



#### **Avviso legale**

Questo libro è di proprietà, in tutto e in ogni sua parte, della Rete Mondiale di Preghiera del Papa. L'accesso ad esso, in tutto o in parte, è gratuito. I suoi contenuti non possono essere modificati, in tutto o in parte, senza la previa autorizzazione del Direttore Internazionale. La Rete Mondiale di Preghiera del Papa autorizza la distribuzione gratuita di questo libro. I suoi contenuti possono essere riprodotti in tutto o in parte e presentati su vari supporti (virtuali o fisici), a condizione che la fonte indicata sia Rete Mondiale di Preghiera del Papa. Non può essere venduto o regalato senza l'espressa autorizzazione del Direttore Internazionale.

Città del Vaticano - 3 dicembre 2019 (aggiornato a marzo 2023)  
San Francesco Saverio - 175 anni di Apostolato della Preghiera

# CARI AMICI NEL SIGNORE

Il Cammino del Cuore è l'itinerario spirituale proposto dalla Rete Mondiale di Preghiera del Papa. È il fondamento della nostra missione, una missione di compassione per il mondo. Fa parte del processo avviato da Papa Francesco con l'Evangelii Gaudium, "La Gioia del Vangelo".

È il risultato di un lungo processo spinto da P. Adolfo Nicolás, allora Superiore Generale della Compagnia di Gesù. All'inizio, con un'équipe internazionale guidata da padre Claudio Barriga SJ, è stata elaborata una bozza, qui chiamata "quadro di riferimento". Abbiamo presentato questo itinerario a Papa Francesco che lo ha approvato nell'agosto 2014; poi lo abbiamo pubblicato in un documento intitolato: "Un cammino con Gesù, in disponibilità apostolica" (dicembre 2014 - Doc. 1). Questo documento ha presentato un nuovo modo di intendere la missione dell'Apostolato della Preghiera, in una dinamica di disponibilità apostolica, come era all'inizio.

Il Cammino del Cuore è essenziale per la ri-creazione di questo servizio ecclesiale, oggi Rete Mondiale di Preghiera del Papa. È un approfondimento della tradizione spirituale dell'Apostolato della Preghiera e articola in modo originale gli elementi essenziali di questo tesoro spirituale con la devozione al Cuore di Gesù. Può essere visto come un adattamento degli Esercizi Spirituali di Sant'Ignazio. Il Cammino del Cuore è la chiave di lettura della nostra missione. Il commento scritto nel 2017 voleva aiutare le équipe nazionali della Rete di Preghiera del Papa ad approfondire ogni passo del Cammino del Cuore e ad entrare nelle sue dinamiche interne, in modo da poter proporre, con la propria creatività, materiali adatti al proprio contesto locale. Troviamo questo testo in ogni libro sotto il titolo "Dinamica interna del passo".

Ci siamo presto resi conto che era importante aiutare le équipes nazionali ad approfondire Il Cammino del Cuore, senza il quale sarebbe stato difficile avanzare nel processo di ricreazione di quest'opera pontificia. Pertanto, nel 2018 abbiamo iniziato a scrivere 11 libri con un'équipe internazionale. Questa équipe era coordinata da Bettina Raed, oggi Coordinatrice Internazionale del Cammino del Cuore. È dalla terra di Papa Francesco, con il sostegno di diversi compagni gesuiti e laici, che abbiamo portato avanti questo lavoro. Nel 2020 abbiamo pubblicato questo lavoro in spagnolo, sotto forma di un sito web con 86 video, 86 podcast e diverse centinaia di schede di presentazione: [www.caminodelcorazon.church](http://www.caminodelcorazon.church).

Qui trovate la traduzione in italiano dei libri del Cammino del Cuore. Una traduzione è sempre limitata e lasciamo a voi il compito di adattarla localmente. Ci auguriamo che questo materiale vi aiuti a proporre questa missione di compassione per il mondo con creatività (ritiri spirituali, sessioni di formazione, incontri del primo venerdì del mese, ecc). **È il nostro modo di entrare nella dinamica del Cuore di Gesù.**

P. Frederic Fornos, S.J.  
Direttore Internazionale

# DISPOSIZIONE INIZIALE

## **INTRODUZIONE** **LIBRO 2**



## PREPARAZIONE

### Schema per orientare il passo

Ti proponiamo alcune linee guida per aiutarti nell'uso del libro. Potrai usarle come segnali stradali che ti indicheranno i "luoghi" dove dovrai camminare.

