

## LABORATORIO 3° MODULO

### VITA NELLO SPIRITO ED ESPERIENZA DELLA FEDE

#### Finalità:

- *Maturare la consapevolezza che la vita nello Spirito e esperienza della fede sono "la Vita".*

#### Obiettivi formativi:

*Guidare alla consapevolezza di sé*

- *Educare il cuore: libertà e amore*
- *Affinare la vita interiore: silenzio, ascolto, preghiera, conversione*
- *Orientare al discernimento, al dono di sé*
- *Attingere alla propria maturazione umana e spirituale per guidare la vita nello Spirito e l'esperienza della fede di bambini e ragazzi.*

#### Introduzione

*«Rabbi Hanoch raccontava: "C'era una volta uno stolto così insensato che era chiamato il Golem (stupido, senza intelligenza). Quando si alzava al mattino gli riusciva così difficile ritrovare gli abiti che alla sera, al solo pensiero, spesso aveva paura di andare a dormire. Finalmente una sera si fece coraggio, impugnò una matita e un foglietto e, spogliandosi, annotò dove posava ogni capo di vestiario. Il mattino seguente, si alzò tutto contento e prese la sua lista: 'Il berretto: là', e se lo mise in testa; 'I pantaloni: là', e se li infilò; e così via fino a che ebbe indossato tutto. 'Sì, ma io, dove sono?' — si chiese all'improvviso in preda all'ansia — 'Dove sono rimasto?'. Invano si cercò e ricercò: non riusciva a trovarsi. Così succede anche a noi", concluse il Rabbi».*

«Parole» che chiedono di essere «abitate». Dal loro interno, se si è attenti e fatte le dovute proporzioni, viene lo stesso invito rivolto da Gesù ai due che gli domandarono «*Rabbi (...)* **dove dimori?**» (Gv 1,35-42). «Venite e vedrete», rispose loro Gesù. L'incontro con lui, lo stare con lui aprì ai due nuovi orizzonti, li aiutò a prendere consapevolezza di sé, contribuì a rendere più esplicito il senso della loro stessa ricerca.

Donna... **chi cerchi** ? (Gv 20,15)

e voi che **cosa cercate** ? (Gv 1,38)

e **perché mi cercate?** (Lc 2,49)

Il verbo cercare è il verbo più umile e più grande di ogni vita e di ogni rapporto; nelle scienze come nell'amicizia, negli incontri con le persone e anche nell'incontro con Dio. È bello cercare... chi non cerca è come un sazio che non sa andare al di là dei bordi del proprio piatto... Chi cerca ha una consapevolezza di sé che porta a fare seriamente i conti con il "limite", (non considerandolo un incidente di percorso ma come qualcosa di costitutivo) e carica di sano realismo il fascino dell'andare "oltre". L'andare oltre non vuole dire proiettarsi in orizzonti irreali, ma alimentare l'ideale realisticamente possibile di "diventare umani" secondo l'umanità di Gesù, abitando il mondo come contatto, come appartenenza, come dono. È il metodo ed è il cammino di Dio. Ed è anche il metodo e il cammino della fede in Dio. La fede cristiana non consiste nel credere in Dio come oggetto pensabile, ma nel seguire il "metodo" del Dio incarnato, ossia nel "farsi" corpo (tutti interi), nonostante rimanga un'interiorità umana spesso segnata e combattuta tra desiderio di volare e paura di cadere; desiderio di sperare e paura di illudersi; desiderio di fidarsi e paura di rimanere delusi... e in più il peccato (Rm 7,14-25)

È in gioco tutta la persona nell'incontro con Dio.

