
Azione Cattolica Italiana
Delegazione Regionale delle Marche



Palazzo Apostolico,
Piazza della Madonna n. 105 - Loreto
casella postale 46, 60025 Loreto
Fax: 071-978746
Email: acmarche@teletu.it



| <u>Sommario</u> | <u>Pag.</u> |
|--|-------------|
| Introduzione | 2 |
| 1. Domenica sera - La luce della notte | 4 |
| 2. Lunedì - La luce dell'aurora | 8 |
| 3. Martedì - La luce del mattino | 12 |
| 4. Mercoledì - La luce del giorno | 15 |
| 5. Giovedì - La luce di mezzogiorno | 19 |
| 6. Venerdì - La luce della sera | 22 |
| 7. Sabato - La luce della vigilia | 26 |
| 8. Domenica - La luce senza tramonto | 29 |



Azione Cattolica Italiana
Delegazione Regionale delle Marche

ESERCIZI SPIRITUALI



Alla luce del quotidiano

Aprile 2011

Introduzione



La proposta degli Esercizi spirituali in casa, oramai al suo terzo anno di vita, è rivolta ad adulti, giovani, coppie e famiglie. La proposta degli Esercizi spirituali in casa non è un semplice esercizio di lettura, né un impegno gravoso. A quanti scelgono questa proposta chiediamo di ritagliarsi dei tempi minimi per un “esercizio” quotidiano dello Spirito.

Certo non vi lasciamo soli con il foglio di carta, ma su ciascuno invochiamo lo Spirito Santo che insieme “all’esercitante” è il vero autore degli Esercizi spirituali. Il luogo in cui andremo a vivere questa esperienza sono i tempi ordinari della nostra vita (addormentarsi, svegliarsi, alzarsi, ...), con una particolare attenzione alle diverse luci del giorno e della notte che danno loro il giusto “colore”.

La settimana che proponiamo è dal 03 (sera) al 10 aprile 2011 (ma ciascuno, secondo le proprie necessità personali e familiari, può anche scegliere un’altra settimana).

Consideriamo che la Quaresima è il tempo di preparazione del cuore al grande annuncio della Resurrezione che la Pasqua porta con sé. Non vogliamo arrivare alla domenica di Pasqua senza aver esercitato e temprato la nostra anima nell’ascolto della Parola, nella preghiera, nel silenzio e nella meditazione personale.

Note per le immagini

| | |
|-------------------|-------------------------------|
| Umberto Bartolini | pag. 1, 4, 12, 15, 22, 26, 36 |
| Sante Monachesi | pag. 2 |
| Stefano Pagliuca | pag. 8 |
| Pio Pullini | pag. 8 |
| Mario Giacomelli | pag. 19, 29 |



Esercizio:
Vivere la domenica,
giorno del Signore,
in tutte e tre le sue dimensioni.

Spazio per appunti personali

Gli Esercizi spirituali in casa sono un percorso che ci aiuta in tutto questo. Il titolo degli Esercizi spirituali è: "Tu sei la luce del Mondo". Gli esercizi si aprono con i secondi vesperi della IV domenica di Quaresima, in cui, secondo il ciclo A, troviamo il Vangelo del cieco nato. In esso Gesù si proclama la luce del mondo. Chi è l'uomo senza Gesù Cristo che ci ha visitati dall'alto come sole che sorge? Egli è tenebra, e vive nelle tenebre. Per il dono della fede nella quale ha ricevuto i sacramenti dell'iniziazione cristiana, egli è un illuminato, diviene astro che risplende qui sulla terra. Il ciclo si conclude con la V domenica di Quaresima, in cui Gesù si proclama la risurrezione e la vita e richiama all'esistenza l'amico Lazzaro. La luce del sole non solo illumina, ma attiva la vita sulla terra. Cristo è la nostra unica luce non solo perché ci permette di vedere, ma perché immette in noi con il soffio dello Spirito la sua vita. Egli ci fa vivere in pienezza e sostiene continuamente la nostra esistenza. Questo percorso di esercizi vuole essere un piccolo aiuto per vivere tutto alla luce di Cristo.

Le Giornate:

Le giornate saranno scandite dal Vangelo che abbiamo scelto per il Suo particolare riferimento alla luce e all'atteggiamento di vita che in quella giornata vogliamo.

Per ogni giornata la proposta conterrà: un brano del Vangelo, una piccola riflessione, una testimonianza ed un esercizio.

Di fronte alla proposta ciascuno si senta libero di vivere ciò che può, nella responsabilità che sia il massimo e nella consapevolezza che lo Spirito Santo, grande autore insieme a ciascuno di noi, trasformerà ogni attimo donato alla contemplazione del Signore in Grazia per la nostra vita quotidiana. È lasciata, infine, alla libertà di ciascuno la possibilità di recitare, con tutta la Chiesa, la liturgia delle ore o il Santo Rosario o partecipare all'Eucarestia giornaliera.

Loreto, 14 marzo 2011

La Delegazione regionale



Giornata in preparazione agli Esercizi (domenica sera)

La luce della notte: l'attesa in preghiera

(Primi vesperi della domenica)

Premessa: Il ciclo della natura ci insegna che nessuna notte è definitiva e che ogni notte, più o meno lunga, è attesa della luce di un giorno nuovo. La notte che noi diciamo buia in realtà ha la sua luce della luna e delle stelle, luci non dirette ma riflesse.

Sal 77 (76)

La mia voce sale a Dio e grido aiuto;
la mia voce sale a Dio, finché mi ascolti.
Nel giorno dell'angoscia io cerco il Signore,
tutta la notte la mia mano è tesa e non si stanca;
io rifiuto ogni conforto.
Mi ricordo di Dio e gemo,
medito e viene meno il mio spirito.
Tu trattieni dal sonno i miei occhi,
sono turbato e senza parole.
Ripenso ai giorni passati,
ricordo gli anni lontani.
Un canto nella notte mi ritorna nel cuore:
rifletto e il mio spirito si va interrogando.
Forse Dio ci respingerà per sempre,
non sarà più benevolo con noi?
È forse cessato per sempre il suo amore,
è finita la sua promessa per sempre?
Può Dio aver dimenticato la misericordia,
aver chiuso nell'ira il suo cuore?

Testimonianza (2)

«Che è la vita senza speranza? Una gittata di dadi fra le tenebre, fra i deliri»
(Ambrogio Bazzero).

Mi è stata chiesta una testimonianza; non è facile in queste poche righe far parlare principalmente il cuore e meno la mente. Sono partito con una citazione molto amara e forse qualcuno mi potrebbe anche dire che sia poco corretta per iniziare una testimonianza. Quante volte, nei momenti brutti della vita penso che sia tutto lontano, impossibile e inarrivabile. Ma dov'è il Fabio di quelle belle giornate passate ai campi scuola a giocare e ridere: perché proprio a me adesso tocca questo? Penso che dovrei correre e rifondare la mia regola di vita.

O peggio mi sento "tradito" da quel Gesù per il quale non mi vergogno di spendermi coi ragazzi. Ho scoperto che non potevo tirarmi indietro quando: c'era bisogno di educatori in parrocchia; mio padre è morto; quando la mia squadra al campo scuola perdeva; era ora di cercare un lavoro; eccetera...

