



*Pieve arcipretale di Santa Maria Maggiore  
in Codroipo*

**“Ti porterò nel deserto e parlerò  
al tuo cuore”**

**ESERCIZI SPIRITUALI NELLA VITA  
CORRENTE**

**tenuti presso il duomo di Codroipo  
nelle giornate**

**22-23-24-25-26 febbraio 2021**

**guidati da suor Natalina De Nobili**  
della congregazione delle Suore Francescane  
Missionarie del Sacro Cuore

---

Anno Pastorale 2020-2021





*Pieve arcipretale di Santa Maria Maggiore  
in Codroipo*

**“Ti porterò nel deserto e parlerò  
al tuo cuore”**

**ESERCIZI SPIRITUALI NELLA VITA  
CORRENTE**

**tenuti presso il duomo di Codroipo  
nelle giornate**

**22-23-24-25-26 febbraio 2021**

**guidati da suor Natalina De Nobili**  
della congregazione delle Suore Francescane  
Missionarie del Sacro Cuore

---

Anno Pastorale 2020-2021




## Note indicative

In questo testo è riportata la **trascrizione degli Esercizi Spirituali**, tenuti **presso la comunità cristiana di Codroipo nelle giornate dal 22 al 26 febbraio 2021** nel duomo di Codroipo e guidati da suor Natalina De Nobili.

Ho affrontato e infine portato a termine questo lavoro nell'intenzione di dare uno strumento che, come diverse volte è stato richiamato in quelle sere, possa aiutare a far **diventare il metodo ignaziano il proprio stile di preghiera**.

Dunque, il testo è strutturato per ciascun incontro nelle seguenti parti:

- Nel primo incontro viene illustrata la definizione da parte della Chiesa dei **Segni dei tempi** e come gli Esercizi possano essere uno strumento per discernarli.

- Nell'**Ascolto della Parola** viene commentato il brano biblico proposto per la meditazione.
- Le indicazioni fornite per lo svolgimento della preghiera nella sezione **Entrare negli Esercizi**. Le parti e i paragrafi specificatamente operativi sono evidenziati, rispetto al resto del testo, a modo di specchio, con una cornice .

Al termine, **in appendice**, sono riassunti i vari passaggi per lo svolgimento dell'esercizio secondo il metodo di sant'Ignazio.

Al termine di quest'ultima parte ho voluto collocare l'immagine della **Beata Maria Vergine del Rosario**, venerata in Codroipo, perché sotto la sua protezione e con la sua intercessione **ci guidi in questo cammino di fede verso il Padre e sé stessi**.

Codroipo, 5 agosto 2021  
Solennità di S. Maria Maggiore,  
patrona di Codroipo





Peter Paul Rubens, *Sant' Ignazio di Loyola*, 1620-1622  
circa, olio su tela, 223,5x138,4 cm, Pasadena, Norton  
Simon Museum.



*Buonasera a tutti.*

*Benvenuti a questa settimana di Esercizi spirituali.*

*Un benvenuto a voi che siete qui in duomo e un benvenuto anche a quelli che ci stanno seguendo nelle loro case di Codroipo. Ci sono diverse famiglie, che, impossibilitate ad uscire, hanno segnalato che loro ci saranno, ma attraverso questa presenza virtuale. Mi è giunta voce anche di diversi che seguiranno da altre comunità, approfittando di questa proposta degli Esercizi spirituali nella vita corrente che, questa sera, ancora una volta noi inauguriamo.*

*Cosa sono gli Esercizi spirituali?*

*Come dice il termine sono un tempo di fatica. Un tempo in cui, come quando si va in palestra, si vuole rimettere in movimento la muscolatura un po' atrofizzata dall'inverno e noi stiamo vivendo un inverno prolungato a causa dell'esperienza difficile della pandemia, attraverso molti lutti che purtroppo hanno interessato anche la nostra comunità e tanti aspetti correlati che rendono faticoso il nostro*

*cammino. Fare esercizio per riprendere vigore è quindi riprendere, nella metafora di San Paolo, la corsa della vita, sapendo che è una corsa un po' ad ostacoli, ma non è detto che non si possa uscirne vincitori se l'allenatore è poi proprio il Signore, che viene incontro per dare coraggio, per dare obiettivi, per dare energia.*

*Questa sera ad accompagnarci per tutta la settimana voglio salutare suor Natalina De Nobili, che ha una caratteristica molto gradita ai codroipesi: è una francescana del Sacro Cuore e fa parte della "razza" delle suore che per tanti anni hanno gestito la scuola dell'infanzia parrocchiale e che purtroppo poi per questioni numeriche hanno dovuto traslocare e quando abbiamo detto «Codroipo» lei ha detto subito di sì, credo perché ci sia una buona memoria anche nella Congregazione delle Suore Francescane dell'esperienza codroipese.*

*Recentemente anche loro sono state duramente provate da decine di decessi di suore, fra cui anche alcune che hanno prestato servizio qui fra noi e abbiamo voluto celebrare un'Eucarestia in loro*

*suffragio proprio il primo giorno dell'anno, dedicato a Maria Santissima Madre di Dio a dire che, anche se non ci conosciamo, in realtà siamo parenti e quindi siamo contenti di poterci incamminare insieme con lei in questa settimana.*

*Suor Natalina ha fatto un'esperienza importante di formazione sui sentieri di Sant'Ignazio di Loyola, per cui questa sera ci aiuterà a riprendere un cammino, che è quello ignaziano a cui siamo anche abituati, perché già i predicatori che l'hanno preceduta hanno attinto all'importante tradizione ignaziana.*

*Questa sera siamo anche noi un po' così, imbarazzati, perché siamo abituati in questi ultimi dieci anni agli Esercizi con un altro ritmo, un'altra collocazione, con la scansione su due fasce orarie, con l'adorazione eucaristica. Quest'anno dobbiamo muoverci su un terreno molto più ristretto, anche se l'ambiente ormai ci sta diventando parecchio familiare, perché in duomo sta accadendo di tutto in questo periodo: abbiamo trasferito qui tutte le attività della parrocchia, dalla catechesi alle assemblee, le liturgie,*

*ovviamente, e quindi era giusto che arrivassero anche gli Esercizi spirituali.*

*Ci sarà un'unica convocazione che è questa ogni sera alle ore 18:00. Vi chiediamo compatibilmente ai vostri impegni di essere possibilmente in orario, in modo tale da iniziare puntuali. Ci sarà la predicazione da parte della nostra guida, a cui seguirà poi, ed in questo vi chiediamo di essere fedeli, anche un tempo che lei ci indicherà di riflessione, di silenzio, se riusciamo a farlo, perché sappiamo che tornando a casa poi questo risulterà per i più anche difficoltoso riuscire a farlo. Quindi ci sarà una proposta che tiene conto anche di un momento di riflessione qui in chiesa.*

*Poi ci sarà l'indicazione degli Esercizi che ci darà di volta in volta e che noi poi potremo fare in altri orari della giornata. Suor Natalina da domani sarà presente qui in cappella già alle ore 17:00; approfittatene. Un'ora prima la trovate nello spazio che abbiamo allestito e che richiama la possibilità di conversare con un pannello di plexiglas, quindi anche in sicurezza rispetto alla difficoltà del distanziamento.*

*Ogni sera inizieremo con l'invocazione dello Spirito Santo, ascolteremo subito la Parola della Scrittura che ci accompagnerà e poi entreremo in quell'affascinante sentiero conciliare, che è quello dell'individuazione dei "segni dei tempi". Sarà proprio questo il corpo e il cuore degli Esercizi spirituali: poter avere uno sguardo illuminato che ci permetta di leggere nella partitura della storia i segni di Dio che ci dicono la direzione da prendere per poter ritrovare fiducia e speranza nella vita.*

*mons. Ivan Bettuzzi  
Arciprete di Codroipo*

Il Signore vi dia pace! Buonasera a tutti.

Ringrazio don Ivan per questo invito in un luogo che sicuramente ha della memoria.

Io sono di origine veneziana. Da un anno e mezzo vivo a Palmanova, nella fraternità che si occupa di aiutare l'unico parroco che ha dieci parrocchie. Non sono grandissime tranne Palmanova e facciamo

quelli che sono i servizi di coordinamento della catechesi e del coordinamento dei giovani. Laddove non c'è possibilità di celebrare l'Eucarestia, alla domenica celebriamo la Liturgia della Parola, dando la possibilità dell'ascolto della Parola e della Comunione. Questi sono i servizi che la fraternità fa lì in quella zona.

Io da diciassette anni mi occupo anche di Esercizi nella vita ordinaria secondo lo stile ignaziano. Ignazio è l'unico che ha fatto approvare lo stile degli Esercizi dalla Chiesa. L'unico modo approvato dalla Chiesa è quello ignaziano.

Io faccio parte del CIS, che è il Centro nazionale Ignaziano degli Esercizi, delle guide che danno esercizi e fanno accompagnamento in diverse modalità: in gruppi, individuale, on line, in presenza, nelle case di spiritualità. Normalmente una volta all'anno do anche il mese ignaziano, in vari posti. Faccio parte di una piccola equipe anche qui, regionale. Siamo divisi nelle zone italiane per piccoli gruppi che seguono una zona. Io appartengo a questa del nord.

Come una francescana vive questa dimensione: perché il vangelo *sine glossa* appartiene anche a Francesco. Ignazio voleva essere come Francesco nella capacità di ascolto, nella capacità di distinguere, nella capacità di vivere.

Questa cosa mi ha affascinato, ho fatto un percorso formativo con gesuiti sul discernimento, sugli Esercizi. Quindi continuo a fare questa esperienza, perché, secondo il mio umile giudizio, gli Esercizi sono l'unico modo in cui la Parola si rivela a noi, perché ci sia un tu di fonte a un tu senza mediazioni, anche se le mediazioni sono necessarie.

suor Natalina De Nobili, M.F.S.C.

**Primo incontro**  
**– lunedì 22 febbraio 2021 –**

**Invocazione dello Spirito Santo**

♪ Veni, Creator Spiritus, mentes tuorum visita,  
imple superna gratia, quæ tu creasti pectora.

Qui diceris Paràclitus altissimi donum Dei,  
fons vivus, ignis, caritas, et spiritalis unctio.

Tu septifòrmis mùnere, dìgitus patèrnæ dèxteræ,  
tu rite promìssum Patris, sermone dítans gùttura.

Accènde lumen sènsibus, infunde amòrem  
còrdibus,  
infirma nostri còrporis virtute firmans pèrpeti.

Hostem repèllas lòngius, pacèmque dones pròtinus  
ductòre sic te prævio, vitèmus omne nòxium.



Per te sciàmus da Patrem, noscàmus atque Filium:  
teque utriùsque Spiritum, credàmus onni tèmpore.

Deo Patri sit gloria, et Filio, qui a mortuis  
surrexit, ac Paraclito, in sæculòrum sæcula. Amen.

Questa sera è una serata introduttiva e le serate introduttive sono sempre un po' più tecniche, più difficili da far vivere quello che è il rapporto di ascolto personale della Parola. Ho pensato di dividere questa serata in tre nuclei.

- il primo nel quale spendere alcune parole, alcuni pensieri sulla terminologia “*segni dei tempi*”. **Come posso io imparare a leggere i *segni dei tempi*? Ma cosa sono questi *segni dei tempi*? Quando dico *imparare* intendo proprio un percorso attraverso il quale io arrivo a comprendere, a distinguere cosa sono i segni e come gestirli.**

Gli Esercizi sono un ottimo strumento per discernere, per dividere, classificare e scegliere. Ignazio su questo ha molte indicazioni su quelle che sono le regole per il discernimento, ma noi non entreremo in questo. Entreremo invece a vedere da dove comincia il discernimento: comincia da me nel confronto con la Parola. Questo è il primo tentativo di fare una lettura di quello che avviene proprio nel tempo nostro.

- Nella seconda fase vorrei mettere alcuni pensieri non esaustivi su quelli che sono gli Esercizi.
- La terza fase sarà quella di dedicarci un tempo di ascolto.

## I segni dei tempi

### Le encicliche e i segni dei tempi

Per quanto riguarda i *segni dei tempi* rimando alla lettura della costituzione del Concilio Vaticano II *Gaudium et spes*, perché il termine è stato coniato inizialmente all'interno del Concilio Vaticano II, e alle ultime due encicliche di papa Francesco *Fratelli tutti* e *Laudato sì*.

Da questi scritti emergono alcuni segni presenti oggi nella nostra vita contemporanea.

### La persona e la storia di Gesù

Sicuramente non si può negare che il termine *segni dei tempi* nasce nel Vangelo di Matteo, riportato in seguito, presente anche in Lc 12, 54-56<sup>1</sup> e Mc 8, 1-

---

<sup>1</sup> [Gesù] <sup>54</sup>Diceva ancora alle folle: "Quando vedete una nuvola salire da ponente, subito dite: "Arriva la pioggia", e così accade. <sup>55</sup>E quando soffia lo scirocco, dite: "Farà caldo", e così accade. <sup>56</sup>Ipocriti! Sapete valutare l'aspetto della terra e del cielo; come mai questo tempo non sapete valutarlo?

21<sup>2</sup>, che sono paralleli, ma hanno delle lievi sfumature che ci fanno capire a chi si riferisce nei

---

<sup>2</sup> In quei giorni, poiché vi era di nuovo molta folla e non avevano da mangiare, chiamò a sé i discepoli e disse loro: <sup>2</sup>"Sento compassione per la folla; ormai da tre giorni stanno con me e non hanno da mangiare. <sup>3</sup>Se li rimando digiuni alle loro case, verranno meno lungo il cammino; e alcuni di loro sono venuti da lontano". <sup>4</sup>Gli risposero i suoi discepoli: "Come riuscire a sfamarli di pane qui, in un deserto?". <sup>5</sup>Domandò loro: "Quanti pani avete?". Dissero: "Sette". <sup>6</sup>Ordinò alla folla di sedersi per terra. Prese i sette pani, rese grazie, li spezzò e li dava ai suoi discepoli perché li distribuissero; ed essi li distribuirono alla folla. <sup>7</sup>Avevano anche pochi pesciolini; recitò la benedizione su di essi e fece distribuire anche quelli. <sup>8</sup>Mangiarono a sazietà e portarono via i pezzi avanzati: sette sporte. <sup>9</sup>Erano circa quattromila. E li congedò. Poi salì sulla barca con i suoi discepoli e subito andò dalle parti di Dalmanutà. <sup>11</sup>Vennero i farisei e si misero a discutere con lui, chiedendogli un segno dal cielo, per metterlo alla prova. <sup>12</sup>Ma egli sospirò profondamente e disse: "Perché questa generazione chiede un segno? In verità io vi dico: a questa generazione non sarà dato alcun segno". <sup>13</sup>Li lasciò, risalì sulla barca e partì per l'altra riva. Avevano dimenticato di prendere dei pani e non avevano con sé sulla barca che un solo pane. Allora egli li ammoniva dicendo: "Fate attenzione, guardatevi dal lievito dei farisei e dal lievito di Erode!". <sup>16</sup>Ma quelli discutevano fra loro perché non avevano pane. <sup>17</sup>Si accorse di questo e disse loro: "Perché discutete che non avete pane? Non capite ancora e non comprendete? Avete il cuore indurito? <sup>18</sup> *Avete occhi e non vedete, avete orecchi e non udite?* E non vi ricordate, <sup>19</sup>quando ho spezzato i cinque pani per i cinquemila, quante ceste colme di pezzi avete portato via?". Gli dissero: "Dodici". <sup>20</sup>"E quando ho spezzato i sette pani per i quattromila, quante sporte piene

*segni dei tempi*. **L'espressione segni dei tempi si riferisce unicamente alla persona e alla storia di Gesù Cristo.** Questo significa che l'espressione riguarda la venuta di Gesù e la sua presenza storica, ma anche la sua presenza ultima (*parusia*).

### **Segni autentici di Gesù**

Gesù ha espresso fatti, parole, ha espresso miracoli. In lui si sono avverate alcune profezie, che nei vangeli troviamo descritte come attuate, che stanno ad indicare la presenza messianica. **I gesti e le parole sono veri ed autentici solo se sono riferiti e sono in rapporto alla realtà della Parola di Dio e alla persona di Gesù Cristo.** Sono segni che senz'altro sono positivi.

Dico questo perché sono attualmente in circolo molte profezie disastrose di cataclismi... Di cataclismi ci sono sempre stati, anche i primi cristiani li hanno vissuti, perché le guerre, i terremoti, le pestilenze sono sempre state. Non sono

---

di pezzi avete portato via?". Gli dissero: "Sette". <sup>21</sup>E disse loro: "Non comprendete ancora?".

però il segno che si riferisce a Gesù. Il *segno dei tempi* è unicamente legato a Gesù.

Dunque la necessità di fare riferimento e di conoscere innanzitutto chi è Gesù, cosa c'entra con quella storia che stiamo vivendo.

### **Segni dei tempi secondo il Concilio**

La moda ha spinto forse con un uso troppo fragile di questa formula *segno dei tempi*, per cui si è perso un po' il rigore semantico della parola. Però sono possibili alcune puntualizzazioni tratte dallo stesso Concilio Vaticano II, dalla *Gaudium et spes*, ed indica che per *signi dei tempi* si intendono quei fenomeni, che per la loro generazione e la loro frequenza caratterizzano un'epoca e attraverso i quali si esprimono i bisogni, le aspirazioni di tutta l'umanità.

### **Cosa c'entra la volontà di Dio?**

Padre Ruiz dice che alla luce della fede, la Chiesa si interroga fino a che punto hanno a che fare con la volontà di Dio. Perché noi ci portiamo la domanda:

ma **questa volontà di Dio cos'è? Come mi riguarda?**

### **La chiamata di Dio in ogni tempo**

Per uscire da questo equivoco possiamo dire questo: ***i segni dei tempi* esprimono non la volontà di Dio, ma la tendenza e le correnti di pensiero, la sensibilità che caratterizza un'epoca, un tempo.**

La parola *tempi* starebbe ad indicare le situazioni che oggi vengono chiamate fluide, che sono mutevoli del modo di pensare e del sentire degli uomini del nostro mondo e anche nostre, e le loro espressioni e i loro modi di agire, i loro fatti. Comunque tutte le realizzazioni storiche, **nelle quali intuiamo i desideri profondi che determinano una determinata epoca.** Mediamente, però, **contengono una chiamata di Dio e così assumono una valenza teologica,** precisamente in quanto implicano una interpretazione di fede, e di conseguenza una sollecitudine a che noi prendiamo posizione di fronte a certi fenomeni, a certi avvenimenti.

## Il discernimento

Quindi, *segni dei tempi* va a pari passo, un binomio inscindibile, con il termine **discernere**, distinguere, fare chiarezza, scegliere.

La *Gaudium et spes*, dice, rispettivamente al n. 11 e al n. 44:

Il popolo di Dio, mosso dalla fede [...], cerca di discernere negli avvenimenti, nelle richieste e nelle aspirazioni, di cui prende parte insieme agli uomini [...], quali siano i segni della presenza o del disegno di Dio.

È dovere di tutto il popolo, soprattutto dei pastori, dei teologi, [...] ascoltare attentamente, discernere e interpretare i vari linguaggi del nostro tempo, e saperli giudicare alla luce della parola di Dio, perché [...] possa essere capita [...].

Quindi è importante scrutare, interpretare, discernere.

## L'importanza dei sacerdoti

Ho fatto un accenno, segnalando in particolare i pastori. Sì, perché oggi c'è molta confusione: si dice



che il papa non è un pastore, non è un papa, è un Bergoglio qualunque.