*“Non dobbiamo venire a Dio per passare attraverso una gamma di emozioni né per avere un'esperienza mistica di qualsiasi tipo. Dobbiamo venire a Dio unicamente per essere alla sua presenza e diventare sua presenza.”*

*Anthony Bloom, Living Prayer*

*In lui tutta la costruzione cresce ben ordinata per essere tempio santo nel Signore; in lui anche voi venite edificati insieme per diventare abitazione di Dio per mezzo dello Spirito. (Ef 2,21-22)*

*Vi esorto, fratelli per la misericordia di Dio, a offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio; è questo il vostro culto spirituale. (Rom 12,1-2)*

## Vita nello Spirito ed esperienza della fede di Gesù

Nei giorni della sua vita terrena egli offrì preghiere e suppliche, con forti grida e lacrime, a Dio che poteva salvarlo da morte, e per il suo pieno abbandono a lui, venne esaudito. (Ebrei 5,7)

- «lo faccio ad ogni istante ciò che il Padre mi indica di fare» (cfr. Gv 5,19.30).
- Nel Tempio (Lc 2,46-50).
- Al momento del battesimo e all'inizio della sua missione (Lc 3,21).
- Nell'ora della tentazione (Lc 4,3-12).
- Prima di scegliere i dodici discepoli, passa la notte in preghiera (Lc 6,12).
- A Nazareth nella sinagoga armonizza umanità e identità spirituale (Lc 4,16-19).
- Nella guarigione del sordomuto, cerca l'aiuto da Dio (Mc 7,34)
- Quando esulta di gioia nello Spirito Santo: «Ti rendo lode, o Padre...» (Lc 10,21-22).
- Prega prima dei pasti (Lc 9,16; 24,30).
- Cerca la solitudine del deserto per pregare (Mc 1,35; Lc 5,16).
- Benedice i bambini (Mc 10,16).
- Prega per Pietro perché non venga meno nella fede (Lc 22,31-32).
- Sale sul monte a pregare e si trasfigura (Lc 9,28).
- Con la sua preghiera, suscita nei discepoli la voglia di pregare. Insegna loro il "Padre nostro" (Lc 11,1-4).
- Durante l'Ultima Cena e la Passione prega continuamente. Dice la preghiera sacerdotale, durante l'agonia prega il Padre di togliergli la prova e chiede ai suoi amici di pregare con lui. (Lc 22,39-46; Mc 14,32-42)
- Sulla croce chiede perdono per i suoi uccisori (Lc 23,34.43)
  - poi la preghiera dell'umanità angosciata: «Dio mio! Dio mio! Perché mi hai abbandonato?». (Mc 15,33-34)
  - Al momento della morte si affida al Padre: «Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito» (Lc 23,46).

## Imparare a pregare con la Scrittura

La Bibbia è il Libro che parla sostanzialmente di un rapporto, un rapporto tra Dio e il suo popolo, e di ciò che Dio ha fatto per ristabilire, sviluppare, alimentare quel rapporto con le sue creature.

Essendo tale, la Bibbia ha un valore grande per la preghiera, perché anche la preghiera è un rapporto tra noi e Dio.

La Bibbia ci regala una serie di preghiere scritte in mille anni di storia e raccolte, attorno al III secolo a.C., da un redattore ignoto nel libro dei Salmi.

Nei 150 Salmi, il libro di preghiera del popolo ebraico, è rappresentata tutta la vita umana. Vi troviamo tutto il ventaglio delle emozioni, dal desiderio di una terribile vendetta fino alla più grande gioia, da una disperazione dolorosa a un desiderio appassionato...

Gli scrittori e i santi dei primi secoli del cristianesimo hanno privilegiato la preghiera dei Salmi al punto che è diventata lo «strumento» che ritma la vita della Chiesa. Con la preghiera dei Salmi il cristiano santifica le ore del giorno e della notte e dona alla propria giornata spazi di incontro con Gesù Risorto.