*Parola chiave: DISPOSIZIONE*

*Obiettivo: porre il partecipante all'inizio del cammino spirituale da seguire.*

*Chiavi attitudinali: apertura all'esperienza e libertà interiore.*

*Cosa vogliamo ottenere - frutto: Fede.*

*Dinamica interna del passo: da "auto-centramento" ad "apertura".*

### Quadro di Riferimento

*Ed egli disse loro: «Venite in disparte, in un luogo solitario, e riposatevi un po'». Era infatti molta la folla che andava e veniva e non avevano più neanche il tempo di mangiare. Allora partirono sulla barca verso un luogo solitario, in disparte. (dal Vangelo secondo Marco 6, 31-44)*

### ***Dove mi trovo? Come sto? Perché mi trovo qui?***

Spesso diciamo: "Non abbiamo tempo" e "Siamo stanchi di questo o quello". Alcuni addirittura esprimono la loro stanchezza e il loro disgusto, dicendo che hanno bisogno di "fare un cambiamento nella loro vita". Immagina di poterlo fare ora. Prenditi del tempo per pensare e riflettere su "quelle cose" che hanno bisogno della tua attenzione perché stanno togliendo energia, bellezza e sapore alla tua vita. Oggi è proprio il momento di risolvere "quella" cosa su cui senti di dover riflettere seriamente. Potrebbe trattarsi di qualsiasi cosa, di qualsiasi genere. Per esempio. Potrebbe essere necessario prendere del tempo per "ordinare il tempo". Un tempo per "sistemare gli affetti", un tempo per "pregare con calma", un tempo per "stare da soli", un tempo per pensare a "quello" che richiede la tua attenzione oggi.

### **Dinamica interna del passo**

Pensa alla tua situazione e cerca di definire come ti senti. Evita di rispondere "bene" o "male". Cerca piuttosto di "descrivere" com'è questo periodo: come sto vivendo la mia vita, come sto vivendo con la mia famiglia e la mia comunità, qual è il mio rapporto con Dio, quali sono i miei più grandi problemi?

Leggi il testo lentamente, senza fretta e goditi le parole dell'evangelista. Quali parole del vangelo risuonano fortemente in te? Cosa senti che stanno dicendo alla tua vita?

Pensa che Dio è proprio accanto a te e che ti sta dicendo questo:

**«Perciò, ecco, la attirerò a me, la condurrò nel deserto e parlerò al suo cuore. Le renderò le sue vigne e trasformerò la valle di Acòr in porta di speranza. Là canterà come nei giorni della sua giovinezza, come quando uscì dal paese d'Egitto. Ti farò mia sposa per sempre, ti farò mia sposa nella giustizia e nel diritto, nella benevolenza e nell'amore, ti fidanzerò con me nella fedeltà e tu conoscerai il Signore.»** (Osea 2:16-17, 21-22.)

Dopo aver sentito e apprezzato la presenza di Dio, fermati su ogni parola: cosa vuole dirti, quanto è importante per te, per la tua vita.

Domandati: perché Dio mi sta dicendo questo? Ci sono cose nella mia vita che sto vivendo ora o che mi sono successe in passato per le quali hai bisogno che Dio ti riconquisti? Quali potrebbero essere queste cose? Senti nel tuo cuore che Dio non ti sta parlando di una punizione, ma di qualcosa di molto buono: di conquistarti, di parlarti d'amore, di fidanzarti per sempre...

Dopo aver sentito tutto questo nel tuo cuore, ringrazia Dio che per essere così e perché ti propone qualcosa di così bello per la tua vita e ciò che ti dice ti conforta molto. Lasciati confortare da ciò che ti dice. Finisci con un'Ave Maria, chiedendo a Maria di aiutarti a stare vicino all'amore di Dio.