**Ignazio afferma che quando l'autorità ecclesiastica dice che questo puntino è nero, ma io lo vedo bianco, devo credere che quel puntino è nero.** Questo per dire che accogliamo questo dono di questo ministero del Santo Padre e dei nostri preti. Quindi è dono e la storia interpella noi credenti a leggere gli avvenimenti in dialogo con il ministero sacerdotale e **i segni dei tempi ci chiedono di rapportarci in modo dialogico con la storia per trasmettere la fede.**

### **La storia: Dio e io, Dio e noi**

**La storia così concepita è il luogo dell'incontro rispettoso di due libertà: quella di Dio e la mia, la nostra. Quella infinita di Dio e quella limitata dell'uomo, ma Dio non ci muove dall'esterno, dagli avvenimenti, ma ci muove dal di dentro, perché noi sappiamo interpretare e ciascuno di noi è chiamato dall'interno a valutare quello che succede, facendo emergere il possibile futuro sul quale impegnarsi e vivere.**

Quindi il futuro è costruito non solo da Dio, ma anche da ogni credente, che legge, interpreta con la sua intelligenza, con la fede quello che accade, tutti gli avvenimenti.

Non mi dilungo più su questi *segni di tempi*, perché so che sono stata assolutamente non esaustiva, però vi dà l'idea che ciò che accade va letto a partire dal di dentro in comunione con la Chiesa.

### **I segni nella contemporaneità**

C'è un altro aspetto sul quale voglio fermarmi un momento: **sono i segni contemporanei**, che contengono le chiamate.

Vuol dire che **quello che accade ci interpella, ci chiama**.

Dio favorisce quello che accade, perché noi siamo interpellati: allora il modello economico, la ricchezza di pochi, la povertà di molti, la cultura dello scarto, il problema ecologico, la diminuzione demografica, la promozione della donna, le strutture ecclesiali con sempre minori risorse, sia di uomini di fede (e con uomini si intendono sia

maschi che femmine) sia di strutture. I credenti non hanno più un'attrattiva verso quelli che non sono credenti.

Sono *segni dei tempi*, cioè sono situazioni che stiamo vivendo e che ci interpellano e la Chiesa attualmente si sta organizzando come rete, altro *segno dei tempi*. Poi c'è una sensibilità personale: tanti vanno nelle discipline orientali, c'è il risveglio dell'Islam, c'è un progressivo movimento di unificazione dell'Europa, c'è un rapporto planetario che viviamo molto bene in questa esperienza dolorosissima, ma che fa verità.

### **Leggere dal di dentro nell'ascolto della Parola**

Allora voi vedete che questa realtà ha la necessità di essere letta.

Come? Noi lo facciamo e quello che propongo **come cammino sarà proprio questo del leggere dal di dentro, ascoltando la Parola di Dio quello che si muove dentro di noi.**

## Entrare negli Esercizi

### Coinvolgimento e desiderio

C'è un aspetto significativo che Ignazio dice quando parla degli Esercizi: **gli Esercizi obbligano ad una pausa.**

Aggiungiamo che non è sufficiente fare una pausa, come noi stiamo facendo, (cristiani che si danno una pausa, che si danno un tempo per l'ascolto, che fanno una classifica dando una priorità), ma **per vivere gli Esercizi serve il tuo coinvolgimento e il tuo desiderio.** Voi già conoscete che il desiderio, abbinato all'uso della capacità di usare la propria fantasia, la propria abilità di immedesimarsi nel testo è una delle caratteristiche che Ignazio suggerisce.

### L'incontro con Dio negli Esercizi

Dirò poi qualcosa del metodo, ma innanzitutto **gli Esercizi sono un mezzo per incontrare Dio. Incontrandolo nella nostra vita, incomincia una orientazione diversa.** L'hai incontrato Dio tu?

Un orientamento questo che ci polarizza su altre realtà da quelle che viviamo nel quotidiano, vale a dire **ci fa vedere delle realtà che noi normalmente teniamo distinte, ma che veramente sono un'unica cosa.** Parlo **della vita dello spirito e della vita quotidiana.** Non sono due cose diverse.

### **Contemplativi nell'azione**

Si tratta di **un incontro pieno, di gusto, questo, degli Esercizi,** di un gusto interiore, di un gusto che fa appello al sentimento, all'incontro nell'intimità, all'incontro della vita interiore.

Non peraltro **Ignazio unisce l'essere contemplativi nell'azione** (non è solo di Ignazio, ma anche di Francesco d'Assisi, di Teresa d'Avila e quant'altri vivono questa unità tra l'azione e la contemplazione).

### **I protagonisti del cammino**

Noi in questi quattro giorni ci focalizziamo nell'interiorità, nel tornare dentro noi stessi. In questo cammino chi sono i protagonisti?

## 1° protagonista: Dio

**Il primo protagonista è Dio.** Negli Esercizi il primo protagonista è Dio.

**È già una preparazione che Dio stesso ha fatto, che ha seminato nel vostro cuore** quando ha messo il desiderio di essere qui con una disponibilità reale e con una perseveranza; dico anche perché se vengo un giorno non mi do il diritto di vivere a fondo il percorso. Quindi **noi ci accorgiamo, stando dentro alla Parola, che Dio è veramente la nostra guida.**

C'è da dire **che è duro questo percorso**, perché ci saranno delle svolte oscure nel cammino della preghiera e, senza spaventarci, **probabilmente non mancheranno nella preghiera dei momenti bui.**

Perché la preghiera non è solo solare: il pregare, l'ascoltare la Parola non è solo un momento luminoso. Però, con un tale pastore che ci guida possiamo avventurarci in questo cammino e **Dio si manifesta con la sua Grazia**, con il suo amore e con la sua presenza.

Quindi è questo tono affettivo veramente importante. Dobbiamo essere veramente grati di percepirlo nel nostro cuore, cioè Dio quando si avvicina alla sua creatura, la tocca interiormente e gli fa gustare la sua presenza, il suo amore, la sua intimità: **questa è proprio la firma di Dio.**

Dio non è tanto un concetto, ma **Dio è un'esperienza di prossimità, di intimità, di vicinanza.** Questo è quello che Ignazio voleva far sperimentare a coloro che si avvicinavano e chiedevano di fare un percorso di Esercizi.

Questo **Dio ha un desiderio: ha sete di incontrarmi, ha sete di me.** L'immagine va alla samaritana, questo Dio che sta seduto lì, che è un'immagine bellissima questa, e che desidera far percepire a quella donna la sua sete della relazione con lei<sup>3</sup>.

Dunque **noi iniziamo a metterci alla presenza** non di un dio che si nasconde, ma al contrario **di un Dio che è sorgente di bontà.**

---

<sup>3</sup> cfr. Gv 4, 1-42

## 2° protagonista: io

**Il secondo protagonista sono io, ciascuno di noi.**

**Una volta che ci mettiamo di fronte a questo Dio, noi impariamo a diventare noi stessi.**

Siamo la nostra interiorità, siamo il nostro cuore.

E dico bene: siamo la nostra interiorità, siamo il nostro cuore, perché noi non siamo solo mente.

**Dovremmo dire mente e cuore**, però sbilanciandoci, secondo Ignazio, più verso il cuore, cioè cosa sento io di fronte alla Parola, cosa si muove dentro? Lui li chiama *sentimenti di consolazione* e *sentimenti di desolazione*<sup>4</sup>.

Però, per cominciare un percorso è **molto importante avere la capacità di ascoltare i propri sentimenti, senza giudicarli**, dando loro la capacità di emergere e di ascoltare i propri desideri, senza catalogare ciò che sento. **Lasciare che la mia affettività trovi uno spazio dove esprimersi ed essere ascoltata**, anzitutto da me

---

<sup>4</sup> cfr. Ignazio di Loyola, *Esercizi Spirituali*, n. 316-317.



stesso, perché **la preghiera è un'esperienza affettiva** e questa è la sua forza.

Non è che la preghiera è vera o falsa. **La preghiera è anzitutto sentita, oppure non sentita.** Può anche essere rituale o abitudinaria, ma **noi cerchiamo una preghiera imbibita dalla presenza di Dio e questo lo possiamo fare stando di fronte alla Parola.**

### **3° protagonista: la guida**

**Il terzo protagonista** è per la verità una figura molto marginale, che è **la persona che propone il cammino.** Nella misura in cui questa persona vi aiuta e innesca il vostro incontro con Dio, questo giova.

**Chi è che innesca la mia parola? Sempre Dio che innesca. Dio si serve di mediatori.**

Questo dice molto anche dell'identità di Dio, di un **Dio che non vuole essere protagonista assoluto, schiacciante, ma vuole invece essere una persona che usa volentieri delle mediazioni.** La mediazione dei nostri amici, dei nostri familiari, dei

nostri genitori, dei nostri fratelli, dei nostri cognati, del parroco, dell'amico...

Sono mediazioni ed è molto importante in chiave di lettura spirituale renderci conto di questa realtà: Dio si serve delle mediazioni. Per Dio non c'è uno strumento così povero che non possa comunicarci qualcosa di lui stesso, per cui, per quanto povera sia la persona, per quanto duro sia l'avvenimento che affronto, lui si serve di quelle mediazioni, di quei fatti, di quelle persone. È importante questo discorso del confronto con la guida.

Notate bene che **la guida non è solo quella che dà gli esercizi**. La guida è il tuo presbitero, la guida è il cristiano che ha vissuto un'esperienza forte, un cammino serio, con cui mi posso confidare.

Terzo protagonista è la persona con la quale mi confronto, **perché diventa l'opportunità di raccontare la tua preghiera**.

Infatti, io parlo della mia esperienza interiore e quando io parlo della mia esperienza interiore, quello che è avvenuto in quel tempo di ascolto è

come se lo mettessi davanti a me e mi accorgo di alcune cose che tengo normalmente **dentro di me e non mi accorgevo. Se io metto fuori quello che vivo nella preghiera, riesco a vederlo di fronte a me.**

Questo ci capita tante volte nella nostra vita, perché, per esempio, quando noi parliamo con un amico, o anche con un conoscente, ci confidiamo. Solamente nell'atto di essere ascoltati, nel confidare alcuni sentimenti, questi vengono chiariti, alcuni miei desideri importanti vengono visti e alcune azioni vengono percepite nella loro verità.

Quindi confrontarsi con una persona è una grande opportunità e questo non solo negli esercizi. **Avere un accompagnatore spirituale è un grande dono.**

**Ha senso confrontarsi con una persona?**

Ma magari quella persona è un po' come il maestro di musica, che quando ha un allievo e sente che c'è qualche battitura che non funziona, che cosa fa? Si mette nei panni dell'allievo e dice: «Guarda, forse qui potresti essere facilitato se fai così». Quindi, il

fatto di avere delle persone con le quali confrontarsi ci aiuta nel cammino della vita interiore.

### Le opportunità degli Esercizi

Questo percorso di Esercizi in che cosa consiste? **In tre opportunità:**

- la prima è **quella dell'ascolto**. In queste serate principalmente **mi metto in ascolto**.

Oggi è necessario parlare per porre passi di metodologia, ma domani, dopodomani e dopodomani ancora sarà la Parola a parlare. Io **mi metto in ascolto del brano biblico e mi lascio raggiungere dalla Parola** e mediante la Parola, che magari viene un po' mediata all'inizio, vengono date alcune chiavi di lettura. **Sostanzialmente, però, è il tempo che io sto con la Parola. Quindi gli Esercizi sono un'opportunità di ascoltare la Parola.**

- C'è un'altra opportunità in questi Esercizi, che chiede un livello maggiore di impegno e c'è di conseguenza un livello maggiore di progresso: **la mediazione personale.**

Si tratta di un esercizio diverso: non è solo un'esperienza di ascolto della Parola, ma è **una vera e propria disponibilità di prendere del tempo nella mia giornata.** Cioè **questo ascolto fatto qui per quattro giorni diventa un modello,** perché io nella mia giornata faccio una scelta: do a Dio un appuntamento ogni giorno, venti minuti, mezz'ora, un po' di più per i più esperti per mettersi alla presenza di Dio, scorrere il brano biblico e poi cominciare un dialogo, che è un dialogo tra me e Dio.

**Dice sant'Ignazio che Dio agisce direttamente sull'anima<sup>5</sup>. Questo tempo di meditazione,** che è impegnativo

---

<sup>5</sup> cfr. *Ibid.*, n. 15.

specialmente per chi è ai primi passi, **dà anche dei suoi frutti.**

**Il primo frutto è che Dio comincia a interagire con te e tu cominci a interagire con Dio e dove passa Dio c'è una grande abbondanza. Dice il salmo: «stilla l'abbondanza<sup>6</sup>».**

Riassumendo, **gli Esercizi diventano il luogo dell'interiorità**, il luogo del confronto, che **mi permettono di leggere quello che accade dentro di me e quello che accade fuori**, cioè i cosiddetti segni. Riesco a distinguere quelli che sono i segni che manifestano il nostro desiderio di ricercare la volontà di Dio.

---

<sup>6</sup> Sal 65, 12: «i tuoi solchi stillano l'abbondanza».

## In ascolto della Parola

### Dal Vangelo secondo Matteo (16, 1-4)

*<sup>1</sup>I farisei e i sadducei si avvicinarono per metterlo alla prova e gli chiesero che mostrasse loro un segno dal cielo. <sup>2</sup>Ma egli rispose: «Quando si fa sera, voi dite: Bel tempo, perché il cielo rosseggia; <sup>3</sup>e al mattino: Oggi burrasca, perché il cielo è rosso cupo. Sapete dunque interpretare l'aspetto del cielo e non sapete distinguere i segni dei tempi? <sup>4</sup>Una generazione perversa e adultera cerca un segno, ma nessun segno le sarà dato se non il segno di Giona». E lasciatili, se ne andò.*

### Il segno di Gesù

Si dice che questo testo di Matteo è all'interno del racconto della moltiplicazione dei pani. Qui noi abbiamo l'opportunità di renderci conto che **era già stato posto un segno**, chiaro, che **non poteva essere messo a confronto con nessuno degli altri segni** e che **indicava chiaramente la presenza del Messia**. I farisei fanno la stessa domanda: «*si*

*avvicinarono per metterlo alla prova e gli chiesero che mostrasse loro un segno» (v.1), ma il segno era già stato fatto e qual era questo segno? Il pane spezzato.*

**Quindi mostra loro il dono che Gesù anticipa di sé sulla croce.**

Queste persone, che sono le prime ad essere osservanti della legge, della religiosità, si fermano lì. I farisei sono osservanti. I sadducei fanno parte dell'aristocrazia ed esercitano un grande potere nella società, nella vita politica e anche religiosa.

Che cosa chiedono? Un segno, un segno **divino**.

Ne hanno visto uno e chiedono un altro. Ma che segno si può dare a chi pretende segni e rifiuta di credere? Dopo il dono del pane a **Gesù non resta altro che un segno: quello di Giona, quello del dono di sé stesso nella terra.**

Guardate che **la diffidenza di quello che si manifesta nella Parola** e negli avvenimenti è **il peccato che più irrita Dio**. Esso va direttamente contro il suo amore. **I segni delle cose che ci stanno a cuore li sappiamo interpretare bene**, sappiamo distinguere anche dai più piccoli.



**Il segno del Figlio dell'uomo che entra nel cuore della terra ci fa paura**, non ci interessa, non lo vogliamo comprendere o lo abbiamo ridotto a icona. Eppure se uno non mente a sé stesso, da ciò che Gesù fa dovrebbe capire che cosa vuole mostrarci. Quindi **il segno di Gesù è la Rivelazione, è il mostrarsi, il raccontarsi di Gesù, racconta chi è, dove viene e dove va.**

### **Il discernimento nelle cose di Dio**

**I segni dei tempi possono essere compresi sempre e solo nel rapporto con lui.**

Il discernimento nelle cose di Dio è difficile, perché cerchiamo segni che confermano le nostre attese e che sono opposte alle sue. I farisei vorrebbero dominare gli empi e vorrebbero un salvatore dei buoni. I sadducei vorrebbero un messia potente.

E Gesù di fronte a queste richieste che cosa risponde? *«Una generazione perversa e adultera»* (v.4). *Perversa* significa *pessima, malvagia, cattiva, maligna, crudele*. Per *generazione adultera* significa gente che manipola, che falsifica la lettura. Questo è un linguaggio duro di Gesù.

**A chi non può leggere i segni, il Signore dà il suo segno: quello del pane condiviso e della gioia nel corpo dato**, quello che sarà il lievito della vita.

Gesù, dice il testo, li lasciò, non rispose se non con queste affermazioni dure, però **li lasciò con una promessa di un segno** e ci invita a guardarci da questo lievito dell'insegnamento dei farisei.

### **La fede in Gesù che si dona**

I discepoli dopo, leggendo il brano successivo, sono sulla barca e si chiedono perché non hanno portato il pane. In loro c'è una fede, ma è insufficiente. **Gesù invece chiede di fidarsi**. Gli apostoli chiedono anche loro dei segni e invece di dire «sia fatta la tua volontà» **anche noi tante volte preferiamo che Dio risponda ai nostri desideri**.

Allora abbiamo un testo inquadrato dentro un dono di Gesù, che rivela chi è lui: **quello che si dona, perché noi abbiamo la vita**, perché **questa vita** che a volte non ha senso e sembra destinata alla

morte **ha invece un senso molto profondo, perché lui ha già vinto la morte.**

## Entrare negli Esercizi

Ognuno di voi prende il testo, dunque siamo già alla presenza di Dio, e la prima azione che faremo è: **immaginare quello che è descritto da questo brano.**

### **Lettura e rilettura attenta e immaginazione**

Quindi **lo leggete, lo rileggete, poi lo mettete giù e ripensate la scena**, la immaginate senza fretta.

Non occorre fare tutto, sapendo però che **dietro ad ogni parola c'è la persona di Gesù**, c'è la parola del Signore che parla a me. Cosa dice a me questa Parola?

### **Meditazione e dialogo con il Signore**

Successivamente, usando la memoria per ricordare e l'intelligenza per applicare, lasciando anche

emergere alcuni fatti che mi porto dentro, **applico la mia volontà per desiderare, per chiedere al Signore qualcosa che è nato dentro questa riflessione**, questo tempo di ascolto.

Infatti, Ignazio dice che **negli ultimi minuti** è molto importante che **io dialoghi con il Signore, cioè parlo con lui**, parlo come che parlo con un amico. Smetto di riflettere e inizio a parlare con Gesù.

### **Padre Nostro**

Poi concludo con un *Padre Nostro*.

### **Memoria della preghiera e annotazione**

**Negli ultimi 5-7 minuti penso com'è andata** in questi venti minuti di lettura e ascolto della Parola e **scrivo nel mio quaderno cosa ho sentito**: si è mosso qualcosa, non si è mosso niente?

**È importante che io riesca a registrare se ho fatto fatica a pregare, quali sono state le difficoltà della preghiera, quali sono stati i sentimenti.**

**Se invece sono riuscito a dialogare con il Signore, evidenzio nel mio quaderno il punto sul quale mi sono fermato, cosa ha suscitato dentro di me:** resistenza, paura, bisogno di perdono, stupore, gioia e, per ultimo, se nascono delle intuizioni, registro anche quelle.

### **Appuntamento con la guida**

Queste saranno l'oggetto del dialogo con la guida. Se io ogni giorno dedico 20 minuti e ogni giorno scrivo queste tre righe (non di più!), **queste tre righe assommate diventano una volta al mese, due mesi o tre mesi** a seconda di come ognuno sceglie, **un confronto**, perché **solo così cammino nella mia vita interiore, nella mia vita di fede, e nella mia riflessione personale con il Signore.**

Buona preghiera!

## **GRAZIA DA CHIEDERE AL SIGNORE**

**Un cuore che legge e interpreta con la sua intelligenza di fede sé stesso e distingue i segni dei tempi a partire da ciò che si muove nel cuore per fare poi le sue scelte.**

## **PUNTI PER LA RIFLESSIONE PERSONALE**

- Gli chiesero di mostrare un segno dal cielo...
- Non sapete discernere i segni dei tempi? I fatti, i gesti, gli avvenimenti, le parole, ...?
- A questa generazione perversa non sarà dato alcun segno, se non il segno di Giona!
- Che uso facciamo dei beni e della vita secondo la tradizione degli uomini, farisei e sadducei che siano, che annullano la parola di Dio, o secondo il comando del Signore cerchiamo di dare Gloria a Dio o a noi stessi, di possedere di condividere, di togliere o di dare ai fratelli?

