

**Esercizi spirituali al popolo
per il tempo di Quaresima**
guidati dal Centro “sul monte” – Castelplanio marzo 2020
(primo giorno)

Volete andarvene anche voi?



INTRODUZIONE GENERALE AGLI ESERCIZI

1. La Quaresima di questo anno coincide con la quarantena . Per alcuni è stretta. Per tutti è “restare a casa”.E’ un tempo propizio anche quest’anno . Speriamo di vivere la Pasqua insieme nella liturgia e nella gioia dell’abbraccio. Pasqua preparata, gioia assicurata, potremmo dire.
2. Insieme con il Digiuno e la Carità, gli esercizi fondamentali della Quaresima ci portano a vivere tempi di meditazione e di preghiera. Anzi questi esercizi sono fondamentali, come è fondamentale ritrovare l’incontro con il nostro cuore, per ascoltare la voce del Signore. Che cosa ci sta dicendo il Signore con questa prova che dobbiamo affrontare? (prova a rispondere intanto)
3. La conversione al Signore è lo scopo fondamentale della nostra vita cristiana. Senza di Lui e senza la sua luce, ogni passo è a rischio di fallimento. Anche in questa terribile prova.
4. “Volete andarvene anche voi ?” ha detto Gesù alla fine del discorso sul pane di vita al cap. 6 di Giovanni . Molti si allontanavano perché non si abbandonavano alla Sua Parola unica e forte : “ Sono io il pane della vita” . La tentazione di abbandonare il Signore, o anche di non prenderlo sul serio , è anche per noi.

5. L'augurio è che questo breve corso di esercizi spirituali che ognuno può fare nella sua casa possa risvegliare in noi la stessa risposta di Pietro: “ Signore da chi andremo ? Tu solo hai parole di vita eterna!”
6. UN CONSIGLIO. Pensa ad un'ora che ti regali in santa pace, lontano da ogni rumore, se possibile. Davanti ad una immagine a te cara. Potresti anche accendere un cero.

PORTA CON TE UN QUADERNO. SCRIVI CIO' TIO
PASSA IN MENTE. PRIMA DI CHIUDERE, chiediti. CHE
COSA VOLEVI DIRMI OGGI, MIO SIGNORE ‘

7. COLLATIO. Si chiama così la risonanza che possiamo regalarci non appena hai concluso il percorso di tre incontri. Manda le tue riflessioni o preghiera. Sarà un dono pasquale che ci faremo.

1° incontro

Il cristiano è un lottatore

1. INTRODUZIONE

Prima di ascoltare la Parola del Signore di questa prima sera, mettiamoci nelle disposizioni giuste per vivere tutto il tempo “in santa pace”. Non lasciamoci disturbare da nulla. Concentriamoci qui, qui dove sappiamo che il Signore ci attende con la sua luce. Chiediamo a noi stessi e al Signore: tienimi qui, mente, cuore e corpo.

Chi ci segue da casa, faccia come Gesù ha chiesto quando ha detto: “Quando preghi entra nella tua camera, e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto...” Eliminiamo le interferenze esterne (telefono, ecc...) e apriamo davanti a noi la Bibbia al capitolo 4 del vangelo secondo Matteo, dal versetto 1 al versetto 11.

In genere porta il titolo: le tentazioni di Gesù.

Ma prima ancora di leggere e meditare facciamo ancora due esercizi preliminari. **Il primo** è mettersi alla presenza del Signore. Tu non sei solo davanti alla Bibbia. Il Signore è presente, perché è risorto e vivo. E’ Lui che ti illumina, con il Suo Spirito. E’ Lui che anima la nostra conversione e ci attira. Accendiamo un cero accanto alla Bibbia, o davanti a noi sul tavolo. “Signore Gesù – diciamo – credo nella tua presenza qui, per me. Ti aspetto. Ti accolgo.” (silenzio)

Il secondo è sgombrare il cuore da ogni malvagità. Dice il Signore: se stai per presentare la tua offerta e lì ti ricordi della divisione con il tuo fratello, va prima a riconciliarti...” Non entra la luce dove le finestre sono chiuse. Perdoniamo e lasciamo che il Signore ci perdoni. Proprio come facciamo sempre all’inizio di ogni Eucaristia.

2. Raccogliamoci dunque e invociamo lo Spirito Santo: Vieni, vieni, Spirito d'amore, ad insegnar le cose di Dio, vieni, vieni, Spirito di pace, a suggerir le cose che Lui ha detto a noi.

