

UNA COMPAGNIA GUIDATA AL DESTINO

Quaderni di Casa Santa Giulia



UNA COMPAGNIA GUIDATA AL DESTINO

Quaderni di Casa Santa Giulia

Don Paolo Pietroluongo

(note da una vacanza delle superiori)

Introduzione

Ed ecco, in quello stesso giorno due di loro erano in cammino per un villaggio di nome Èmmaus, distante circa undici chilometri da Gerusalemme, e conversavano tra loro di tutto quello che era accaduto. Mentre conversavano e discutevano insieme, Gesù in persona si avvicinò e camminava con loro. Ma i loro occhi erano impediti a riconoscerlo. Ed egli disse loro: «Che cosa sono questi discorsi che state facendo tra voi lungo il cammino?». Si fermarono, col volto triste;

I due discepoli di cui parla Luca sono di ritorno da Gerusalemme. Quell'uomo che avevano seguito per tre anni è finito male, appeso ad una croce, morto, con il corpo dilaniato. Nessuno, delle tante persone che erano state con Lui, aveva avuto il coraggio di stargli accanto. Di nuovo soli, di nuovo delusi. Per tre anni avevano assistito a cose straordinarie. Il pane moltiplicato; degli storpi tornare a camminare; persino i morti risorgere. Ma soprattutto, ciò che avevano sperimentato stando con Lui, era una dolcezza nel cuore, una gioia del cuore che mai avevano provato in vita loro. Parlava di perdono, parlava di amore, parlava di amicizia, parlava di vita; e lo faceva con parole semplici, prendendo come esempi la vite, il vino, l'acqua, le pecore, il grano, i gigli del campo e i passeri del cielo. Con Lui sarebbero andati in capo al mondo, gli aveva dato una ragione per vivere. La loro vita era cambiata, perché non avevano più casa loro, non avevano più la routine, non avevano più la noia. Tutto era nuovo. Ma tutto era finito, in una tomba chiusa.

Hanno il volto triste. Dannata vita! Che promette e poi delude! Dannata vita, che ti prende in giro, e le cose finiscono, e l'amore finisce, e l'amicizia finisce,

e la gioia finisce, e tutto finisce! Dannata vita, che promette e poi delude, che ti fa ricominciare sempre tutto daccapo. Credevi di averlo trovato, quell'amico che ti capiva! Credevi che quello fosse l'amore della tua vita! Credevi di aver capito il segreto per una vita piena...e poi, di nuovo a terra, in un salì e scendi di emozioni, di sentimenti, di stati d'animo, che sembra non finire mai. Dannata vita, che promette e poi delude. Il volto triste di questi discepoli e lo stesso nostro volto triste, tutte le volte che ci sentiamo presi in giro dalla vita.

Uno di loro, di nome Clèopa, gli rispose: «Solo tu sei forestiero a Gerusalemme! Non sai ciò che vi è accaduto in questi giorni?». Domandò loro: «Che cosa?». Gli risposero: «Ciò che riguarda Gesù, il Nazareno, che fu profeta potente in opere e in parole, davanti a Dio e a tutto il popolo; come i capi dei sacerdoti e le nostre autorità lo hanno consegnato per farlo condannare a morte e lo hanno crocifisso. Noi speravamo che egli fosse colui che avrebbe liberato Israele; con tutto ciò, sono passati tre giorni da quando queste cose sono accadute. Ma alcune donne, delle nostre, ci hanno sconvolti; si sono recate al mattino alla tomba e, non avendo trovato il suo corpo, sono venute a dirci di aver avuto anche una visione di angeli, i quali affermano che egli è vivo. Alcuni dei nostri sono andati alla tomba e hanno trovato come avevano detto le donne, ma lui non l'hanno visto». Disse loro: «Stolti e lenti di cuore a credere in tutto ciò che hanno detto i profeti! Non bisognava che il Cristo patisse queste sofferenze per entrare nella sua gloria?». E, cominciando da Mosè e da tutti i profeti, spiegò loro in tutte le Scritture ciò che si riferiva a lui.