## **Secondo incontro – martedì 23 febbraio 2021 –**

### **Invocazione dello Spirito Santo**

♪ **Luce di verità, fiamma di carità, vincolo di  
unità,  
Spirito Santo Amore.  
Dona la libertà, dona la santità,  
fa' dell'umanità il tuo canto di lode.**

Ci poni come luce sopra un monte:  
in noi l'umanità vedrà il tuo volto.  
Ti testimonieremo fra le genti:  
in noi l'umanità vedrà il tuo volto. Spirito, vieni.

Cammini accanto a noi lungo la strada,  
si realizzi in noi la tua missione.  
Attingeremo forza dal tuo cuore,  
si realizzi in noi la tua missione. Spirito, vieni.

Come sigillo posto sul tuo cuore,  
ci custodisci, Dio, nel tuo amore.  
Hai dato la tua vita per salvarci,  
ci custodisci, Dio, nel tuo amore. Spirito, vieni.

Dissiperai le tenebre del male,  
esulterà in te la creazione.  
Vivremo al tuo cospetto in eterno,  
esulterà in te la creazione. Spirito, vieni.

Tu nella brezza parli al nostro cuore:  
ascolteremo, Dio, la tua parola;  
ci chiami a condividere il tuo amore:  
ascolteremo, Dio, la tua parola. Spirito, vieni.

## In ascolto della Parola

### Dal libro del profeta Isaia (55, 1-3)

*<sup>1</sup>O voi tutti assetati, venite all'acqua,  
voi che non avete denaro, venite,  
comprate e mangiate; venite, comprate*



*senza denaro, senza pagare, vino e latte.*

*<sup>2</sup>Perché spendete denaro per ciò che non è pane,  
il vostro guadagno per ciò che non sazia?*

*Su, ascoltatevi e mangerete cose buone  
e gusterete cibi succulenti.*

*<sup>3</sup>Porgete l'orecchio e venite a me,  
ascoltate e vivrete.*

Sgombriamo il campo iniziale, nell'ottica degli Esercizi di stile ignaziano. Gli autori sono Dio e voi, quindi **oggi dovete lavorare voi**.

Darò alcune indicazioni che non sono esegesi. Gli Esercizi non sono un corso biblico, non sono un corso esegetico, non sono un corso di formazione. **Sono** solo, secondo le indicazioni che vengono dall'esperienza di Ignazio, **un tentativo di stare di fronte alla Parola** e questo primo tentativo è sempre fra me e Dio.

Ieri abbiamo cercato di esplicitare, di percepire che Dio si mostra nella parola biblica, ma anche nella storia, anche negli avvenimenti e lascia delle tracce, lascia dei segni. Anche nel Vangelo di Giovanni si

parla di segni, intesi nella nostra cultura media come miracoli, ma in realtà **il segno indica semplicemente “qualcos’altro”, come il sacramento.**

### **Un Dio felice**

Noi oggi invece guarderemo un testo, che ci consentirà di intuire **i tratti del modo con cui agisce Dio**, nel suo modo stesso di agire, nel suo desiderio di entrare in relazione con l’umanità e con ciascuno di noi, per riempirci di gioia.

**Dio cerca la relazione, perché vuole riempirci di gioia. Il nostro Dio è un Dio felice.**

Questo Dio ha un desiderio, **questo Dio ha una sete, ha una sete di prossimità**, di intimità e di vicinanza, di vicinanza amorevole, benigna, premurosa nei nostri confronti.

### **Chiamati all’esperienza di Dio**

Per fare questo ho scelto il testo del capitolo 55 di Isaia, i versetti 1-3. Vorrei proprio incominciare da questo brano classico della Bibbia, perché **è un invito al banchetto**. È un invito del profeta Isaia ed

è un grande brano biblico che già ci aiuta a capire, ed è per questo che lo utilizziamo, che è **Dio che ci chiama a fare questa esperienza di lui.**

Certo, noi abbiamo risposto, siamo qui, ci stiamo impegnando, **però l'iniziativa è di Dio.**

### Una lettera d'amore intero

Così inizia il profeta all'inizio del capitolo 55:

*O voi tutti assetati, venite all'acqua,  
voi che non avete denaro, venite,  
comprate e mangiate; venite, comprate  
senza denaro, senza pagare, vino e latte.  
Perché spendete denaro per ciò che non è pane,  
il vostro guadagno per ciò che non sazia?  
Su, ascoltatevi e mangerete cose buone  
e gusterete cibi succulenti.  
Porgete l'orecchio e venite a me,  
ascoltate e vivrete.*

Questa è la Parola di Dio che si trova nella Bibbia. **C'è chi ha scritto che la Bibbia è come una lettera d'amore di Dio** per il suo popolo. È una lettera dello

sposo per la sua sposa e **questo è un appello esigente**, stringente.

### **O voi tutti assetati**

*O voi tutti assetati...* (v.1) Sta parlando di noi, cioè **il Signore vede che il suo popolo soffre**, soffre la sete e **quindi lo chiama a sé**.

**Il suo popolo siamo noi.**

**Il Signore vede che io ho sete, ma io la percepisco la mia sete?**

Se non la percepisco, perché? Cosa è successo?

In seguito, **nell'ascoltare personalmente la Parola provate a far emergere questo bisogno di sete**, bisogno di acqua per estinguere la sete e **perché questa percezione dell'avere sete non è presente. Perché manca il desiderio.**

**Il Signore sente la sete**, invece. **Sente la nostra sete**, sente la sete del suo popolo.

Ricordatevi di questa immagine di Gesù seduto nel pozzo che esplicita molto bene questo: al pozzo di Sicar con la samaritana lui chiede l'acqua.

Questo Gesù assetato e stanco del viaggio, ma che ha il desiderio di una relazione con questo cuore della samaritana. Questo cuore è quello di Gesù: «*Ho sete*»<sup>7</sup>.

Si chiede Gesù: «*Se tu conoscessi – lo dice alla samaritana – il dono di Dio, saresti tu a domandare dell'acqua*»<sup>8</sup>. «Se tu conoscessi», se io conoscessi, questo «dono di Dio».

Perciò *O voi tutti assetati, venite all'acqua* è un invito, **cioè venite alla vita, perché io sono la sorgente e voi non avete denaro.**

### Consapevoli e mendicanti

*Venite, comprate e mangiate; venite, comprate senza denaro...* (v.1) È assurdo comprare senza denaro.

---

<sup>7</sup> Gv 4, 5-7: [Gesù] <sup>5</sup>Giunse così a una città della Samaria, chiamata Sicar, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: <sup>6</sup>qui c'era un pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, affaticato per il viaggio, sedeva presso il pozzo. Era circa mezzogiorno. <sup>7</sup>Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: "Dammi da bere".

<sup>8</sup> Gv 4, 9-10: <sup>9</sup>Allora la donna samaritana gli dice: "Come mai tu, che sei giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?". I Giudei infatti non hanno rapporti con i Samaritani. <sup>10</sup>Gesù le risponde: "Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: "Dammi da bere!", tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva".

**Un paradosso oggi, cioè io a Dio mi presento povero, io a Dio mi presento mendicante, indigente.** Questa è una grande molla della vita spirituale: **riconoscere la propria indigenza, riconoscere chi sono, da dove vengo e dove vado.**

Ignazio nel principio fondamento direbbe che **noi siamo stati creati.** Oggi con la nostra cultura questo lo mettiamo in discussione, perché abbiamo molte conoscenze.

Invece Ignazio dice che siamo creati, siamo creature, siamo terra. Dice: *«sei creato per lodare, per riconoscere i doni di Dio<sup>9</sup>»*, che sono molti: sono vivo, posso camminare, ho il cibo, la casa, il caldo, i vestiti, ho le relazioni, sono amato, so amare... tanti doni!

Ignazio dice: *«di questi doni, riconoscili»*, perché appunto la grande molla della vita spirituale è: **mi presento, consapevole e mendicante.**

*«La preghiera dell'umile penetra le nubi<sup>10</sup>»* dice la Bibbia, **cioè nessuno di voi deve avere nella testa**

---

<sup>9</sup> Ignazio di Loyola, *Esercizi Spirituali*, n. 23

<sup>10</sup> cfr. Sir 35, 21:

«la preghiera del povero attraversa le nubi

**che ci dobbiamo presentare a Dio con chissà quali caratteristiche, quali meriti, quali attitudini per guadagnarci qualcosa, no!**

Questo pensiero del guadagnarci qualcosa, di avere delle caratteristiche per presentarmi a Dio ci abita tutti; c'è chi ce l'ha più nascosto e c'è chi ce l'ha più consapevole, ma tutti abbiamo questo pensiero dentro: non siamo degni di presentarci all'Altissimo.

### **Senza denaro, comprate vino e latte**

Tu che sei indigente, presentati, prendi gratis.

**L'amore di Dio è totalmente gratuito.**

*O voi tutti assetati, venite all'acqua, voi che non avete denaro, venite, comprate e mangiate; venite, comprate senza denaro, senza pagare, vino e latte (v.1).*

Fermiamoci un po' su questo aspetto. **Il Signore dice: a me non interessa che voi veniate con soldi o senza soldi**, proprio non mi interessa niente. Anzi questa **idea che noi abbiamo di avere qualche soldo** nelle nostre tasche **è una grande falsità che ci impedisce proprio di avvicinarsi a Dio** con un

---

né si quieti finché non sia arrivata;  
non desiste finché l'Altissimo non sia intervenuto»

cuore semplice, con un cuore povero, con un cuore umile.

Per cui il Signore, che ci guarda, dice: *su venite, venite, comprate senza denaro, senza pagare, vino e latte.*

Guardiamo un momento, soffermiamoci un po' su queste due bibite: *vino e latte.*

**Il vino anche nella Bibbia è ciò che dà ebbrezza, che dà gioia, che dà il gusto della festa, il gusto della celebrazione.**

**Il latte invece è il nutrimento dei piccoli.**

**Questi due non si escludono, anzi c'è una santa ebbrezza nell'avvicinarsi a Dio nella propria piccolezza, nel tornare bambini, come dice Gesù nel vangelo.**

***Perché spendete denaro per ciò che non è pane?***

Dopodiché c'è un'ammonizione, sulla quale vorrei fermarmi.

Dio sgrida il suo popolo: *perché spendete denaro per ciò che non è pane (v.2).* **Qui pane sta per dire nutrimento, cioè spendete le vostre ricchezze per**



**qualcosa che non vi dà nulla.** Non dico che non vi dia ebbrezza, ma **questo nutrimento del latte è basilare, come il pane, e tu sei chiamato a non spendere denaro per questo.**

Perciò siete stolti, siete ottusi, siete sprovveduti, non siete per niente furbi, perché, se foste furbi, verreste a me poveri e tornereste a casa carichi, ricchi. Siete inesperti circa il vostro guadagno, cioè **le cose per cui avete faticato tanto, avete sudato, non vi danno niente.** Siete sconsiderati, **perciò alla fine non vi saziano.**

E qual è il fine di tutto questo, se io ho lavorato senza essere saziato, se mi sono affaticato, se mi sono sempre stressato, se sono sempre avvilito, se sono sempre vuoto, se sono sempre pieno di rancori, di risentimenti, se addirittura penso che la mia vita mi debba dare tanto? Se penso così allora ho ancora molto da camminare nella vita verso il Signore Gesù, verso il Padre.

### **Gusterete cibi succulenti**

Allora **qual è il passo che Dio chiede al suo popolo?** *Porgete l'orecchio e venite a me, ascoltate e*

*vivrete* (v.3). **L'ascolto.** *Su ascoltatevi e mangerete cose buone* (v.2), **parla del senso della vita**, perciò **l'ascolto della Parola di Dio sazia l'anima.**

**Questo è il grande mistero che bisogna trattare con grande rispetto.** Non solo il pane, dice: *gusterete cibi succulenti* (v.2). C'è un cibo che non solo vi dà nutrimento, ma anche inebria i vostri sensi.

### **L'affetto di Dio**

Vedete l'affetto di Dio per noi, lo vedete? Vedete lo stile con il quale lui agisce?

**È come una madre che prepara un banchetto per il figlio che ritorna da lontano**, che non vede da tanto tempo.

**Lei non ha solo il gusto di nutrirlo**, ma **a lei piace questo bellissimo segno di comunione**, di affetto, di preparare da mangiare, perché **una madre che prepara il cibo significa che sta veicolando con quel cibo l'affetto per suo figlio**, sta facendo un **atto sacramentale.**

Quel piatto messo davanti a suo figlio è segno e sacramento di un amore materno. **Così è Dio con il suo popolo**, così è **Dio con me**, qualsiasi sia la mia

situazione di mendicante, la mia povertà interiore. **Importante è chiamare per nome la propria situazione, la propria indigenza, il proprio limite.**

### **Il movimento del cuore**

*Gusterete cibi succulenti. Porgete l'orecchio:* questo è un atto del cuore. Porgere l'orecchio.

Il movimento del cuore è molto importante. **Qual è l'organo che beneficia della Parola di Dio?** Non è lo stomaco, ma **il cuore.**

**Il nostro cuore si riempie in maniera misteriosa della Parola di Dio e quindi vive e pulsa e restituisce tutta la vita di cui Dio ci ha riempito, ce la restituisce nell'ascolto.**

Splendido! Un Dio che ci restituisce la vita mediante l'ascolto, bello!

**Noi di nostro siamo aridi, siamo secchi, ma ecco che Dio con la sua acqua ci nutre, ci rende persone capaci di restituire a lui la relazione che lui cerca.**

## Entrare negli Esercizi

### Uno stile per l'ascolto

Ho messo davanti a voi alcuni pensieri su questi tre versetti del testo biblico. Adesso il lavoro tocca a voi. Avete nel seguito alcuni punti per la riflessione personale, però io continuo ad insistere sul **metodo che Ignazio dà per l'ascolto**.

**Per i principianti è molto difficile**, sembra quasi soffocante, **ma man mano che tu prendi familiarità** con questo modo, **questo stile, ti aiuta nell'ascolto**. **Non sono tanto le domande che servono per gli iniziati, ma è lo stile con il quale ci poniamo di fronte alla preghiera**.

Lo voglio richiamare. L'avevo espresso ieri, ma **credo che sia importante fare esperienza, che la ritualità giova**, giova molto per creare quello spazio di ascolto.

### Prepararsi all'incontro con il Signore

Allora voi prenderete il testo e **prima di iniziare**, prima di entrare, prima di leggerlo, rileggerlo per conto vostro, **cominciate a pensare che**

**incontrerete il Signore attraverso la sua Parola e poi per uno spazio di cinque secondi, poco più, mi fermo e guardo Dio: guardo che lui mi guarda, io lo guardo e lui mi guarda. Prendo consapevolezza che sono di fronte a lui.**

### **Chiedere la grazia**

Fatto questo, che serve per calmare le nostre attività, i nostri pensieri, **prima di leggere il testo, chiedo la grazia.**

Sotto ce l'avete suggerita, ma quando sarete diventati esperti, **ognuno di voi sceglierà la grazia che vuole chiedere per ottenere da quel testo.**

La grazia di oggi è: ***un cuore che si riempie della Parola, un orecchio capace di ascolto per distinguere i segni dei tempi a partire dal confronto con la Parola.***

### **Leggere attentamente, meditare la Parola**

Allora chiedo la grazia, **poi leggo il testo, medito la scena**, immagino questo Dio che invita, che invita gratis. **Lo leggo punto per punto, parola per**

**parola, sapendo che dietro ad ogni parola c'è il Signore che parla a me.**

Questa non è una pia invenzione, un bel pensierino, no! **Dietro a questa persona c'è la persona di Dio, lui è nella sua Parola.**

### **Davanti ai pensieri**

Poi, quando ho letto questa parola, **se suscita dei pensieri**, oppure: «Ma io non sento niente, non ho sete di niente, sono a posto, ho tutto...».

**Se nascono dei pensieri, li guardo**, dice Ignazio, **li lascio emergere**. Come mai non ho nessun desiderio? È proprio vero che non ho nessun desiderio? Faccio l'elenco di qualche desiderio che ho, lo guardo. Magari questo desiderio mi rimanda al passato, mi fa vedere che tipi di desiderio ho vissuto. **Se proprio vedo che questo mi allontana da Dio**, Ignazio dice: **rileggi la grazia, richiedi la grazia e rileggi il testo.**

### **La certezza di essere stato con il Signore**

Se anche io ho vissuto tutto il tempo della preghiera a leggere e chiedere la grazia ed è passata la mia

mezz'ora, la mia ora di preghiera, secondo il tempo che mi sono dato, io parto da quell'ora, da quel tempo di preghiera, da quella mezz'ora, **parto con questa certezza: sono stato con il Signore.**

Molti di voi sono stati innamorati e molte volte, se ci si incontrava, non si aveva grandi parole, ma si stava. La stessa cosa: sto con il Signore, anche se la mia intelligenza, la mia memoria non fanno nascere niente.

**Se invece nascono, parlo poi con Dio a un certo punto di quello che è nato, lascio da parte il testo e parlo a Dio di quello che mi ha attraversato.**

### **Termine con il *Padre Nostro***

È importante alla fine ringraziare e concludere con un *Padre Nostro*. Sempre concludiamo con un *Padre Nostro*.

### **Non più del tempo**

**Se io ho voglia di stare di più della mezz'ora perché sono coinvolto, Ignazio dice: No! Hai stabilito mezz'ora, dici il *Padre Nostro* e vai, fai la**

**tua verifica della preghiera e torna dai tuoi fratelli, dal tuo lavoro, dalla tua famiglia.**

### **Agere contra**

**Se invece a metà, dopo un quarto d'ora, mi viene voglia di scappare, chiudo la Bibbia e voglio andare via, Ignazio dice: No! Allora quella volta stai cinque minuti in più, cinque minuti, non un'ora. *Agere contra*, perché il nemico ci gioca molto su questo.**

**È importante sentire interiormente quello che stiamo ascoltando. Sosto sulla parola finché porta frutto. Prendo in considerazione e guardo la pace che mi attraversa, ma **avrò molta riverenza quando, smettendo di riflettere, inizio a parlare con Dio.****

### **Ricordo di quello che ho provato**

**Poi mi do cinque minuti** per fare quello che noi facciamo normalmente.

Noi normalmente dopo aver incontrato una persona, quando ci congediamo e torniamo alla nostra casa, strada facendo cosa facciamo? Ho



incontrato quella persona e mi ha detto questa parola, che però mi ha toccato, mi ha ferito o questa mi ha fatto esultare di gioia, oppure questa parola mi ha fatto nascere questa intuizione, questa luce.

Normalmente lo facciamo: «mi ha detto così, e io ho risposto colà...».

Questo lavoro che noi facciamo normalmente è utile. Giova molto farlo anche per la preghiera, perché, come dicevo ieri, **io metto di fronte a me quello che mi ha attraversato e lo guardo, fuori di me lo guardo. Quindi Ignazio invita a prendere quaderno e a scrivere quello che è emerso.**

Se io mi sono commosso/a, perché a un certo punto ho intuito, ho percepito che questa sete è la sete di quest'uomo che si è seduto al pozzo di Sicar e ho percepito un affetto forte di Gesù nei miei confronti, **mi fermo, lo scrivo e lo registro.**

### **Cercare la guida**

**Queste cose poi diventeranno l'oggetto per la propria conversazione con la propria guida spirituale.** Se non ce l'avete, andate in cerca, e se i preti sono troppo indaffarati, fermateli.

E se intorno le religiose non ci sono, cercatele.

E se i laici che hanno fatto dei cammini e che sapete particolarmente dotati di discernimento, cercateli. Diventano un ottimo aiuto e che ci porta dentro la vita di comunione.