1. Noi ti invociamo, Spirito di Cristo, vieni tu dentro di noi. Cambia i nostri occhi, fa’ che noi vediamo la bontà di Dio per noi.
2. Vieni, o Spirito, dai quattro venti e soffia su chi non ha vita. Vieni, o Spirito, e soffia su di noi perché anche noi riviviamo.
3. Insegnaci a sperare, insegnaci ad amare, insegnaci a lodare Iddio. Insegnaci a pregare, insegnaci la via, insegnaci tu l'unità.

3. Ascoltiamo attentamente il testo dal Vangelo secondo Matteo: dal Battesimo al deserto



VANGELO (Mt 3,13- 4,1)

+ Dal Vangelo secondo Matteo

In quel tempo, Gesù dalla Galilea venne al Giordano da Giovanni, per farsi battezzare da lui. Giovanni però voleva impedirglielo, dicendo: «Sono io che ho bisogno di essere battezzato da te, e tu vieni da me?». Ma Gesù gli rispose: «Lascia fare per ora, perché conviene che adempiamo ogni giustizia». Allora egli lo lasciò fare. Appena battezzato, Gesù uscì dall'acqua: ed ecco, si aprirono per lui i cieli ed egli vide lo Spirito di Dio discendere come una colomba e venire sopra di lui. Ed ecco una voce dal cielo che diceva: **«Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento»**. Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo.
Parola del Signore

4. Traccia per la nostra meditazione.

IL CRISTIANO E' UN LOTTATORE.

COME ATTRAVERSARE LA TENTAZIONE

L'uomo biblico è un lottatore. Dio non vuole davanti a sé persone sottomesse, passive, anzi Paolo dice che il discepolo è un atleta, un atleta che, per conseguire la vittoria è *disciplinato in tutto*.

Ma possiamo parlare oggi di disciplina, soprattutto nella vita spirituale, quando prevale piuttosto il primato della superficialità, dell'immediatezza, dell'emotività, del riferimento a se stessi (narcisismo) come criterio di autenticità e di verità delle cose?

Eppure senza disciplina, lo impariamo dalla vita professionale, non realizziamo nulla: anche l'artista più ispirato e l'artigiano più raffinato, l'impiegato come il dirigente senza uno studio, un metodo, una regola, senza disciplina appunto, non vanno lontano.

➤ *Che cosa significa per me, per te che ascolti, acquisire una disciplina della vita spirituale? Si tratta di fare penitenza, digiuno, astinenza? Non sono termini che vengono da altri tempi e che avvertiamo lontani dal nostro modo di vivere, dalla modernità? Forse non abbiamo nemmeno il coraggio di dirlo in giro perché qualcuno potrebbe deriderci... Oppure: non corriamo il rischio pelagiano di chi presume di salvarsi da sé con i meriti delle proprie buone opere, orgogliosi magari di arrivare alla fine della quaresima senza aver mangiato i dolci, senza aver fumato, o per i più coraggiosi, senza aver visto la televisione?*

Il termine "disciplina" ha la stessa radice verbale del termine "discepolo", ossia di chi impara. Come dire che soprattutto la quaresima è il tempo per il discepolo di imparare, per imparare da Gesù, dal Cristo. Tutta la nostra vita è sempre in questo stato di chi deve imparare da Lui, perché sempre abbiamo delle scelte da operare per essere noi stessi, per realizzare la nostra vita e la vocazione che il Signore ha messo nel nostro cuore. Infatti alla fine della vita, non ci verrà chiesto se siamo stati grandi come Abramo, Mosè, Sarah o Rebecca, San Pietro, San Paolo o Maria di Nazareth ... Ma il Signore ci chiederà se siamo stati noi stessi, se abbiamo portato a maturazione l'immagine di lui che è impressa in ciascuno di noi. Anche Gesù ha avuto bisogno di disciplina per realizzare la sua vocazione, per apprendere l'arte di attraversare la storia nella sua lotta quotidiana. L'inizio della Quaresima si apre con la pagina delle tentazioni: tentazioni che arrivano subito dopo il Battesimo di Gesù nel Giordano, dove la voce del Padre aveva detto di lui: *Tu sei mio Figlio l'amato!* Ora il tentatore arriva subito a dire: *ma se proprio sei Figlio di Dio ...* Un'insinuazione che tornerà come ultima sfida ai piedi della croce: *se tu sei Figlio di Dio scendi dalla croce!* (Mt 27, 40), che è come una spada tagliente che mira ad incrinare il rapporto filiale di Gesù con il Padre. È la stessa tecnica usata in Genesi nei confronti del primo uomo (Gen 3): il serpente inietta il

veleno del sospetto nel rapporto filiale tra l'*adam* e Dio; presenta Dio come nemico dell'uomo, geloso della sua libertà e delle possibilità che gli sono offerte. Le tre tentazioni di Gesù sono tentazioni contro l'amore di Dio, vogliono inquinare la Sua filiale relazione con il Padre. (vedi citazione dei testi del Deuteronomio cap. 6-8)

La prima è la tentazione **a non amare Dio con tutto il cuore**, ma di soddisfare la nostra fame di senso con gli oggetti, con le cose.