Eppure, accade di tanto in tanto, che qualcuno si faccia nostro compagno di viaggio, qualcuno si faccia vicino a noi e si metta a camminare al nostro fianco, qualcuno che, inaspettatamente, pensa sia un bene stare con noi; qualcuno per cui valiamo. Diciamoci la verità, ragazzi: ci sono tanti psicologici ed educatori che vi fanno le analisi, che fanno le diagnosi, e vi dicono cosa c'è di sbagliato in voi. Non è questo che ci aiuta. Ciò che ci aiuta, voi come

me, è trovare qualcuno con cui poter camminare sulla via della vita, qualcuno che ci spieghi perché vale la pena amare, vivere, soffrire, qualcuno che ci spieghi che in questa dannata vita, in realtà, c'è speranza. Guardate, qualcosa di simile accade sempre tra di noi. Fateci caso: c'è sempre qualcuno che, ad un certo punto, ti prende o ti riprende. Tu sei qui perché c'è stato qualcuno che ti ha preso, per la prima volta o per la centesima volta, che si è messo accanto a te, e ti ha fatto vedere la vita sotto un'altra prospettiva, e ti ha aiutato a vedere il bello che c'è nelle tue giornate. Ti ha fatto vedere un modo più vero per vivere le amicizie, per vivere gli amori, per vivere la scuola, per stare con te stesso. Proprio come è successo a questi due amici sulla strada per Emmaus, qualcuno si è messo accanto a noi e ci ha mostrato ciò che non riuscivamo a vedere. E anche quando ti sembra che questo qualcuno non ci sia più, si sia allontanato, non è così: bisogna solo saperlo aspettare. Perché non ti lascerà chi ti ha trovato per primo.

Quando furono vicini al villaggio dove erano diretti, egli fece come se dovesse andare più lontano. Ma essi insistettero: «Resta con noi, perché si fa sera e il giorno è ormai al tramonto». Egli entrò per rimanere con loro. Quando fu a tavola con loro, prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero. Ma egli sparì dalla loro vista. Ed essi dissero l'un l'altro: «Non ardeva forse in noi il nostro cuore mentre egli conversava con noi lungo la via, quando ci spiegava le Scritture?».

È Lui! Che tu sia qui da tanti anni o per la prima volta, è Lui che ti ha preso e ti ha chiamato. È Cristo stesso che ti fa compagnia su questa strada della vita. E quando senti ardere il tuo cuore nel petto, per gli amici da cui non vorresti mai staccarti, è Lui che vuole starti accanto; e quando senti ardere il cuore nel petto per le parole che ascolti qui, è Lui che ti sta parlando; e quando senti uno più grande che ti guarda e ti ama, e ti corregge, e ti sostiene, è perché Lui è qui, e ti sostiene; e quando senti ardere il tuo cuore nel petto durante la preghiera scopri cose nuove su di te, sulla tua giornata, e ti senti di avere occhi nuovi, è Lui che ti fa questi doni. La nostra vita assieme qui,

che già viviamo e che vogliamo vivere ancora, è già una vita con Lui, non ve ne rendete conto?

Il grande nostro errore è fermarci a questo fuoco e non capire da dove nasca. La nostra compagnia è un mezzo, non è il fine. Lo ripeto: la nostra compagnia è un mezzo per andare a Cristo, non è il fine. Altrimenti la nostra compagnia, il nostro stare assieme, dopo un po' ci annoierebbe a morte. Vieni qui, stai bene, senti un fuoco nel petto, ma non capisci che questo fuoco viene da Lui. E allora consumi questi rapporti, fin quando non ti hanno dato il calore che volevi, e poi te ne vai, magari anche arrabbiato, perché questa amicizia non ti ha soddisfatto. La nostra amicizia è un mezzo, e non il fine, di cui un Altro si serve perché noi andiamo a Lui.