L'uomo, di fronte a Dio, è come un bambino che pronuncia parole che ha sentito, le impara e le fa sue. Attraverso i Salmi Dio stesso insegna all'uomo a pregare. I Salmi rappresentano la risposta umana alla Parola di Dio, una risposta che Dio accoglie e fa sua in Gesù. Con la preghiera dei Salmi Gesù porta al Padre il dolore e la gioia, la gratitudine e la speranza, la supplica e la ribellione, la fiducia e il dubbio..... di tutta l'umanità.

Qual è il modo migliore per accostarsi, leggere, capire e vivere la Parola di Dio? Non ci sono ricette: ognuno trova prima o poi la sua risposta.

Nella storia sono maturate esperienze. Una di queste è la «**Lectio divina**», una lettura progressiva della Parola di Dio, che risale al IV secolo e fiorì nelle prime comunità monastiche nei deserti del NordAfrica.

La «Lectio» è fatta di passaggi (momenti/gradini) graduali e successivi.

### 1. LECTIO (lettura)

Leggere e rileggere il testo, facendone emergere gli elementi più significativi (Non dire: questo brano lo conosco già!). Richiede anche un lavoro di penna... (per sottolineare parole che colpiscono, sentimenti, parole chiave...).

## 2. MEDITATIO (meditazione)

Meditare significa «ruminare» la Parola di Dio, entrare in dialogo con la Parola... non per discutere, filosofare «su» Gesù, ma per accoglierlo. È necessario un clima di silenzio. Il silenzio dispone il cuore all'ascolto. Il silenzio non è solo assenza del rumore; «tutti i rumori che ci circondano fanno molto meno strepito di noi stessi. Il vero rumore è l'eco che le cose hanno in noi». (Madeleine Delbrel) *Sto in silenzio, perché sei tu che agisci* (cfr. Sal 39,10; Sal 37,7)

## 3. ORATIO (preghiera)

A un certo punto dalla meditazione, nasce la preghiera: *Ascolta, Signore, vieni in mio aiuto*(Sal 30,11) *Assolvimi dalle colpe che non vedo. Anche dall'orgoglio salvami.* (Sal19,13-14) *Io attendo te, Signore, tu risponderai* (Sal 38,16) *Libera la mia vita* (Sal 6,5) *Mi sono perso come pecora smarrita; cerca il tuo servo...*(Sal 119,176)

## 4. CONTEMPLATIO (contemplazione)

La contemplazione non è un'evasione, ma aspirazione a un regno di valori che pervadano e sviluppino tutta l'attività umana. È adorazione, lode, offerta di sé, ringraziamento... *Beato il popolo che ti sa acclamare: camminerà Signore alla luce del tuo volto* (Sal 89,16)

## 5. CONSOLATIO (consolazione)

È la gioia di pregare, il gusto delle cose di Dio, la fiducia di poter contare su di lui, la forza di Dio che trasforma la debolezza umana. A questo punto si può scegliere una frase o una parola che possa guidare durante la giornata. *Il tuo amore sia la mia consolazione* (Sal 119,76)

## 6. DISCRETIO (distinzione, discernimento)

Impariamo un po' alla volta, aperti all'azione dello Spirito Santo, a diventare sensibili a tutto quello che è evangelico e a saper distinguere ciò che non lo è. *Tieni lontana da me la via della menzogna... Piega il mio cuore verso i tuoi insegnamenti* (Sal 119,29.36) *Possiate distinguere ciò che è meglio....* (Fil 1,10)

## 7. DELIBERATIO (decisione)

Ogni disponibilità interiore rimane sterile se non diventa decisione per azioni concrete, comportamenti... Il *dare*, come espressione di gratuità e come riscatto da uno stile di vita calcolatore. L'*essere fedele*, non inteso come l'essere meccanicamente ripetitivo, quanto piuttosto come l'atteggiamento di chi dà continuità creativa ai propri gesti e ai propri rapporti. *Insegnami il gusto del bene e la conoscenza...Camminerò in un luogo spazioso perché ho ricercato i tuoi precetti* (Sal 119,45.66) *L'uomo esce al suo lavoro, per la sua fatica fino a sera* (Sal 104,23) *Camminerò alla presenza del Signore nella terra dei viventi* (Sal 116,9)