Senti che Dio sta parlando al tuo cuore, per rivelarti il modo in cui ti ama. Focalizzati su ciò che stai per leggere: **«Questa parola fu rivolta a Geremia da parte del Signore: "Prendi e scendi nella bottega del vasaio; là ti farò udire la mia parola". Io sono sceso nella bottega del vasaio ed ecco, egli stava lavorando al tornio. Ora, se si guastava il vaso che egli stava modellando, come capita con la creta in mano al vasaio, egli rifaceva con essa un altro vaso, come ai suoi occhi pareva giusto. Allora mi fu rivolta la parola del Signore: "Forse non potrei agire con voi, casa di Israele, come questo vasaio? Oracolo del Signore. Ecco, come l'argilla è nelle mani del vasaio, così voi siete nelle mie mani, casa di Israele"»** (Libro di Geremia cap. 18,1-6)

Una volta letto il testo, molto lentamente, ripeti la lettura, per interiorizzarlo. Quando rileggi il testo, fermati su ciò che cattura la tua attenzione. Se è una parola, una frase, ripetila più volte con il ritmo del tuo respiro. Resta lì e goditelo. Se è un'immagine che il testo evoca in te, contemplala. Dio sta comunicando con voi in questo modo. Immagina di scendere nella bottega. È il tuo cuore. Lì Dio sta plasmando il tuo cuore. Il vaso è la tua vita.

Oggi, in questo momento, in questo tempo di preghiera, Dio sta prendendo l'argilla, la tua vita nelle sue mani, e continua a crearti, a guarirti, a darti vita, forza e coraggio. A volte la vita "si rompe", l'argilla si rompe, proprio perché è argilla, ma la tua vita è nelle mani di Dio e, se tu lo lasci agire, lui la ricostruirà.

Le rotture, i crolli, le crisi fanno parte della nostra vita. È vano cercare di evitarli, perché fanno parte della nostra particolare condizione di essere vivi. Non dobbiamo cercarli, tanto meno causarli, ma piuttosto essere pronti a viverli in profondità con fiducia in Gesù. Queste circostanze danno energia alla nostra vita e, se sappiamo accettarle come parte della nostra esistenza, aprono nuove strade e diverse possibilità.

Forse sei in un momento di rottura, di rottura o di crisi. Forse senti solo che hai bisogno di restaurare qualcosa ed è per questo che vuoi iniziare questo cammino del cuore. Qualunque sia la ragione che ti ha portato qui, non dubitare che il Vasaio prenderà la tua vita nelle sue mani per rifarla di nuovo. Ricorda! Prenderà da te ciò che gli offrirai per la trasformazione e non farà nulla senza il tuo consenso. Egli è rispettoso delle nostre scelte, ma se vuoi scoprire perché ti ha portato qui, sii disposto a entrare nel regno sacro della preghiera con coraggio e libertà.





# ENTRATA DALLA PROSPETTIVA SPIRITUALE

*«La sera di quello stesso giorno, il primo dopo il sabato, mentre erano chiuse le porte del luogo dove si trovavano i discepoli per timore dei Giudei, venne Gesù, si fermò in mezzo a loro e disse: "Pace a voi!". Detto questo, mostrò loro le mani e il costato. E i discepoli gioirono al vedere il Signore. Gesù disse loro di nuovo: "Pace a voi! Come il Padre ha mandato me, anch'io mando voi". Dopo aver detto questo, alzò su di loro e disse: "Ricevete lo Spirito Santo; a chi rimetterete i peccati saranno rimessi e a chi non li rimetterete, resteranno non rimessi"»* (Dal Vangelo secondo Giovanni, cap. 20, 19-23)

La paura, il timore, il rischio, il coraggio, lo sforzo e l'amore sono esperienze che colorano la nostra vita ogni giorno. Queste emozioni attraversano tutti gli ambiti della nostra vita, appaiono in qualsiasi momento, senza preavviso, e invadono la nostra casa interiore. Si stabiliscono dentro di noi come un dolce ospite dell'anima o come un visitatore sgradito. La paura, come pure l'amore, esercitano un'influenza molto grande sulla nostra volontà. Esercitano un certo potere su di noi.

Sia la paura che l'amore hanno una propria ragione d'essere nella nostra vita. Pretendere di eliminare la paura perché non ci piace per fare spazio all'amore, senza alcun discernimento, può essere un atto di estrema incoscienza. La paura è dannosa quando ci fa ritirare in noi stessi e ci rende difficile avere fede in Dio, quando ci impedisce di andare avanti con Lui, anche quando sappiamo che il cammino può essere incerto, o quando chiude la porta alla speranza e alla fede. Ma la paura ha anche i suoi benefici. Per esempio, ci rende più cauti e prudenti, ci permette di essere svegli e consapevoli per non lasciarci ingannare. La paura ci aiuta ad essere vigili per non staccarsi dalle mani di Dio, e ci rende più attenti nei nostri rapporti con gli altri.