La seconda è **non amare Dio con tutta la propria anima**, ma di avere un Dio al proprio servizio, è la tentazione della superstizione, della religiosità magica.

La terza è **non amare Dio con tutte le forze**, con tutte le proprie ricchezze, con quanto si possiede, con i propri beni esteriori, ma di assecondare l'idolo del potere. Gesù stesso è stato solo, debole e affamato e ha lottato fino alla fine e alla fine della lotta appare come colui che ama Dio in modo perfetto.

Dobbiamo riconoscere che la tentazione, che Dio permette, costituisce **un'opportunità strepitosa nella quale emerge la possibilità per ognuno di noi di scegliere, di esprimere la libertà**. Per questo i simboli con cui il tentatore riveste le sue suggestioni non solo richiamano le tentazioni di Israele nel deserto, ma si inseriscono nella struttura stessa dell'uomo di oggi, di ogni uomo e ogni donna. Se non abbiamo coscienza che le tentazioni di Cristo sono le nostre continue tentazioni, la nostra costante lotta spirituale, significa non tanto che non riusciamo ad amare Dio con tutto il cuore, con tutto noi stessi e con tutte le nostre cose, questo è evidente, ma che inseguiamo una religiosità rassicurante, alienante, come scriveva il grande teologo H. De Lubac: *«Attaccati al cristianesimo come parassiti, senza peraltro riceverne il succo trasformatore, falsiamo il cristianesimo agli occhi di coloro che ci considerano cristiani. Mettendolo al servizio della nostra meschinità gli togliamo la sua più alta capacità di seduzione e induciamo a bestemmiarlo. Questa è la storia di tutti i secoli. Questa è la nostra storia di tutti i giorni»*. Ecco, senza la lotta interiore, viviamo un cristianesimo meschino, insipido.

Dicono i padri del deserto che noi siamo come gli alberi: *se non attraversano gli inverni e le piogge, non possono dare frutti*. Per poter dare frutto un albero deve accettare di passare tutte le stagioni,

ben sapendo che ognuna di esse è necessaria per portare a compimento il processo di maturazione. La tentazione e la prova sono per noi come un inverno: la loro presenza nella nostra vita, così come l'inverno, sembrano senza senso, se non addirittura negative. Ma solo così si è temprati, resi forti, perché purificati, liberati da tutto ciò che è superfluo, come albero spoglio, siamo pronti per rivestirci a Pasqua di nuove gemme, di foglie e di frutti.

➤ *Stai lottando per essere coerente, fedele ai progetti di Dio? Stai attraversando la dura prova della fedeltà all'amore, della bellezza e serietà degli impegni quotidiani, della relazione sincera con le persone che incontri ogni giorno? Stai vivendo il tuo inverno? L'oscurità del momento, con la speranza nel cuore?*

Non ti perdere d'animo, resta in attesa, scorgerai il primo sole della primavera, la luce di Dio nel cuore, le prime gemme della rinascita, la forza interiore e il calore dell'amore. Guarda il Cristo debole, solo e affamato, a lui chiedi di saper lottare anche quando sei solo e gli altri non ti capiscono, anche quando sei debole nella salute e nello spirito, e anche quando sei affamato/a di pane e di amore.