Partirono senza indugio e fecero ritorno a Gerusalemme, dove trovarono riuniti gli Undici e gli altri che erano con loro, i quali dicevano: «Davvero il Signore è risorto ed è apparso a Simone!». Ed essi narravano ciò che era accaduto lungo la via e come l'avevano riconosciuto nello spezzare il pane.

I discepoli tornano dai loro amici e iniziano un cammino assieme, perché ormai erano certi. La loro vita adesso, sarebbe dipesa per sempre da quella presenza di Cristo in mezzo a loro. Non c'era nient'altro che li determinasse. Non la tristezza, non la paura, non l'orgoglio, ma solo la Sua presenza. E la loro amicizia, da quel momento in poi, sarebbe stato lo strumento, assolutamente insufficiente, per ritrovare Lui e Lui solo. Noi siamo insieme perché riconosciamo che la vita ha un destino buono e che questo destino si chiama Cristo.

Coraggio ragazzi! Chiedete a Dio la grazia di vedere e di credere. Cristo non vi toglierà nulla della vostra vita, ma la renderà ancora più bella e più piena.

L'umiltà

Immaginate che Cristo stesso, in persona, entri ora qui dentro, in questo salone, in mezzo a noi, e si sieda accanto ad uno di voi, e si metta qui a guardarci, senza dire una parola. E ci guardi parlare, ci guardi pregare, ci guardi cantare. Immaginate che si sieda qui, come uno tra tanti. Cosa ci permetterebbe di riconoscerlo presente in mezzo a noi? Cosa ci aiuterebbe a riconoscerlo? Come prima azione, cosa dovremmo fare? Alzare lo sguardo da noi stessi e fissare gli occhi di Lui. Smettere di guardare a noi stessi e iniziare a guardare a Lui. Per guardare a Colui che è presente in mezzo a noi dobbiamo smettere di guardare a noi stessi, dobbiamo rinunciare a qualcosa di nostro, sacrificare qualcosa di nostro per guardare a Lui. Non è banale, ragazzi. Il narcisista guarda sempre a se stesso, si contempla, si specchia e anche quando parla con gli altri in realtà sta solo affermando se stesso. Fateci caso: quante volte quando parliamo con qualcuno siamo in silenzio, ma solo aspettando il momento giusto per di "io". Raramente diciamo "tu" e guardiamo chi ci sta davanti. Il narcisista, o il presuntuoso, guarda a se stesso, alle sue capacità, ai suoi doni, e guardandosi, si annoia a morte. Non solo si annoia, ma si deprime, perché vorrebbe essere perfetto, ma scorge sempre delle imperfezioni. Il narcisista afferma sempre se stesso, tante volte con violenza, con la violenza nelle parole, negli atteggiamenti. È talmente preoccupato di essere "il solo", "l'unico", di affermare cioè solo se stesso, che non si fa problemi ad affossare chi gli sta accanto con le sue parole, con le sue offese, anche con i suoi insulti. Non solo, sarebbe pronto anche a bestemmiare Dio: o Lui o me, e siccome io sono più importante di Te, ti bestemmio. Trattare gli altri male con le parole, e addirittura bestemmiare Dio, sono dei peccati ragazzi, e anche gravi, perché azzerano chi hai intorno, Dio e i fratelli, per esaltare solo te stesso. E alla fine, resti da solo. Oltre che, ovviamente, ferire la nostra amicizia e il rapporto con Colui che ce l'ha donata.

