

05 e 20 b

[5] Quinta annotazione. Giova molto che chi fa gli esercizi li intraprenda con animo aperto e generoso verso il suo Creatore e Signore, mettendogli a disposizione tutta la propria volontà e libertà, in modo che la divina maestà possa disporre di lui e di quanto possiede secondo la sua santissima volontà.

«Anche se la vita di una persona è un terreno pieno di spine ed erbacce, c'è sempre uno spazio in cui il seme buono può crescere. Bisogna fidarsi di Dio» (Papa Francesco)¹.

Questo è possibile per chi sa che è Dio che dà senso alla propria vita, Ciò aiuterà a superare enormi ostacoli, che per alcuni sono improponibili, scandalosi per le limitate forze umane.

Il 29 agosto 2013 salutando i giovani papa Francesco ha detto: «Quando un giovane mi dice: “Che brutti tempi, questi, Padre, non si può fare niente!”, lo mando dallo psichiatra ... Perché non si capisce un ragazzo che non voglia fare una cosa grande, scommettere su ideali grandi».

La volontà di Dio è da scoprire, non da creare, e può essere trovata. Dio stesso verrà in aiuto per tale ricerca, in ogni situazione, «perché Tu non abbandoni chi Ti cerca, Signore» (Sal 9,11).

Voglio liberamente fare parte di quella generazione che cerca il Suo volto? (Sal 23,6).

«I leoni sono miseri e affamati, ma a chi cerca il Signore non manca alcun bene» (Sal 33,11).

Chi vuole credere ha bisogno di un cuore docile (1 Re 3,9); Dio cerca in vari modi il contatto con noi.

Farsi piccolo. «Umiltà, farsi piccolo, povero, riconoscersi miserabile innanzi a Dio. [...] Confidenza e abbandono in Dio. Dargli carta bianca, senza riserve. Idea grande della bontà e misericordia di Dio».²

A questo scopo ricerca un **cuore generoso ed una volontà ferma** per determinarti a fare volentieri tutto ciò che Dio ti chiederà, e a volerlo sempre, con costanza.

Sii fedele alla distribuzione del tempo, perché questo viene da Dio. **Se perdessi un poco di tempo posso perdere i favori di Dio.** Non perdere un momento solo di questi giorni così preziosi. Procura la sollecitudine e diligenza che usa il Sacerdote all'altare, per non lasciare che si perda un minimo frammento dell'Ostia già consacrata, **perché in ogni atomo sensibile di quell'Ostia si contiene Gesù Cristo sacramentato. Con una minima particella di tempo ben impiegato si «compra» Dio. Per questo devo essere disposto a superare tutte le difficoltà.** Voglio eseguire a puntino e con tutta la perfezione quanto mi è prescritto e procurarmi il raccoglimento ed allontanare tutto ciò che mi può distrarre. Le lancette di un orologio, benché perfetto, si fermano per ogni piccola cosa che si frapponga. **Non si stimi la trasgressione dei suggerimenti per fare bene gli esercizi come un piccolo male, perché non è piccolo male quello che può impedire un gran bene.**

1 Intervista a La Civiltà Cattolica, 19 settembre 2013

2 Vol. Quarto, pag. 2686; Pre,2322 T1,1

Nei deserti di Egitto spesso si è narrata la storia del monaco Arsenio, che stava male. Aveva un profondo malessere che non era alleviato da medicine.

Si rivolse a Cristo chiedendogli di indicargli il cammino della salvezza.

Il Salvatore gli rispose con tre brevi parole, tre comandamenti o esercizi da mettere in pratica per ritrovare la salute dello spirito, dell'anima e del corpo: *Fuge, Tace, Quiesce*, fuggi, taci, riposa.

Fuggi: bisogna fuggire, partire, lasciare la città, uscire dal mondo e dalle sue mondanità; fuggire dal luogo abituale di vita, da tutto ciò che normalmente ci riempie le giornate.

Questo non per vigliaccheria. La fuga è la forza delle cervi. Più che fuggire qualche cosa, è la fuga verso qualche cosa, verso Qualcuno.

