

## **ESERCIZI SPIRITUALI FRA LE MURA DOMESTICHE MOMENTO INIZIALE**

Nel nome del Padre...

### **Lettura silenziosa**

Questi esercizi spirituali costituiscono il primo momento dell'Assemblea Diocesana: quello del silenzio, della meditazione, del discernimento. Ci mettiamo in ascolto dello Spirito per capire il progetto che Dio ha su di noi, la nostra associazione, la nostra chiesa locale, in questo momento difficile, segnato da incertezze, sofferenze, difficoltà. "Io credo – scriveva Bonhoeffer - che Dio può e vuole far nascere il bene da ogni cosa. Per questo egli ha bisogno di uomini che si pongano al servizio di ogni cosa per volgerla al bene. Io credo che Dio, in ogni situazione difficile, ci concederà tanta forza di resistenza quanta ne avremo bisogno. Egli però non la concede in anticipo, affinché ci abbandoniamo interamente in lui e non in noi stessi". Ogni paura per il futuro dovrebbe essere superata con questa fede. Ecco allora che è "questo atteggiamento di fede in lui, di serenità noi dovremmo portare nel nostro cuore, noi dovremmo diffondere largamente intorno a noi... si va avanti con la fiducia e con la speranza, con la fiducia nel Signore, e si va avanti pagando qualcosa. Lo spirito di servizio - è stato ricordato da qualcuno - è una delle scelte non forse dichiarate, ma profonde, dell'AC di sempre. Dice Tagore e tutti dovremmo poter dire alla fine della nostra vita: "Io dormivo e sognavo che la vita non era che gioia; mi svegliai e ho visto che la vita non era che servizio. Io ho servito e ho visto che il servizio era la gioia". Che tutti noi sappiamo davvero riscoprire che il servizio è la gioia".

### **Si prega con un Salmo**

Quando il Signore ricondusse i prigionieri di Sion, ci sembrava di sognare.

Allora la nostra bocca si aprì al sorriso, la nostra lingua si sciolse in canti di gioia.

Allora si diceva tra i popoli: "Il Signore ha fatto grandi cose per loro".

Grandi cose ha fatto il Signore per noi, ci ha colmati di gioia.

Riconduci, Signore, i nostri prigionieri, come i torrenti del Negheb.

Chi semina nelle lacrime mieterà con giubilo.

Nell'andare, se ne va e piange, portando la semente da gettare, ma nel tornare, viene con giubilo, portando i suoi covoni.

### **Lettura silenziosa (dal Commento di Papa Benedetto XVI al Salmo 125)**

Ascoltando le parole del Salmo 125 si ha l'impressione di vedere scorrere davanti agli occhi l'evento cantato nella seconda parte del Libro di Isaia: il «nuovo esodo». È il ritorno di Israele dall'esilio babilonese alla terra dei padri in seguito all'editto del re persiano Ciro nel 538 a.C. Allora si ripeté l'esperienza gioiosa del primo esodo, quando il popolo ebraico fu liberato dalla schiavitù egiziana. Questo Salmo acquistava particolare significato quando veniva cantato nei giorni in cui Israele si sentiva minacciato e impaurito, perché sottomesso di nuovo alla prova. Il Salmo comprende effettivamente una preghiera per il ritorno dei prigionieri del momento. Esso diventava, così, una preghiera del popolo di Dio nel suo itinerario storico, irto di pericoli e di

prove, ma sempre aperto alla fiducia in Dio Salvatore e Liberatore, sostegno dei deboli e degli oppressi. Il Salmo introduce in un'atmosfera di esultanza: si sorride, si fa festa per la libertà ottenuta, affiorano sulle labbra canti di gioia. La reazione di fronte alla libertà ridonata è duplice. Da un lato, le nazioni pagane riconoscono la grandezza del Dio di Israele: «Il Signore ha fatto grandi cose per loro». La salvezza del popolo eletto diventa una prova limpida dell'esistenza efficace e potente di Dio, presente e attivo nella storia. D'altro lato, è il popolo di Dio a professare la sua fede nel Signore che salva: «Grandi cose ha fatto il Signore per noi». Il pensiero corre poi al passato, rivissuto con un fremito di paura e di amarezza. Vorremmo fissare l'attenzione sull'immagine agricola usata dal Salmista: «Chi semina nelle lacrime mietterà con giubilo». Sotto il peso del lavoro, a volte il viso si riga di lacrime: si sta compiendo una semina faticosa, forse votata all'inutilità e all'insuccesso. Ma quando giunge la mietitura abbondante e gioiosa, si scopre che quel dolore è stato fecondo. In questo versetto del Salmo è condensata la grande lezione sul mistero di fecondità e di vita che può contenere la sofferenza. Proprio come aveva detto Gesù alle soglie della sua passione e morte: «Se il chicco di grano caduto in terra non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto» (Gv 12,24). L'orizzonte del Salmo si apre così alla festosa mietitura, simbolo della gioia generata dalla libertà, dalla pace e dalla prosperità, che sono frutto della benedizione divina. Questa preghiera è, allora, un canto di speranza, cui ricorrere quando si è immersi nel tempo della prova, della paura, della minaccia esterna e dell'oppressione interiore. Ma può diventare anche un appello più generale a vivere i propri giorni e a compiere le proprie scelte in un clima di fedeltà. La perseveranza nel bene, anche se incompresa e contrastata, alla fine giunge sempre ad un approdo di luce, di fecondità, di pace. È ciò che san Paolo ricordava ai Galati: «Chi semina nello Spirito, dallo Spirito raccoglierà vita eterna. E non stanchiamoci di fare il bene; se infatti non desistiamo, a suo tempo mietteremo» (Gal 6,8-9).