### Un tempo per la preghiera

Vorrei concludere con questo: ricordate che queste esperienze di Esercizi che voi state facendo da molti anni (a Codroipo) sono un sollecito, perché **imparate a prendere un tempo nella vostra giornata.**

Magari **un tempo deciso in anticipo, programmato**, un tempo in cui sapete che nessuno vi disturba, un po' perché l'avete dichiarato all'interno del vostro nucleo: «io alle sei, sei e mezza del mattino, parlo con Dio. Dormite tranquilli, ma non venite a interrompere il mio dialogo». Oppure alla sera, oppure un altro momento. Voi conoscete l'organizzazione della vostra giornata, perché il dichiararlo alla propria famiglia, **l'averlo detto, giova per non essere disturbati, perché l'altro** che vede che sto dedicando del tempo per stare con il Signore **non solo non mi disturbi, ma lui stesso**

**comincerà a desiderare**, a raccogliere il suo cuore, i suoi desideri.

### **Stare in preghiera con Dio**

**Se nessuno mi disturba, il mio cuore si raccoglie e pensa che l'unica preoccupazione che ho in quella mezz'oretta, tre quarti d'ora, un'ora dice Ignazio (ma nei tempi moderni il tempo riflessivo è diventato un po' più corto, 45 minuti, ma meno di mezz'ora con difficoltà si riesce a entrare in dialogo) è quindi quella di stare con Dio, quindi questo ci favorisce.**

Torneremo nei prossimi incontri su altri metodi di preghiera. **Però, leggendo e rileggendo, devo porre la domanda: “Cosa sta dicendo il Signore a me?”, e “perché questo testo dice questa cosa? Cosa sta dicendo Dio alla mia vita?”**

Buona preghiera!

## **GRAZIA DA CHIEDERE AL SIGNORE**

**Un cuore che si riempie della Parola, un orecchio capace di ascolto per distinguere i *segni dei tempi* a partire dal confronto con la Parola.**

## **PUNTI PER LA RIFLESSIONE PERSONALE**

- O voi tutti assetati, il Signore vede che il suo popolo soffre di sete quindi lo richiama;
- comprare senza denaro è un paradosso, io a Dio mi presento povero;
- *perché spendete denaro per ciò che non è pane;*
- *su ascoltatevi e mangerete cose buone...*  
l'ascolto?... Il passo che Dio chiede...

## **Terzo incontro – mercoledì 24 febbraio 2021 –**

### **Invocazione dello Spirito Santo**

♪ Vieni, Spirito creatore,  
vieni, visita i fratelli  
e riversa grazia e pace  
nei cuori che hai creato.

Tu Paraclito consiglio,  
dono altissimo di Dio,  
viva fonte, fuoco, amore,  
unzione della Grazia.

Tu sei dono settiforme,  
sei presenza del Signore,  
sei colui che fu promesso,  
parola al nostro labbro.

Dona luce ai nostri sensi,

e nei cuori infondi amore,  
da' vigore ai nostri corpi,  
tu forza di chi soffre.

Allontana l'Avversario,  
dona presto pace vera,  
tu che sempre ci preveni  
preservaci dal male.

Fa' conoscere Dio Padre,  
e con lui rivela il Figlio,  
fa' che in te crediamo sempre  
o Spirito di Dio. Amen.

## In ascolto della Parola

### Dal libro della Genesi (15, 1-6)

<sup>1</sup>*Dopo tali fatti, questa parola del Signore fu rivolta ad Abram in visione: «Non temere, Abram. Io sono il tuo scudo; la tua ricompensa sarà molto grande».*

<sup>2</sup>*Rispose Abram: «Mio Signore Dio, che mi darai? Io*

*me ne vado senza figli e l'erede della mia casa è Elièzer di Damasco». <sup>3</sup>Soggiunse Abram: «Ecco a me non hai dato discendenza e un mio domestico sarà mio erede». <sup>4</sup>Ed ecco gli fu rivolta questa parola dal Signore: «Non costui sarà il tuo erede, ma uno nato da te sarà il tuo erede». <sup>5</sup>Poi lo condusse fuori e gli disse: «Guarda in cielo e conta le stelle, se riesci a contarle» e soggiunse: «Tale sarà la tua discendenza». <sup>6</sup>Egli credette al Signore, che glielo accreditò come giustizia.*

### **I segni dei tempi della Parola e della vita**

Abbiamo ascoltato il profeta Isaia. Abbiamo visto l'invito ad accogliere Dio nel suo stile, uno stile di gratuità.

Ma come faccio ad accogliere questo stile di gratuità? Semplicemente presentandomi a lui così come sono, mendicante, indigente, per ascoltare la sua Parola.

Da una parte abbiamo ascoltato e visto questo. Nei giorni precedenti abbiamo udito la stessa parola di Dio che ammonisce di saper leggere i segni che ci vengono dalla Parola o i segni che ci vengono da

altri ambienti, persone o situazioni, con l'attenzione che l'unico segno dei tempi è il Figlio di Dio Gesù Cristo, che oggi parla a me nella Parola che ora ascolto.

Vi rimando alla parola di Dio Lc 11, 29-32<sup>11</sup> per rivisitare bene questo aspetto del segno dei tempi.

Infatti c'è una sottolineatura: una regina fa strada per ascoltare la sapienza di un uomo, di un uomo in rapporto con Dio e li giudicherà, perché qui c'è ben più che un profeta, un salomone, ma c'è la stessa Parola di Cristo, c'è la stessa persona di Cristo.

Lei è andata dagli estremi confini della terra per ascoltare questa sapienza; così anche Giona.

---

<sup>11</sup> Lc 11, 29-32: <sup>29</sup>Mentre le folle si accalcavano, Gesù cominciò a dire: "Questa generazione è una generazione malvagia; essa cerca un segno, ma non le sarà dato alcun segno, se non il segno di Giona. <sup>30</sup>Poiché, come Giona fu un segno per quelli di Ninive, così anche il Figlio dell'uomo lo sarà per questa generazione. <sup>31</sup>Nel giorno del giudizio, la regina del Sud si alzerà contro gli uomini di questa generazione e li condannerà, perché ella venne dagli estremi confini della terra per ascoltare la sapienza di Salomone. Ed ecco, qui vi è uno più grande di Salomone. <sup>32</sup>Nel giorno del giudizio, gli abitanti di Ninive si alzeranno contro questa generazione e la condanneranno, perché essi alla predicazione di Giona si convertirono. Ed ecco, qui vi è uno più grande di Giona.



Allora questi due aspetti non vanno divisi, ma uniti.  
**Il segno dei tempi che viene dalla Parola e il segno dei tempi che viene dalla vita va interpretato alla luce della stessa Parola.**

### **Una parola per pregare, in piedi**

Fatta questa premessa, allora noi andiamo ad ascoltare il Libro della Genesi.

Abramo è il personaggio dominante. Oggi comincerò con il presentarvi questo brano e poi vorrei aiutarvi, dandovi qualche suggerimento che viene dal libretto degli Esercizi di sant'Ignazio su come questo brano biblico può essere effettivamente pregato, perché la **Parola** non è solo per l'intelligenza, **è per le ginocchia, per stare di fronte.**

### **La Parola è visione**

Il brano in questione è quello di Genesi 15, 1-6. È un brano che ha come protagonista **Abramo, che è il padre della fede.**

*Dopo tali fatti, questa parola del Signore fu rivolta ad Abram in visione (v.1): la parola... in visione, la Parola è visione, ci fa vedere.*

### **Dopo tali fatti...**

*«Non temere, Abram. Io sono il tuo scudo; la tua ricompensa sarà molto grande». Rispose Abram: «Mio Signore Dio, che mi darai? Io me ne vado senza figli e l'erede della mia casa è Elièzer di Damasco». Soggiunse Abram: «Ecco a me non hai dato discendenza e un mio domestico sarà mio erede». Ed ecco gli fu rivolta questa parola dal Signore: «Non costui sarà il tuo erede, ma uno nato da te sarà il tuo erede». Poi lo condusse fuori e gli disse: «Guarda in cielo». (Gen, 1b-5a)*

*Dopo tali fatti... cioè dopo che Abramo è stato scelto e invitato da Dio a lasciare la sua terra. **Il Signore ha stretto con lui un'alleanza**, ha fatto un patto, ha firmato un contratto, diremmo oggi, **per cui in Abramo saranno benedette tutte le famiglie della Terra.***

**Abramo avrà una discendenza. Questa è la promessa di Dio** che fece all'inizio del suo pellegrinaggio, prima che uscisse dalla sua terra.

Noi sappiamo che Abramo lascia la sua terra e si avventura in Canaan, seguendo Dio senza sapere dove andava. **Segue senza sapere dove andare.** Un pellegrinaggio fatto di oscurità e di non conoscenza: **è la nostra vita.** Non riusciamo a vedere.

### **Il Signore è tuo scudo**

Il Signore gli apparve quando ormai era già giunto nel luogo che effettivamente era la terra di Canaan. Però, **quando Abramo giunse in questo luogo, il Signore gli ripeté la promessa che aveva fatto** con queste parole che abbiamo appena letto: «*Non temere, Abram. Io sono il tuo scudo*» (v.1). Questa parola torna moltissimo nella Bibbia, anche nei Salmi: il Signore è scudo dei poveri.

**Scudo significa qualcosa che tutela**, che difende dalla fragilità.

Questo brano può essere provvidenziale per qualcuno di noi che, essendo alla prima esperienza degli Esercizi, dell'ascolto della Parola, avendo scelto

di avventurarci in questo percorso dentro al silenzio. **Se la prima cosa che emerge in se stesso sono i vuoti e le ferite, dei punti interrogativi come la mancanza di senso, la debolezza, questo non ti spaventi.**

Ecco, rispetto **a tutto questo il Signore si pone come scudo**, colui che ci ripara. Ci è di rifugio e noi non dobbiamo temere: è la Parola che lo dice.

Non dobbiamo avere alcuna paura, **il Signore conosce le nostre debolezze, ci ama a partire da queste** e, senza scavalcare le nostre debolezze e senza volere immediatamente essere trasformati dalla Parola, **il Signore ci fa camminare.**

Il Signore porterà Abramo in un lungo cammino, anche di trasformazione, ma **non dobbiamo confondere il punto di partenza con il punto di arrivo. Il Signore ci viene incontro esattamente là dove siamo**, là come siamo.

Che bello che la Parola ci dà questo diritto di essere come siamo e ci accoglie!

## Una ricompensa per sempre

Però il Signore gli fece anche una promessa, cioè *la tua ricompensa sarà molto grande* (v.1). **Il frutto di questa fiducia che tu riponi in me sarà molto grande.**

Ora, quando il Signore dice *molto grande* non lo dice come i ricchi di questa terra, riferendosi a qualcosa in più, perché loro pensano a una ricchezza **che in realtà è povera.**

Invece, quando il Signore dice *molto grande*, **dice qualcosa che resterà sempre.**

## Abramo padre della fede

È molto importante in questo brano vedere anche come risponde Abramo.

**Abramo è il padre della nostra fede.** Non è solo un modello inscalfibile, **è anche una persona che ha attraversato prima di tutti noi molte, tante altre fragilità** che l'uomo si porta dentro anche nel rispondere a questo rapporto con Dio, a questa alleanza amorevole.

## Il Signore è bontà

Così noi leggiamo nel secondo versetto: *Signore Dio* – la risposta di Abramo – *che cosa mi darai?* (v.2)

Bellissima questa frase, **perché** in effetti **il Signore è bontà**, colui che dona continuamente, come abbiamo visto ieri, *venite, comprate e mangiate, [...], vino e latte* (Is 55, 1). Il Signore è una sorgente infinita.

## Il dubbio di Abramo

Abramo mette il punto su questo nervo scoperto: *mio Signore Dio, che mi darai?*

**Il dubbio:** ma è vero tutto quello che mi hai promesso? Questa benedizione che attraverso di me dovrebbe arrivare a tutte le famiglie della Terra è proprio vera? Io me ne vado senza figli e tu mi hai promesso una discendenza, anzi addirittura l'erede della mia casa sarà uno straniero, prenderà tutti i miei beni, i beni che ho portato dalla casa di mio padre. È uno straniero, è di Damasco, dice il brano.

Questa è la prima frase che dice Abramo e poi ci deve essere stato un momento di silenzio tra Dio e Abramo, perché il brano dice: *soggiunse Abram:*

*«Ecco a me non hai dato discendenza e un mio domestico sarà mio erede» (v.2).*

Qui effettivamente Abramo si sfoga. **Ha un rapporto così intimo con Dio che esce dal cuore di Abramo un disappunto**, forse anche una punta di delusione, un risentimento verso Dio, perché Abramo fa al Signore questa domanda: **cosa mi darai? Ma è vero che tu sei sorgente infinita, benedizione, bontà? È vero che tu ti prendi cura della mia vita?**

### **La fedeltà di Dio**

E adesso vediamo come risponde il Signore. Egli rispose:

*«Non costui sarà il tuo erede, ma uno nato da te sarà il tuo erede». Poi lo condusse fuori e gli disse: «Guarda in cielo e conta le stelle, se riesci a contarle» e soggiunse: «Tale sarà la tua discendenza».*

E dice: *egli credette al Signore, che glielo accreditò come giustizia (v.6).*

Si conclude con questo versetto 6 del cap. 15 questo brano della Genesi, che poi verrà ripreso da Paolo nella Lettera ai Romani<sup>12</sup>, che è importantissimo: **quanto l'alleanza appoggi non sulla giustizia, ma sulla fede. Il rapporto con Dio è un rapporto di fede.**

Ma che tipo di fede è questa di Abramo? Guardiamo bene la risposta del Signore.

Il Signore contraddice in modo plateale Abramo. Gli dice: no! Quello che stai pensando non è vero, non sarà costui il tuo erede, ma uno nato da te, perché io sono fedele.

**Dio è fedele**, è fedele alla sua Parola, questa Parola che giunge a me oggi.

Poi, così come Abramo aveva soggiunto, morso dalla sua delusione e risentimento, **il Signore lo prende e lo tira fuori da questa delusione e risentimento, lo fa uscire.**

---

<sup>12</sup> cfr. Rm 4, 1-24.



## Uscire dalla tenda

Ma dov'era Abramo quando il Signore lo ha fatto uscire? Evidentemente come tutti i pellegrini sarà stato dentro una tenda. **Questo movimento di fuoriuscita dalla propria tenda per mettersi al riparo sotto la tenda di Dio, che è il cielo stellato, è il movimento della fede**, che Abramo per primo ha sperimentato.

Cioè il Signore dice: **ascoltate e vivrete, ascoltate e venite**. È proprio l'ascolto che ci fa uscire dalla nostra tenda, **ossia dai nostri limiti, dai nostri criteri, dalle nostre cose già programmate in anticipo. Ci fa uscire con l'ascolto della Parola**.

Ma chi te l'ha detto che sarà così? Il Signore lo condusse fuori, lo porta fuori, quindi questo movimento di uscita, in cui il Signore ci posiziona sotto il suo cielo stellato.

## Quante le stelle del cielo, così la tua discendenza

Poi ci dice: **guarda il cielo, riesci a contare quelle stelle? Così sarà la tua discendenza, così sarà la tua vita: feconda, ricca**.

Noi oggi sappiamo che i figli di Abramo sono tutti coloro che credono in Gesù, come noi cristiani, ma anche gli ebrei, anche i musulmani. Le tre religioni che vengono da questo padre, sono tutti figlie di questo padre.

Anche il Concilio Vaticano II ha ripreso queste tre religioni come figlie di Abramo. Quanti e quanti sono i figli di Abramo, se dovessimo contare i cristiani, i musulmani, gli ebrei?

### **Mi abbandono sotto il cielo**

Questo movimento di uscita, **essere messo sotto un cielo stellato è un movimento passivo**: Abramo è portato fuori, non è uscito di sua iniziativa.

Non è Abramo che ha dipinto le stelle, che le ha create, che le ha posizionate, non sapeva nemmeno contarle. Neanche noi oggi non sappiamo contarle nonostante tutta la nostra scienza, tecnologia. Questo movimento passivo è lasciarsi trasportare da Dio, abbandonarsi a lui. **L'abbandono è una chiave importante di qualsiasi movimento di fede.**

Quindi **la fede** non è tanto sapere delle cose, che altre persone non sanno, è un sapere, ma è **innanzitutto un lasciare**, un lasciare la presa, **ammettere che il mio cielo, la mia tenda, la tenda della mia vita è troppo piccola per aver questa disponibilità interiore e lasciarmi condurre**. Mi abbandono, **mi abbandono sotto il cielo, il grande cielo che è di Dio**, quello che lui ha creato.

Questo è il brano di oggi, nel quale ho evidenziato alcuni passaggi. Mi sembrano importanti come cammino, queste chiavi.

## Entrare negli Esercizi

Adesso vorrei darvi qualche aiuto e vedere come si può meditare questo brano. Lo faccio perché ho acquisito delle domande in questi giorni da alcuni di voi, anche da più di qualcuno.

## Meditazione o lettura

Se io guardo, abbiamo letto sei versetti del cap. 15. Quindi se volessi leggerli in un solo fiato, ci metterei mezzo minuto, un minuto. È questa **la differenza fra la meditazione e la lettura.**

La lettura è che semplicemente leggo, leggo il brano. Invece, **la meditazione**, come suggerisce sant'Ignazio e anche tanti altri mistici, **è ascoltare la Parola davanti alla presenza di colui che questa Parola l'ha pronunciata.**

Dunque la consapevolezza di essere di fronte a colui che ha pronunciato questa parola, ma **l'ha pronunciata oggi per me.** Oggi abbiamo ascoltato questa parola.

### Mettersi alla sua presenza

Nella mia meditazione, dopo che ho scelto il tempo (un'ora, mezz'ora, quaranta minuti, ...) per cui mi impegno a pregare, a stare davanti a Dio, dopo aver scelto il luogo, possibilmente tranquillo, dopo che ho sistemato tutto il resto della mia giornata, il primo passo molto importante è mettersi alla sua

presenza. **Mi metto innanzitutto alla sua presenza, in silenzio.**

Ignazio usa questa espressione molto bella e molto significativa: *guardo come lui mi guarda*<sup>13</sup>. Perciò **inizio la meditazione ponendomi sotto il suo sguardo**, questo sguardo amorevole, ma **guardare come lui mi guarda significa anche lasciarsi sorprendere**, come è oggi lo sguardo di Dio su di me. Com'è questo sguardo su questa povera Natalina, com'è questo sguardo su questa povera Luigina, Carla, Iva,... com'è?

### **Formulare il dono**

Il secondo punto della meditazione è **formulare il desiderio, cioè chiedere il dono**. Anche questa è una caratteristica molto importante nella meditazione ignaziana.

Prima di attraversare il brano io esprimo un desiderio. **La domanda di grazia**, che è riportata anche più avanti, **è esprimere un desiderio**.

---

<sup>13</sup> Ignazio di Loyola, *Esercizi Spirituali*, n. 76.

È molto importante questa caratteristica. La **domanda di grazia**, come tecnicamente la chiama Ignazio, è **esprimere questo desiderio**<sup>14</sup>.

Il desiderio, la domanda di grazia che oggi viene suggerita è: *dammi una fede viva. Come figlio di Abramo anch'io desidero seguire Dio nel mio pellegrinaggio fatto di oscurità e di non conoscenza, senza confondere il punto di arrivo con il punto di partenza*, oppure semplicemente *dammi una fede viva*.

Questa fede che ha trasportato Abramo, che l'ha condotto, che l'ha tirato fuori dalla sua tenda, che l'ha messo sotto il cielo stellato; domando questa grazia.

**La devo formulare io questa grazia.** Ognuno può scegliere quale grazia domandare e quelle riportate in seguito sono degli esempi.

**Questa domanda di grazia deve essere formulata in maniera sempre molto semplice,**

---

<sup>14</sup> cfr. *Ibid.*, n. 48.

perché il Signore dona anche a me di essere figlio/a di Abramo, dona anche a me il dono della fede, questo dono che già ho ricevuto nel battesimo, che già ho ricevuto nella comunione, nella cresima, attraverso il catechismo.