Vivere i sentimenti della settimana Santa, delusione e felicità, morte e



vita, notte e luce, è il passaggio obbligatorio in cui, come cristiano, mi gioco la fede giorno dopo giorno nella vita. Ma il dono della Pasqua sta nel riuscire a vedere la luce in tutte le situazioni, anche in quelle più buie, sapendo che, nella prova e nella sofferenza, Gesù è al mio fianco e sta facendo il "tifo" per me. Detto con le parole del Salmo: «Ebbene, per te le tenebre non sono oscure e la notte risplende come il giorno: come le tenebre, così e la luce per te». È da questo che, per me, nasce la spinta della testimonianza, la roccia della mia esperienza quotidiana di fede. Se Gesù mi ama così tanto da donarmi la vita, da donarmi la bellezza delle persone che mi circondano, i ragazzi del mio gruppo, la croce delle mie sofferenze, della mia famiglia e dei miei amici, non posso vedere solo la delusione o la gioia del momento, ma ora devo avere lo sguardo della Pasqua, che irrompe nella vita. Ora tocca a me, che ho sperimentato la Risurrezione di Gesù, annunciarLo nel silenzio della quotidianità, delle relazioni, nella discrezione rumorosa che questo amore senza limiti può essere contenuto. E quindi, per concludere - perché l'ho fatta lunga -, la speranza non è soltanto caso, non è soltanto qualcosa a cui aggrapparsi perché la vita è brutta e sofferta, non è una luce effimera che dà una gioia anestetica, ma luce che scalda il cuore e che rende la vita e la fede il dono più bello da condividere con tutti.

Fabio Frattesi, Responsabile ACR Diocesi di Fano-Fossombrone-Cagli e Pergola

Azione Cattolica Italiana Delegazione Regionale delle Marche

Dio si mostra a noi molto semplicemente, nelle persone che ci sono accanto: nei nostri genitori, nel nostro ragazzo/ragazza, nei nostri fratelli, amici, in tutte quelle persone che condividono con noi un cammino e dobbiamo saper riconoscere la luce della Sua Gloria splendere nei loro volti. Nella mia vita ho attraversato un momento di buio, in cui non sapevo quale era la mia strada, non ascoltavo, mi prefiggevo un obiettivo, ma anziché affidarmi a Dio e cercare in Lui la pienezza, pretendevo di trovare la forza e l'energia dentro di me e quando non riuscivo ad ottenere quello che mi ero prefissata ecco che non reggevo l'insuccesso, non accettavo di perdere o di fallire.



Poi il cambiamento: ad una giornata mondiale dei giovani in Canada, durante la messa con il Papa, mentre ero in mezzo a tanti giovani ecco che tutto si irradiò di una luce fortissima, sentii una gioia e una forza immense, mi sentii veramente amata, un amore così grande che commuove, il cuore che inizia a battere fortissimo nel petto e si aprono gli occhi

e le orecchie e in questi casi lo si riconosce. Il Signore parla a tutti ed è Padre di tutti, ma per poterlo incontrare si deve voler ascoltare, ma ascoltare non con le orecchie, ma con il cuore ed essere pazienti e perseveranti nella preghiera. È stata un'esperienza talmente bella e forte che ha segnato profondamente la mia vita e sentivo di dover fare qualcosa per gli altri, volevo condividere l'amore e la gioia che sentivo dentro ed è stato in questo momento che ho deciso di avvicinarmi all'Azione Cattolica e diventare educatrice ACR e condividere il cammino della mia vita con i ragazzi.

La preghiera genera speranza, la speranza di riuscire a superare le difficoltà, la speranza di non farsi sorprendere dal buio perché la luce vince su tutto, rischiarerà qualsiasi cosa e Dio non ci abbandona mai. Con la Pasqua il Signore ha vinto e il nostro cuore è pieno del suo amore e grazie a questo amore dobbiamo essere luce per tutti. Noi educatori dobbiamo esserlo, prima di tutti, verso i nostri ragazzi ACR, che dobbiamo guidare, accompagnare, a cui dobbiamo trasmettere e testimoniare l'amore e la speranza della luce.

Chiara Abatelli, già Responsabile ACR Diocesi di Fabriano-Matelica

E ho detto: «Questo è il mio tormento: è mutata la destra dell'Altissimo». Ricordo le gesta del Signore, ricordo le tue meraviglie di un tempo. Mi vado ripetendo le tue opere, considero tutte le tue gesta. O Dio, santa è la tua via; quale dio è grande come il nostro Dio? Tu sei il Dio che opera meraviglie, manifesti la tua forza fra le genti. È il tuo braccio che ha salvato il tuo popolo, i figli di Giacobbe e di Giuseppe. Ti videro le acque, Dio, ti videro e ne furono sconvolte; sussultarono anche gli abissi. Le nubi rovesciarono acqua, scoppiò il tuono nel cielo; le tue saette guizzarono. Il fragore dei tuoi tuoni nel turbine, i tuoi fulmini rischiararono il mondo, la terra tremò e fu scossa. Sul mare passava la tua via, i tuoi sentieri sulle grandi acque e le tue orme rimasero invisibili. Guidasti come gregge il tuo popolo per mano di Mosè e di Aronne.



Mc 1,35

Al mattino presto si alzò, quando era ancora buio e, uscito, si ritirò in un luogo deserto, e là pregava.

Riflessione

Il primo combattimento, oggi, soprattutto per un laico con famiglia che lavora e che magari vive anche un servizio alla Chiesa e al mondo, è trovare il tempo della preghiera.

Anche per Gesù non è facile: la sua giornata è così piena di incontri che deve ritagliarsi il tempo della preghiera verso la fine della notte, quando è ancora buio. Di fatto la Scrittura ci indica un tempo o favorevole per la preghiera, o comunque in cui è necessario pregare: la notte. Può essere la notte reale, dal tramonto del sole alla nuova aurora, perché essa è tempo di pace o perché talvolta, come l'autore del Sal 77, non si riesce a dormire: sei preoccupato, soffri di insonnia o hai un figlio adolescente o giovane che ancora deve rientrare. Può essere la notte della vita, la prova, la tua malattia o quella di una persona cara, il lutto, i dubbi, le paure, le relazioni in cui sei stato ferito, i momenti in cui vengono meno le forze e i tempi necessariamente rallentano: proprio ora è necessario pregare. La preghiera è ciò che permette alla luce della sera di rimanere accesa anche di notte, è la profezia che la notte è comunque ormai avanzata, non è definitiva, non è l'ultima parola, ma la luce di un nuovo giorno sta per venire, è alle porte.

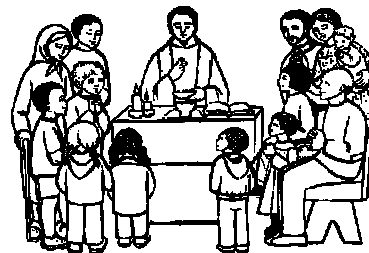
Testimonianza



Qualche anno fa mi sono chiesto cosa volesse dire S. Paolo quando invitava a pregare incessantemente, o meglio mi sono chiesto come vivere nel quotidiano l'invito di Paolo.

L'incontro con la preghiera del cuore della tradizione ortodossa mi ha aperto l'orizzonte: la vita diventa preghiera quando il cuore si abitua a sentire la presenza di Dio giorno e notte, la sua grazia, la sua provvidenza, la sua bellezza. Ecco dunque che la preghiera è l'esperienza di sentirsi una cosa sola con Dio e il suo santo Spirito. Allora mi ritrovo a scuola ad affidare al suo amore paterno e materno i miei studenti o a riconoscerlo nella loro splendida giovinezza. Oppure mi capita di affidargli Domitilla

quando di notte, dalla sua stanza, chiama perché vuole terminare il sonno nel lettone. Il più delle volte chiedo a Dio di avere pietà delle mie e altrui fragilità: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio abbi pietà di noi". Certo, se Gesù mi venisse a trovare nella notte non mi troverebbe in ginocchio (e nemmeno di giorno!), però tutte le sere faccio mia l'antifona di compieta: "Nella veglia salvaci, Signore, nel sonno non ci abbandonare: il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace".