L'amore è quell'altra forza interiore che, a differenza dell'aspetto negativo della paura, ci fa uscire da noi stessi per andare verso gli altri. È l'energia che ci trasforma dall'interno. Ma nell'amore c'è anche un grande rischio. L'amore umano ha la tendenza a mascherarsi da divino e a pretendere una certa onnipotenza. L'amore umano può essere corrotto dalla dipendenza, dalla voracità e dal dominio, distruggendo persone e legami. Così, una sana attenzione ci avviserà delle motivazioni più profonde che stanno dietro i moti della nostra affettività; come si muovono in noi e a cosa ci portano l'amore e la paura.

Questo itinerario spirituale che stai iniziando, che chiamiamo il Cammino del Cuore, cerca di condurti alla profondità di te stesso, al centro del tuo essere, per vivere da lì nel cuore del mondo. Nel profondo del tuo essere, dove Dio abita, tutto diventa più chiaro. Ci saranno momenti in cui la paura farà la sua comparsa e ti sentirai paralizzato, ma non ti mancherà mai l'esperienza dell'amore divino, che ti farà uscire

da quel bivio e fidarti di più di Lui. Prendi il coraggio per uscire nel profondo, di immergerti nel tuo mistero per incontrare il Mistero divino dove ogni risposta umana trova una risposta.

I discepoli di Gesù erano terrorizzati rispetto a quello che era appena successo; il maestro era stato ucciso dalle autorità religiose e politiche, non lo saremmo anche noi? E quando la paura, la disperazione e la perdita della fede sembravano aver steso un manto di tenebre sui loro cuori, Gesù venne in mezzo a loro per portare loro la pace e per dare loro lo Spirito Santo. Chi è lo Spirito Santo? Egli è il dolce ospite dell'anima, la promessa del Padre. È il Paraclito, è colui che viene in nostro aiuto quando lo invociamo. È colui che viene a portare a compimento l'opera di salvezza. Egli è, in sostanza, colui che opererà in noi il processo di trasformazione interiore che stiamo per iniziare. È lui che forgia in noi la somiglianza con Gesù. Questo processo di somiglianza ripristina in noi ciò che il peccato ha distrutto: il nostro status di uomini liberi e figli di Dio. Il Cammino del Cuore che stiamo per iniziare ci rende pellegrini dello spirito alla maniera degli apostoli, così che non siamo più vagabondi spirituali. Il pellegrino ha un orientamento, una stella polare che lo guida.

**Come possiamo discernere se siamo vagabondi o pellegrini? Come possiamo sapere se il nostro camminare sia sotto l'azione dello Spirito di Dio?**

I pellegrini dello spirito sanno trovare Dio nelle cose create. Sanno apprezzare l'opera di Dio e hanno rispetto e ammirazione per essa. Al contrario, i vagabondi fuggono dal contatto con la realtà in dimensioni "spiritualistiche" che non fanno che disumanizzarli. Arrivano a definirsi persone "religiose" e "impegnate", mentre giudicano gli altri con disprezzo.

I pellegrini, docili allo Spirito, tendono a stabilire amicizie profonde, a collaborare. Sentono il desiderio di essere "parte di", di collaborare "con", di donare il loro tempo "per". I vagabondi spirituali, invece, non sono inclini a stabilire relazioni sane e durature. Tendono ad avere problemi di comunicazione e sono fundamentalmente asociali. Sono quelli che vogliono arrivare a Dio staccandosi dal mondo. Ma se prendono impegni o si assumono responsabilità, lo fanno allontanando gli altri e non permettendo a nessuno di mettersi tra loro e ciò che "dovrebbe essere fatto". Il vagabondo, con una personalità egocentrica, cerca la propria santità indipendentemente dalla carità e dalla solidarietà con gli altri, è concentrato sul proprio io.

I pellegrini sono impegnati nella realtà in cui vivono. Non spiritualizzano la realtà invano, ma sanno cogliere il buono dagli eventi e soppesare le difficoltà che la vita

stessa comporta. I vagabondi, invece, sono spesso persone che si privano della gioia e del piacere. E quando trovano piacere in qualcosa, questo provoca in loro senso di colpa e rimorso. L'ascetismo cristiano e l'autodisciplina saranno sempre necessari, ma considerati nei loro limiti e sotto la lente d'ingrandimento del discernimento.