5. Silenzio meditazione (se puoi musica di sottofondo)

Scrivi qui i tuoi appunti... una tua preghiera

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

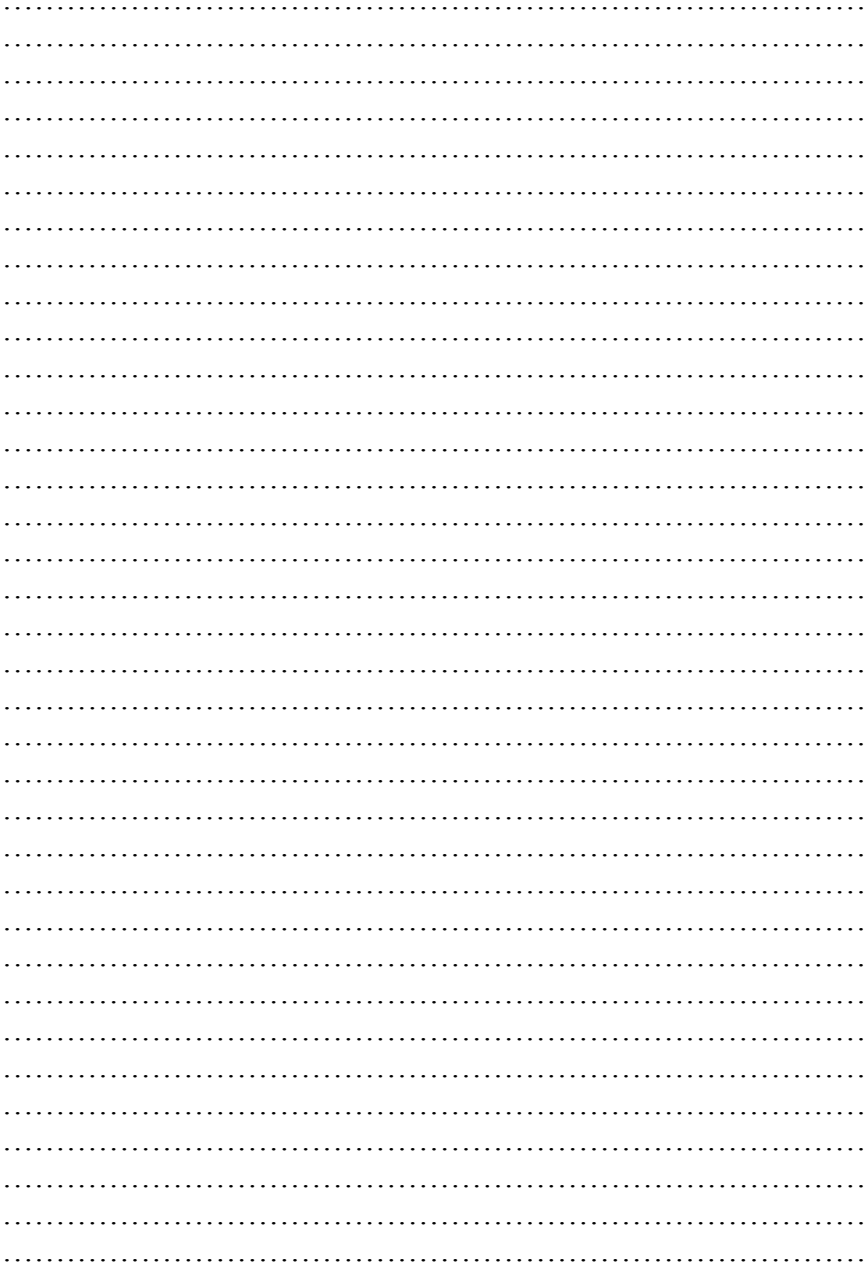
.....

.....

.....

.....

.....



6. Preghiere

1. Salmo 43 (42): Preghiera del pellegrino, stanco di lottare ma fiducioso

Fammi giustizia, o Dio, difendi la mia causa contro gente spietata;
liberami dall'uomo perfido e perverso.

Tu sei il Dio della mia difesa: perché mi respingi?

Perché triste me ne vado, oppresso dal nemico?

Manda la tua luce e la tua verità: siano esse a guidarmi,
mi conducano alla tua santa montagna, alla tua dimora.

Verrò all'altare di Dio, a Dio, mia gioiosa esultanza.

A te canterò sulla cetra, Dio, Dio mio.

Perché ti rattristi, anima mia, perché ti agiti in me?

Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,

lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

2. Stanco e solo

Stanco e solo.

Stanco da dolerne l'anima.

Giù per le rocce

filtra l'acqua del disgelo.

Intirizzite le dita

tremano le ginocchia.

E' proprio ora,

ora, che non puoi cedere.

La via degli altri

ha soste al sole

dove si incontrano.

Ma questa è la tua via,

ed è proprio ora,

ora, che non puoi tradire.

*(poesia di Dag Hammarskjold, segretario generale dell'ONU,
morto nel 1961)*

3. SIGNORE, VIVERE È FATICA.

La nostra vita troppo piena,
a volte vuota del tutto, ci appare inutile.
Disperatamente cerchiamo un senso,
una meta degna di essere raggiunta.

Attendiamo che la Verità , come d'incanto
appaia ai nostri occhi, nella speranza di saperla riconoscere
e di avere in noi la forza di seguirla.