At 2,42-47

Erano assidui nell'ascoltare l'insegnamento degli apostoli e nell'unione fraterna, nella frazione del pane e nelle preghiere. Un senso di timore era in tutti e prodigi e segni avvenivano per opera degli apostoli. Tutti coloro che erano diventati credenti stavano insieme e tenevano ogni cosa in comune; chi aveva proprietà e sostanze le vendeva e ne faceva parte a tutti, secondo il bisogno di ciascuno.

Ogni giorno tutti insieme frequentavano il tempio e spezzavano il pane a casa prendendo i pasti con letizia e semplicità di cuore, lodando Dio e godendo la simpatia di tutto il popolo.

Riflessione

Siamo nel giorno del Signore, l'inizio della settimana, il giorno di Pasqua, la prefigurazione della Pasqua eterna, della nuova creazione. In questo giorno Cristo, luce del mondo, rifugge nello splendore della vittoria pasquale. Le tenebre faranno sempre parte della nostra vita, nell'attesa di quel giorno beato in cui saranno eliminate per sempre. Ma il giorno di Pasqua celebra la vittoria della luce: anche se durante la settimana passata le tenebre hanno aggredito la luce, non hanno prevalso e la luce arde ancora e di più, anzi le tenebre risaltano ancor più la sua presenza. La domenica è il giorno dell'eucaristia, del rendere grazie ma è anche il giorno in cui la comunità cristiana si manifesta nella sua vera bellezza, ed è il giorno della carità, in cui ricordarsi di chi nella settimana passata abbiamo dimenticato o trascurato, come i poveri o i malati. La luce della Pasqua è la luce dell'amore gratuito ed incondizionato che si manifesta dopo una settimana in cui forse non si è fatto niente per niente e si è sempre calcolato e misurato.

Testimonianza (1)

Il buio: siamo in una stanza tutto è buio, tutto è scuro ed è proprio qui che tutti i nostri sensi vengono amplificati, tendiamo ad ascoltare anche il rumore più lontano, sentiamo il battito del nostro cuore, accelerare e rallentare, siamo inondati di sensazioni che durante il giorno nemmeno riusciamo a provare data la frenesia delle cose che facciamo. Siamo vivi, siamo noi, la nostra mente inizia a girare forte e sempre più forte. La luce: è l'elemento che colora tutto il mondo, tutto si trasforma e prende vita grazie ad essa, grazie alla luce Dio ci fa vedere la bellezza delle sue opere, le sfumature che le rendono particolari, che le rendono uniche, come nell'umanità intera, la sua opera più grande.

Azione Cattolica Italiana Delegazione Regionale delle Marche

Se dico: «Almeno l'oscurità mi copra
e intorno a me sia la notte»;
nemmeno le tenebre per te sono oscure,
e la notte è chiara come il giorno;
per te le tenebre sono come luce.
Sei tu che hai creato le mie viscere
e mi hai tessuto nel seno di mia madre.
Ti lodo, perché mi hai fatto come un prodigio;
sono stupende le tue opere,
tu mi conosci fino in fondo.
Non ti erano nascoste le mie ossa
quando venivo formato nel segreto,
intessuto nelle profondità della terra.



Ancora informe mi hanno visto i tuoi occhi
e tutto era scritto nel tuo libro;
i miei giorni erano fissati,
quando ancora non ne esisteva uno.
Quanto profondi per me i tuoi pensieri,
quanto grande il loro numero, o Dio;
se li conto sono più della sabbia,
se li credo finiti, con te sono ancora.

Se Dio sopprimesse i peccatori!
Allontanatevi da me, uomini sanguinari.
Essi parlano contro di te con inganno:
contro di te insorgono con frode.
Non odio, forse, Signore, quelli che ti odiano
e non detesto i tuoi nemici?
Li detesto con odio implacabile
come se fossero miei nemici.
Scrutami, Dio, e conosci il mio cuore,
provami e conosci i miei pensieri:
vedi se percorro una via di menzogna
e guidami sulla via della vita.

Così che anche nel sonno il cuore continui a pregare incessantemente e la notte possa essere rischiarata dalla luce di Dio e dalla speranza del nuovo giorno.

Solo se la notte non è un puro niente ma il velamento di una misteriosa presenza, allora è possibile dire con il salmista: "Io sono tranquillo e sereno come bimbo svezzato in braccio a sua madre, come un bimbo svezzato è l'anima mia".

Michele Contadini, già Presidente diocesano di Jesi



Esercizi:

Alzarsi di notte per pregare pensando alla settimana che ci aspetta accendendo un lumino.

Pregare se si è costretti a stare svegli o non si riesce a prendere sonno, sempre accendendo un lumino.

Spazio per appunti personali

A large rectangular area filled with a light gray grid pattern, intended for personal notes or reflections. The grid is composed of small squares, and the area is bounded by a thin orange line at the top and a thin gray line at the bottom.



1° GIORNATA (lunedì)

La luce dell'aurora: il risveglio

(Lodi del lunedì mattina)

Premessa: Senza l'aiuto di una sveglia le nostre palpebre si aprono quando sentono i primi raggi di luce. L'irruzione dei primi raggi è la luce del risveglio.

Sal 17 (16)

Accogli, Signore, la causa del giusto,
sii attento al mio grido.
Porgi l'orecchio alla mia preghiera:
sulle mie labbra non c'è inganno.
Venga da te la mia sentenza,
i tuoi occhi vedano la giustizia.
Saggia il mio cuore, scrutalo di notte,
provami al fuoco, non troverai malizia.
La mia bocca non si è resa colpevole,
secondo l'agire degli uomini;
seguendo la parola delle tue labbra,
ho evitato i sentieri del violento.
Sulle tue vie tieni saldi i miei passi
e i miei piedi non vacilleranno.
Io t'invoco, mio Dio: dammi risposta;
porgi l'orecchio, ascolta la mia voce,
mostrami i prodigi del tuo amore:
tu che salvi dai nemici
chi si affida alla tua destra.



7° GIORNATA (domenica)

La luce senza tramonto: il rendere grazie, la Pasqua

(Lodi della domenica)

Premessa: Il ciclo naturale e le vicende della vita ci hanno abituati all'alternanza tra notte e giorno, luce e buio. Entrambi sono necessari ma nel loro avvicendamento noi preferiamo la luce e tutto si muove in funzione di essa. Nel profondo del cuore attendiamo di entrare nel giorno senza tramonto, nella luce che non passa mai, immune da ogni macchia di buio e oscurità. La domenica è per noi cristiani l'anticipo di questa luce, il segno del giorno che non conosce tramonto in cui entreremo.

Sal 139 (138)

Signore, tu mi scruti e mi conosci,
tu sai quando seggio e quando mi alzo.
Penetri da lontano i miei pensieri,
mi scruti quando cammino e quando riposo.
Ti sono note tutte le mie vie;
la mia parola non è ancora sulla lingua
e tu, Signore, già la conosci tutta.
Alle spalle e di fronte mi circondi
e poni su di me la tua mano.
Stupenda per me la tua saggezza,
troppo alta, e io non la comprendo.
Dove andare lontano dal tuo spirito,
dove fuggire dalla tua presenza?
Se salgo in cielo, là tu sei,
se scendo negli inferi, eccoti.
Se prendo le ali dell'aurora per abitare all'estremità del mare,
anche là mi guida la tua mano e mi afferra la tua destra.

