

# 1. L'esame del cuore:

## 2. chi sono io di fronte al Vangelo

QUARESIMA: tempo di  
preghiera

### Premessa:

Vi sono tre domande che fanno da sfondo ad ogni buon esame del nostro cuore: 1. *Chi sono io?* 2. *Chi voglio essere?* 3. *Come posso diventare quello che desidero essere?*

Questo esame non deve toccare la visione di sé dal punto di vista lavorativo, professionale o altri caratteri della propria esistenza. Deve mirare a ciò che si ritiene **ESSENZIALE**: *chi sono io veramente? Che scelte ho fatto nella mia vita? Quali sono state felici e quali sbagliate? Sono in grado ancora di cambiare quelle meno felici? Posso guardare avanti con fiducia? Come?*

**La materia dell'esame del cuore non sei tu, è il Vangelo.** Tu di fronte ad esso.

### Allora prova:

1. **Raccogliti in un luogo tranquillo** (anche della tua casa), ma resta solo, non contornarti di rumori e spegni tutto quello che C'è da spegnere.
2. **Apri il Vangelo alla pagina delle Beatitudini** (il capitolo 5 di Matteo) o del Giudizio Finale (capitolo 25 di Matteo) o a qualche pagina che ti è particolarmente cara.
3. **Leggi una o due righe con calma; rileggi più volte.**
4. **Ringrazia Dio per l'amore che ti comunica con quelle parole.**
5. **Confronta la tua giornata con le righe appena lette:** per esempio se si è trattato di *beati i miti perché erediteranno la terra* domandati che cos'è per te la mitezza; se conosci persone miti; se sei più o meno mite di loro; se hai mancato di mitezza verso qualcuno durante il giorno; chiediti perché è accaduto; se qualcosa che puoi correggere; se è necessario che tu domandi scusa ... Ogni tua domanda vada sempre più nel profondo, alla radice della frase che hai letto.
6. **Chiedi perdono a Dio** (se sei in casa puoi chiedere perdono ai familiari se ciò di cui sopra o per qualunque altra cosa emersa dalla lettura del Vangelo è avvenuto con loro ...)
7. **Infine pensa ad una cosa buona, bella, entusiasmante, della tua giornata:** qualcosa che ti ha reso felice. E ringrazia Dio.
8. **Concludi con un Padre nostro.**

Come hai visto nell'esercizio, la domanda centra di questo esame non è *che cosa ho fatto?* Ma *chi sono io di fronte al Vangelo?*

## 2. Memoria del dono delle “lacrime”

La tradizione della Chiesa antica ha dato una grandissima importanza al tema delle lacrime e del “*dono delle lacrime*” come segnale di un cammino importante nella vita spirituale. Faremo come esercizio di adorazione la “memoria del dono delle lacrime”.

### **PER PRIMA COSA (questa nota ti serve quando rifarei questa esperienza in casa o altro luogo)**

Trova come sempre un momento di tranquillità di almeno un quarto d'ora della tua giornata. Premurati bene che non ci siano disturbi esterni di qualsiasi genere. Se può aiutarti metti della musica soffusa, di ambiente, a basso volume **MAGARI COL TUO CELLULARE**.

Poniti in una posizione comoda e cerca anche questa volta di rallentare il tuo respiro.

### **POI LEGGI QUESTO BRANO**

Dal Vangelo di Luca

Dopo averlo catturato, lo condussero via e lo fecero entrare nella casa del sommo sacerdote. Pietro lo seguiva da lontano. Avevano acceso un fuoco in mezzo al cortile e si erano seduti attorno; anche Pietro sedette in mezzo a loro. Una giovane serva lo vide seduto vicino al fuoco e, guardandolo attentamente, disse: «Anche questi era con lui». Ma egli negò dicendo: «O donna, non lo conosco!». Poco dopo un altro lo vide e disse: «Anche tu sei uno di loro!». Ma Pietro rispose: «O uomo, non lo sono!». Passata circa un'ora, un altro insisteva: «In verità, anche questi era con lui; infatti è Galileo». Ma Pietro disse: «O uomo, non so quello che dici». E in quell'istante, mentre ancora parlava, un gallo cantò. Allora il Signore si voltò e fissò lo sguardo su Pietro, e Pietro si ricordò della parola che il Signore gli aveva detto: «Prima che il gallo canti, oggi mi rinnegherai tre volte». **E, uscito fuori, pianse amaramente.**

### **ORA PROCEDI COSÌ:**

1. Quando è stata l'ultima volta che hai pianto? *La risposta è il nostro punto di partenza.*
2. Per chi o per cosa piangevi?
3. E' stato un pianto che ti ha aiutato?
4. Dopo quelle lacrime eri più sereno, più serena?
5. Ripensare a quel momento ti fa ancora male o ti restituisce la serenità che forse ne è seguita?