**Anche noi ogni giorno ci sfamiamo della Parola e questo alimenta la nostra fede.**

### **Il coraggio di Abramo e la misericordia di Dio**

**Quindi, dopo aver formulato la domanda in modo semplice e senza tanti ritualismi**, magari con parole personali (*dammi una fede viva*, come abbiamo detto), **vado effettivamente a leggermi il testo.**

Fino adesso ci sono tre passaggi: mi metto alla presenza, formulo il desiderio, chiedo la grazia e vado a leggere, **però con questa attenzione: avere una sorta di “antenne interiori” che mi dicono quale parola oggi particolarmente mi tocca, mi colpisce e mi prende, quale movimento di personaggi, quale azione mi colpisce.**

Per esempio io posso rimanere colpita dalla grande trasparenza affettiva che Abramo ha verso il Signore, ma **io devo avere il coraggio come Abramo di vedere cosa effettivamente esce dal mio cuore**, anche se è una cosa spiacevole.

**Il Signore mi conosce a prescindere da ciò che io sono**, da ciò che io so di me. Il Signore mi conosce molto più intimamente di quanto io conosco me stesso, come diceva sant'Agostino. **Il Signore mi ama a prescindere, il Signore è misericordia.**

Un amore viscerale, come quello della madre per il figlio e **questa misericordia ha sete della mia miseria**, della mia pochezza. Un pugno di terra che però è stata posta come un tu di fronte a Dio. Questo è un paradosso incredibile.

Noi sfuggiamo le miserie. Invece, **la misericordia di Dio ha proprio sete di riempire la mia miseria.**

Perciò noi **cosa dobbiamo fare dei nostri vuoti, delle nostre angosce, di quello che emerge nel silenzio dell'ascolto? Aprili e lascia che lui entri, li riempia, perché lui è capace di farlo.**



### **Meditazione: guardare e soffermarsi**

Quindi leggere questa lettura, **avendo cura di scegliere i verbi, le parole che mi hanno colpito, i movimenti che i personaggi fanno, quei movimenti che mi colpiscono di più.**

Ad esempio, Abramo che sta in silenzio un momento e poi riprende il discorso tira fuori un mondo di quando io sto in silenzio, come sono i miei silenzi.

Quindi è **importante vedere i movimenti dei personaggi e restare lì.** Ecco perché la lettura è più veloce della meditazione, perché **la meditazione è veramente guardare e riguardare e soffermarsi, anche se a volte con una certa fatica,** perché noi siamo molto frenetici oggi.

Magari anche diciamo: «questo brano qua lo conosco a memoria, insomma cosa vuoi che sia di nuovo in questo Gen 15. L'ho sentito per vent'anni, trent'anni, cinquant'anni. Lo so a memoria, cosa vuoi che ci sia? Non c'è niente di nuovo, so già tutto!».

**Di nuovo c'è che tu resti sotto questo cielo stellato che è questa Parola.** Devi semplicemente ascoltare il Signore che ti dice: **«No! Guarda che io per te ho dei progetti, dei progetti di pace, dei progetti di speranza, dei progetti per il tuo futuro».**

### **Le corde dell'interiorità**

Quindi sei chiamato a darti questo spazio di 30, 40, 60 minuti per ascoltare questa parola già nota.

**Il tempo lento a cui ci obblighiamo che cosa causa in noi? Causa dei movimenti, un movimento effettivo ed affettivo.**

Cioè, se io ascolto più in profondità la parola che mi viene rivolta e le lascio il tempo di attraversarmi, **quello che noi scopriamo è che questa parola farà emergere in me dei sentimenti.**

**Il tempo di meditazione, dunque, è anche il tempo in cui le corde della mia interiorità cominciano a muoversi.**

Magari se non sono molto esercitata/o, comincio con uno strumento ingolfato, anche un po' stonato, però comincio a muovermi. **Allora io posso**

sentire la paura, la bellezza di affidarmi, quindi comincerò a parlare di qualcosa che poi approfondirò sempre più.

### Il linguaggio affettivo

**Il linguaggio affettivo è un linguaggio binario.** Ciò significa che il linguaggio affettivo **ha sostanzialmente due modalità.** Ce ne sono tantissimi per la psicologia, per tutte le scienze. Invece, **due sono le famiglie per Ignazio: il linguaggio affettivo negativo,** dominato dalla paura, dallo sconforto, dalla solitudine, **e il linguaggio affettivo positivo, dominato dalla comunione, dal senso della vita, dal senso per il futuro.**

### Ascoltare i nostri sentimenti

Dicevo l'altro giorno di non giudicare questi sentimenti, ma lasciamoli emergere così come sono, come emergono. **La cosa importante è anzitutto sentirli.**

L'ho già detto e lo ripeto, perché siamo molto abili a vivere di sensi di colpa, a vivere di rifiuto di riconoscere ciò che sentiamo.

**I sentimenti sono un po' come i bambini.** Non esiste che tu dici una cosa punto e basta a un bambino. Devi parlare con lui, devi capire ciò che vuole questo bambino; così sono i sentimenti.

**Una volta che ho ascoltato un sentimento, come ho ascoltato i bambini, probabilmente i capricci finiscono,** perché aveva solo bisogno di ascolto. Non è sempre così con i bambini, però fondamentalmente è una dinamica.

**È importante quindi l'ascolto. Per il sentimento è molto importante essere ascoltato.** Non dobbiamo arrivare alla fine della nostra vita senza averci dato questo lusso, che è quello di ascoltare in profondità i nostri sentimenti.

**Abramo,** abbiamo sentito il dialogo, **ha tirato fuori le sue paure, i suoi sentimenti li ha fatti emergere, mentre dialogava con Dio.** Nella mia preghiera tutto questo deve avvenire se io voglio camminare come cammina Abramo, come ci

insegna Ignazio, **fosse anche la delusione per Dio**, una delusione anche forte, esistenziale, quella di Abramo, che lo ha messo ai confini della morte: *“io non ho discendenza”*, *“io sto morendo”*. Sapete che per gli Ebrei, per gli antichi in genere la cosa fondamentale era la discendenza. Anche il salmo dice *“Ecco, eredità del Signore sono i figli [...] Beato l'uomo che ne ha piena la faretra: non dovrà vergognarsi quando verrà alla porta a trattare con i propri nemici”* (Sal 127, 3a.5).

### Una scelta coraggiosa

Sono anziano, sono straniero, non ho figli, questo stava dicendo Abramo e quindi **è anche una scelta di coraggio quella di darsi lo spazio per meditare.**

Molto spesso le persone mi dicono: «ma io non ho tempo, non ho molto tempo, non ho possibilità di meditare». Però uno potrebbe forse anche notare il contrario: poiché non voglio meditare, poiché in effetti non ho coraggio, è più facile riempirsi di tante cose, di tante azioni, di tante relazioni, di tante

tecnologie, tutto quello che già è emerso nei giorni precedenti.

Ecco, voi, noi, io compresa abbiamo scelto, almeno ci stiamo provando, di lanciarci in questa avventura.

**La prima cosa nella meditazione è quindi darci tempo, per far sì che questo testo biblico entri in noi e che le sue parole siano un innesco di umanità affettiva.** «Ma la religione è lontana, la teologia è lontana.» **La Parola entra in modo affettivo.**

### Uno stile di preghiera

Ora per noi oggi potrebbe bastare così. Ora ci prendiamo questi venti minuti, trenta, come avete deciso.

**È importante però che questo diventi uno stile** quando questi Esercizi saranno finiti.

#### Saluto il Padre, come Gesù.

Ignazio suggerisce, come dicevo ieri, di chiudere con un *Padre Nostro*. Quindi, dopo aver letto la parola, dopo aver lasciato che questo brano mi penetri, dopo aver lasciato che emerga, **saluto il Padre,**

**recitando lentamente le parole insegnateci da Gesù**, che ha vissuto in maniera formidabile questa

relazione con il Padre. Si dava ogni mattina e ogni sera, tante volte anche la notte, degli spazi per stare con la Parola, per dialogare con il Padre.

«Eh, ma lui era Dio...». **Lui era anzitutto quello che siamo noi.** La nostra capacità umana era uguale per lui e interagiva con la Parola, e la Parola dava illuminazione.

**Chi cammina su questo potrà sperimentare come Dio illumina**, quindi salutiamo la persona di Dio con la recita del Padre Nostro.

Ho voluto fare un esempio di modalità di meditazione, perché avevo già detto molte cose ieri, ma ho sentito che c'era la necessità di riformulare questa proposta.

Quindi, buona preghiera e a domani!

## **GRAZIA DA CHIEDERE AL SIGNORE**

**Donami una fede viva. Come figlio di Abramo anch'io desidero seguire Dio nel mio pellegrinaggio fatto di oscurità e non conoscenza, senza confondere il punto di arrivo con il punto di partenza.**

## **PUNTI PER LA RIFLESSIONE PERSONALE**

- Abramo avrà una discendenza, è la promessa che Dio ha fatto all'inizio del suo pellegrinaggio, fatto anche di oscurità e non conoscenza.
- Il Signore è scudo... qualcosa che tutela...
- Abramo è Padre nella Fede, ma non solo, è persona che ha attraversato tante fragilità...
- ma tu Dio cosa mi darai?... Il dubbio... me ne vado senza figli, delusione, risentimento verso Dio.



- Il Signore contraddice... no, quello che stai pensando non è vero...
- Lasciarsi trasportare, abbandonarsi è l'importante chiave per qualsiasi movimento di fede.



## Quarto incontro – giovedì 24 febbraio 2021 –

*Buonasera a tutti e benvenuti a quanti siete in qui in chiesa e a quanti ci state seguendo nelle vostre case. Ci troviamo nel duomo di Santa Maria Maggiore in Codroipo. Stiamo seguendo la settimana degli Esercizi Spirituali, che sono tenuti da suor Natalina De Nobili sul tema del discernimento dei segni dei tempi, ma anche e soprattutto del discernimento spirituale.*

*Siamo arrivati alla quarta serata e invito tutti quelli che sono a casa a spegnere i dispositivi che possono creare disturbo, distrazione. A quanti sono in chiesa, a quanti sono a casa anche di mettere il telefono in “modalità aereo” in modo tale che neanche vibrazioni o altri sussulti ci distraggano, cioè ci portino fuori da quella relazione che chiede anche concentrazione e quindi una intimità con il Signore. Curare l'ambiente, curare la postura del corpo, curare il silenzio in tutte le sue forme diventa una*

*preparazione, un preludio indispensabile per evitare di diventare, come diceva suor Natalina ieri sera, semplicemente dei lettori interessati, che ogni tanto fanno anche altro nel frattempo. La cura di questi elementi oggi come oggi diventa più urgente, perché siamo connessi in mille modi con mille segnali, con mille richiami e spesso volte siamo dis-tratti, cioè portati fuori da noi stessi e rischiamo di vivere in un bivacco perenne, al di fuori della nostra interiorità.*

*mons. Ivan Bettuzzi*

## Invocazione dello Spirito Santo

♪ Del tuo Spirito, Signore,  
è piena la terra, è piena la terra. (2v)

Benedici il Signore, anima mia,  
Signore, Dio, tu sei grande!  
Sono immense, splendenti  
tutte le tue opere e tutte le creature.

Se tu togli il tuo soffio muore ogni cosa  
e si dissolve nella terra.  
Il tuo spirito scende:  
tutto si ricrea e tutto si rinnova.

La tua gloria, Signore, resti per sempre.  
Gioisci, Dio, del creato.  
Questo semplice canto  
salga e te Signore, sei tu la nostra gioia.

## In ascolto della Parola

### Dal libro del Deuteronomio (8, 1-5)

<sup>1</sup>Abbate cura di mettere in pratica tutti i comandi che oggi vi do, perché viviate, diveniate numerosi ed entriate in possesso della terra che il Signore ha giurato di dare ai vostri padri. <sup>2</sup>Ricordati di tutto il cammino che il Signore, tuo Dio, ti ha fatto percorrere in questi quarant'anni nel deserto, per umiliarti e metterti alla prova, per sapere quello che avevi nel cuore, se tu avresti osservato o no i suoi comandi. <sup>3</sup>Egli dunque ti ha umiliato, ti ha fatto provare la fame, poi ti ha nutrito di manna, che tu non conoscevi e che i tuoi padri non avevano mai conosciuto, per farti capire che l'uomo non vive soltanto di pane, ma che l'uomo vive di quanto esce dalla bocca del Signore. <sup>4</sup>Il tuo mantello non ti si è logorato addosso e il tuo piede non si è gonfiato durante questi quarant'anni. <sup>5</sup>Riconosci dunque in cuor tuo che, come un uomo corregge il figlio, così il Signore, tuo Dio, corregge te.

Bentornati per il quarto giorno di Esercizi spirituali. È un'esperienza questa, come state sperimentando, che ha le sue fatiche, ma anche le sue scoperte, le sue sorprese.

Poi saluto ciascuna persona che ci segue in remoto e sono presenti nella comunione, che è resa sensibile, che possiamo toccare grazie allo strumento della tecnologia. Questo strumento ci permette di intuire che la Comunione dei Santi è una cosa reale.

Anche oggi vorrei cominciare con il suggerirvi questo brano della Bibbia e dopo ancora tornare con dei piccoli consigli presi dal libretto degli Esercizi di sant'Ignazio e anche da santa Teresa d'Avila.

Il brano proposto è quello del Dt 8, 1-5 e, come vedete, è ancora un brano breve, però da assorbire con lentezza, come già vi parlavo e vi anticipavo ieri. Voglio riproporre la lettura per darvi il senso dell'importanza del leggere e rileggere con calma quando ci introduciamo nell'ascolto meditativo.

## All'ingresso della terra promessa

È un brano questo che cerchiamo di ricostituire nel suo senso. Cosa è successo? **Abramo non c'è più**, come abbiamo ascoltato ieri, **ma c'è addirittura un popolo**.

È importante questo: **la promessa di Dio si è mantenuta fedele e si è realizzata. Adesso il Signore per bocca di Mosè sta parlando a un intero popolo**, a un'intera comunità.

Oggi questa Parola è arrivata a me, a te, a questa comunità. **Questo popolo è stato tratto, tirato fuori, condotto fuori, un po' come Abramo**. Condotto fuori dall'Egitto, è stato guidato per quarant'anni, allora il tempo di una generazione. Per una generazione li ha guidati nel deserto per arrivare alla soglia del deserto e all'ingresso della terra promessa. Ed è lì, all'ingresso di questa terra promessa, sulla steppa di Moab, che viene pronunciato questo discorso, almeno questa piccola parte di cinque versetti.

Che cosa vuol dire l'autore con questi cinque versetti in questo contesto?



Il popolo sta per entrare nella terra promessa ad Abramo. La discendenza promessa ad Abramo sta per entrare nella terra promessa dal Signore ed entrando in questa terra il **Signore chiede a questo popolo di fare un esercizio di memoria**, cioè di ricordarsi di tutto un cammino: *ricordati di tutto il cammino che il Signore, tuo Dio, ti ha fatto percorrere in questi quarant'anni nel deserto (v.2)*, ricordati di questo.

Ora, questo verbo *ricordati*, che torna tante volte nel Deuteronomio, è un verbo importantissimo, anche nella vita spirituale.

*Ricordati*, cioè nella vita spirituale **io cresco guardando indietro, io avanzo guardando con gli occhi della fede il cammino della mia vita.**

Di fronte ad una difficoltà che io vedo davanti a me, la reazione, l'istinto più sicuro per un cristiano, dell'uomo di fede qual è? Quello di voltarsi e guardare il passato e chiedersi: *«Se il Signore mi ha aiutato in tutte le difficoltà, in tutti i pericoli che ho affrontato, in tutti i cataclismi, in tutte le violenze, in tutte le fatiche, in tutta la fame, se il Signore mi*

*ha aiutato in tutte queste difficoltà, perché non dovrebbe aiutare anche oggi che viviamo situazioni analoghe?»*

### **Ricordare e riconoscere**

Dunque, l'esercizio di tornare nella memoria, alle grandi prove, ai grandi doni, al grande aiuto che il Signore mi ha dato, è un grande esercizio di crescita nella vita spirituale, tant'è che questo brano si costruisce intorno a questi due verbi: **ricordati e riconosci**. *Ricordati di tutto il cammino [...] e poi riconosci.*

**Io ricordo, vado con lo sguardo del cuore a vedere la mia vita.** Il tempo che stiamo vivendo, quello degli Esercizi, è anche un tempo di memoria. Vado con gli occhi del mio cuore a rileggere la mia vita, **così riconosco chi è il Signore e chi sono io** e qual è l'amicizia che mi ha legato a lui.

### **Stringere un'amicizia**

**Questa alleanza, questa amicizia** che il Signore ha stretto prima con Abramo, in seguito con tutto il popolo e oggi con noi **come la stringo?** Avendo

cura, dice: *abbiate cura di mettere in pratica tutti i comandi* (v.1). **Quindi stringo un'amicizia con Dio avendo cura di mettere in pratica i comandamenti.**

Oggi conosciamo molto bene il termine e il senso di prendersi cura, l'abbiamo sperimentato e lo stiamo sperimentando. La stessa cura Dio chiede di averla per l'amicizia con lui.

### **Cosa sono i comandamenti?**

Ma **cosa sono questi comandamenti per la Bibbia?**

I comandamenti sembrano essere un regalo di Dio. Per quale motivo? *Perché viviate, perché diventiate numerosi, perché entriate nella terra promessa che il Signore ha promesso di dare ai vostri padri* (v.1).

Quindi **i comandamenti non sono un peso che il Signore vuole mettermi addosso** e non sono neppure una limitazione, tutto il contrario. **I comandamenti sono per la vita e sono per la vita abbondante, gioiosa, piena di senso, perché escono dal cuore di Dio**, che vuole la dignità della sua persona, **perché effettivamente attraverso di**

**essi noi possiamo entrare in possesso dei doni che il Signore ci ha promesso.**

Questo è molto importante, perché se noi leggiamo i comandamenti come una necessità puramente morale o peggio ancora come un obbligo puramente giuridico, allora siamo già fuori dal cammino biblico.

Invece oggi noi siamo chiamati a rivisitare questa Parola e a riportare i comandamenti dentro un'amicizia tra Dio e il suo popolo. **Un dono, quindi, che custodisce l'amicizia:** questo sono i comandamenti.

Quindi cos'è un comandamento? **È un dono che custodisce l'amore tra Dio e il suo popolo, tra Dio e me,** perché questa parola che oggi io ascolto è per me.

### **Il comandamento tra Gesù e i discepoli**

**Nel nuovo testamento questo comandamento è tra Gesù e i discepoli.** Come dice nel suo Vangelo Giovanni: *se mi amate, osserverete i miei comandamenti* (Gv 14, 15).

Si può vedere anche Mc 12, 28 e seguenti: *allora si avvicinò a lui uno degli scribi che li aveva uditi discutere e, visto come aveva ben risposto a loro, gli domandò: “Qual è il primo di tutti i comandamenti?” Gesù rispose: “Il primo comandamento è: Ascolta Israele! Il Signore nostro Dio è l’unico Signore; amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore e con tutta la tua anima, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza, cioè con tutta la tua identità, persona di uomo, donna. Il secondo è questo: Amerai il tuo prossimo come te stesso. Non c’è altro comandamento più grande di questi.*

Quello scriba che aveva fatto una domanda, ha risposto a Gesù: *hai detto bene, Maestro, e secondo verità, che Egli è unico e non vi è altri al di fuori di Lui; amarlo con tutto il cuore, con tutta l’intelligenza e con tutta la forza, e questo amore, questa amicizia, questa relazione con Dio vale più di tutti gli olocausti e i sacrifici, così come anche le penitenze, i volontarismi, eccetera.*

## Comandamento - Parola di Dio

**Per chi lo ama, perciò, osservare i comandamenti è un dato di amore e di amicizia, una risposta all'amore di Dio per noi**, che si è materializzato attraverso queste indicazioni, i comandamenti, attraverso la sua Parola.

Nel Deuteronomio si dice comandamento, **ma si potrebbe tranquillamente tradurre con Parola di Dio** e, come abbiamo visto dal primo giorno, questa Parola ci nutre, ci dà vita. È un dono, esce dalla bontà infinita di Dio per la sua creatura, che sono io. **Immaginate questo Dio, il nostro Dio, il padre di Gesù Cristo che ha questo cuore.**

## Ricordati di un cammino di umiltà

Adesso fermiamoci un po' su un altro verbo: *ricordati*.

