

**Esercizi Spirituali *on-line*, 30 marzo - 2 aprile 2020**  
***“In tutto amare e servire”***

**3° giorno: *Contemplazione per raggiungere l’amore - Chiedere intima conoscenza del bene ricevuto***

Una celebre riflessione, forse un po’ ironica, di s. Agostino, ci ricorda che nei confronti dei doni del Signore noi ci comportiamo come certe ragazze che ricevono un anello dal loro fidanzato: si affezionano così profondamente all’anello, che dimenticano il fidanzato. Nella meditazione di questa sera cercheremo di fissare la nostra attenzione sui doni e sul Donatore, perché possiamo rendere grazie a Dio in ogni momento della nostra vita.

Ci prepariamo alla meditazione con questa preghiera di Dietrich Bonhoeffer:

*Mio Dio, aiutami a pregare e a raccogliere i miei pensieri su di te; da solo non sono capace.  
C'è buio in me, in Te invece c'è luce. Sono solo, ma tu non m'abbandoni.  
Non ho coraggio, ma Tu mi sei d'aiuto. Sono inquieto, ma in Te c'è la pace.  
C'è amarezza in me, in Te pazienza. Non capisco le tue vie, ma tu sai qual è la mia strada.  
Padre del cielo, siano lode e grazie a Te per la quiete della notte, siano lode e grazie a Te per il nuovo giorno che verrà. Signore, qualunque cosa rechi questo giorno, il tuo nome sia lodato! Amen.*

**Preghiera Iniziale**

*Signore , che non ti lasci vedere se non dai cuori puri, io cerco di capire, leggendo e meditando, cosa sia e come possa conseguirsi la vera purezza del cuore, per diventare capace grazie ad essa, di conoscerti almeno un poco.*

*Ho cercato il tuo volto, Signore, il tuo volto Signore ho cercato; a lungo ho meditato nel mio cuore, e dal mio meditare è scaturito un fuoco, e il desiderio di conoscerti sempre più a fondo.*

*Non più soltanto nella Scrittura, ma nella percezione sensibile dell’esperienza. Questo Signore ti chiedo non per i miei meriti , ma per la tua misericordia.*

(Guigo il Certosino , lettera sulla vita contemplativa)

L’esercizio di preghiera che vi propongo si **ispira** al testo di Ignazio chiamato «la contemplazione per raggiungere l’amore» ( EESS 230-237).

Vorrei che tenessimo insieme queste due espressioni per la nostra preghiera:

- Tempo di quaresima
- Tempo di contemplazione

E' possibile nel tempo di quaresima, in questo tempo (ricordiamo che *quaresima* ha a che fare proprio con 40 giorni) sentire e gustare la benevolenza e la presenza di Dio? Detto in parole più semplici, è possibile riconoscere la presenza di Dio nel deserto?

La grazia, o il dono che chiediamo nella nostra preghiera personale:

**Signore, donami in questo tempo di quaresima, in questo tempo di deserto di contemplare la Tua Presenza.**

**ENTRO in PREGHIERA**, cioè mi rendo presente. Prendo un po' di tempo per posizionarmi. Ignazio suggerisce di prendere consapevolezza che sono alla Presenza di Dio nostro Signore e degli angeli e dei santi che intercedono per me. E' molto bello e suggestivo, nonché molto consolante.

Fatto questo, ecco tre punti:

**Il primo punto:** fare un uso sano della memoria, cioè ricordare i benefici ricevuti come manifestazione della bontà e generosità del Signore per me. L'invito è dunque di fermarmi, prendere un ritmo del respiro, e gentilmente richiamare alla mia memoria i doni ricevuti. Certo fare una lista richiederebbe davvero tempo, ma riconoscere alcuni doni, cioè gesti, interventi, aiuti che ho ricevuto, che non sono dipesi da me ma dall'iniziativa di qualcun altro, è terapeutico. Qualcun altro che concretamente ha mostrato di volermi bene e di volere il mio bene. A maggior ragione è quanto più degno fare memoria dei benefici/doni ricevuti da Dio e valutare con molto affetto quanto Lui ha fatto per me. E, nel richiamare questi doni, sentirli e gustarli e così dar lode a Dio.

**Il secondo punto** è osservare, notare come Dio è presente, abita nelle creature, dando vita, dando luce, energia. Osservo le piante, gli animali, le persone e, infine, osservo me stesso, che sono creato a sua immagine e somiglianza, sono Tempio di Dio. Ognuna di queste realtà create è intimamente connessa al Creatore, è raggiunta dal suo amore che infonde vita.

Nel fare questo esercizio lasciatevi stupire da ciò che hai davanti ai tuoi occhi: una pianta, un animale, una persona. Stupore perché vivono, esistono e perché in ciascuno di loro è presente la Vitalità di Dio

**Il terzo punto:** il nostro Dio è un Dio all'opera, è un Dio che lavora, è un Dio che si prende cura, che sta continuando a creare, a darsi da fare perché la creazione continui,