### **PROVA ORA A DESCRIVERE COME TI SENTI DOPO QUESTO PICCOLO ESERCIZIO DI MEMORIA DELLE LACRIME**

---

**ULTIMA DOMANDA:** hai pianto qualche volta per un tuo comportamento di cui ti sei accorto che era sbagliato? Prova a rifare l'esercizio di cui sopra e a descrivere anche in questo caso il tuo sentimento attuale, dopo averlo ricordato.

**N.B.** - *Questo esercizio serve per prendere consapevolezza del valore del pianto, uno dei gesti istintivi più importanti nella vita di una persona. Ha anche una profonda valenza spirituale.*

### **3. La preghiera del cuore**

#### Che cos'è la preghiera del cuore ?

È una pratica di preghiera cristiana che ha origini antichissime, le prime fonti attendibili risalgono ai Padri del deserto del III-IV secolo d.C.

**Consiste nella ripetizione continua di una breve giaculatoria con il nome di Gesù, inserita a ritmo nel respiro.**

#### In quale modo questa preghiera può aiutare e dare benefici nella vita concreta?

L'incontro con la preghiera del cuore cambia la vita. Attraverso di essa il Signore dona una trasformazione a partire dall'approccio alle piccole cose.

*lavare i piatti,*

*lavorare nell'orto*

*o lavare le scale*

*in viaggio*

*nei momenti di sosta o di riposo*

*in attesa dell'autobus o imbottigliati nel traffico*

potrebbero sembrare attività noiose mentre con la recita del nome di Gesù possono acquisire un gusto differente.

Infatti la preghiera del cuore aiuta a vivere in maniera piena tutte le attività che facciamo, anche quelle più ordinarie.

Ci invita a riscoprire la bellezza delle cose piccole e semplici, come la natura che ci sta attorno. Attraverso questa pienezza e meraviglia siamo aiutati dall'Alto a vivere il presente con maggiore presenza e coinvolgimento.

È più facile quindi svolgere un'azione con vera gioia e gratitudine e non per l'ansia di doverla finire.

#### Sono numerosi i versetti biblici che si riferiscono a questa orazione perpetua, come ad esempio

- ❖ *pregate incessantemente (1Ts 5, 17),*
- ❖ *in ogni cosa rendete grazie (1Ts 5, 18),*
- ❖ *bussate e vi sarà aperto (Lc 11, 10),*
- ❖ *toglierò dal loro petto il cuore di pietra e darò loro un cuore di carne (Ez 11, 19)*
- ❖ *“Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio abbi pietà di me (peccatore)”*

## 4. La preghiera di compagnia

**LA PREGHIERA DI COMPAGNIA** è sguardo di fede su Gesù. **“Io lo guardo ed egli mi guarda”**, diceva al Santo Curato d’Ars un contadino in preghiera davanti al tabernacolo. Questa attenzione a lui è rinuncia all’ **“io”**.

**Quando una persona è innamorata** o vive un qualunque evento di amore o di amicizia profonda, vorrebbe sempre restare con coloro a cui vuole bene, vorrebbe fermarsi con chi è oggetto del suo interesse, vorrebbe fermare il tempo e gli basta poco spazio.

**“Ti faccio compagnia”** è una frase umile e frequente, familiare a una tavola o forse presso il letto di un ammalato.

**Oggi è tempo di “fare compagnia” a chi è solo.** Anche Dio può restare solo.

### **FARE COMPAGNIA A DIO è**

- *Stare con Lui* (visita in Chiesa in meditazione);
- *Guardarlo nel tabernacolo;*
- *Offrirgli il tuo silenzio, il tuo silenzioso amore*
- *Aprirgli il cuore* (Parlare sottovoce con Lui)

### **Mentre compi queste azioni**

- *La mente raccoglie pensieri e preoccupazioni.*
- *Si libera e diventa più tranquilla.*
- *Il cuore e l'affetto che esso contiene è tutto rivolto al Signore.*

E Gesù il **“mendicante di amore”**, l’**“assetato sulla croce”** mai smette di cercarti ed incontrarti in un abbraccio di misericordia.

**Se vuoi, se ti trovi bene**, puoi anche socchiuder gli occhi: **Dio ti parla** con una voce di sottile silenzio, senza rumore e lo Spirito comunica con te con un **“dolce sussurro”**.

**Stai fermo,**

**rimani nel suo amore,**

**resta alla sua presenza**, costi quel che costi,

- *anche se mille pensieri vengono nella tua testa,*
- *anche se il tuo corpo vuole camminare o correre,*
- *anche ti annoi stare così, apparentemente a fare niente,*
- *anche se il silenzio, a cui non siamo abituati, ci spaventa.*

**Resta alla sua presenza, amando, ascoltando, appoggiandoti con tutto te stesso, con fiducia a Lui che è lì, in te e fuori di te. Resta.**