I pellegrini dello spirito di solito pensano più agli altri che a se stessi. Sono attenti alle necessità degli altri e sono disposti a rinunciare ai propri vantaggi per promuovere l'unione e accrescere la comunione. I vagabondi spirituali, invece, sono chiusi in se stessi e rifuggono da un impegno serio. Non vogliono essere coinvolti e sono generalmente inclini a giustificare la loro mancanza di integrazione incolpando gli altri di essere "poco spirituali e devoti". I vagabondi spesso si rifugiano sotto qualche "autorità spirituale" per la protezione e la cura. Cercano la vicinanza al potere per sentirsi forti.

Il peregrino spirituale non è uno che rimane attaccato alle cose, ma vive il suo impegno in profondità, andando oltre tutto ciò che è creato, fino a trovare Dio in tutte le cose. Ma lo fa affrontando il "qui e ora" della sua vita. In contatto con la realtà in cui vive. I pellegrini dello spirito sono disposti a correre dei rischi. Quando si rendono conto che Dio sta tracciando un nuovo cammino per loro, sono pronti ad abbandonare le loro sicurezze per entrare nel nuovo e nell'ignoto, come dice Gesù a Nicodemo (Vangelo secondo Giovanni, cap. 4). Il vagabondo spirituale, al contrario, si aggrappa alle sue sicurezze. È attaccato alla norma, alla legge, all'autorità per salvaguardarsi. Non si fida dei cambiamenti e si definisce "prudente" per nascondere la sua codardia.

Di fronte al discernimento, i pellegrini spirituali sono aperti a scoprire Dio attraverso il senso comune, attraverso le autorità legittime, attraverso gli amici, attraverso le innumerevoli situazioni in cui si trovano. I vagabondi spirituali si rifiutano di trovare Dio nell'"ordinario" e nel quotidiano della loro vita. Tendono a porre tutti i tipi di restrizioni su come Dio possa comunicare con loro. Rifiutano ostinatamente le interpellanze o i suggerimenti degli altri. Esigono da se stessi e dagli altri una rigida aderenza alla lettera della legge, pur rimanendo estranei allo spirito della legge. Si mostrano guardiani dell'ortodossia per giustificare le loro azioni e nascondere le loro vere motivazioni.

Infine, per sapere se siamo pellegrini o vagabondi spirituali, è necessario vedere come ci relazioniamo con la solitudine.

Il pellegrino spirituale cerca di essere solo come una necessità per sviluppare la propria relazione personale con Dio. La solitudine nasce da un desiderio di intimità amorevole e serena. Il vagabondo spirituale, invece, vuole essere lasciato solo per

rimanere isolato. La sua solitudine è più una fuga da tutto che stare con il Tutto; è più un ritiro dalla vita che uno sforzo per penetrare nelle sue profondità. Oppure, moltiplica esageratamente i suoi impegni per avere un'agenda piena. Cerca di essere in "tutto" e non perdersi "niente".

In sintesi, il pellegrino spirituale è una persona che vive pienamente il suo "essere nel mondo" senza essere del mondo; mentre il vagabondo non solo fugge dal mondo, ma se ne costruisce uno proprio, trascurando tutto e tutti.

Che questo itinerario ti aiuti ad essere in sintonia con il Cuore di Gesù, ad essere docile allo Spirito del Signore per discernere il tuo cammino verso quell'intima unione con Dio. Egli trasformerà il tuo cuore di pietra in un cuore di carne, affinché tu ti apra a collaborare con la Sua missione di compassione per il mondo. Incontrare Lui in tutte le cose, in tutto ciò che sperimenti, e poi ricapitolare tutta la tua storia in Lui, determinandoti a collaborare con Lui nella sua missione nel suo stile e nel suo modo.

### **Preghiera dell'Abbandono**

Padre mio,  
io mi abbandono a te,  
fa di me ciò che ti piace.  
Qualunque cosa tu faccia di me  
Ti ringrazio.  
Sono pronto a tutto, accetto tutto.  
La tua volontà si compia in me,  
in tutte le tue creature.  
Non desidero altro, mio Dio.  
Affido l'anima mia alle tue mani  
Te la dono mio Dio,  
con tutto l'amore del mio cuore  
perché ti amo,  
ed è un bisogno del mio amore  
di donarmi  
di pormi nelle tue mani senza riserve  
con infinita fiducia  
perché Tu sei mio Padre.