È un versetto centrale nel brano. **Ricordati di che cosa?**

Allora andiamo a vedere cosa il Signore chiede al suo popolo di ricordare e quindi per analogia cosa io devo ricordarmi nella mia vita.

Dice: ricordati di Dio, *ricordati di tutto il cammino che il Signore, tuo Dio, ti ha fatto percorrere in questi quarant'anni nel deserto, per umiliarti e metterti alla prova, per sapere quello che avevi nel cuore, se tu avresti osservato o no i suoi comandi* (v.2).

**Quello che il Signore chiede di ricordare è il cammino**, soprattutto il **cammino fatto di umiltà**. Addirittura, qui dice, *per umiliarti*, per metterti alla prova, per vedere quali pensieri ti attraversano.

I padri spirituali dicono che **quando un pensiero arriva a noi, dovremmo fermarlo e chiedergli: tu sei dei nostri o no?** Se sei dei nostri puoi entrare in me, quindi **la vigilanza sui pensieri è estremamente importante** per sapere quello che c'è dentro.

### **Nella verità di quello che sono**

Intendiamoci bene, perché questo è un terreno scivoloso: non è che Dio si diverte a umiliare la sua creatura, però **il Signore vuole che la sua creatura riconosca la propria fragilità creaturale e questo nella Bibbia si chiama umiltà**. Quindi è molto

simile all'autenticità, alla verità su se stessi, alla semplicità, alla verità di quello che sono io. Essere nella verità di quello che io sono, senza gonfiarsi, senza credermi maggiore, superiore, più grande, migliore di quello che io sono.

E chi sono? **Sono una persona che ha bisogno di essere sfamata/sfamato**, di pane, sfamata/o di Parola di Dio, e una persona che ha bisogno di essere sfamata è anche messa alla prova, cioè la prova è il luogo dove l'uomo biblico riconosce che ha bisogno di Dio.

Non è facile oggi per sapere quello che avevi nel cuore, cioè **quali pensieri porti in te**: pensieri di orgoglio, pensieri di umiltà, pensieri di condivisione, pensieri di comunione e se tu abbia osservato i suoi comandi, cioè se il tuo cuore è aperto all'ascolto.

### **Nutriti di manna**

Egli dunque ti ha umiliato, ti ha fatto provare la fame, ma *poi ti ha nutrito di manna, che tu non conoscevi* (v.3) e che non avevi mai conosciuto, neanche i tuoi padri.



Questo è molto importante. Per questo il Signore umilia, quasi graffia i nostri occhi, **perché dobbiamo riconoscerlo nella nostra esperienza, nelle situazioni in cui noi siamo trovati in difficoltà**, in cui non avevamo mezzi e **abbiamo scoperto che avevamo fame**, fame di affetti, fame materiale, ma anche fame di vicinanza, fame di senso, fame di futuro, fame di amore. **Con tutte queste “fami” in questa prova il Signore ci ha nutrito di qualcosa a noi sconosciuto.**

### Riconoscere il dono di Dio

Questo riconoscere ciò che accade in concreto, il riconoscere questo fatto, ripercorrere nel mio cuore questo vissuto è la maniera migliore per riconoscere chi è Dio e chi sono io.

Io non conoscevo questa manna e non la sapevo nemmeno nominare, questo cielo stellato che non ho disegnato.

È un mistero questo nutrimento, questo sostenerci in vita del Signore. Non sappiamo di che cosa è fatta questa manna, *man hu* in ebraico significa semplicemente “cos’è?”. Non sappiamo da dove

viene. Né io, né i miei padri conoscevano il nutrimento e il modo con cui Dio mi nutre.

**Perché il Signore ci ha fatto questo dono? Per farmi capire che l'uomo non vive soltanto del proprio lavoro, ma l'uomo vive dentro a quanto esce dalla Parola, dalla bocca di Dio.** Quindi teniamo questa parola che ci nutre, ci trasforma, teniamola, custodiamola.

### **Mantello e piede**

Il Signore, poi dice il brano, aggiunge una correzione: questa umiliazione non ti ha fatto del male. *Il tuo mantello non si è logorato [...] e il tuo piede non si è gonfiato [...]* (v.4).

**Perché evidenzio mantello e piede? Perché il mantello è la dignità della persona, la mia dignità.**

Questa umiliazione che ti ha fatto sentire dentro al tuo cuore non ti ha leso nella bellezza della tua dignità, nella bellezza della tua vita, in cui il Signore ti sta conducendo. **Il Signore è stato tuo rifugio, tuo scudo, tuo mantello. In questi quarant'anni ti ha conservato in questa dignità, in questa**

bellezza. Anzi sei diventato sempre più bello, man mano che entravi nella tua amicizia con Dio.

**Che cos'è il piede? È ciò che ti permette di camminare.**

Perciò questo cammino non ti ha penalizzato nella tua crescita, nella tua maturazione, nella consapevolezza di te, cioè come affrontare la vita. Non sei arrivato alla fine di questo cammino con le gambe rotte, no! **Il Signore ti ha insegnato a camminare e questo insegnamento è una ricchezza per te e rimarrà per te, in te, per sempre.**

### **Riconosci in cuor tuo**

Quindi *riconosci in cuor tuo* è **una consapevolezza interiore, esperienziale**, cioè **nessuno la può fare al mio posto**. Devo essere io a fare il passo e dire di sì.

In effetti è così: guardando con lucidità la mia vita con calma, nel silenzio mi accorgo che il Signore era lì e io non mi accorgevo.

Il Signore stava lavorando con me e io non mi accorgevo.

### Come un uomo corregge il figlio...

Riconosci dunque in cuor tuo che *come un uomo corregge il figlio, così il Signore, tuo Dio, corregge te* (v.5).

Ora, il card. Martini traduce questo verbo *correggere* come *educare*, il Signore *educa*.

*Riconosci dunque in cuor tuo che, come un uomo educa il figlio*, cioè si prende cura di questo figlio, di dare a lui tutti gli strumenti perché cresca da lui stesso per diventare autonomo, per divenire sempre più capace di gestire la propria vita. Riconosci dunque, **riconosci in cuor tuo che come un uomo educa il proprio figlio, così ...c'è questa bellissima relazione... il Signore, tuo Dio, in questi quarant'anni ti ha educato** e ti ha fatto un popolo diverso, **ti ha fatto una persona diversa.**

## Entrare negli Esercizi

Spendo alcune parole sul metodo, perché voglio riprendere alcuni passaggi perché restino nella vostra memoria come stile per quando questi Esercizi saranno finiti.

### Davanti a un Dio generoso

È importante quindi, quando si inizia la Parola, come dicevo ieri, mettersi alla presenza di Dio, guardare come lui mi guarda, poi chiedere il dono e ieri abbiamo chiesto il dono di una fede viva.

Per oggi, ognuno può fare la domanda di grazia, entrando in meditazione, **come succede quando siamo di fronte ad una persona importante, molto ricca, presentandomi davanti a questa persona ricca, generosa, io mi posso permettere di domandarle un dono, perché questa persona è contenta di farmi un dono**, e così è Dio, è la sua natura. È contento quando gli domando una grazia.

## Una memoria credente

Perciò gli posso chiedere, e vi suggerisco, *donami Signore una memoria credente. Fa che io possa veramente riconoscere chi sei nella mia vita e donami di guardare il mio passato, la mia storia costruita e vissuta con te.*

Quindi **una memoria comunionale, una memoria credente** donami Signore.

Sì, una memoria credente chiediamo, illuminata dalla sua Parola. Questo è dono di grazia!

Dopo passo a leggere il brano con quella lettura calma, soffermandomi su alcune parole e poi vado alla conclusione con il *Padre Nostro*.

## Il colloquio

Oggi voglio aggiungere a questo un piccolo strumento, che è questo.

Ignazio prevede che prima di terminare, dieci minuti, sette minuti prima di terminare la preghiera io faccio un piccolo passaggio. Dalla meditazione passo a quello che Ignazio chiama **il colloquio**.

Il colloquio è un momento importante, il più importante nella preghiera, almeno come lo concepisce Ignazio.

Dopo che ho letto, quindi sul finire della preghiera, **comincio** prima della conclusione del *Padre Nostro*, **un colloquio con Dio**, non più leggendo il brano, ma parlando di ciò che il brano ha mosso in me, parlando delle mie risonanze, **parlando, dice Ignazio, come un amico parla a un amico**. Quindi un colloquio da cuore a cuore. **Un dialogo cui io non devo leggere le parole scritte, ma posso improvvisare spontaneamente, come un amico parla a un amico**. Non è che un amico quando va da un amico si fa una scaletta di cose da dire e dice quelle cose, parla invece della pienezza del suo cuore.

### **Non solo il testo biblico**

È molto importante che io prenda questo spazio per parlare con l'autore della vita, con l'autore di quella parola letta nella Bibbia **o in altri testi, perché la meditazione non si fa solo sulla Bibbia**. Per

esempio i documenti del papa, le encicliche possono diventare un momento prezioso di preghiera.

Normalmente qualcuno legge questi documenti, pochi in realtà. Ignazio invece invita a leggere anche altri testi: per esempio, per i *segni dei tempi* l'enciclica *Laudato si* oppure *Tutti Fratelli*, che ha una lettura che permette di essere pregata.

È importante che la meditazione sia differente dalla lettura, e che alla fine ci sia e nasca come dono questo colloquio, e non mi devo sforzare tanto.

### L'esperienza della preghiera

Adesso vi voglio leggere alcune righe di **santa Teresa d'Avila** (1515-1582), di **quello che lei dice della preghiera o comunque della contemplazione, della meditazione**, che lei chiama orazione. Lei parla della sua esperienza, che è molto simile a quella di sant'Ignazio, perché santa Teresa d'Avila aveva come direttore spirituale un gesuita.

Così scrive Teresa d'Avila nella sua biografia:



Posso dire soltanto ciò di cui ho fatto esperienza<sup>15</sup>.

Questo è tipico di santa Teresa d'Avila: lei parla sempre dell'esperienza che fa.

Vi dicevo che a fine preghiera prendo, ripenso a quello che è successo nella mia preghiera, scrivo alcuni elementi e ne faccio oggetto di colloquio con la guida, se ce l'ho, oppure con il confessore, comunque con una persona sapiente che ha camminato, che ha fatto esperienza nella vita di preghiera.

Santa Teresa dice anche:

La tua esperienza è importante, ed è importante che tu la riconosca.

### **Vivere con perseveranza**

Continua così, lei che si poneva come una persona ignorante, perché non aveva fatto studi teologici (all'epoca, nel Cinquecento, la donna non poteva accedere a studi accademici):

---

<sup>15</sup> Teresa d'Avila, *Vita*, cap.8, par.5.

Per quanti peccati io faccia o per quanti peccati chi inizia la contemplazione e la meditazione abbia fatto, non deve abbandonare l'orazione<sup>16</sup>.

**Deve viverla con perseveranza e chi inizia questo cammino della preghiera, dell'ascolto della Parola non giudichi immediatamente i suoi frutti.** Non giudichi i frutti di questo cammino subito.

Intanto iniziamo a **riconoscere che questo diventa un tempo regalato a Dio** e per questo non la deve abbandonare.

Poi, essendo il mezzo col quale potrà riprendersi dalle cadute, dalle difficoltà, dalle oscurità, è un mezzo prezioso, perché senza questo mezzo sarà difficile rialzarsi dall'oscurità, capire le tenebre e il buio nel quale camminiamo; capire le cadute sarà molto difficile.

Quindi la perseveranza, nonostante questo.

---

<sup>16</sup> *Ibid.*

## La preghiera come rapporto di amicizia

Quanto coloro che non hanno ancora incominciato a pregare, io li scongiuro per amore del Signore di non privarsi di tanto bene.

Ora, il bene è il mezzo della preghiera. Questo è il bene. Qui non c'è nulla da temere, ma tutto da desiderare, perché anche se non facessero progressi, né si sforzassero di essere perfetti, così da meritare grazie e favori che Dio riserva ad altri, per poco che guadagnassero, giungerebbero a conoscere il cammino del cielo, perseverando nell'orazione, spero molto per essi nella misericordia di Dio, che nessuno ha preso mai per amico, senza essere ripagato. Per me l'orazione non è altro se non un rapporto di amicizia, un trovarsi frequentemente da soli a soli con chi sappiamo che ci ama<sup>17</sup>.

Fondamentalmente, da questa descrizione fatta da Teresa d'Avila emerge cos'è per lei l'orazione: è **un rapporto di amicizia**.

Per questo, vi dicevo, un colloquio di un amico che parla a un amico è un trovarsi frequentemente con perseveranza e da soli nell'intimità con chi sappiamo

---

<sup>17</sup> *Ibid.*

che ci ama. Per questo Ignazio evidenzia l'importanza del colloquio.

Dunque, santa Teresa non dice io sono brava, io sono bravo, io merito, io sono capace. **La forza dell'azione, della preghiera, dell'ascolto della Parola poggia sulla misericordia di Dio, sul fatto che lui ci ama.**

Che bello! **Dio ti ama, questa è la nostra forza.**

Fortunato colui che riesce a percepire, fortunato colui al quale è rivelato che Dio ti ama.

### **Sopporta questa fatica, perché lui ti ama**

Teresa continua anche così:

E se voi ancora non l'amate [...], cioè se non potete riuscire ad amarlo quanto si merita, non essendo egli della vostra condizione, nel vedere, però, quanto vi sia di vantaggio avere la sua amicizia e quanto egli vi ami, sopportate questa pena di stare così a lungo con chi è tanto diverso da voi<sup>18</sup>.

---

<sup>18</sup> *Ibid.*

Se non sai pregare, provi sofferenza nel stare in quei venti minuti mezz'ora, ogni giorno, sopporta questa fatica, **semplicemente perché lui è diverso da te, semplicemente perché lui ti ama.**

### Un cammino per tutti

Allora per chi è questo cammino di ascolto della Parola? Per chi sono gli Esercizi? Per tutti!

Per chi è la vita di preghiera? Per tutti!

Proprio per chi si sente indegno Teresa fa un invito: sopporta la tua indegnità, stai con il Signore e pian piano, nel tempo lui trasformerà nella perseveranza la tua preghiera e trasformerà la tua vita.

Allora vi invito nei prossimi giorni a Rivisitare Mc 12, 28-34. Gv, capp. 6, 14 e 15. In questi testi emerge questa immagine di Dio che ama e **Dio che ti invita a discernere, a distinguere.**

Ignazio negli Esercizi dedica la prima settimana alle regole del discernimento, che noi non affrontiamo e dedica anche ad alcune regole per chi inizia questa amicizia con Dio e per chi non ne vuole sapere

dell'amicizia con Dio, **come agisce Dio con lui in questa situazione e come agisce il nemico, il diavolo in questa situazione.**

Domani sera magari troverò il tempo di mettere due puntini, poi vi rimando anche i testi che trovate qui. C'è quello di Silvano Fausti che presenta bene le regole del discernimento, perché queste vi aiutano a discernere i *segni dei tempi*.

Buona preghiera e buona serata!

## **GRAZIA DA CHIEDERE AL SIGNORE**

**Donami Signore una memoria credente, fa che io possa veramente riconoscere chi sei nella mia vita. Dammi Signore di guardare il mio passato come una storia vissuta e costruita con te. Una memoria che illumini le scelte.**

## PUNTI PER LA RIFLESSIONE PERSONALE

- *Ricordati di tutto il cammino che il Signore tuo Dio ... il Signore chiede di far esercizio di memoria.*
- Questo verbo *ricordati* è importantissimo anche nella vita spirituale. Io cresco guardando indietro, avanzo guardando con gli occhi della fede il cammino della mia vita.
- Di fronte alle difficoltà l'istinto più sicuro dell'uomo di fede qual è? Voltarsi e guardare al passato e chiedersi: «*Se il Signore mi ha aiutato in tutte le difficoltà, in tutti i pericoli, perché non mi dovrebbe aiutare oggi?*».
- Questa umiliazione non ti ha fatto del male. *Il tuo mantello non si è logorato e il tuo piede non si è gonfiato ... il Signore è stato tuo scudo, tuo mantello.*
- Riconosci in cuor tuo che come un uomo educa il figlio, così il Signore si prende cura,

ti dà gli strumenti per diventare autonomo,  
capace di gestire la tua vita.





Peter Paul Rubens, *Santa Teresa d'Avila*, 1615 circa, olio su legno, 67x69 cm, Vienna, Kunsthistorisches Museum.



## Quinto incontro

– venerdì 26 febbraio 2021 –

*Buonasera a tutti che siete qui nel duomo di Codroipo e a quanti ci state seguendo dalle vostre case.*

*Benvenuti a questa che è l'ultima serata del percorso degli Esercizi Spirituali nella vita corrente, che ogni anno all'inizio della Quaresima vengono dettati nella nostra comunità.*

*Ci ha accompagnato in questo percorso suor Natalina De Nobili, che ringraziamo per la sua presenza, pacata ma approfondita. Molto discorsiva, ma nello stesso tempo molto puntuale, precisa nel metterci chiaramente i “paracarri” che indicano una strada rigorosa e degna di stima, che è il percorso del discernimento spirituale, in modo particolare dei segni dei tempi, i segni di Dio presente nel tempo che stiamo vivendo, ma anche i segni di un’umanità che pone questioni sempre nuove, che interrogano la fede e*

*quindi permettono alla stessa di approfondirsi di generazione in generazione.*

*Io faccio i ringraziamenti all'inizio, perché poi alla fine, come sempre, ci dedicheremo un tempo per la riflessione e per l'interiorizzazione e quindi non intendo spezzare il buon clima che si è andato ogni sera, devo dire, in modo commovente qui in chiesa, creando. Però da alcune risonanze, alcuni messaggi che mi sono giunti da diverse parti devo dire che questo è accaduto in modo profondo, intenso, anche in molte case e molte persone stanno seguendo con grande attenzione questo itinerario, anche attraverso i mezzi informatici che abbiamo messo a disposizione.*

*Questo ci ha fatto sperimentare in queste sere il senso della cattolicità della Chiesa, che significa un'apertura, che non prevede che siano tracciati dei confini, se non per essere superati e la tecnologia ci aiuta a superare la linea di confine per incontrarci nella comunione, anche spesse volte invisibile. Eppure, quando fai la conta ti rendi conto che mette insieme tantissime persone, appassionate per il vangelo e*

*preoccupate di dare una profondità alla loro vita spirituale.*

*Allora ringrazio davvero, non perché è una prassi, ma perché ne sono pienamente convinto, suor Natalina per averci accompagnati in questi giorni e ringrazio anche don Daniele e don Carlos che l'hanno presentata, perché loro avevano vissuto già delle esperienze nella ricerca spirituale e l'avevano incontrata e grazie a loro è giunta fino a noi. È stata una splendida occasione di conoscerci.*

*Poi ringrazio anche quelli che con lo spirito di Marta e con l'invisibilità di chi si pone al servizio con discrezione, hanno permesso questa settimana di Esercizi.*

*Innanzitutto i custodi di questa chiesa che sono i nostri sacrestani: Gianni, Gianna e Filiberto, che hanno permesso l'apertura, la predisposizione e anche tutti i vari passaggi che in modo molto silenzioso e discreto ci hanno permesso di ascoltare, meditare e poi anche celebrare giorno dopo giorno.*

*Voglio ringraziare Matteo Azzano, il giovane tecnico che nel segreto delle sacrestie, con le console con cui si è presentato, ha curato tutta la parte delle riprese e anche dell'audio e di sera fedelmente è stato presente qui in mezzo a noi.*

*I nostri organisti: Lino, Pierino, Giacomo ed Elisabetta, che ci hanno accompagnato, anche con il canto.*

*E poi anche le nostre suore per il servizio di accoglienza alla porta del duomo. Avete trovato sempre un sorriso e una persona che vi ha dato tutto il necessario per poter vivere l'ascolto e le abbiamo trovate anche al banchetto dei libri con anche la saggezza di chi sa consigliare il testo giusto per chi vuole proseguire poi nello studio e nell'approfondimento.*

*E devo dire anche un grazie di cuore a Roberto, Carlo ed Ermes, che sono i signori della sicurezza, che vegliano sulla vostra salute, richiamandovi all'uso della mascherina e che accompagnano le persone nei posti che sono stati indicati. Anche la loro presenza quotidiana, fedele è un segno di accoglienza, ma anche un segno di serietà di una comunità che vuole*

*stare dentro le regole così come ci sono state indicate in questo tempo di pandemia.*

*Quindi, quando noi viviamo queste esperienze a volte le diamo per scontate e poi scopriamo che dietro ci sono tante persone che si muovono con spirito di cristiano servizio e che rendono queste esperienze davvero un'esperienza di comunità, di famiglia, dove c'è chi si preoccupa di far sì che tutto vada come deve andare.*

*E un grazie anche a molti altri che stanno dietro tante altre attività, di cui beneficia anche questa esperienza degli Esercizi.*

*All'ingresso vi è stato dato questa sera, oltre la scheda, anche un piccolo santino, che ormai sta diventando una tradizione, in cui c'è una frase e una bella immagine, che richiama la primavera e vuole essere anche un auspicio di serenità, sia per la vita interiore, sia anche per la fine di questa crisi, che ci sta tanto perseguitando in questi lunghi mesi di pandemia.*

*Dietro c'è una frase di sant'Ignazio di Loyola. Ci sono due tipi di frase e dove c'è scritta la data, 22-26 febbraio, il titolo: «un percorso di fede per imparare a*

*leggere i segni dei tempi» e un'iscrizione: «ricordo degli Esercizi spirituali, guidati da suor Natalina De Nobili».*

*Io tengo di solito questi cartoncini dentro la Bibbia e quando medito, li trovo e immediatamente si riapre il ricordo di un'esperienza spirituale vissuta. È un ricordo, ma anche un piccolo paletto, un indicatore stradale che può immettervi anche quando siete a casa dentro la memoria, il ricordare dicevamo ieri sera, di questa esperienza spirituale.*

*mons. Ivan Bettuzzi*



## Invocazione dello Spirito Santo

♪ **Vieni, o Spirito del Signore,  
rinnova i cuori dei tuoi fedeli.**

Venne all'improvviso dal cielo un tuono,  
come soffio di vento impetuoso,  
e tutti furono ripieni di Spirito Santo,  
e annunciavano le opere di Dio.

