempo libero, relazioni, progetti, difficoltà...) può assumere un volto nuovo...

"Diventa ciò che hai ricevuto".

### **4. Apri i confini del cuore**

Invoca per tutti, vicini e lontani, l'Amore di Dio.

Invoca per tutti la stessa "buona notizia" che tu hai appena ricevuto.

### **5. Prima di uscire...**

Chiediti: che cosa porto con me da questo momento di preghiera?

Esprimi al Signore il tuo grazie

## **10. L'accompagnamento 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 (omelie, catechesi, liturgia, ecc.), che ci permettono di comprendere dove il Signore ci sta conducendo ma via pri-