(Charles de Foucauld)

### **Colloquio**

Prenditi del tempo ora per conversare con Gesù. Come? Chiarendo con Lui quello che è successo nella preghiera. È un modo di conversare per sistemare "quelle cose" che sono avvenute durante la preghiera.



# ENTRATA TRAMITE LE PAROLE DEL PAPA

“Il grande rischio del mondo attuale, con la sua molteplice ed opprimente offerta di consumo, è una tristezza individualista che scaturisce dal cuore comodo e avaro, dalla ricerca malata di piaceri superficiali, dalla coscienza isolata. Quando la vita interiore si chiude nei propri interessi non vi è più spazio per gli altri, non entrano più i poveri, non si ascolta più la voce di Dio, non si gode più della dolce gioia del suo amore, non palpita l'entusiasmo di fare il bene. Anche i credenti corrono questo rischio, certo e permanente. Molti vi cadono e si trasformano in persone risentite, scontente, senza vita. Questa non è la scelta di una vita degna e piena, questo non è il desiderio di Dio per noi, questa non è la vita nello Spirito che sgorga dal cuore di Cristo risorto.

Invito ogni cristiano, in qualsiasi luogo e situazione si trovi, a rinnovare oggi stesso il suo incontro personale con Gesù Cristo o, almeno, a prendere la decisione di lasciarsi incontrare da Lui, di cercarlo ogni giorno senza sosta. Non c'è motivo per cui qualcuno possa pensare che questo invito non è per lui, perché «nessuno è escluso dalla gioia portata dal Signore». Chi rischia, il Signore non lo delude, e quando qualcuno fa un piccolo passo verso Gesù, scopre che Lui già aspettava il suo arrivo a braccia aperte. Questo è il momento per dire a Gesù Cristo: «Signore, mi sono lasciato ingannare, in mille maniere sono fuggito dal tuo amore, però sono qui un'altra volta per rinnovare la mia alleanza con te. Ho bisogno di te. Riscattami di nuovo Signore, accettami ancora una volta fra le tue braccia redentrici». Ci fa tanto bene tornare a Lui quando ci siamo perduti! Insisto ancora una volta: Dio non si stanca mai di perdonare, siamo noi che ci stanchiamo di chiedere la sua misericordia. Colui che ci ha invitato a perdonare **«settanta volte sette»** (Vangelo secondo Matteo 18,22) ci dà l'esempio: Egli perdona settanta volte sette. Torna a caricarci sulle sue spalle una volta dopo l'altra. Nessuno potrà toglierci la dignità che ci conferisce questo amore infinito e incrollabile. Egli ci permette di alzare la testa e ricominciare, con una tenerezza che mai ci delude e che sempre può restituirci la gioia. Non fuggiamo dalla risurrezione di Gesù, non diamoci mai per vinti, accada quel che accada. Nulla possa più della sua vita che ci spinge in avanti! (...)

Ci sono cristiani che sembrano avere uno stile di Quaresima senza Pasqua. Però riconosco che la gioia non si vive allo stesso modo in tutte le tappe e circostanze della vita, a volte molto dure. Si adatta e si trasforma, e sempre rimane almeno come uno spiraglio di luce che nasce dalla certezza personale di essere infinitamente amato, al di là di tutto. Capisco le persone che inclinano alla tristezza per le gravi difficoltà che devono patire, però poco alla volta bisogna permettere che la gioia della fede cominci a destarsi, come una segreta ma ferma fiducia, anche in mezzo alle peggiori angustie: **«Sono rimasto lontano dalla pace, ho dimenticato il benessere ... Questo intendo richiamare al mio cuore, e per questo voglio riprendere speranza. Le**



*grazie del Signore non sono finite, non sono esaurite le sue misericordie. Si rinnovano ogni mattina, grande è la sua fedeltà ... È bene aspettare in silenzio la salvezza del Signore»* (Lamentazioni 3, 17.21-23.26).

La tentazione appare frequentemente sotto forma di scuse e recriminazioni, come se dovessero esserci innumerevoli condizioni perché sia possibile la gioia. Questo accade perché «la società tecnologica ha potuto moltiplicare le occasioni di piacere, ma essa difficilmente riesce a procurare la gioia». Posso dire che le gioie più belle e spontanee che ho visto nel corso della mia vita sono quelle di persone molto povere che hanno poco a cui aggrapparsi.