**Alleluja, Alleluja...**

### **Si legge il Vangelo**

Dal Vangelo secondo Matteo

<sup>1</sup>Vedendo le folle, Gesù salì sul monte: si pose a sedere e si avvicinarono a lui i suoi discepoli. <sup>2</sup>Si mise a parlare e insegnava loro dicendo:

<sup>3</sup>«Beati i poveri in spirito,  
perché di essi è il regno dei cieli.

<sup>4</sup>Beati quelli che sono nel pianto,  
perché saranno consolati.

<sup>5</sup>Beati i miti,  
perché avranno in eredità la terra.

<sup>6</sup>Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia,  
perché saranno saziati.

**Si può ascoltare la riflessione di don Giordano.**

## **Momento di silenzio, in cui si possono leggere i seguenti brani**

In questi mesi di cammino assembleare ci siamo chiesti “se vale la pena di impegnarsi nel servizio dell'AC?...l'esperienza di questi anni mi ha confermato che questo servizio, questa rete di amicizie, questa realtà di preghiera, di azione, di riflessione, di sacrificio, questa realtà che si sforza di portare avanti con semplicità, senza rumore, nella Chiesa italiana un discorso che ci aiuti a crescere tutti e ci porti, per quanto possiamo, faticosamente, lentamente ma positivamente sulle vie indicate dal Concilio - che poi sono le vie indicate dal Signore -; questo sforzo, questa fatica, questo tempo che noi strappiamo alle nostre occupazioni, alla nostra famiglia, alla nostra vita quotidiana vale la pena davvero di essere speso” (Vittorio Bachelet)

“E infine, gioire. Gioire ed esultare sempre nel Signore! Essere persone che cantano la vita, che cantano la fede. Questo è importante: non solo recitare il Credo, recitare la fede, conoscere la fede ma cantare la fede! Ecco. Dire la fede, vivere la fede con gioia, e questo si chiama "cantare la fede". E questo non lo dico io! Questo lo ha detto 1600 anni fa sant'Agostino: "cantare la fede"! Persone capaci di riconoscere i propri talenti e i propri limiti, che sanno vedere nelle proprie giornate, anche in quelle più buie, i segni della presenza del Signore. Gioire perché il Signore vi ha chiamato ad essere corresponsabili della missione della sua Chiesa. Gioire perché in questo cammino non siete soli: c'è il Signore che vi accompagna, ci sono i vostri Vescovi e sacerdoti che vi sostengono, ci sono le vostre comunità parrocchiali, le vostre comunità diocesane con cui condividere il cammino. Non siete soli!” (Discorso di Papa Francesco alla XV Assemblea Nazionale)

Ecco l'uomo “interiore”! E tale ci appare Pier Giorgio Frassati. Difatti, tutta la sua vita sembra riassumere le parole di Cristo che troviamo nel Vangelo di Giovanni: “Se uno mi ama, osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui” (Gv 14, 23). Egli è l'uomo “interiore” amato dal Padre, perché molto ha amato! Egli è anche l'uomo del nostro secolo, l'uomo moderno, l'uomo che ha tanto amato! Non è forse l'amore la cosa più necessaria al nostro XX secolo, al suo inizio come alla sua fine? Non è forse vero che soltanto ciò resta, senza mai perdere la sua validità: il fatto che “ha amato”? (Omelia di Papa Giovanni Paolo II per la beatificazione di Pier Giorgio Frassati)

Signore, fa che la mia volontà non venga mai meno!!! Fa che io possa presentarti sempre il mio cuore vuoto da affetti mondani, affinché tutto possa riempirsi del Tuo amore, dei Tuoi doni...

Signore, cos'è la morte dopo la vita di amore per Te? Signore, sento che Tu mi sorreggerai, sento il Tuo amore immenso e mi getto fiduciosa fra le Tue braccia .

Dio mio, mio tutto!

Quante volte ho pronunciato questa frase e credevo di esprimere sinceramente tutti i miei sentimenti: ma oggi capisco che in essa vi è qualcosa di più!

(dagli scritti di Maria Gioia)

## **Si prega con le Beatitudini**

Signore Gesù, che chiami beati coloro che sanno piangere con chi piange e soffrire con chi soffre, donami occhi che sanno scorgere luci di speranza nelle situazioni di dolore, di sofferenza e di pianto.

Signore Gesù, che chiami beati coloro che si sforzano di essere un riflesso della bontà di Dio, insegnami a non giudicare mai gli altri, a non “etichettare” le persone, a non tenere rancore e ad avere uno sguardo positivo nei confronti di tutti.

Signore Gesù, che chiami beati coloro che rifiutano la violenza e si impegnano a costruire la pace e la concordia, donami la forza di combattere contro l’ingiustizia e contro ogni male che viene dalla sete di possesso e di potere.

Signore Gesù, che chiami beati coloro che sanno pagare per la loro fede e sono fedeli alla tua volontà, donami il coraggio di annunciare la tua Parola e di essere tuoi testimoni negli ambienti che frequentiamo.

Padre nostro...

Ave Maria...

Gloria al Padre...

Angelo di Dio...

Nel nome del Padre...