Qual è il contrario del narcisista? L'umile. L'umile guarda fuori di sé, perché vuole lasciarsi stupire, vuole meravigliarsi davanti alla realtà, vuole accogliere tutto come un dono, vuole accogliere gli amici come un dono, vuole accogliere la presenza di Dio come un dono buono per sé. Per riconoscere Cristo presente in mezzo a noi c'è bisogno di tanta, tanta umiltà. Un'umiltà che riempie il cuore di una strana pienezza, perché Lui c'è. *Fidatevi.*

Domande per una riflessione personale:

1. Ti capita di pensare solo a te stesso, senza renderti conto delle persone e delle cose che ci sono intorno a te (ad esempio, quanto negli amori, sei solo preoccupato dei tuoi sentimenti, senza pensare al cuore dell'altra persona; quanto nelle amicizie sei solo preoccupato di affermare te stesso, senza pensare a chi hai davanti)?
2. Quanto riesci a riconoscere la presenza di Cristo tra di noi? Oppure sei troppo ripiegato su te stesso da non accorgertene?

Seguire

Se i nostri occhi fossero capaci di vederLo seduto qui, in mezzo a noi...Immaginate che Lui si alzasse, e uscisse da questa sala, e prima di uscire ci guardasse di nuovo, per un ultimo sguardo. Se fossimo onesti con noi stessi, saremmo “costretti” a seguirlo, ad andargli dietro. Sarebbe giusto? Dovremmo farlo? Sì! Dovremmo farlo, l’unica cosa giusta da fare sarebbe alzarci da qui e seguirlo. Perché dovremmo seguire Colui per il quale siamo qui, Colui che ci ha amati per primo e ci ama con l’unico e vero amore che non tradisce mai, Colui nel quale tutte le nostre domande più profonde trovano compimento.

E mentre ti alzi, per andargli dietro, magari lo perdi di vista, ma vedi altri che camminano e tu cammini insieme con loro. E poi ti attardi, ti distrai, e qualcuno di più grande di chiama, ti sveglia, e tu riprendi a camminare. Magari Lui non lo vedi, perché ha già girato l’angolo e si è già incamminato. Ma tu Lo segui lo stesso, perché segui coloro che camminano con te, segui qualcuno di più grande, che è più avanti, ti lasci guidare, condurre, da chi è più avanti di te. Vi hanno fatto credere, ragazzi, che per essere veramente liberi dovete andare dove volete, e fare ciò che volete, ed essere chi volete. Non è così. Abbiamo tutti bisogno di qualcuno che suggerisca le parole che siano parole vere; che ci dica quali siano le azioni vere da compiere; che ci indichi il modo giusto di amare e di essere amati; qualcuno che ci indichi Cristo presente in mezzo a noi! Insomma, abbiamo bisogno di qualcuno da seguire! Abbiamo bisogno di qualcuno a cui appartenere, perché tanto più appartengo a Colui che mi ha fatto, tanto più “sono”. Non si tratta solo di qualcuno di più grande. Magari sì, ma non solo un “adulto”. Anche tra di voi siete chiamati a correggervi, educarvi, richiamarvi, affinché non perdiate tempo nella vostra vita. Anche tra di voi dovete aiutarvi a camminare dietro Colui che è la Via, la Verità e la Vita.

Per camminare insieme, come compagnia, dietro di Lui, dovremmo alzarci e lasciare la nostra sedia, il nostro posto. Dovremmo cioè fare un sacrificio della nostra libertà, un sacrificio del cammino, anche della fatica di camminare, di mettere i piedi dove li ha messi quello più avanti di te (ecco perché andiamo in montagna uno dietro l'altro, seguendo chi ci sta davanti). Guardate, ragazzi, che questo non è banale. Se io vi dico delle cose, vi do delle indicazioni, voi dovete fare lo sforzo di capire, di fidarvi, di entrare dentro le mie ragioni e di capire se sono vere oppure no, dovete vedere se vi fanno crescere oppure no! Ma per fare questo devi fare il sacrificio di lasciare ciò che tu pensi di aver già capito e di rimetterti, tutti i giorni, in cammino.

Per seguire Cristo, ragazzi, c'è bisogno di iniziare a camminare dietro Colui che ha già illuminato la nostra vita, e lasciare che continui ad illuminarla. Io vi dico: *Fidatevi*.