Ricordo anche la gioia genuina di coloro che, anche in mezzo a grandi impegni professionali, hanno saputo conservare un cuore credente, generoso e semplice. In varie maniere, queste gioie attingono alla fonte dell'amore sempre più grande di Dio che si è manifestato in Gesù Cristo. Non mi stancherò di ripetere quelle parole di Benedetto XVI che ci conducono al centro del Vangelo: «All'inizio dell'essere cristiano non c'è una decisione etica o una grande idea, bensì l'incontro con un avvenimento, con una Persona, che dà alla vita un nuovo orizzonte e, con ciò, la direzione decisiva» Solo grazie a quest'incontro – o reincontro – con l'amore di Dio, che si tramuta in felice amicizia, siamo riscattati dalla nostra coscienza isolata e dall'autoreferenzialità. Giungiamo ad essere pienamente umani quando siamo più che umani, quando permettiamo a Dio di condurci al di là di noi stessi perché raggiungiamo il nostro essere più vero. Lì sta la sorgente dell'azione evangelizzatrice. Perché, se qualcuno ha accolto questo amore che gli ridona il senso della vita, come può contenere il desiderio di comunicarlo agli altri?"

(Papa Francesco, Evangelii gaudium nn. 1 - 8)

### **Un esercizio per una rilettura spirituale della vita**

Ho imparato che più mi avvicino a Cristo, più desidero veramente stare sempre con Lui. Non è che voglio passare la giornata in ginocchio a pregare. Sono appassionato di vivere e di impegnarmi nelle cose del giorno. Tuttavia, desidero essere con Cristo e che Lui accompagni l'avventura della mia vita.

Desidero condividere la mia vita con il Signore, con il Creatore. E in questa dinamica, voglio scoprirlo nel mio cuore e in tutte le cose create. Voglio sentire la sua presenza in ogni passo che faccio, se vado in chiesa, in una riunione con gli amici, nel mezzo del mio compito quotidiano, o anche in ogni piccolo dettaglio che devo vivere. Non voglio perdere la presenza del Signore nella mia vita. Voglio scoprirlo quando medito

la sua Parola, quando vado a fare la spesa, quando rispondo al telefono, quando studio o lavoro. Anche quando mi godo un gelato o un buon pasto. Voglio che Dio sia tutto nella mia giornata.

Desidero scoprire il Signore in mezzo al piacere e alla noia, quando sono arrabbiato o triste, quando mi diverto, quando cucino o faccio sport. Ecco perché la rilettura è così sorprendente e potente. Mette la vita quotidiana davanti a Dio e mi aiuta a scoprirLo in essa.

La rilettura mi unisce sempre più strettamente a Dio e mi rivela come Lui guarda le cose che vivo. Induce in me un movimento alla lode e al ringraziamento per i doni che Dio mi dà e per la Sua presenza in essi, per le volte che mi apre alla gioia, alla vita in abbondanza, alla pace. Rileggere è un'opportunità per scoprire le mie colpe, chiedere perdono per esse e riconoscere il bisogno di riparazione. Mi aiuta a scoprire le motivazioni che stanno dietro le mie azioni, i miei pensieri e i miei autoinganni. Mi aiuta a scoprire cosa nella mia vita mi avvicina alla vita di Dio e cosa mi allontana da essa. Ti invito a scoprire da solo l'impatto della rilettura quotidiana sulla tua vita.

### **Consigli Pratici**

Ti propongo il seguente esercizio per iniziare questa pratica:

Procurati un taccuino, un quaderno o un notebook, che sia davvero di tuo gradimento e che trovi comodo da portare con te. Aggiungi sulla prima pagina una foto, una frase o un'immagine che ti ispira l'incontro con il Signore. Potrebbe anche essere il testo di una canzone che ti ispira, una poesia o una preghiera che ti ricorda, quando la vedi, che stai iniziando un momento di incontro con il tuo Creatore e Signore.

Scegli un'attività, svolta durante il giorno e dedica del tempo per farne una rilettura. Potrebbe essere l'intera giornata, o semplicemente le tue ore di lavoro... alcune ore dedicate a un'attività speciale, o un discorso o ancora un incontro che hai avuto con qualcuno. Ricordalo e prendine nota. "La mia giornata", "il mio lavoro", "questa conversazione", "questo compito".