Fuggiamo dalle illusioni che tanto ci occupano, ma che non determinano la nostra identità.

Facciamo ritiro e silenzio per non lasciarci condizionare dai beni e dalle idee, perfino dalle nostre pratiche religiose.

E' importante avere capacità di prendere distanza dai nostri lavori per non essere degli alienati, divorati dal vortice delle cose da fare.

Tace, taci, fa silenzio. Gandhi che ogni settimana praticava una giornata di silenzio, ci ricorda che il silenzio fa parte dell'igiene mentale ed è condizione di salute.

San Giacomo, nella sua epistola, dirà che "chi domina la sua lingua domina tutto il suo corpo" (Gc 3,2).

"Di ogni parola senza fondamento dovremo rendere conto nel giorno del Giudizio", dice il Vangelo.

Il silenzio ci insegna a parlare, ci aiuta a discernere il peso delle parole, porta a interrogarci su quanto abbiamo detto o sentito. Non si tratta di fare del silenzio un idolo; come la parola esso non ha valore che per il peso d'amore che lo abita e lo rende leggero. A lato di questo silenzio amoroso, quanti silenzi pesanti, quanti silenzi ipocriti,

accigliati o che semplicemente non hanno niente da dire, quanti silenzi di incomunicabilità!

Nessun mutismo, ma quel silenzio che restituisce a ogni parola un significato, che impedisce ai suoni di diventare rumori, che educa all'ascolto.

Non pensare di custodire il silenzio ma piuttosto che il silenzio ti custodisca.

Quiesce.

Il terzo consiglio invita a trovare la calma, la quiete, la pace interiore. Occorre prendere questa parola innanzitutto nel senso fisico di distenditi. Dio è il medesimo, sia che siamo contratti o distesi, è vero, ma l'uomo teso è meno disponibile ad accogliere la sua presenza.

Un uomo spingeva, spingeva per aprire la porta; quando si fermò sfinito, la porta si aprì ... nell'altro senso Si crede di cercare Dio quando è Lui che ci cerca; il nostro compito è accoglierlo.

La grande nemica del riposo è la preoccupazione. Gesù chiedeva ai suoi discepoli di non preoccuparsi e dava loro come modello gli uccelli e i gigli del campo.

La pacificazione della mente è anche pacificazione dei desideri, accontentarsi, non confrontarsi con ciò che hanno altri.

Il grande segreto della pace interiore è dunque l'umiltà. Sappiamo che una delle cause dell'angoscia e dell'ansia è quella di sentire la differenza fra ciò che si vorrebbe essere e ciò che si è realmente.

E' importante tralasciare, smettere, discostarsi da un ritmo quotidiano per ritrovare l'autentica vita interiore, è uscire da quello che facciamo per rientrare in quello che siamo, un far tacere quello che ci assorda per tornare a utilizzare l'orecchio del cuore.

[20] Ventesima annotazione. Ordinariamente, chi fa questi esercizi ricava tanto più frutto quanto più si distacca da amici, conoscenti e da ogni preoccupazione materiale.

Per esempio, può cambiare la casa in cui dimora e trasferirsi in un'altra casa o in un'altra camera, per abitarvi con il maggior raccoglimento possibile; così gli sarà facile partecipare ogni giorno alla messa e ai vesperi, senza timore di essere disturbato dai conoscenti.

Da questo isolamento derivano, fra molti altri, tre vantaggi principali.

Primo: chi si distacca da molti amici e conoscenti, e anche da molte occupazioni non bene ordinate, per servire e lodare Dio nostro Signore, acquista un grande merito davanti alla divina Maestà.

Secondo: chi sta così appartato, non avendo la mente distratta da molte cose, ma ponendo tutta l'attenzione in una sola, cioè nel servire il Creatore e nel giovare alla propria anima, può impegnare più liberamente le sue facoltà naturali per cercare con diligenza quello che tanto desidera.

Terzo: quanto più un'anima si trova sola e appartata, tanto più diventa capace di avvicinarsi e di unirsi al suo Creatore e Signore; e quanto più gli si unisce, tanto più si dispone a ricevere grazie e doni dalla somma e divina bontà.