## 8. ACTIO (azione)

È il frutto maturo di tutto il cammino: la Parola ascoltata, capita, accolta, celebrata e incarnata nella vita, per una vita nuova in Cristo (Ef 4,17-32) E la vita attingerà sempre dalla preghiera la forza della perseveranza e di tutti i doni dello Spirito: *amore, gioia, pace, magnanimità, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé* (Galati 5,22; Rom 12,9-13; cfr. 1Cor 13,4-7)

## Come pregare in tempi difficili

Riflettiamo sull'esperienza di uno dei maggiori scrittori in tema di spiritualità del nostro tempo, Henri Nouwen.

“Che cosa dire della mia vita di preghiera? Mi piace pregare? Voglio pregare? Dedico tempo alla preghiera? Sinceramente, la risposta a tutti e tre gli interrogativi è «no». Dopo sessantatré anni di vita e trentotto di sacerdozio, la mia preghiera sembra morta come un sasso. Ho dedicato molta attenzione alla preghiera, leggendone e scrivendone, visitando monasteri e guidando molte persone nei loro viaggi spirituali. A questo punto dovrei essere pieno di fuoco spirituale, consumato dalla preghiera. Molta gente pensa che io lo sia e mi parla come se la preghiera fosse il mio dono più grande e il mio desiderio più profondo. La verità è che io non sento granché, se pure sento qualcosa, quando prego. Non ci sono calde emozioni, sensazioni fisiche o visioni mentali. Nessuno dei miei cinque sensi è stimolato: nessun odore particolare, nessun suono strano, nessuna visione straordinaria, nessun sapore fuori del normale e nessun movimento degno di nota. Mentre per molto tempo lo Spirito ha agito tanto chiaramente attraverso la mia carne, ora non sento niente. Ho vissuto nella speranza che la preghiera diventasse più facile a mano a mano che avanzavo negli anni e mi avvicinavo alla morte. Sembra, invece, che stia avvenendo tutto il contrario. «Oscurità» e «aridità» sembrano i termini migliori per descrivere la mia preghiera oggi... L'oscurità e l'aridità della mia preghiera sono segni dell'assenza di Dio o sono segni di una presenza più profonda e più ampia di quanto i miei sensi riescano a contenere? La morte della mia preghiera è la fine della mia intimità con Dio o l'inizio di una nuova comunione, oltre le parole, le emozioni e le sensazioni fisiche?”

*Henri Nouwen, Viaggio sabbatico*

---

Vicariato BO Ovest - Bazzano

*Vita nello Spirito ed esperienza della fede*

Laboratorio 3° modulo

sr Anna Maria Gellini

*La preghiera che segue, scritta su un pezzetto di carta da imballaggio, fu trovata vicino al corpo di un bambino ebreo nel campo di sterminio di Ravensbrück, nella Germania nord-orientale, nel quale morirono 92.000 donne e bambini ebrei.*

*Ricordati, o Signore, non soltanto degli uomini e delle donne di buona volontà, bensì anche di quelli di cattiva volontà.*

*Non ricordarti soltanto delle sofferenze che essi ci hanno inflitto,*

*bensì anche dei frutti che abbiamo portato in virtù di questa sofferenza:*

*la nostra solidarietà, lealtà, umiltà, generosità, il nostro coraggio,*

*la grandezza di cuore che è venuta da tutto questo.*

*E quando essi verranno in giudizio, fa' che i frutti da noi prodotti siano il loro perdono.*

*Amen, amen, amen.*

### **Come finire la giornata con Dio**

*Oggi, quali sono stati i punti salienti? Che cosa ha impegnato maggiormente (nel bene e nel male) la mia vita interiore? Dove e quando, la presenza di Dio è stata più chiara, tangibile, consapevole?*

**1.** Dapprima state in silenzio e ricordate Dio. Il silenzio è stato importante per Dio. La nascita di Gesù avvenne nel silenzio di una stalla, durante la notte. La morte di Gesù avvenne nel silenzio e nell'oscurità di una croce. La risurrezione di Gesù avvenne nel silenzio che precede l'alba. Tre eventi immensi avvenuti nel silenzio. Così, non dovremmo nemmeno stupirci che alcuni dei dialoghi più profondi tra noi e Dio possano avvenire nel silenzio.