### **Ascoltare la risonanza emotiva in te**

La rilettura richiede l'ascolto della risonanza emotiva in te stesso degli eventi e degli incontri che hai vissuto. In che modo anche tu sei stato influenzato da ciò che hai potuto dire o fare? Come risuonano in te le cose che hai vissuto: sono in relazione con l'apertura? Generando pace, gioia, dinamismo... O si riferiscono all'isolamento? Generando tristezza, irritazione, freddezza.

Considerando questi movimenti in te, riconoscerai cosa ti porta più alla vita e cosa ti allontana da essa, cosa ti aiuta a servire e ad amare di più il Signore e cosa non ti aiuta.

Rileggere è un esercizio che impegna la tua affettività, che è una dimensione importante da prendere in considerazione nella tua relazione con il Signore.

Nel primo momento della tua rilettura, riconosci ciò che ti apre alla vita in abbondanza e ringrazia il Signore per la sua presenza nella tua vita. In un secondo momento, alla luce del Suo amore per te, riconosci il tuo peccato, i tuoi limiti, e gli chiedi perdono. Alla luce di tutto questo, *puoi guardare al domani per scegliere ciò che ti apre alla Vita, a Cristo, e chiedere al Signore la grazia di rimuovere ciò che tu identifichi come un ostacolo.*

## **Rivedere la tua vita per incontrare Dio**

### **Riassunto**

#### **"Eccomi" – Presentarmi al Signore**

Mi presento con tutto ciò che sono, tutto quello che vivo: i miei progetti, le mie gioie e le mie delusioni, le mie ribellioni, il mio buon o cattivo umore. Offro tutto questo al Signore che è lì, presente, in un atteggiamento interiore di disponibilità. Chiedo la grazia di ricevere la Sua luce per poter accogliere il mio giorno con il Suo sguardo.

Mi presento al Signore, mi sveglio alla Sua presenza, che mi guarda e mi ama.

#### **Ringraziare**

**Si tratta di riconoscere ciò che ho ricevuto oggi.** Per fare questo, lascio che tutta la mia giornata passi davanti a me, dalla mattina alla sera, e mi prendo del tempo per guardare come mi sono comportato negli incontri e nelle attività e negli eventi che ho vissuto. Mi soffermo solo sui momenti che potrebbero risuonare in me come apertura, luce, vita, gioia, pace. Possono essere sia cose molto piccole che grandi. Posso poi ringraziare il Signore per quello che ho ricevuto.

#### **Chiedere luce e perdono**

Ora faccio attenzione a ciò che può essere stato fonte di scoraggiamento, distacco, chiusura, ciò che forse mi ha anche separato dal Signore e ciò che posso designare come peccato. È un semplice inventario, senza giudizio da parte mia, per imparare dall'esperienza ciò che mi porta alla vita in abbondanza, a Cristo, o ciò che invece mi porta lontano da questo. Mi prendo del tempo per identificarlo e, con tutto il mio cuore, chiedo perdono al Signore, con fiducia, perché il suo Amore mi faccia vivere.

Posso anche chiedere che la sua luce mi illumini per capire come è successo.

Sono stato negligente nella mia vita spirituale (preghiera, Messa, lettura della Bibbia) o in relazione alla determinazione che mi ero prefissato?

### **Considerare il domani**

**Ora, rivolgo il mio sguardo al domani e offro al Signore quel giorno e tutto quello che vivrò.** Ho l'esperienza di ciò che mi porta a più vita e libertà, a Cristo, ma anche di ciò che mi porta lontano da Lui e in sentieri di morte. Gli presento "ciò che voglio e desidero" per vivere domani, con fiducia, perché Lui è fedele. Chiedo la Sua forza, la Sua grazia, di essere completamente rivolto a Lui, e solo a Lui.

Con le parole di Gesù, mi rivolgo a Lui che è nostro Padre.

Ora ti invito a scrivere sul taccuino o quaderno le risonanze, gli echi che questo esercizio ha lasciato nel tuo cuore, per conservarli nella tua memoria.

## INDICE

Schema per orientare il passo	6
Quadro di Riferimento	6
Dinamica interna del passo	6
Entrata dalla Prospettiva Spirituale	9
Preghiera dell'Abbandono	14
Colloquio	14
Entrata tramite le parole del Papa	15
Un esercizio per una rilettura spirituale della vita	17
Consigli Pratici	18
Ascoltare la risonanza emotiva in te	18
Rivedere la tua vita per incontrare Dio	19
INDICE	21

# DISPOSIZIONE INIZIALE

## **INTRODUZIONE** **LIBRO 2**