Intanto solo piccole pietre, con fatica,
poniamo sul nostro cammino.
Così è segnata la via percorsa.

Verso Chi? Verso quale luogo andiamo?

Dentro di noi l'ansia vitale risuona,
interpella le nostre coscienze addormentate.
Sentiamo la paura, lo smarrimento e il limite,
la debolezza del nostro essere uomini
e l'idea del nulla ci prende.

Ecco lo sguardo si volge alla Croce.
Anche Tu, Signore, sei stato uomo.
Signore, Tu hai condiviso la condizione umana
perché l'uomo divenisse come Te.

Per un momento, come lampo che squarcia le tenebre,
appare chiara ai nostri occhi la meta,
il luogo dove abitare per sempre.

Il nulla che ci abita non ci fa più paura,
Sì, siamo nulla, ma un nulla capace di Dio.

(da: IN PUNTA DI PIEDI , Ed Shalom)

7. Breve adorazione

“adorate Cristo nei vostri cuori” - silenzio adorante

*Dall'ascolto, alla meditazione, alla contemplazione del mistero di Cristo
che per noi ha dato tutto.*

La sua lotta per amore, è trasmessa anche a noi.

Come i raggi del sole, giunge al nostro cuore la sua Grazia.

Accogliamolo cantando:

**Signore da chi andremo? Tu solo hai parole di vita,
e noi abbiam creduto che il Figlio di Dio sei Tu!**

1. Io sono il pane di vita; chi viene a me non ha più fame, e chi viene a me non ha più sete. Così ha detto Gesù.
2. Non cercate il cibo che perisce; ma il cibo che dura per la vita, quello stesso che il Figlio vi darà, che il Padre vi ha mandato.

(breve silenzio di 5 minuti)

Invocazioni a Cristo

Signore, pietà

Cristo, pietà

Signore, pietà

Cristo ascoltaci

Cristo, esaudiscici

Padre che sei nei cieli

Abbi pietà di noi

Figlio, redentore del mondo

Spirito Santo Paraclito

Trinità santo, unico Dio

Gesù, figlio diletto del Padre, saggezza divina, splendore della sua gloria;
ABBI PIETA' DI NOI

Gesù, figlio di Adamo, discendenza di Abramo, germoglio santo di Davide,

Gesù, compimento della profezia, pienezza della legge, destino dell'uomo,

Gesù, dono del Padre, concepito per opera dello Spirito, figlio dello
Vergine Maria,

Gesù, nato per la nostra salvezza, rivelato ai pastori, manifestato ai magi,

Gesù, luce delle genti, gloria di Israele, attesa delle nazioni,

Gesù, battezzato nel Giordano, consacrato dallo Spirito, inviato dal Padre,

Gesù, tentato nel deserto, orante sul monte, glorioso sul Tabor,

Gesù, maestro di verità, parola di vita, via al Padre,

Gesù, guarigione degli infermi, consolazione degli afflitti, misericordia dei
peccatori,

Gesù, via e porta della salvezza, pastore e agnello, risurrezione e vita,

Gesù, condannato alla morte, coronato di spine, di piaghe coperto,

Gesù, inchiodato al legno, nella terra seppellito, dai morti risuscitato,

Gesù, disceso negli inferi, ascenso nei cieli, datore dello Spirito,

Gesù, atteso dalla Sposa, premio dei Giusti, pienezza del Regno,

A te Gesù, il Vivente,

Lode e Gloria

A te Gesù, Vivente nella Chiesa,

Lode e Gloria

A te Gesù, Vivente nei secoli eterni,

Lode e Gloria

**DAVANTI AL SIGNOREPRENDI UN IMPEGNO!
ANNOTALO.**

.....
.....
.....
.....
.....

CHE COSA TI HA VOLUTO DIRE STASERA IL SIGNORE ?

.....
.....
.....
.....
.....

PREGHIAMO Liberami o Signore

Liberami, o Signore,

dall'eccessiva preoccupazione delle cose da fare;

dall'angoscia di una malattia che mi assale;

dalla paura di affrontare un impegno;

dal turbamento per le contrarietà che incontro;

dal mettere sotto processo te per la cattiveria umana che vedo trionfare.

Liberami

da una fede consolatoria e tranquilla che non conosca venti contrari;

dalla tentazione di fare il bene soltanto per paura del male;

dall'amarezza di pensare che tu mi abbia dimenticato. Amen.

*Il Signore ci accompagni in questo giorno
ci faccia sentire la Sua forza per lottare
e rispondere in pieno alla nostra vocazione.*