Domande per una riflessione personale:

1. Chi di grande stai seguendo nella tua vita? Perché lo stai seguendo?
2. Chi o cosa ti aiuta di più a seguire Cristo

La preghiera

Non me ne frega niente! Questa è, di fatto, l'unica grande obiezione a quest'uomo che abbiamo immaginato essersi intrufolato qui, in mezzo a noi. Questa potrebbe essere la grande obiezione: la nostra libertà. *Non me ne frega niente*, potremmo dirgli con tutto noi stessi. Cosa sei venuto a fare? A disturbarmi? A chiedermi ancora altre fatiche? Vuoi anche tu mettermi in discussione? Non ci basta la scuola, o la famiglia, o gli amici? Sto bene così, grazie. *Non me ne frega niente*. Questa è la grande obiezione, l'unica grande obiezione che potremmo muovere a Cristo stesso. Guardate ragazzi: dire "non me ne frega niente", magari, nessuno di noi lo direbbe esplicitamente a Gesù Cristo, perché, in fondo, siamo tutti ragazzi gentili e rispettosi. E dire *Non me ne frega niente*, non è bello. Magari stai lì, anche solo per cortesia... Ma noi, di fatto, diciamo *Non me ne frega niente* tutte le volte che non prendiamo sul serio ciò che ci viene detto, quando non prendiamo sul serio la nostra amicizia, e la trattiamo male, con poco rispetto!

Oppure... Dobbiamo essere onesti con noi stessi, essere sinceri, soprattutto dentro il nostro cuore, lì dove nessuno può vederci, se non te stesso. Non puoi negare che è un Mistero il nostro stare qui in quasi novanta! Non solo: non puoi negare che sono un mistero queste montagne, che anche stamattina ci sono, e non le hai fatte tu, ma Qualcun Altro! Ti sono state date, regalate! E allora, se sei onesto con te stesso, la parola che puoi rivolgere a Cristo, non è *Non me ne frega niente*, ma: *Mostrati a me Signore, se Tu sei qui, mostrati a me, fatti vedere*. Senza preghiera, ragazzi, non puoi avvicinarti a Cristo, non puoi riconoscerlo. Ai discepoli di Emmaus, si schiusero gli occhi quando Gesù spezzò il pane. Così, senza preghiera, senza l'ostia, l'eucarestia, tu non puoi riconoscerlo presente.

E quando inizi a pregare, inizi a vederlo all'opera, inizia a capire che senza di Lui tutto questo non avrebbe senso. E poi inizi a pregare con più forza. Non tanto le famose, e pur importanti, "preghierine comandate". Ma inizi a

bisbigliargli cose che mai avevi avuto coraggio di dire a nessuno: un desiderio nascosto, una paura che non hai il coraggio di confessare, un dolore che solo tu conosci, una delusione che ti fa vergogna dire. E poi inizi a guardare i tuoi amici con occhi diversi. Loro son sempre gli stessi, ma c'è in te un affetto maggiore, una pazienza maggiore, un'attenzione maggiore, perché loro sono il mezzo che ti rende presente Colui che stai pregando, Colui che ti ascolta e che riempie il tuo cuore. E infine inizia a scenderti una dolcezza nel cuore che non credevi esistesse. E così cadi in ginocchio, perché capisci che Lui c'è, e inizi a sentire crescere dentro la tua anima una voce che ti dice: *A me frega tutto di te, fidati.*

Senza preghiera, ragazzi, non si può riconoscere Cristo presente in mezzo a noi. Bisogna solo lasciargli un po' di spazio. Fidatevi.