**2.** Ripassate mentalmente la giornata, come un film o un video, ricordando la sequenza degli avvenimenti, le persone che avete incontrato, le faccende che avete sbrigato, le conversazioni fatte, i luoghi in cui siete stati, i programmi televisivi che avete visto, ecc..... Mentre scorrete il filmato, date il fermo-immagine sul fotogramma di un momento positivo e rendete grazie a Dio... Sulle immagini di situazioni in cui avete combinato un guaio, domandate a Dio di perdonarvi e di darvi nuova forza... Su momenti nei quali avete incontrato persone che stavano vivendo problemi, pregate per loro ....

**3.** Affidate la giornata conclusa al cuore di Dio e guardate al domani con speranza, perché Dio sarà con voi anche domani...

*Un modo creativo per aiutare i bambini a pregare*

### **La preghiera delle cinque dita**

**1.** Il pollice è il più vicino a te. Comincia la tua preghiera con l'intercedere per coloro che sono più "prossimi" a te.

Sono i più facili da ricordare.

**2.** L'indice ti "indica" di pregare per coloro che insegnano, istruiscono e guariscono: insegnanti, dottori, educatori...

Hanno bisogno di sostegno, perché donano sapienza e direzione nella vita: indicano "la strada".

**3.** Il medio è il dito più alto e perciò ci ricorda i superiori e le nostre guide. Prega per il papa, i vescovi, i responsabili della società civile.

**4.** L'anulare risulta sorprendentemente il dito più debole: ci richiama coloro che sono deboli, in difficoltà, posti nelle prove o nel dolore. Siccome l'anulare è il dito che porta l'anello "ti conduce ad essere legato" a chi ti è prossimo e ha più bisogno della tua collaborazione.

**5.** Alla fine c'è il mignolo: è il più piccolo. È quello che ti invita ad essere piccolo e povero «davanti a Dio e agli uomini». Ti conduce a pregare per te stesso, per le tue fragilità e debolezze, ma anche perché Gesù ti aiuti nel bene.

Pregando sulle dita per il prossimo darai una "mano" intera anche a te stesso... e dirai: «Grazie, Signore Gesù, per il dono delle dita e perché per primo ci hai dato una mano».

### **Bibliografia**

JOHN PRITCHARD *Piccola guida alla preghiera* Claudiana, Torino 2011

PIERRE CHARLAND, YVON POITRAS, FRANCINE VINCENT *Maestri spirituali per il nostro tempo*, ELLEDICI, Torino 2010

ANNA MARIA CANOPI *Tu mi hai preso per mano. Educare alla vita in Cristo*, EDB, Bologna 2011

LUIGI GUGLIELMONI FAUSTO NEGRI *Ma a che serve pregare? Importanza ed efficacia della preghiera*, ELLEDICI, Torino 2010

LUIGI GUGLIELMONI FAUSTO NEGRI *Come pregare?*, ELLEDICI, Torino 2010

DIANA PAPA *Dimora di Dio. La fede nel quotidiano*, EDB, Bologna 2011

NUNZIO GALANTINO *Abitare le parole alla ricerca della consapevolezza di sé*, EDB, Bologna 2012

---

Vicariato BO Ovest - Bazzano

*Vita nello Spirito ed esperienza della fede*

Laboratorio 3° modulo

sr Anna Maria Gellini