Sento ora il bisogno di fare pulizia delle mie sicurezze prima di tutto culturali, ma anche economiche e sociali. Sento di dover ripensare alla mia personale Alleanza con Dio che, per molto tempo, ho basato sulle certezze della legge, sulle assuefazioni alle tradizioni, che hanno spesso originato atteggiamenti grondanti di fariseismo. Sono sempre più consapevole che la mia Alleanza definitiva potrà basarsi solo sull'Amore infinito di Cristo. Mi accorgo, però, che è difficile accogliere la gratuità del Suo amore. Ho bisogno di un cuore nuovo per potermi abbandonare a Dio riemergendo dall'ingannevole senso di autosufficienza che proviene dall'arroganza della ragione. Questo è il senso della mia preghiera in questo periodo della mia vita e questo il mio tentativo di far pulizia in attesa della domenica. Tentativo che provo a condividere con mia moglie, con i miei figli, con la comunità in cui vivo. Senza abbandonare i miei impegni professionali che frequento con lo stesso entusiasmo, intravedendo, però, all'orizzonte, una luce diversa, nuova, più luminosa. Desidero ringraziare il Signore per avermi messo accanto un Sacerdote che mi ha sempre accompagnato, con pazienza e con amore, sia quando, ero momentaneamente appagato e sazio dei miei successi, sia quando ho iniziato a sentire il bisogno di dedicare più tempo al deserto per poter vivere bene la vigilia, in attesa della mia Pasqua.

Massimo Sargolini, Presidente diocesano di Camerino-San Severino



Esercizi:

Se è possibile, vivere comunitariamente le pulizie della casa. Ognuno racconta che cosa significa fare le pulizie, come le ha vissute (o vive) da figlio, come le vive da genitore, quali aspetti positivi, quali difficoltà... e se provassimo a metterci nei panni dell'altro?

Se riesci, trova un po' di tempo, da solo o con la tua famiglia, per fermarti davanti alle letture della domenica.

Spazio per appunti personali

Custodiscimi come pupilla degli occhi,
 proteggimi all'ombra delle tue ali,
 di fronte agli empi che mi opprimono,
 ai nemici che mi accerchiano.
 Essi hanno chiuso il loro cuore,
 le loro bocche parlano con arroganza.
 Eccoli, avanzano, mi circondano,
 puntano gli occhi per abbattermi;
 simili a un leone che brama la preda,
 a un leoncello che si apposta in agguato.
 Sorgi, Signore, affrontalo, abbattilo;
 con la tua spada scampami dagli empi,
 con la tua mano, Signore, dal regno dei morti
 che non hanno più parte in questa vita.
 Sazia pure dei tuoi beni il loro ventre
 se ne saziano anche i figli e ne avanzano per i loro bambini.
 Ma io per la giustizia contemplerò il tuo volto,
 al risveglio mi sazierò della tua presenza.

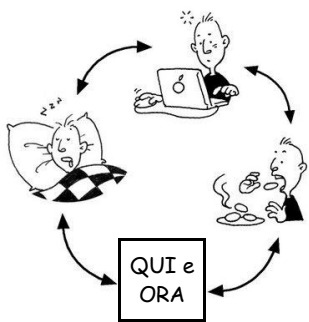
Lc 1,68-79

«Benedetto il Signore Dio d'Israele, perché ha visitato e redento il suo popolo, e ha suscitato per noi una salvezza potente nella casa di Davide, suo servo, come aveva promesso per bocca dei suoi santi profeti d'un tempo: salvezza dai nostri nemici, e dalle mani di quanti ci odiano. Così egli ha concesso misericordia ai nostri padri e si è ricordato della sua santa alleanza, del giuramento fatto ad Abramo, nostro padre, di concederci, liberati dalle mani dei nemici, di servirlo senza timore, in santità e giustizia al suo cospetto, per tutti i nostri giorni. E tu, bambino, sarai chiamato profeta dell'Altissimo perché andrai innanzi al Signore a preparargli le strade, per dare al suo popolo la conoscenza della salvezza nella remissione dei suoi peccati, grazie alla bontà misericordiosa del nostro Dio, per cui verrà a visitarci dall'alto un sole che sorge per rischiarare quelli che stanno nelle tenebre e nell'ombra della morte e dirigere i nostri passi sulla via della pace».

Riflessione

A pensarci bene, se amiamo la vita, quando di notte ci addormentiamo e i nostri occhi si chiudono, abbiamo un desiderio nel cuore: quello di risvegliarci e di riaprire gli occhi. Il contrario vuol dire la morte. Ma come avviene in genere il nostro risveglio, anche quando può essere un mezzo "meccanico" come la suoneria di una sveglia a procurarlo? Due elementi suscitano in genere il nostro risveglio: la luce che colpisce le palpebre dei nostri occhi e la presenza di qualcuno avvertita all'improvviso. È fondamentale, per iniziare la giornata, svegliarsi e rimanere vigili nel corpo e nello spirito, non permettere al nostro cuore di appesantirsi. Quando il nostro spirito è risvegliato e vive vigilante le ore del giorno? Il salmo ed il Vangelo ci annunciano una presenza che è luce e ci ridesta: Gesù Cristo risorto. Egli è la luce che ci visita dall'alto e apre i nostri occhi, Egli è la presenza di cui subito ci saziamo al risveglio. La preghiera di lode è l'atteggiamento che mantiene il nostro spirito vigile e il nostro cuore sveglio.

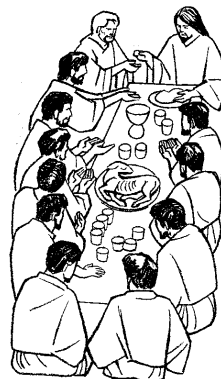
Testimonianza



Dopo Domenica è Lunedì, cantava qualche anno fa Angelo Branduardi. La mia Panda del '96 singhiozza pesantemente: non ne vuole sapere di mettersi in moto. Mi sento un po' colpevole nel turbare il suo sonno, esattamente come pochi minuti prima la sveglia, dal suo avamposto sul comodino, ha fatto con me. Ma il Lunedì vale per tutti. La settimana è appena iniziata e sento già un leggero desiderio che finisca; capita che, giorno per giorno, ci si alzi dal letto sperando che le ore che ci separano dalla sera siano più brevi possibili.

Ma io non voglio che la mia vita sia così. Non voglio vivere solo di episodi, solo di sabato sera o di domenica pomeriggio.

La fatica del lavoro, gli impegni che sembrano moltiplicarsi ancora e ancora, tutti gli affanni e le giuste preoccupazioni (economiche, familiari,...), la difficoltà nelle relazioni, la routine di giorni che sembrano sempre uguali a sé stessi: sono tutte cose di cui quotidianamente portiamo il peso. Ma più del loro peso, sento che conta il loro *sensò*. Perché – almeno questa cosa qui credo di averla imparata – tutto ha un senso. E anche quando questo senso mi sfugge, io so che tutte le cose della vita nascondono un significato profondo, che le intreccia a una perfezione a volte nascosta, a una intima bellezza che risiede in ogni vita.

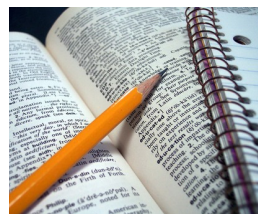


Mc 14,12-16

Il primo giorno degli Azzimi, quando si immolava la Pasqua, i suoi discepoli gli dissero: «Dove vuoi che andiamo a preparare perché tu possa mangiare la Pasqua?». Allora mandò due dei suoi discepoli dicendo loro: «Andate in città e vi verrà incontro un uomo con una brocca d'acqua; seguitelo e là dove entrerà dite al padrone di casa: Il Maestro dice: Dov'è la mia stanza, perché io vi possa mangiare la Pasqua con i miei discepoli? Egli vi mostrerà al piano superiore una grande sala con i tappeti, già pronta; là preparate per noi». I discepoli andarono e, entrati in città, trovarono come aveva detto loro e prepararono per la Pasqua.