Domande per una riflessione personale:

1. Quanto te ne frega di ciò che ci diciamo qui? Perché?
2. Che posto ha per te la preghiera?

L'amicizia con Cristo

Sulla barca, dalla riva, non l'avevano riconosciuto. Erano lontano circa centocinquanta metri, le prime luci dell'alba rendevano tutto ancora sfocato. Erano in quattro o cinque, come tre anni prima, solo più tristi. Anche la Sua voce sembrava sconosciuta. Poi, d'un tratto, la barca che si riempie di pesci. Giovanni, il più giovane, Lo riconosce. Dice a Pietro, senza togliere lo sguardo dalla spiaggia, "è il Maestro". E Pietro, appena capisce, si butta in mare, mezzo svestito, tanto era quell'attaccamento a quell'uomo. Pietro e Giovanni sono amici. Nella loro vita c'era lo stesso amore, lo stesso attaccamento, lo stesso fuoco: quell'uomo, Gesù di Nazareth. Pietro e Giovanni sono amici per la pelle. Non hanno un codice d'onore, non vanno a bere assieme, non passano semplicemente delle belle serate. Pietro e Giovanni sono amici perché definiti dallo stesso amore alla stessa persona, Gesù di Nazareth. La nostra è un'amicizia uguale a quella di Pietro e Giovanni. Noi siamo insieme per aiutarci ad indicare il Maestro, che è qui. Io sono grato a Dio di vedere tra di noi tanti fuochi di questa amicizia. Oltretutto in un gruppo così numeroso è sano che ci siano tanti fuochi di amicizia. Preoccupatevi di viverli bene, di aiutarvi a vivere all'altezza dei vostri desideri. Preoccupati di indicarvi il Mistero di Cristo presente nelle vostre vite! Siate amici veri, non solo complici. Siate amici fedeli, senza passare da una persona all'altra, ma dimenticandovi di quelli più stretti. E poi, anche dagli ultimi arrivati, si può rimanere stupiti e può indicarci Cristo presente, tanto che ti viene da dire: "Ma guarda quello lì come vive bene, come è attento. Voglio star con lui".

Infine, Pietro e Giovanni, i due amici, non hanno mai sperimentato un amore vero come quello del Maestro, che ti fa buttare in mare mezzo vestito. Noi, che andiamo alla ricerca di tanti amori, di tanti sguardi, di tante attenzioni. E diamo amore, diamo amore ai bambini, ai nostri amici, alle persone che incontriamo – eppure vediamo come il nostro amore sia ancora così piccolo – anche noi abbiamo bisogno dell'amore di quell'uomo per buttarci nel mare

della vita. Perché vogliamo imparare ad amare come Lui ama. Vogliamo avere i suoi stessi sentimenti, il suo stesso modo di perdonare, di parlare, di trattare la gente, lo stesso modo di stare davanti alla morte e alla malattia, con una speranza e una certezza che nessun altro ha. Noi vogliamo avere lo stesso modo di guardare alla vita, Egli che si stupiva di tutto, e tutto guardava come un dono di Dio che usciva dalle mani del Padre. E tutto contemplava, senza annoiarsi mai, senza strappare né consumare.

Quando due sono amici, si “rubano” le movenze, le battute, i modi di fare, i modi di dire. Ecco, stando con Cristo in questa compagnia e coltivando la Sua amicizia, anche noi sentiremo nascere la Sua vita dentro la nostra, e ci scopriremo cambiati.

Vivere come Cristo, ragazzi, è possibile. Tanto che san Paolo, uno dei più grandi bestemmiatori della storia, e uno dei più grandi santi, ha detto *“Non sono più io, ma Cristo vive in me. E questa vita ora la vivo in Colui che mi ha amato e ha dato se stesso per me”*. Non vi rendete conto che noi già stiamo vivendo questa Sua vita? Che questa è già la nostra fede?

Domande per una riflessione personale:

1. Come vivi le amicizie che ti sono date? Ti aiutano a vivere una vita piena o sono solo un modo per passare il tempo?
2. Vivere come Cristo, ti interessa? È possibile? Lo desideri?

COME SI PREGA?

Una serie di consigli se non sai proprio da dove iniziare

PRIMA PARTE:

Una decina di minuti con Dio.