Lodate il Signore Dio nostro,  
perché a Lui sono dovuti i canti di gloria,  
il Signore riunisce i popoli tutti,  
raccoglie i figli dispersi insieme.

Egli dona al suo popolo la pace  
egli lo sazia con fior di farina,  
fa soffiare lo Spirito vivificante  
e rinnova l'intimo dei suoi fedeli.

## Entrare negli Esercizi

Vorrei oggi entrare nell'ultima tappa di questi Esercizi. Tuttavia, prima di commentare il brano, vorrei fare delle piccole annotazioni di tipo metodologico, che nascono da alcuni confronti che abbiamo avuto con diversi partecipanti in questi giorni.

### Le regole di Ignazio

Sentivo la necessità di spendere alcune parole sulle **regole per avvertire e conoscere in qualche modo i vari moti che si muovono nel cuore per trattenere quelli buoni e respingere i cattivi.** Questo ci porterebbe un po' lontano dal testo, nel senso che richiederebbe un po' di più tempo. Meriterebbero due incontri quantomeno solo per queste regole che Ignazio ci ha lasciato in eredità come preziosa indicazione.

Solo richiamo le prime tre regole, perché giovano per imparare a distinguere. Su questo vi consegno il desiderio di approfondire, di capire queste regole in altre situazioni, in altri contesti. Anche nel testo

*Occasione o tentazione?*<sup>19</sup> nella seconda parte del testo vengono esplicitate bene.

## **1ª regola: come ti parla il nemico e Dio**

Ecco cosa dice Ignazio nella prima regola:

- 1- *Quando vai di male in peggio, il messaggero cattivo di solito ti propone piaceri apparenti facendoti immaginare piaceri e godimenti, perché tu persista e cresca nella tua schiavitù. Il messaggero buono invece adotta il metodo opposto: ti punge e ti rimorde la coscienza, per farti comprendere il tuo errore*<sup>20</sup>.

Allora, quando tu fai il male o stai camminando nel male, come ti parla il nemico? **Il nemico ti parla facendoti vedere le cose più belle di quelle che sono e poi lasciandoti l'amaro in bocca.**

Come ti parla Dio in questa situazione, in cui sei immerso nel male? **Dio agisce facendoti rimordere la coscienza. Ti fa vedere il male com'è.**

---

<sup>19</sup> Silvano Fausti, *Occasione o tentazione? Scuola pratica per discernere e decidere*, Ancora editrice, Milano, 2005.

<sup>20</sup> Ignazio di Loyola, *Esercizi Spirituali*, n. 314.

## 2ª regola: come agisce il nemico e Dio

Nella seconda regola, invece, quando **tu ti impegni ad uscire da una situazione, dal male cerchi il bene, come agisce Dio e come agisce il nemico:**

- 2- *Quando ti impegni ad uscire dal male e cerchi il bene, è proprio del messaggero cattivo bloccarti con rimorsi e tristezze, impedimenti, turbamenti immotivati che appaiono motivatissimi perché tu non vada avanti. E proprio invece del messaggero buono di Dio darti coraggio, forza, consolazione, lacrime, ispirazioni, pace, rendendoti facili le cose e togliendoti gli impedimenti, perché tu vada avanti.*<sup>21</sup>

Io non commento queste indicazioni, perché non abbiamo lo spazio, però sono significative dello stile in cui agisce Dio quando uno cammina verso il bene oppure quando uno cammina verso il male e vedete che **Dio agisce con calma. Il suo nemico, che si**

---

<sup>21</sup> *Ibid.*, n. 315.

**chiama divisore, diavolo, agisce nell'agitazione, nella tristezza, nell'angoscia.**

Sono criteri questi che aiutano a distinguere i segni.

### **3ª regola: la consolazione spirituale**

Poi per quanto riguarda la terza regola, dice:

- 3- *Quando ti impegni per uscire dal male e cerchi il bene, Dio ti parla con la consolazione spirituale. Questa è di tre tipi.*<sup>22</sup>

Questi tre tipi non li analizzeremo. Quindi tenete presente che **Dio consola, quando noi cerchiamo di uscire e camminare nel bene.**

### **4ª regola: il nemico crea angoscia**

Nella quarta regola Ignazio evidenzia **l'atteggiamento, invece, del nemico quando tu esci dal male.**

---

<sup>22</sup> *Ibid.*, n. 316.

- 4- *Il messaggero cattivo ti dà desolazione spirituale. Essa [...] è angoscia, oscurità, turbamento, inclinazione, inquietudine.*<sup>23</sup>

Lascio solo queste quattro regole che sono le prime e che ci danno l'idea del **movimento che si viene a creare all'interno di noi quando stiamo di fronte a Dio nella preghiera, ma non solo, anche nella vita.**

**Quando affronto delle scelte concrete, avvengono questi movimenti.** È importante per un cristiano conoscere questo.

### **5ª regola: valutare nella calma**

Evidenzio un'altra regola, che è la quinta, che dice:

- 5- *Quando tu hai fatto una scelta che può essere definitiva oppure no, ma soprattutto per quelle definitive. Quando tu hai fatto una scelta e ti nasce dentro la difficoltà, la voglia di cambiare,*

---

<sup>23</sup> *Ibid.*, n. 317.

*non valutare più la tua scelta, se sei nell'agitazione. La devi valutare nella calma.*<sup>24</sup>

Ignazio è più netto, perché dice che le scelte definitive non si cambiano.

**Se io ho sbagliato scelta**, ho sbagliato nella giovinezza a valutare, per esempio, che la mia vita non era chiamata alla consacrazione, ma ad essere sposa e adesso mi accorgo che ho sbagliato, **resto**, dice Ignazio, **nella mia situazione e vivo come se fosse la mia scelta, facendo tutte le fatiche.**

Ho detto questo, perché era importante renderci conto dei movimenti di come agisce Dio e del pensiero che sta sotto alle regole che ci aiutano a conoscere i moti del cuore.

Detto questo per inciso e fuori tema, che proprio fuori tema non è, perché ci aiuta a distinguere i segni, riprendo il cammino di questi Esercizi.

---

<sup>24</sup> cfr. *Ibid.*, n. 318.

Il cammino di un corso di Esercizi non è per forza e non deve essere un cammino lineare, un cammino in cui si coprono per forza le tappe, le proposte che la guida propone.

Il corso di Esercizi è un approfondimento, un cammino di approfondimento, cioè noi dobbiamo **riuscire a intercettare dove la Parola di Dio ci sta parlando in maniera più pregnante** e fermarsi lì.

### Sostare dove il signore ci parla

Quindi non è detto che uno debba per forza fare un brano biblico, perché è proposto oggi dalla guida e che voi dopo dobbiate per forza stare su questo testo ascoltato oggi. Anzi, **dobbiamo prenderci la libertà di fermarci laddove il Signore parla alla Sua creatura**, laddove il Signore ci sta parlando, di cose che a noi ci toccano sul vivo.

### Una discesa in profondità

Addirittura può succedere che magari ci affiora nella mente e nel cuore un brano biblico che ci parla in maniera particolarmente forte. **In questo caso nulla**



**ci impedisce di lasciare la meditazione proposta dalla guida o scelta**, quando sarete voi nella vostra ordinarietà a decidere di fare questo. Per esempio questo brano del Vangelo non mi dice niente, ma non perché di per sé non mi dice niente, bensì **in quel momento emerge un brano, una parola più forte.**

Nulla mi vieta nella meditazione successiva di prendere il brano che mi è venuto in mente.

Per esempio, se a un certo punto io rileggo la parabola del figliuol prodigo con occhi diversi da come l'ho ascoltata sempre, nulla mi vieta di fare una meditazione su quella parola, con la stessa metodologia, con la stessa attenzione del cuore.

Quindi più che un cammino di linearità, più che un percorso spaziale, **quello a cui Ignazio punta è una profondità, una sorta di cammino a spirale** che sempre di più si attorciglia, si stringe come un imbuto. **Sempre più dentro in modo concentrico**, il Signore sta aprendo in noi attraverso questa circolarità delle strade.

## Gustare le cose interiormente

Vi leggo proprio una riga di Sant'Ignazio che dice molto bene ciò che sto cercando di spiegarvi. Dice:

l'anima dell'esercitante deve fermarsi là dove trova maggior gusto, maggior frutto spirituale.<sup>25</sup>

Infatti dice Ignazio:

non è il molto sapere che sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire, il gustare le cose interiormente.<sup>26</sup>

Non è il molto sapere, non è l'accumulo dei brani biblici, non è il capire la Bibbia, no! **È il sentire, il gustare, il calore affettivo forte.** Anche tu puoi sentire questa parola, questa alleanza sulle steppe di Moab. Signore, come sto guardando il Signore in questi giorni?

Quindi **potrebbe anche starci che un giorno, invece di fare un nuovo brano, torno sul brano precedente che mi ha particolarmente colpito.**

---

<sup>25</sup> *Ibid.*, n. 2

<sup>26</sup> *Ibid.*

Questo è molto importante. Non è detto che io debba continuare a seguire brano dopo brano. Posso tranquillamente fare una giornata di pausa e in quel giorno di pausa ritorno a un brano che mi ha colpito particolarmente. **Ignazio chiama questa tecnica della ripetizione<sup>27</sup>** e giova moltissimo. Non è semplicemente un rifare le stesse cose, ma è **scendere più in profondità rispetto a quello che mi ha toccato il giorno precedente.**

Che cosa faccio nella ripetizione? Torno in quelle stesse parole, nelle quali ho sentito maggior gusto.

### Rileggere l'esperienza

Detto questo, vorrei passare un minuto a un altro strumento di metodologia della preghiera e si tratta del **quaderno personale.**

Questo viene sempre dall'esperienza di Sant'Ignazio e questo consiglio dice così:

Dopo aver finito il mio tempo di meditazione, prendo il mio quaderno e una penna e scrivo ciò che è successo in questo tempo, quali sono state le parole che mi hanno

---

<sup>27</sup> cfr. *Ibid.*, n. 118-120

colpito, che cosa ho sentito. Posso anche appuntarmi se, effettivamente il luogo dove ho pregato è stato scelto bene, mi ha aiutato, se ho deciso di cambiarlo, se la postura del mio corpo mi ha aiutato.

Voglio dire **appuntare anche gli aspetti esteriori di quel momento di preghiera.**

Un quaderno dove io lascio una traccia del mio impegno, dei piccoli progressi che sto facendo, dei doni che lentamente mi sto accorgendo che Dio mi sta facendo. **Lasciare una traccia in uno scritto è un grande aiuto nella vita spirituale.** Questa è l'esperienza di tutti coloro che hanno vissuto questo cammino interiore.

Dunque, il consiglio oggi è: dopo aver vissuto la meditazione **prendere qualche minuto, magari anche cambiando posizione, oppure quando sei a casa, andando fuori dalla stanza, andare in un altro ambiente e dire: bene, che cosa è successo? E leggere l'esperienza avvenuta all'interno di quella mezz'ora di meditazione, dico mezz'ora, perché è il minimale.** Sotto è un po' difficile riuscire a stabilire una relazione significativa.

Vi faccio una metafora che già avevo accennato l'altro giorno.

Se io incontro un pomeriggio un'amica, un amico e andiamo fuori a fare una passeggiata, a visitare un museo, quando torno a casa a volte mi viene spontaneo di dire: «ma che bel pomeriggio che ho passato! Che bell'incontro!»

Che cosa mi rimane di questo? In quei momenti di dialogo più intensi quali sono le parole che posso custodire dentro di me di quella giornata, di quei ricordi vissuti. Ecco, **faccio la stessa cosa con la relazione con il Signore.**

**Infine**, dopo aver scritto due, tre righe sulla mia esperienza, non devo fare un trattato di teologia, che cosa farò? **Renderò grazie al Signore per questo tempo che lui mi ha regalato**, per questo tempo che mi ha permesso di vivere con lui, per questo tempo che lui mi aiutato a regalarmi.

## In ascolto della Parola

### Dal libro del Deuteronomio (30, 1-14)

<sup>1</sup>Quando tutte queste cose che io ti ho poste dinanzi, la benedizione e la maledizione, si saranno realizzate su di te e tu le richiamerai alla tua mente in mezzo a tutte le nazioni dove il Signore, tuo Dio, ti avrà disperso, <sup>2</sup>se ti convertirai al Signore, tuo Dio, e obbedirai alla sua voce, tu e i tuoi figli, con tutto il cuore e con tutta l'anima, secondo quanto oggi ti comando, <sup>3</sup>allora il Signore, tuo Dio, cambierà la tua sorte, avrà pietà di te e ti raccoglierà di nuovo da tutti i popoli in mezzo ai quali il Signore, tuo Dio, ti aveva disperso. <sup>4</sup>Quand'anche tu fossi disperso fino all'estremità del cielo, di là il Signore, tuo Dio, ti raccoglierà e di là ti riprenderà. <sup>5</sup>Il Signore, tuo Dio, ti ricondurrà nella terra che i tuoi padri avevano posseduto e tu ne riprenderai il possesso. Egli ti farà felice e ti moltiplicherà più dei tuoi padri. <sup>6</sup>Il Signore, tuo Dio, circonderà il tuo cuore e il cuore della tua discendenza, perché tu possa amare il Signore, tuo Dio, con tutto il cuore e con tutta l'anima e viva. <sup>7</sup>Il Signore,

*tuo Dio, farà cadere tutti questi giuramenti imprecatori sui tuoi nemici e su quanti ti odieranno e perseguiteranno. <sup>8</sup>Tu ti convertirai, ascolterai la voce del Signore e metterai in pratica tutti questi comandi che oggi ti do. <sup>9</sup>Il Signore, tuo Dio, ti farà sovrabbondare di beni in ogni lavoro delle tue mani, nel frutto delle tue viscere, nel frutto del tuo bestiame e nel frutto del tuo suolo. Il Signore, infatti, gioirà di nuovo per te facendoti felice, come gioiva per i tuoi padri, <sup>10</sup>quando obbedirai alla voce del Signore, tuo Dio, osservando i suoi comandi e i suoi decreti, scritti in questo libro della legge, e quando ti sarai convertito al Signore, tuo Dio, con tutto il cuore e con tutta l'anima. <sup>11</sup>Questo comando che oggi ti ordino non è troppo alto per te, né troppo lontano da te. <sup>12</sup>Non è nel cielo, perché tu dica: «Chi salirà per noi in cielo, per prendercelo e farcelo udire, affinché possiamo eseguirlo?». <sup>13</sup>Non è di là dal mare, perché tu dica: «Chi attraverserà per noi il mare, per prendercelo e farcelo udire, affinché possiamo eseguirlo?». <sup>14</sup>Anzi, questa parola è molto vicina a te, è nella tua bocca e nel tuo cuore, perché tu la metta in pratica.*

## Una luce sul futuro

Ora passiamo al lungo testo del Deuteronomio, perché ci aiuti nella preghiera.

È un brano che continua nello stesso libro del Deuteronomio che abbiamo ascoltato ieri. Però i versetti sono quelli del cap. 30, 1-14.

Il contesto è ovviamente lo stesso del brano di ieri, cioè il popolo di Israele si ritrova alle soglie di questa terra promessa ed è pronto ad entrarvi e il Signore gli dice: guarda, vivrai se ascolterai la mia Parola, cioè se farai ciò che custodisce l'amicizia fra me e te. L'abbiamo visto ieri **con i comandamenti, che sono per custodire, nutrire questa relazione dell'amore fra Dio e il suo popolo.**

Mentre il brano di ieri era un po' focalizzato sul verbo *ricordare*, cioè un ritorno sull'esperienza del deserto, **il testo di oggi è più luce, è una luce puntata sul futuro.** Il Signore vuole comunicare al suo popolo, quand'anche il popolo non ascoltasse più la Parola di Dio, che certo perderebbe la capacità di vivere in questa terra promessa, in questa terra della comunione, sarebbe disperso in mezzo agli altri popoli, **ed allo stesso modo se io non ascoltassi**



**più la parola e sarò disperso**, (questa è la cosa più importante) **il Signore non si stancherà mai di richiamare il suo popolo, di convertirlo e di farlo tornare a sé**. Che meraviglia! **Dio non si stanca di farmi tornare a sé, anche se io non ascolto**, anche se io sono disperso nella quotidianità, nelle relazioni più o meno distorte, negli impegni più o meno scelti. Anche se disperso, **Dio non si stanca mai di richiamare il suo popolo, di convertirlo, di farlo tornare a sé**.

### **La misericordia non si stanca**

Questo è quindi il messaggio del brano di oggi: **la misericordia, la tenerezza di Dio non si stanca mai, per quanto grandi sono i miei peccati, i miei errori**, le mie strade prese a destra e a sinistra.

*Tutte queste cose che ho posto davanti, dice, la benedizione, la maledizione si saranno realizzate su di te e tu le chiamerai alla tua mente in mezzo alle nazioni dove il Signore, tuo Dio, ti avrà disperso, se ti convertirai al Signore obbedirai alla sua voce tu e i tuoi figli (vv.1-2).*

Interessante questo legame: **tu, i tuoi figli. Con tutto il cuore, con tutta l'anima ritornerete al Signore, allora la vostra sorte cambierà.**

Quindi, cosa sta dicendo il Signore? Il Signore sta dicendo che **anche se non ascoltassi più la sua Parola**, anche se non l'ho mai ascoltata e quindi sono disperso, **tu vivresti questa esperienza importantissima, anche se tu sei disperso. Se tu ti orienterai, vorrai tornare a me, io ti richiamerò e cambierò la tua sorte, ti farò felice. La felicità, la calma interiore, la pace, ti farò un popolo nella pace, nella comunione.** Anche se tu fossi disperso, il Signore ti raccoglierà e ti riprenderà. Il Signore tuo Dio ti condurrà fuori, ti farà felice e circonderà il tuo cuore, perché tu possa amare il Signore.