Riflessione

Per molti il sabato è giorno di pulizie: esplicitamente perché è il giorno in cui c'è più tempo per farlo, implicitamente è anche una preparazione alla domenica, al tempo del riposo, dell'ordine, della bellezza. Anche il Vangelo questa mattina ci ricorda che la Pasqua è prima preparata. La preparazione principale è l'obbedienza alla Parola: i discepoli ricevono una parola di Gesù, obbediscono andando in città e trovano che è come è stato loro detto, sperimentano che la Parola è vera, cioè è vita. Anche i preparativi concreti hanno la loro importanza. Se le pulizie di casa sono anche fatte insieme, almeno in parte, diventano un'occasione concreta in cui ci si riscopre famiglia unita ed in cui si fa esperienza di corresponsabilità: ognuno fa la sua parte, secondo le proprie capacità.



Testimonianza

Certamente, ho realizzato molto nella mia vita ed in tal senso sono considerato un privilegiato. Ripenso a quando, più di vent'anni fa, appena laureato, mi hanno subito chiamato a fare ricerca dentro l'università, e mi sembrava di camminare a mezzo metro da terra. Ripenso alle ansie, alle sofferenze, alle fatiche per raggiungere dei traguardi che consideravo importanti. Sono stato sempre in corsa; prima, da bambino e da ragazzo, nelle attività sportive, poi da giovane e da adulto, nella carriera accademica. Mi accorgo, solo ora, che non era tutto; mi accorgo di aver cercato a lungo l'acqua che non disseta. Soprattutto, mi accorgo, di aver sempre confuso un lavoro intellettuale intenso e profondo con il vero senso della vita, di aver perso tante domeniche, tante occasioni per fermarmi e capire dove stavo andando.



(Lodi del sabato)

6° GIORNATA (sabato)

La luce della vigilia: pulire casa uno dei ministeri nella "chiesa domestica"

Premessa: Di solito usiamo la luce del giorno per lavorare e produrre. C'è un giorno o ci sono dei momenti la cui luce è particolare: sono il sabato o le vigilie delle feste. La luce di questi momenti ci è necessaria non per produrre o lavorare, ma per attendere, sperare e prepararci al giorno della festa.

Sal 23 (22)

Il Signore è il mio pastore:

non manco di nulla;

su pascoli erbosi mi fa riposare,

ad acque tranquille mi conduce.

Mi rinfranca, mi guida per il giusto cammino,
per amore del suo nome.

Se dovessi camminare in una valle oscura,
non temerei alcun male, perché tu sei con me.

Il tuo bastone e il tuo vincastro
mi danno sicurezza.

Davanti a me tu prepari una mensa
sotto gli occhi dei miei nemici;

cospargi di olio il mio capo.

Il mio calice trabocca.

Felicità e grazia mi saranno compagne

tutti i giorni della mia vita,

e abiterò nella casa del Signore

per lunghissimi anni.

Ha un senso il mio essere *qui e ora*, ha un senso tutto quello che sono chiamato a fare. C'è un senso che mi sfugge, quando torno a casa da lavoro, con quella leggera sensazione di vuoto che si prova nel misurare la distanza tra ciò che si sogna e ciò che si ha, tra ciò che vorrei essere e ciò che sono. C'è un senso per me che, da laico, sono chiamato a contribuire all'opera creatrice e creativa di Dio con il mio lavoro, con l'impegno per la costruzione di una società vera e giusta e un giorno - se Dio vorrà - mettendomi a disposizione ad accogliere una nuova vita. C'è un senso, infine, nel gettare un seme, sapendo che forse non sarò io a raccoglierne il frutto. Lunedì mattino. Inizia una settimana che Dio ha preparato per me fin dall'inizio del tempo. La noia della routine può diventare la bellezza della quotidianità.

Giulio Petrucci, Vicepresidente giovani diocesi di Ascoli Piceno



Esercizi:

Nel momento in cui riapro gli occhi, dedicare il mio primo pensiero alla lode di Dio che mi ha dato la vita.

Coltivare, durante la giornata, con tanti piccoli pensieri che scandiscono le numerose cose da fare, una preghiera di lode e di ringraziamento al Signore.

Good news: nei quotidiani e in TV, negli incontri avuti... alla ricerca di *buone notizie* (alla sera ci si scambia le notizie raccolte).

Spazio per appunti personali



2° GIORNATA (martedì)

La luce del mattino: alzarsi, lavarsi, nutrirsi e prepararsi al lavoro nella mistica vigna

(Lodi del martedì)

Premessa: A volte, dopo l'irruzione dei primi raggi, si può non essere solerti nell'aprire gli occhi e desiderare di riaddormentarsi. Oppure ci si può svegliare ma è forte la tentazione di rimanere a letto. La luce del sole, oltre che illuminare, porta calore e attiva la vita sulla terra. Così la luce del mattino, sempre più intensa rispetto i primi bagliori dell'aurora, è un invito ad alzarci e a vivere.

Is 60,1-3

Alzati, rivestiti di luce, perché viene la tua luce,
la gloria del Signore brilla sopra di te.
Poiché, ecco, le tenebre ricoprono la terra,
nebbia fitta avvolge le nazioni;
ma su di te risplende il Signore,
la sua gloria appare su di te.
Cammineranno i popoli alla tua luce,
i re allo splendore del tuo sorgere.



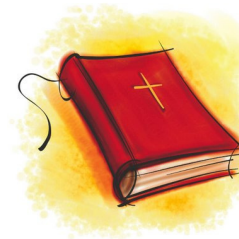
Mc 1,29-31

E, usciti dalla sinagoga, si recarono subito in casa di Simone e di Andrea, in compagnia di Giacomo e di Giovanni. La suocera di Simone era a letto con la febbre e subito gli parlarono di lei. Egli, accostatosi, la sollevò prendendola per mano; la febbre la lasciò ed essa si mise a servirli.

“Vedi - continuò il Don - la capacità di perdonare di Dio è infinita. Io non posso sapere ciò che ti riserva il futuro, quali esperienze e situazioni sarai chiamato a vivere. Vi saranno sicuramente momenti bui, incomprensioni, periodi di crisi in cui ti sembrerà difficile anche rapportarti con gli altri. Ti auguro, però, di essere sempre cristiano capace di dialogo, comprensione e, soprattutto, perdono verso tutti.” Tacque un istante, sembrò ascoltare il sottile rumore della pioggia, spense il lume e disse: “Tienilo, ricorda che, in qualunque situazione, ci sarà sempre la luce della preghiera e della speranza!” Il tempo è passato, ho incontrato tante persone, sono stato chiamato a perdonare e forse, ancor più, a farmi perdonare, ma quel piccolo lume è ancora oggi sul mio comodino, a ricordarmi che, nella vita di ciascuno, c'è sempre in fondo una luce...

Giuseppe Novelli, già Presidente diocesano di San Benedetto del Tronto - Ripatransone - Montalto

Esercizi:

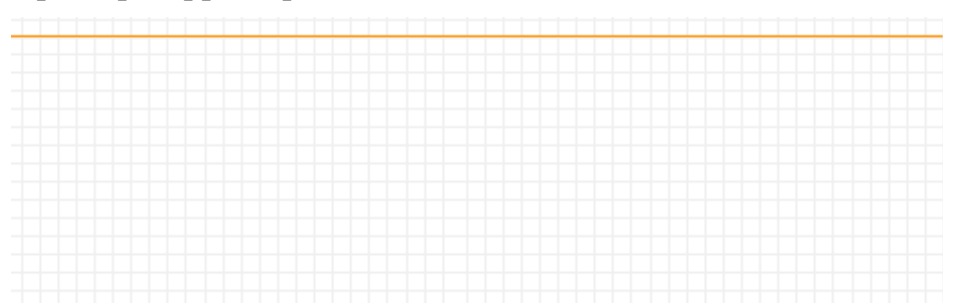


La conversione delle... offese: pensa ad un comportamento che ti ha ferito e ad uno che ha ferito l'altro: come ti sei sentito? Come pensi si sia sentito l'altro? Come hai affrontato la situazione? Chi ti ha aiutato? C'è una Parola... di Dio che illumina il fatto?... Con la Bibbia in mano vai alla ricerca!