1. Per prima cosa, fai un segno di croce, con calma

Nel nome del Padre, e del Figlio, e dello Spirito Santo. Amen

Se vuoi e puoi, mettiti in ginocchio, tieni le mani con le dita intrecciate, e resta in questa posizione qualche minuto, cercando di guardare un'immagine religiosa (un crocifisso, un quadro, il tabernacolo). Se non vuoi o non puoi stare in ginocchio, ma preferisci stare all'aria aperta o seduto su una sedia, non c'è problema. In questo caso, però, siediti composto, da solo.

2. Puoi provare a ripetere queste parole:

Vieni Santo Spirito, e illumina la mia mente e il mio cuore, e fa' che io possa incontrare nella preghiera il Signore Gesù e riconoscere la Sua Presenza in questi minuti;

Signore Gesù, sono qui davanti a te. Non so come pregare, faccio anche fatica a farlo. Ma mi interessa provare, provare a conoscerti ed amarti. Vedi? Cerco di venire fino a te con le mie povere parole. A te chiedo di raggiungermi con la tua Presenza Misteriosa in questi minuti di preghiera, e di parlare al mio cuore, di farmi udire la tua voce. Non rimanere nascosto, ma parlami! Mostrami la tua Presenza.

Dio Padre, tu che sei Padre, prenditi cura di me come un figlio. Vieni a salvarmi, vieni presto in mio aiuto, non tardare, non farmi aspettare ancora! Tirami fuori dai miei tanti pensieri che mi distraggono e mi fanno

pensare ad altro. Tu mi hai voluto e mi hai creato: ora ti chiedo di creare in me in un cuore nuovo, che ti sappia ascoltare.

Dopo aver letto queste parole, prova a guardare di nuovo davanti a te l'immagine religiosa, e prova a ripeterle, più lentamente. Se sei all'aperto, guarda la Natura, osservalo per un attimo, e rileggi le parole. Se ti sei distratto, non ti preoccupare, succede a tutti, e anche la distrazione fa parte della preghiera.

Questa parte di preghiera non ha una durata fissa, e puoi ripetere le parole che ho scritto sopra quante volte vuoi, aggiungendo magari delle parole tue che sono nate nel tuo cuore in questi minuti.

3. Dopo questa parte, puoi sederti.

Ti do un consiglio. Quando sei seduto, senza gesti clamorosi, apri le mani davanti a te, e lasciale appoggiate sulle tue cosce, con il palmo rivolto verso l'alto, e ripeti queste parole:

Signore Gesù, ecco, vedi, voglio svuotare le mie mani di tutto e non trattenere niente per me. Liberami da ciò che mi fa soffrire. Voglio donare a te tutto quello che mi appesantisce [*ad esempio, il dolore per un'amicizia che non è come vorrei, un amore che non è sbocciato, una preoccupazione per la scuola, i miei genitori che non mi capiscono...puoi dire quello che vuoi!*]. Ma voglio donarti anche ciò che di buono c'è nella mia vita [*il rapporto con i miei amici, la mia famiglia, tutti i doni che mi sono stati fatti...puoi dire quello che vuoi!*]. Ecco, ora queste mie mani sono vuote davanti a te, riempile con il dono della tua amicizia, e fammi capire che tutto viene da te: le gioie che tu mi dai per poter essere più felice, e anche le sofferenze, che tu mi dai per poter amare di più e meglio.

SECONDA PARTE:

chiedere aiuto, sia con le tue parole, ma anche con le preghiere che conosci

Dopo la prima parte, ti consiglio di chiedere qualcosa a Dio. Che cosa? Eh, non posso dirti tutto. Però posso dirti di essere onesto con te stesso. Provo a guardarti dentro l'anima. Cosa vedi? Paure, gioia, felicità, tristezza, fatica, ansia, amore? Preoccupazione per uno dei tuoi amici o familiari? Cosa desideri veramente? La pace dell'anima? Cosa c'è dentro di te? Ecco, qualsiasi cosa tu veda, dilla al Signore, usando magari queste parole:

Signore, ti chiedo aiuto per questo motivo...