Ecco, qui è la grande promessa, che guarda questa volta al futuro. Il Signore si incarica, ti promette, promette a Israele di ricondurlo a lui, di ricondurre il suo cuore a noi.

**Anche se non sento niente, sono nel buio, il Signore sta lavorando, si è incaricato.**

## La misericordia nel vangelo

Dopo qualsiasi esperienza di rottura di relazione, **la misericordia di Dio promette di ricucire questa relazione e lo vediamo molto bene nell'esperienza di Gesù Cristo e nelle parole che lui ci ha lasciato.**

Ce ne sono alcune nel Vangelo di Luca che parlano di questa ricucitura, questa relazione che viene ricostruita. Mi viene in mente il figliol prodigo<sup>28</sup>, Zaccheo<sup>29</sup> o la prostituta<sup>30</sup>. Luca è molto ricco nel farci intuire questo prezioso agire di Dio: si incarica di ricostruire la mia relazione con lui e mi farà felice e questo è un verbo importante. *Moltiplicherà e creerà abbondanza*: questo lui lo fa.

**A noi è chiesto di guardare e riconoscere quello che fa nella nostra vita: l'esame di consapevolezza, un esame di coscienza**, il film della giornata mi permette di riconoscere.

---

<sup>28</sup> detto altresì vangelo del padre misericordioso, cfr. Lc 15, 11-32.

<sup>29</sup> cfr. Lc 19, 1-10.

<sup>30</sup> cfr. Lc 7, 36-50.

## Un cuore circonciso

Cosa significa che il Signore ci dà un cuore circonciso?

La circoncisione veniva fatta in maniera esteriore a partire da Abramo. Veniva fatta dagli uomini, ma qui non in quel senso.

**Qui la circoncisione viene fatta nel cuore e il cuore circonciso è un cuore ferito, un cuore trafitto, un cuore aperto che finalmente è in grado di accogliere la Parola di Dio ed è Dio che opera questo rito** di circoncisione del cuore.

Perché questo cuore aperto? Perché **lui lo ha vissuto in maniera molto reale, fisica**. Sulla croce prima di tutto ha aperto il suo cuore fisico per noi, ma Dio circoncide il nostro cuore, *perché tu possa amare il Signore con tutto il cuore, con tutta l'anima* (v.6) e ti convertirai a lui e *ascolterai la sua voce e metterai in pratica i comandi che oggi, oggi, ti do* (v.8).

## Dio ti fa sovrabbondare di beni

Vedete questo cuore finalmente aperto alla relazione con Dio, ci permette di sovrabbondare di beni. **Il**

**Signore ti fa sovrabbondare di bene** ogni lavoro delle tue mani, il frutto delle tue viscere, il frutto del bestiame, il frutto del suolo. Il Signore **gioirà di nuovo per te**, facendoti felice quando gli obbedirai. Quando sarai convertito al Signore con tutto il cuore, con tutta l'anima, lui ti rende felice. Quindi la legge è scritta nel libro, ma **per avere un cuore capace di ascoltare questa legge, solo il Signore deve, può circondare il cuore mio**; dice il Signore che una volta che questo cuore è circondato la Parola si fa strada.

### **La Parola è vicina**

Guardate come finisce questo brano:

*Questo comando che oggi ti ordino non è troppo alto per te, né troppo lontano da te. Non è nel cielo, perché tu dica: «Chi salirà per noi in cielo, per prendercelo e farcelo udire, affinché possiamo eseguirlo?». Non è di là dal mare, perché tu dica: «Chi attraverserà per noi il mare, per prendercelo e farcelo udire, affinché possiamo eseguirlo?». Anzi, questa parola è molto vicina a te, è nella tua bocca e nel tuo cuore, perché tu la metta in pratica.*

Cosa sta dicendo il Signore? Guarda che questa parola che ti do non è una parola lontanissima, non bisogna essere un grande scienziato, un grande filosofo, un grande teologo, un grande mistico. **Ascoltare la parola di Dio è facile, perché è nel tuo cuore, è nella tua bocca, è vicina a te.**

Quindi la Parola è vicina e l'abbiamo sperimentato in questa settimana, che è vicina.

Ricordo che don Ivan diceva che se avete la Bibbia, non mettetela da parte, ma create uno spazio dignitoso.

Ecco questo è il brano, che ci invita a tenere vicina la Parola, perché **attraverso questa riesco a distinguere i moti del cuore e perciò a distinguere tutti i segni che sono posti nella mia quotidiana esistenza, ma anche nella mia vita sociale, nel mio mondo lavorativo.**

## Entrare negli Esercizi

### Quando il cuore si chiude alla Parola

Qual è la grazia che possiamo dunque chiedere oggi? Io direi di ritornare su questa circoncisione del cuore. Dopo questi giorni di cammino, oggi siamo alla chiusura dei nostri Esercizi spirituali. Possiamo osare un po' di più, fare un passo più ambizioso, cioè **avere questa consapevolezza delle tante volte in cui il nostro cuore si chiude alla Parola di Dio.**

Guardate che dopo duemila anni di evangelizzazione dell'Europa, noi vediamo ancora persone che stanno ai confini dell'Europa senza casa, al freddo che muoiono, perché i nostri confini sono chiusi, ed è un esempio di quanto e per quanto la Parola di Dio possa fluire abbondante, **per quanto i sacramenti possono fluire abbondantemente nelle nostre comunità, non è detto che trovino un cuore accogliente, che trovino un cuore aperto.**

Ma Dio già lo ha aperto, già lo ha circonciso. Allora l'importanza della consapevolezza di

**quello che fa Dio, io l'acquisisco nell'ascolto della Parola.**

Quindi la domanda di grazia oggi: *Signore, dammi occhi per vedere e riconoscere quanto sia chiuso il mio cuore alla tua Parola, quanto il mio cuore sia chiuso e nonostante che tu continui a chiamarmi a te.*

Dunque, **il mio peccato e la sua misericordia.** La grazia di oggi ci aiuta a scoprire quanto è grande il mio peccato e quanto è grande la sua misericordia. **Mio peccato come chiusura, la sua misericordia come apertura.**

È una grazia questa che chiediamo oggi, impegnativa. **Quando io scopro che sono chiusa, che sono chiuso alla Parola di Dio, allora probabilmente smetterò di criticare anche gli altri, smetterò di fare gossip sulla vita degli altri e mi interpello come mai io sono chiuso alla Parola di Dio, perché non ho risposto con gratitudine e docilità tante volte alla sua Parola.**

Anche se devo dire che voi siete stati molto fedeli, che vi siete impegnati, molti, senza paura, nonostante tutto.



### **Il Signore non si stanca mai**

**Ricordiamo che il Signore non si stanca di me e che quello che al Signore interessa è vivere con me.** Al Signore interessa, sta a cuore vivere con me. Che bello prendere consapevolezza che lui vuole stare con me! A prescindere da quello che sono. **Quindi avere anche fiducia in questa Parola, me la custodisco, la porto a casa, faccio memoria.**

Per coltivare questa esperienza che abbiamo vissuto, perché non cada nel dimenticatoio, allora suggerisco alcuni mezzi. Ognuno sceglie quello che gli giova di più.

### **Preghiera e meditazione**

Il primo suggerimento: **ascolto la preghiera, ascolto attraverso la preghiera la Parola, medito, contemplo e quando faccio, trovo il mio modo di meditare, di contemplare.** Tengo presente alcuni elementi, cioè **stabilisco il tempo, il luogo, preparo l'ora della preghiera, lascio una traccia e vivo questo con fedeltà.**

Il metodo suggerito da Ignazio in questa settimana certo può aiutarvi. Non è l'unico modo di pregare, ma può giovarci. Allora **meditazione, ascolto della Parola, cercare un accompagnatore, un'accompagnatrice per verificare il mio cammino interiore.**

### **Frequentare i sacramenti e la comunità**

Il secondo suggerimento è **curare con frequenza i sacramenti**: l'Eucarestia, il sacramento del perdono: la Confessione, **oppure frequentare, sostare e sostenere la vita della mia comunità**, inserirmi nella mia comunità cristiana.

Faceva accenno don Ivan prima ad alcune persone che hanno vissuto un inserimento di servizio perché funzioni questo nostro stare, ma questo non è solo durante gli Esercizi. Quindi **trovare uno spazio nella mia comunità cristiana.**

### **Vivere l'esame di coscienza**

Un altro aspetto è **vivere ogni giorno l'esame spirituale di coscienza.** È un esercizio di discernimento per fare memoria della mia giornata,

perché tutto non cada nell'oblio. Questo è un ottimo strumento per imparare a leggere i *segni dei tempi*. Pensate che Ignazio diceva che **se io non arrivo oggi a crearmi i venti minuti di ascolto della Parola di Dio, non devo però alla sera rinunciare all'esercizio del discernimento, dell'esame di coscienza, che non è l'elenco della spesa, ma è la presa di coscienza dei fatti che sono avvenuti, delle persone che ho incontrato, del lavoro che ho fatto, dei sentimenti che ho provato** e inizio a riconoscere la presenza di Dio.

### **La tradizione degli Esercizi**

In aggiunta, **riprendere, vivere, mantenere la tradizione di vivere gli Esercizi di tanto in tanto nella propria vita.**

Esistono anche gli Esercizi nella vita ordinaria. Certamente suor Gabriella Mian promuove molte di queste iniziative. Ciò significa che io non vengo una settimana consecutiva qui, ma che con uno stile proprio degli Esercizi nella vita ordinaria posso fare ogni giorno nella mia casa, seguito da una guida che

propone questo. Ad ogni modo lei ha autorizzato a lasciare i suoi riferimenti, ma mi sembra che i sacerdoti abbiano il riferimento di suor Gabriella Mian.

### Riprendere questa esperienza

Fra alcuni giorni, rivisitate questa settimana che avete vissuto e provate a leggere i vostri appunti e **vedere quelle intuizioni che sono emerse**, come avete percepito Dio, le tracce che lui ha lasciato dentro la vostra vita in questa settimana attraverso la Parola o attraverso il confronto che avete potuto avere.

### Elaborare un progetto

E poi non ultimo, tornando a casa **elaborate un piccolo impegno, un piccolo progetto di vita**, realistico, verificabile, un progetto in evoluzione.

Un piccolo progetto di vita potrebbe essere quello di dire: *ho sperimentato un ascolto, vedo di provare ad ascoltare ogni giorno un pezzettino di Parola di Dio con i criteri che mi posso dare.*

Ad esempio la Parola è abbondante ogni giorno, la liturgia della Chiesa è molto ricca, oppure mi prendo uno di Vangeli e ogni giorno leggo tre versetti in maniera consecutiva o tre versetti oggi e domani, faccio la ripetizione, cioè dovete scegliere voi lo stile. **Però avere un piccolo impegno verificabile. Verificabile vuol dire che quando vado a confessarmi, mi son preso questo impegno e ci sono riuscita quattro volte su dieci. Va benissimo! Una volta su dieci va benissimo! L'importante è che io prendo consapevolezza che sto camminando con il Signore.**

## **GRAZIA DA CHIEDERE AL SIGNORE**

**Dammi occhi per vedere e riconoscere quanto il mio cuore sia chiuso alla tua Parola e quanto tu nonostante questo continui a chiamarmi a te.**

## PUNTI PER LA RIFLESSIONE PERSONALE

- Il popolo d'Israele ha potuto entrare nella terra promessa e il Signore gli dice: «guarda tu potrai vivere, in questa terra... la terra della comunione tra me e te... se tu ascolterai la mia parola»
- Ciò custodisce l'amicizia ...
- I comandamenti sono per custodire, nutrire una relazione...
- La Parola nutre una relazione d'amore fra Dio e il suo popolo...
- Dopo qualsiasi esperienza di rottura di una relazione, Dio promette di ricucire questa relazione...
- Non è tanto il rito esteriore che “voglio da te”, ma la circoncisione del cuore... un cuore finalmente aperto alla relazione con Dio, un cuore capace finalmente di accogliere la Parola di Dio, un cuore che ha consapevolezza delle tante volte in cui si chiude alla Parola di Dio...

- La misericordia di Dio non si stanca mai per quanto grandi siano i nostri peccati...

Bene, adesso è arrivato il momento del saluto e mi congedo da tutti voi qui presenti o collegati con le parole di un autore orientale e buddista:

*Onoro il Dio che c'è in te. Ti porto come orma nel mio cuore e ti ringrazio, ti benedico, dico bene di te e ti lascio andare.*

E vi saluto altresì con le parole di Santa Chiara d'Assisi, perché ora io voglio porre su di voi una benedizione.

*Ti benedico in vita mia e dopo la mia morte, come posso e più di quanto posso con tutte le benedizioni con le quali il Padre delle misericordie benedisse e benedirà in cielo, in terra i figli e le figlie, con le quali un padre e una madre spirituale benedice e benedirà i suoi figli e le sue figlie spirituali. Il Signore sia con te e ora faccia sì che tu sia sempre con Lui. Amen.*

**E ricordate: non tutti siamo padri, non tutti siamo madri, ma tutti siamo figli.**

Buon cammino e buona preghiera!







## Appendice

Per comodità ti riporto tutti i passaggi per la preghiera, secondo lo stile ignaziano degli Esercizi, qualora tu voglia farlo. Spero che le pagine precedenti ti abbiano invogliato.

Per chi decide di intraprendere questo cammino raccomando di **non giudicare il tuo cammino subito**, ma di **vivere con perseveranza questo rapporto di amicizia con Dio**, come definisce santa Teresa d'Avila l'orazione, e riconosci che **questo diventa un tempo regalato a Dio**.

### PRIMO: UN TEMPO E UN LUOGO ADATTO

- È fondamentale, innanzitutto, **prendere un intervallo di tempo nella propria giornata**, deciso in anticipo in base agli impegni che si ha e all'organizzazione della propria giornata. Un tempo **in cui si è certi che non ci siano disturbi**. A questo

proposito, lo si può aver dichiarato prima alla propria famiglia.

- **Scegli quindi l'intervallo di tempo** da dedicare alla preghiera **e un luogo**, appartato e possibilmente tranquillo. È meglio che il tempo scelto per la preghiera non sia minore di 30 minuti. Al di sotto, infatti, è difficile stabilire una relazione significativa con il Signore.

## SECONDO: ALLA PRESENZA DI DIO

- Prima di iniziare **ti metti alla presenza di Dio** in silenzio. Comincia a pensare che stai per incontrare il Signore attraverso la sua Parola.
- In seguito, per uno spazio di cinque secondi **ti fermi e guardi Dio, guarda che lui ti guarda e come lui ti guarda.**

### TERZO: LA GRAZIA

- Prima di leggere il testo, **chiedi la grazia che vuoi ottenere da quel testo**. La **domanda di grazia è esprimere un desiderio** e deve essere **formulata in maniera molto semplice** e senza riserve, perché ci si rivolge a Dio come a una persona ricca, importante, che è contenta nel farmi un dono.

### QUARTO: LEGGERE E MEDITARE

- **Leggi più volte il brano con calma, parola per parola, punto per punto**, sapendo che **dietro ad ogni parola c'è la persona di Gesù che parla a te** e per questo **poni sempre davanti a te l'interrogativo: «Cosa dice a me questa parola?»**.
- Durante la lettura **presta attenzione a quale parola ti tocca e ti colpisce**

**particolarmente**, quale movimento di personaggi, quale azione. Vedi cosa esce effettivamente dal tuo cuore, sia essa una cosa lieta o spiacevole. **Il Signore**, infatti, **ti conosce e ti ama a prescindere da ciò che tu sei, il Signore è misericordia.**

- Perciò, mentre leggi la Parola, **se nascono dei pensieri, li guardi, li lasci emergere e li tieni a memoria.**

**Se ciò non avviene, guarda uno o più desideri che già hai e che ti possono richiamare al passato**, ti fanno vedere che tipi di desiderio hai vissuto. **Se proprio vedi che questo ti allontana da Dio, rileggi la grazia, richiedi la grazia e rileggi il testo.**

### **È importante inoltre:**

- a) **può starci che un giorno**, invece di leggere un nuovo brano biblico,

seguendo ad esempio una lettura corsiva di un libro biblico, **tu possa tornare sul brano precedente che ti ha particolarmente colpito. Questa è la tecnica della *ripetizione*.**

- b) La lettura e la meditazione non può essere fatta solo sul testo biblico, ma anche su altri testi, per esempio le encicliche del papa.

#### QUINTO: IL DIALOGO

- È il momento più importante della preghiera. **Dopo che hai letto, dopo che mozioni, impressioni e riflessioni sono sorte dentro di te, queste le porti davanti al Signore in un dialogo con lui.** Per Ignazio è molto importante che negli ultimi minuti **dialoghi con il Signore, parli a lui come si fa con un amico**, in maniera spontanea.

- Se anche io ho vissuto tutto il tempo della mia preghiera a leggere e chiedere la grazia ed è passato il mio tempo, senza essere riuscito a dialogare con Dio, **tu sei stato comunque in questo con il Signore, questa è la tua fondamentale certezza.**

### SESTO: IL PADRE NOSTRO

- Al termine, **saluto il Padre, recitando lentamente le parole insegnateci da Gesù nel *Padre Nostro*.**

### SETTIMO: ANNOTARE SUL QUADERNO

- **Poi ti dai cinque minuti per mettere di fronte a te quello che ti ha attraversato, quello che hai sentito dentro di te: resistenza, paura, bisogno di perdono, stupore, gioia e le intuizioni che sono nate, le guardi e prendi nota di questo sul tuo quaderno. Scrivi anche se non hai sentito**



**niente, se hai fatto fatica a pregare, quali sono state le difficoltà della preghiera. Per questo, ti puoi aiutare provando a cambiare posizione** rispetto alla postura del corpo tenuta fino a quel punto, **oppure lasciare la stanza e andare in un altro ambiente e dire: «Bene, cosa è successo?»**

- **Quello che viene scritto sul quaderno diventerà l'oggetto di conversazione**, ogni mese, due, tre mesi, come è più opportuno, **con una guida spirituale**. Può essere un sacerdote, una religiosa, un religioso, oppure un laico che ha fatto un cammino consolidato di discernimento spirituale.

### **È importante inoltre:**

- a) **se hai voglia di restare più del tempo deciso**, perché sei coinvolto, **non si deve**

**indugiare oltre.** Ignazio dice di chiudere con il *Padre Nostro* e di verificare la tua preghiera **e poi di tornare alla tue occupazioni quotidiane.**

- b) **Se**, al contrario, dopo un po' di tempo dall'inizio della preghiera **mi viene voglia di andare, allora stai cinque minuti in più.** Il nemico gioca molto su questo, quindi *agere contra*.

Infine, bisogna tenere presente che la preghiera non è solo un momento luminoso, **non mancheranno momenti bui**, che possono rendere questo percorso duro. Però, **con una guida come il Signore, puoi avventurarti in questo cammino, sicuro che non mancherà di manifestarsi con la sua Grazia**, con il suo amore, con la sua presenza.



*Statua della Beata Vergine del Rosario con il Bambino, legno intagliato e dipinto, sec. XVII, duomo di Codroipo.*



*Nello stato presente degli eventi umani, nel quale  
l'umanità sembra entrare in un nuovo ordine di cose,  
sono piuttosto da vedere i misteriosi piani della  
Divina Provvidenza, che si realizzano in tempi  
successivi attraverso l'opera degli uomini, e spesso al  
di là delle loro aspettative, e con sapienza dispongono  
tutto, anche le avverse vicende umane, per il bene  
della Chiesa.*

San Giovanni XXIII, allocuzione *Gaudet Mater Ecclesia*,  
discorso di solenne apertura del Concilio Ecumenico  
Vaticano II, Basilica di San Pietro, 11 ottobre 1962



## Indice

Note indicative .....	3
Primo incontro – lunedì 22 febbraio 2021 – .....	12
Secondo incontro – martedì 23 febbraio 2021 – ...	43
Terzo incontro – mercoledì 24 febbraio 2021 – ....	65
Quarto incontro – giovedì 25 febbraio 2021 – .....	94
Quinto incontro – venerdì 26 febbraio 2021 – ...	125
Appendice .....	165