Alla sera, prima di andare a letto, ci si può trovare insieme, come famiglia, accendere un lume e, in un contesto di preghiera, magari rileggendo il brano di Vangelo della giornata, chiedersi perdono a vicenda.

Preparati a celebrare bene il sacramento della penitenza prima della Pasqua.

Spazio per appunti personali



Riflessione

Abbiamo superato la prima metà della settimana. Quante tensioni o piccoli conflitti accompagnano la nostra esistenza, a partire dalle relazioni con le persone più care? Quanti pregiudizi verso gli altri affollano la nostra mente, pur non volendo? Quante cose sono rimaste non chiarite semplicemente per quieto vivere o per paura di litigare? Un certo perbenismo a volte ci inganna perché ci fa credere che la semplice presenza di un conflitto sia già "peccato". Non siamo stati educati o formati a saper gestire i conflitti per renderli momenti di chiarezza, in cui emerge ciò che c'è veramente nel cuore delle persone, e momenti di crescita in una sintesi sempre superiore. Gesù non è tanto preoccupato della presenza dei conflitti nella sua Chiesa, quanto invece della non disponibilità al perdono.

Nel vangelo di questa mattina Egli ci annuncia la pienezza della misericordia di Dio per la nostra vita: Egli ci perdona tanto, tutto e sempre, ogni volta che... Egli ci chiede anche di perdonare come Lui ci perdona, tanto, tutto e sempre. Perdonare "settanta volte sette" è perdonare ogni piccola offesa, incomprensione: non vuol dire limitarsi a non parlarne più, ma avere il coraggio di voltare pagina e di ricominciare a volerci bene come se fosse la prima volta. Forse ci siamo disabituati a ridirci alcune parole chiave per la vita di ogni giorno: una di queste è "perdonami!".



Testimonianza

Sono trascorsi ormai tanti anni, ma ancora rivedo, in quella piovosa sera d'autunno, io e lui nel suo studio. Il Don accese il piccolo lume ad olio poggiato su di un angolo della sua scrivania, poi da un cassetto tirò fuori una copia spieazzata da letture e riletture di "Delitto e castigo" di Dostoevskij, scorse rapidamente le pagine segnate da appunti e sottolineature ed iniziò a leggere: *"Colui che ebbe pietà di tutti gli uomini, colui che tutto e tutti comprese, avrà pietà di noi, egli è il solo giudice, egli verrà nell'ultimo giorno. Tutti saranno giudicati da lui ed egli perdonerà a tutti: ai buoni ed ai tristi, ai santi ed ai mansueti. E quando avrà pensato agli altri, allora verrà il nostro turno: "Avvicinatevi anche voi", ci dirà, "avvicinateci, voi beoni, avvicinatevi, voi disperati". E ci avvicineremo tutti senza timore. E i saggi e i benpensanti diranno: "Signore, perché accogli costoro?". "Io li accolgo perché nessuno di loro si è creduto degno di questo favore". E ci tenderà le braccia e noi ci precipiteremo e scoppieremo in singhiozzi e comprenderemo tutto. E capiremo tutto... Signore venga il tuo Regno"*.

Riflessione

Non è sufficiente svegliarsi, occorre alzarsi e decidere di affrontare la giornata. Chi è depresso, può anche svegliarsi, ma decidere di rimanere a letto e di non affrontare ciò che sta davanti. Tanti giorni possiamo svegliarci al mattino, ma non alzarci con lo spirito. Il nostro corpo si è alzato ma il nostro spirito è pieno di paure, diffidenza. Viviamo la scuola, il lavoro, gli impegni, per forza, per dovere, per abitudine, diamo il minimo o il peggio di noi, siamo intrattabili ed insofferenti... Nella Scrittura il rialzarsi è associato alla Risurrezione, è il verbo della risurrezione. Il battesimo, che ci ha uniti alla morte e risurrezione di Gesù, ci permette ogni mattino di affrontare la giornata dritti, in piedi, di veder rinnovato in noi il miracolo della risurrezione. La luce splende perché possiamo alzarci e camminare, della luce della risurrezione vogliamo rivestirci prima di uscire da casa. Prima di uscire ci si lava: non siamo contaminati dalle cose che toccheremo, dal nostro lavoro, dall'impegno sociale e politico che vivremo, ma un cuore puro e purificato renderà tutto puro. Prima di uscire si fa colazione: abbiamo bisogno di energie per sostenere il peso della giornata. In questa settimana di esercizi ci saziamo della Parola al mattino per affrontare il giorno che ci sta davanti con la stessa forza di Cristo risorto.

Testimonianza



Da anni ormai, come sanno bene quelli che hanno raggiunto una "certa età", il mio orologio biologico m'impone un risveglio obbligato alle sei del mattino. A quest'ora sono irrimediabilmente sveglia, che sia domenica o lunedì, non sempre però ho la necessità di alzarmi. Allora, ancora comodamente nel letto, ne approfitto per cominciare a recitare il rosario del giorno. Dieci Ave Marie per Silvia, dieci per Francesco, dieci per Caterina, dieci per Diego, e le ultime dieci per la nostra coppia, "perché il Signore ci aiuti a volerci sempre più bene". Il centro della mia vita è la mia famiglia: la giornata comincia affidandoli tutti al Signore, ed è ritmata dalla cura per tutti i loro bisogni, i loro pensieri, le loro attese. Ogni nuova giornata che si apre si prospetta con il suo carico di pesantezza, di problemi, non sempre spontaneamente si avverte l'entusiasmo di ripartire per una nuova avventura. Per fortuna, anzi, per dono di Dio, c'è Diego di otto anni. Alle otto di mattina avere in casa un bimbo ancora piccolo dona la possibilità di uno sguardo divertito e pieno di stupore per la vita: "mamma, esiste il ghepardo delle nevi?".

È tardi, come sempre si guarda freneticamente l'orologio, devo partire: la scuola, la giornata mi attende. Ogni classe un argomento importante, ogni classe tanti alunni, tante persone, tanti colleghi a cui voler bene, accogliere con un sorriso, ascoltare. È il momento delle raccomandazioni: "Fai il tuo meglio", "Comportati bene", "Sii apostolo di gioia". Per uscire da casa si passa vicino al comò dell'entrata, dove accanto al telefono, l'agenda di lavoro di mio marito, le foto dei figli bambini, c'è la Bibbia, con la Parola di Dio in bella vista. Gabriele ha preparato sei foglietti con la Parola del giorno: ciascuno di noi passando la prende, la legge, la mette in tasca. Ci accompagnerà per tutta la giornata. In macchina, con la figlia che va al liceo, recitiamo le preghiere per tutti, e per chi ci sembra oggi averne più bisogno; con Diego non si dimenticano mai i bambini poveri, o abbandonati dalla famiglia, o l'ultima catastrofe vista al telegiornale. E ci buttiamo nella vita, qualche volta col cuore leggero, altre col cuore pesante, ma sempre con "Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male, ci conduca alla vita eterna".

Lucia Filippini -socio adulta Diocesi di Macerata-Tolentino- Recanati-Cingoli e Treia

Esercizi:



Oggi una *colazione "speciale"*. La colazione rappresenta un pasto fondamentale per vivere bene la giornata; ognuno, nel rispetto delle proprie abitudini alimentari prepari una ricca colazione (magari il giorno prima ogni membro della famiglia pensa cosa gli piacerebbe mangiare ... poi, spesa e buon lavoro a chi prepara la colazione al mattino!!). Cercare di vivere ogni cosa con letizia, con il sorriso, richiamando alla memoria la Parola del giorno.