Signore, aiuta questa persona...

Signore, la mia fede è piccola piccola, e non so neanche se chiamarla "fede". Ma se tu sei qui, aumenta la mia fede, e parla al mio cuore, e fa' che io ti possa riconoscere presente

Signore, tu vedi il mio cuore e sai cosa c'è dentro di me, meglio di quanto io possa vedere, aiutami e guariscimi il cuore

Signore, ti ringrazio per questo motivo...

Signore, voglio affidarmi a te, e voglio affidarti le mie paure e le mie preoccupazioni, come ad esempio...

Dopo questo momento in cui ha pregato con le tue parole, ti consiglio di dire una decina del rosario. Cosa vuol dire? Vuol dire recitare 10 Ave Maria. Se ce l'hai, usa proprio la corona del rosario. Ogni "grano" corrisponde ad un'Ave Maria (se poi vuoi dirne di più, magari chiedi consiglio ad un prete o ad un amico più grande come si dice il Rosario). Ti sembrerà forse strano ripetere sempre le stesse cose (come l'Ave Maria), eppure questa preghiera, ripetuta tante volte, aiuta, e anche tanto. All'inizio ti sembrerà noioso, ma poi sentirai nascere una grande pace dentro di te. Immagina di parlare con un vecchio amico a cui vorresti dire tante cose.

TERZA PARTE: leggere un testo

Dopo questo, scegli e leggi uno o più testi tra quelli che trovi nell'altro foglio. Si tratta di pezzi del vangelo.

Scegli in base al tuo stato d'animo (se vedi, c'è un titolo per ogni paragrafo).

Come leggere il vangelo?

- a) Devi lavorare d'immaginazione, cioè provare ad immaginarti di essere lì presente mentre accadono le cose che sono descritte e immedesimarti in uno dei personaggi. Troverai delle domande, che ti possono aiutare a pensare e riflettere. Ma non fermarti sulle mie domande, piuttosto lasciati guidare dal vangelo.*
- b) Non vale leggere solo una volta il Vangelo. Devi leggerlo almeno un paio di volte e soffermarti sui particolari.*
- c) Ti consiglio di prendere con te anche carta e penna. Per favore, appena capisci qualcosa di bello o ti sembra di aver avuto un'illuminazione scrivi subito! Perché? Semplice, perché quella cosa che capisci, quella scintilla che ti sembra di aver visto, ecco, è Dio!*
- d) Dopo aver letto il Vangelo e, se l'hai fatto, aver scritto qualcosa, prova a meditare, cioè a capire cosa c'entra con te e "prega ciò che hai capito o scritto".*

QUARTA PARTE: un po' di relax

Ti puoi rilassare. Dopo aver letto qualche riga e aver scritto qualche parola per te, spero che tu senta nel cuore un po' di pace.

Voglio svelarti un ultimo segreto: non è una fantasia, quel Gesù di cui tu hai appena letto, in realtà, ora è lì vicino a te. Lo stesso Gesù che ha fatto quei miracoli e ha detto quelle parole ora è lì vicino a te.

Non puoi far altro che ringraziare. Con quali parole? Semplice:

Grazie Signore Gesù di come mi sei stato accanto in questo tempo. Perdona se mi sono distratto tanto, e sostieni la mia preghiera. Fa' che non mi dimentichi troppo velocemente delle cose che mi hai fatto capire: fa' che diventino sempre più mie. E soprattutto, accompagnami ancora nel resto di questa giornata.

Se non l'hai già fatto prima, e se hai ancora energie, ti consiglio di dire una decina di Ave Maria...vabbè, anche un paio vanno benissimo! Solo per affidare alla Madonna la tua vita e ciò che ti sta più a cuore in questo momento.