Spazio per appunti personali

| |
|--|
| |
|--|

Insegnerò agli erranti le tue vie e i peccatori a te ritorneranno.
Liberami dal sangue, Dio, Dio mia salvezza,
la mia lingua esalterà la tua giustizia.
Signore, apri le mie labbra e la mia bocca proclami la tua lode;
poiché non gradisci il sacrificio e, se offro olocausti, non li accetti.
Uno spirito contrito è sacrificio a Dio,
un cuore affranto e umiliato, Dio, tu non disprezzi.
Nel tuo amore fa grazia a Sion, rialza le mura di Gerusalemme.
Allora gradirai i sacrifici prescritti, l'olocausto e l'intera oblazione,
allora immoleranno vittime sopra il tuo altare.



Mt 18,21-35

Allora Pietro gli si avvicinò e gli disse: «Signore, quante volte dovrò perdonare al mio fratello, se pecca contro di me? Fino a sette volte?». E Gesù gli rispose: «Non ti dico fino a sette, ma fino a settanta volte sette.

A proposito, il regno dei cieli è simile a un re che volle fare i conti con i suoi servi. Incominciati i conti, gli fu presentato uno che gli era debitore di diecimila talenti. Non avendo però costui il denaro da restituire, il padrone ordinò che fosse venduto lui con la moglie, con i figli e con quanto possedeva, e saldasse così il debito. Allora quel servo, gettatosi a terra, lo supplicava: Signore, abbi pazienza con me e ti restituirò ogni cosa. Impietositosi del servo, il padrone lo lasciò andare e gli condonò il debito. Appena uscito, quel servo trovò un altro servo come lui che gli doveva cento denari e, afferratolo, lo soffocava e diceva: Paga quel che devi! Il suo compagno, gettatosi a terra, lo supplicava dicendo: Abbi pazienza con me e ti rifonderò il debito. Ma egli non volle esaudirlo, andò e lo fece gettare in carcere, fino a che non avesse pagato il debito.

Visto quel che accadeva, gli altri servi furono addolorati e andarono a riferire al loro padrone tutto l'accaduto. Allora il padrone fece chiamare quell'uomo e gli disse: Servo malvagio, io ti ho condonato tutto il debito perché mi hai pregato. Non dovevi forse anche tu aver pietà del tuo compagno, così come io ho avuto pietà di te? E, sdegnato, il padrone lo diede in mano agli aguzzini, finché non gli avesse restituito tutto il dovuto. Così anche il mio Padre celeste farà a ciascuno di voi, se non perdonerete di cuore al vostro fratello».



5° GIORNATA (venerdì)

**La luce della sera:
ritrovarsi e perdonarsi**

(Lodi del Venerdì)

Premessa: Anche prima dell'invenzione dell'energia elettrica, l'uomo ha avuto bisogno di ulteriore luce dopo il tramonto del sole. Prima con l'ausilio del fuoco e di mezzi naturali, poi con l'ausilio dell'energia elettrica l'uomo si è procurato ulteriori ore di luce perché la sera è importante. Di sera ci si ritrova con la famiglia nella propria casa, e prima di addormentarsi, ci si può riconciliare.

Sal 51 (50)

Pietà di me, o Dio, secondo la tua misericordia;
nella tua grande bontà cancella il mio peccato.
Lavami da tutte le mie colpe, mondami dal mio peccato.
Riconosco la mia colpa, il mio peccato mi sta sempre dinanzi.
Contro di te, contro te solo ho peccato,
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto;
perciò sei giusto quando parli, retto nel tuo giudizio.
Ecco, nella colpa sono stato generato,
nel peccato mi ha concepito mia madre.
Ma tu vuoi la sincerità del cuore e nell'intimo m'insegni la sapienza.
Purificami con issopo e sarò mondo; lavami e sarò più bianco della neve.
Fammi sentire gioia e letizia, esulteranno le ossa che hai spezzato.
Distogli lo sguardo dai miei peccati, cancella tutte le mie colpe.
Crea in me, o Dio, un cuore puro,
rinnova in me uno spirito saldo.
Non respingermi dalla tua presenza e non privarmi del tuo santo spirito.
Rendimi la gioia di essere salvato,
sostieni in me un animo generoso.



3° GIORNATA (mercoledì)

**La luce del giorno:
le relazioni**

(Lodi del mercoledì)

Premessa: Una volta usciti di casa, la luce del giorno ci permette di vedere, di distinguere luoghi e cose, soprattutto ci rende visibili i volti delle persone. Con loro ci rapportiamo e tali relazioni determineranno la qualità della giornata.

Sal 128 (127)

Beato l'uomo che teme il Signore
e cammina nelle sue vie.
Vivrai del lavoro delle tue mani,
sarai felice e godrai d'ogni bene.
La tua sposa come vite feconda
nell'intimità della tua casa;
i tuoi figli come virgulti d'ulivo
intorno alla tua mensa.
Così sarà benedetto l'uomo
che teme il Signore.
Ti benedica il Signore da Sion!
Possa tu vedere la prosperità di Gerusalemme
per tutti i giorni della tua vita.
Possa tu vedere i figli dei tuoi figli.
Pace su Israele!



Mc 1,32-34

Venuta la sera, dopo il tramonto del sole, gli portavano tutti i malati e gli indemoniati. Tutta la città era riunita davanti alla porta. Guarì molti che erano afflitti da varie malattie e scacciò molti demòni; ma non permetteva ai demòni di parlare, perché lo conoscevano.

Riflessione

Ciò che rende ricca o che può molto appesantire una nostra giornata sono le relazioni. Alcune relazioni sono con persone che ci siamo scelte, anche se una persona da noi scelta come marito, moglie, amico può cambiare nel tempo e non essere più come il giorno in cui ci siamo fidanzati o siamo diventati amici. Altre relazioni sono con persone che non abbiamo scelto (i figli, i colleghi al posto di lavoro, le persone che collaborano con noi in parrocchia, il nostro parroco ...), e forse sono le più faticose. Ci sono poi gli incontri impreveduti o casuali. Anche la giornata di Gesù è ricca di incontri: ha la compagnia di persone scelte da Lui come i dodici, che non mancheranno di farlo soffrire e di deluderlo, così come non si tira indietro nell'incontrare gli abitanti della città, in particolare i malati. Il battesimo, che ci ha uniti a Cristo, è il dono di poter accogliere ed amare tutte le persone come ha fatto Gesù, è il dono di lasciarci appesantire il cuore dalla vita degli altri come ha fatto il nostro Maestro. Il salmo 128 ci ricorda che nelle nostre relazioni c'è un cuore. Anche quando siamo fuori di casa o il lavoro ci porta lontani, ci può far bene ripensare per chi lo facciamo: per la nostra famiglia. Abbiamo sempre qualcuno che a casa ci aspetta ...

Testimonianza

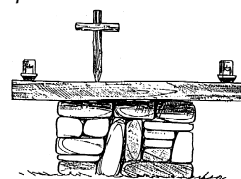
Se l'alba metaforicamente rappresenta l'inizio della vita e il tramonto la sua fine, il giorno è sinonimo della pienezza di vita. Non a caso la vita eterna e la resurrezione sono evocate spesso con l'immagine del "giorno senza tramonto". La luce del giorno accompagna dunque lo svolgersi della nostra vita. Talmente grande è il suo potere da riuscire a condizionare profondamente il nostro umore. Ogni anno, dopo il lungo inverno, fatto di giornate brevi e spesso offuscate dalle nubi, basta l'arrivo quasi improvviso del primo sole intenso a renderci immotivatamente felici. Già! Siamo fatti per la luce che è vita. Mi viene allora da pensare a quanto sarebbe bello trascorrere più tempo della nostra vita all'aperto invece che al chiuso di un ufficio o di una scuola o anche di una casa.



Fabrizio è il saggio, quello sempre pronto ad ascoltarti ed a darti "il consiglio giusto"... poi c'è Francesca, sua figlia ha un anno e ci racconta come ogni giorno sia per lei una nuova scoperta ma "quanto è vivace la mia piccola, non ce la faccio più!!!"... ogni suo discorso finisce sempre così!!! Ed infine ci sono io con la mia parrocchia... con l'Azione Cattolica ed i miei comici racconti, "perché sembra che accadano tutte a

me!"... Ecco che ogni giorno la mia SOSTA diventa un luogo fatto di incontri: volti che negli anni diventano "relazioni" vere ed autentiche, vite intrecciate animate da sogni, passioni, confronti, delusioni... E su ogni volto sei tu Signore che mi parli... sei Tu che mi chiami... Allora GRAZIE per questa "sosta" che ogni giorno trasformi in un tempo per incontrarti, per "saziare" il corpo ma soprattutto l'anima e dare un senso a tutto quello che sto facendo... Grazie Signore perché proprio quando sembra che tutto sia "nero", permetti attraverso quella finestra che si apre, di far entrare la luce degli altri nella mia vita e di farne riflettere uno splendido arcobaleno! Ore 14: si ricomincia. Ma ora sono serena, allegra, energica... pronta ad affrontare tutto ciò che la giornata avrà da offrirmi e prego affinché nella frenesia delle tante cose da fare io non dimentichi mai di sedermi a mensa a "tu per tu" con te, perché tu solo sei luce per le nostre tenebre, riposo per la nostra fatica, sostegno per la stanchezza. Tu solo sei il Pane che dona la forza a tutti i nostri passi!

Laura Pulsioni, già Vicepresidente giovani diocesi di San Benedetto del Tronto - Ripatransone - Montalto



Esercizi:

Se riesci, partecipa all'Eucaristia.

Durante il giorno, se trovi una chiesa aperta, entra per un minuto di preghiera.

Spazio per appunti personali

A large grid area provided for personal notes, consisting of a series of small squares.



Desideroso di morire, disse: «Ora basta, Signore! Prendi la mia vita, perché io non sono migliore dei miei padri». Si coricò e si addormentò sotto il ginepro. Allora, ecco un angelo lo toccò e gli disse: «Alzati e mangialo!». Egli guardò e vide vicino alla sua testa una focaccia cotta su pietre roventi e un orcio d'acqua. Mangiò e bevve, quindi tornò a coricarsi. Venne di nuovo l'angelo del Signore, lo toccò e gli disse: «Su mangialo, perché è troppo lungo per te il cammino». Si alzò, mangiò e bevve. Con la forza datagli da quel cibo, camminò per quaranta giorni e quaranta notti fino al monte di Dio, l'Oreb.

Riflessione

Anche nel cuore della giornata, nel momento più caldo o di maggiore stanchezza, abbiamo bisogno di mangiare. È passata metà della giornata: come è andata? Ci sono stati imprevisti, qualche nostro programma non si è realizzato, qualcuno ci ha deluso o ferito, abbiamo subito rimproveri o torti, ci sentiamo un po' soli? Il lavoro può non permetterci di pranzare come vorremmo: invece di poter essere a casa con i nostri siamo a mensa o all'autogrill, da soli o con qualche collega o siamo davanti al solito panino. Invece di poter pranzare con calma, siamo costretti a farlo di fretta. Probabilmente qualche volta ci troviamo a pranzare nella stessa situazione di Elia: non ce la faccio più, non vedo l'ora che questa giornata finisca, non ho le forze ... Anche a noi il Signore, come ha fatto con Elia, dice: "Su, alzati, mangialo, e riprendi il cammino". Oltre al cibo materiale, Egli ci dà forza con la sua Parola e la sua presenza.

Testimonianza

Intravedo ombre passare. Alzo gli occhi, volgo lo sguardo all'orologio del computer: Ore 13 pausa pranzo. Come vola il tempo quando sei indaffarato: tutto passa e tu nemmeno te ne accorgi! Mi alzo, prendo il tesserino, vado a timbrare, torno nel mio ufficio, apro la borsa termica e da sola davanti al pc inizio a mangiare! Che tristezza... anche il cibo non mi sazia più, mi sembra di pranzare sempre con le solite cose, ma ho bisogno comunque di energie per arrivare a fine giornata!!! Nel frattempo, con lo sguardo fisso nel video, nella mente passano mille pensieri: di cosa staranno parlando a casa? Che posso fare domani a catechismo? Stasera vado alla riunione? E via via finché sento bussare da fuori sul vetro della mia finestra, vado ad aprirla: eccoli i miei colleghi e tutto cambia!!! C'è Osvaldo, sempre pronto con la sua battuta a rubarti un sorriso ed a trovare in ogni situazione il lato comico... Debora ha appena comprato casa e ci chiede consigli su quale cucina acquistare, su dove mettere il divano, se è meglio il muro rosso oppure giallo...

Ma ormai abbiamo stravolto il ciclo naturale della luce e siamo al chiuso e al buio di giorno e accendiamo le luci la notte.

Quando mi capita di girare in città durante l'orario di lavoro mi accorgo di quanta vita pulsa, di quanto fermento c'è nelle strade e nasce in me il desiderio di incontrare gli amici ma soprattutto di fare nuovi incontri. Già perché a pensarci bene è l'incontro con gli altri che ci cambia la vita, perché nella relazione con gli altri, non in altro luogo, incontriamo il Signore Gesù. Se dovessi raccontare a qualcuno la mia fede, dalla conversione ad oggi, racconterei di persone e di volti che ho incontrato e che mi hanno svelato il volto di Dio.



Tra i tantissimi volti che popolano la mia memoria due mi stanno particolarmente a cuore. Il primo volto è quello di Maria. Durante gli anni dell'adolescenza, al mio gruppo giovanissimi di AC, la Caritas parrocchiale aveva proposto di svolgere attività di volontariato. Così scelsi di tenere compagnia per qualche ora alla settimana agli anziani della parrocchia. Una volta alla casa di riposo, incontrai Maria, una

donna paralizzata da una malattia alle ossa. Nella sua sofferenza mostrava un sorriso e una serenità che ancora oggi non ho trovato in un'altra persona. Dopo la chiacchierata mi disse che sarebbe stata molto contenta se avessi partecipato alla Messa che, all'ospizio, era celebrata di sabato pomeriggio. Io le promisi ripetutamente che sarei venuto. Ovviamente me ne dimenticai puntualmente fin quando, dopo oltre un mese, tornai alla casa di riposo. Entrando mi ricordai della promessa e cominciai a temere di incontrare Maria, la quale mi avrebbe certo rimproverato. Così nel mio cuore speravo di non incrociarla o che, dopo tutto quel tempo, non mi riconoscesse. E invece eccola. La sua salute era peggiorata; ora non riusciva più a stare seduta ma soltanto distesa. Mi vide, mi riconobbe e mi chiamò a sé. Col solito sorriso mi disse che mi aveva aspettato per la Messa ed era rimasta delusa dalla mia assenza. E mentre io borbottavo qualche scusa notavo che i suoi rimproveri erano pieni di misericordia. Il sorriso non l'abbandonava mai. Io mi sentivo in colpa e come nella parabola del figliol prodigo cercavo le parole per giustificarmi ma nel suo volto c'era la gioia per avermi potuto incontrare di nuovo. Morì poco tempo dopo e quella fu la seconda e l'ultima volta che la vidi. Due soli incontri ma non posso dimenticarla perché Maria mi ha insegnato il perdono, la gratuità e il significato autentico della gioia.

