

SCUOLA DI PREGHIERA

Giuseppe Trotta sj

SECONDA SETTIMANA DEGLI ESERCIZI SPIRITUALI: LE NOZZE DI CANA

Qualche suggerimento per vivere la prima parte di preghiera silenziosa:

- Assumo una posizione comoda, che il mio corpo può mantenere a lungo, senza stancarsi. Ad esempio seduta/o, con la schiena diritta appoggiata allo schienale, le mani sulle gambe e i piedi ben poggiati a terra.

- Mi metto alla presenza del Signore compiendo un gesto di riverenza e consapevolezza di Chi sto per incontrare. Ad esempio faccio un segno di croce ampio, che prende tutto il mio corpo, lentamente, scandendo nella mia mente il Nome delle Tre Persone divine.

- Chiudo gli occhi e rilasso lentamente tutti i muscoli, cominciando da quelli delle gambe e salendo su fino al viso, la fronte.

- Mi concentro sul mio respiro, inspiro ed espiro con calma, lentamente, sentendo il battito regolare del cuore. Sono viva/o. L'aria che entra in me è il soffio dello Spirito di Dio che mi dà vita e l'aria che esce dai miei polmoni porta via da me tutti gli affanni, le preoccupazioni, il male e i peccati.

- Ascolto il silenzio o i suoni attorno a me, concentrandomi su di essi in modo da svuotare la mia mente dai pensieri che l'affollano. Affido questi pensieri e preoccupazioni a Dio e me ne libero. In questo tempo di preghiera voglio ascoltare solo la sua voce e ricevere la sua pace.

- Sento una sensazione di calma, di pace crescente che mi pervade e mi porta il desiderio di ascoltare la Parola di Dio e parlare un po' con Lui.

- Lo immagino presente davanti a me e guardo come mi guarda. Il suo è uno sguardo d'amore. Dio desidera profondamente donarsi a me, essere in comunione con me. Il suo sguardo e la sua luce mi attraversano e io mi rendo trasparente, mi lascio attraversare da questo sguardo, da questa luce e sento il suo calore, il suo amore speciale per me.

- Gli chiedo la grazia che desidero: conoscere intimamente il Signore Gesù, suo Figlio, che per me si è fatto uomo, per poterlo amarlo di più e seguirlo dove Lui vuole.

- Apro gli occhi e leggo con calma il brano biblico, fermandomi sui punti che più mi attirano, mi colpiscono, sui quei passi che risuonano in me più profondamente, quelli che sento che muovono qualcosa dentro di me.

DAL VANGELO SECONDO GIOVANNI, Gv 2,1-11

1 Tre giorni dopo, ci fu uno spozalizio a Cana di Galilea e c'era la madre di Gesù. **2** Fu invitato alle nozze anche Gesù con i suoi discepoli. **3** Nel frattempo, venuto a mancare il vino, la madre di Gesù gli disse: «Non hanno più vino». **4** E Gesù rispose: «Che ho da fare con te, o donna? Non è ancora giunta la mia ora». **5** La madre dice ai servi: «Fate quello che vi dirà».

6 Vi erano là sei giare di pietra per la purificazione dei Giudei, contenenti ciascuna due o tre barili. **7** E Gesù disse loro: «Riempite d'acqua le giare»; e le riempirono fino all'orlo. **8** Disse loro di nuovo: «Ora attingete e portatene al maestro di tavola». Ed essi gliene portarono. **9** E come ebbe assaggiato l'acqua diventata vino, il maestro di tavola, che non sapeva di dove venisse (ma lo sapevano i servi che avevano attinto l'acqua), chiamò lo sposo **10** e gli disse: «Tutti servono da principio il vino buono e, quando sono un po' brilli, quello meno buono; tu invece hai conservato fino ad ora il vino buono». **11** Così Gesù diede inizio ai suoi miracoli in Cana di Galilea, manifestò la sua gloria e i suoi discepoli credettero in lui.

- Chiudo gli occhi e comincio ad immaginare la scena. Vedo la sala nella quale si svolge la festa. Guardo com'è: bella, spaziosa, luminosa. Vedo com'è disposta la tavola, osservo com'è addobbata, se ci sono dei fiori o altri segni di festa.

- Sento le voci degli invitati che parlano fra loro, mi fermo a guardare come sono vestiti, di cosa parlano. Guardo gli sposi, come sono vestiti bene e come sono giovani e felici. Guardo i loro amici. Cerco di percepire l'atmosfera che c'è nella sala, qual è il clima generale di gioia, di festa, di allegria.

- In questa sala ci sono anch'io. Vedo da che parte sono, come sono vestito, ascolto il mio stato d'animo, come mi sento in questa situazione.

- Giro lo sguardo intorno nella sala e da una parte vedo Gesù con i suoi discepoli. Osservo anche loro, come sono disposti a tavola, come sono vestiti, com'è il loro aspetto, sono giovani o anziani, hanno la barba o no, hanno un aspetto allegro o triste. Sento che parlano fra di loro, ascolto cosa dicono.

- Poi guardo Gesù, com'è il suo aspetto, come sta a tavola, come parla con gli altri e cosa dice o se sta in silenzio ed osserva, come guarda la scena. Mi metto vicino a Lui e guardo come sono io affianco a Lui, come mi sento.

- Vedo arrivare Maria. La guardo mentre viene verso Gesù. Osservo com'è il suo aspetto, com'è vestita, come cammina. Osservo se è giovane o anziana, se sembra allegra o triste.

- Ascolto il dialogo fra Maria e Gesù. Come si parlano, cosa si dicono?

- Vedo Maria che chiama i camerieri. Osservo come arrivano subito, come sono pronti ad ascoltare quello che Maria ha da dire. Posso immaginare di essere anch'io uno dei camerieri o delle cameriere che servono a tavola.

- Ascolto le parole di Maria ai camerieri. Cosa producono in me queste parole? Desideri? Paure? Mi lasciano indifferente?

- Vedo i servi che si voltano verso Gesù e aspettano di sentire cosa gli dice. Ascolto le parole di Gesù ai servi. Cosa gli dice? Come glielo dice? È arrabbiato o sereno? Nervoso o dolce? Cosa producono in me queste parole? Desideri? Paure? Mi lasciano indifferente?

- Vedo i camerieri che fanno quello che gli ha detto Gesù. Li osservo mentre riempiono le giare di acqua e poi mentre portano il vino al sommelier. Osservo lo stupore e la gioia del sommelier e lo vedo andare dallo sposo. Ascolto cosa si dicono, come parlano fra loro e come sono stupiti e contenti di quello che è successo.

- Io sono uno dei camerieri o delle cameriere, oppure uno degli invitati e anch'io so cosa è successo.

- Mi avvicino al tavolo dove ci sono Gesù, Maria e i discepoli e comincio a parlare con loro. Cosa gli dico? Cosa mi rispondono?

- Resto lì a conversare con loro per tutto il tempo che voglio. Esprimo a Gesù o a Maria o agli Apostoli o agli sposi, i camerieri o agli invitati ciò che sento, gli faccio domande, parlo con loro e ascolto cosa mi dicono.

- Concludo la preghiera con un Padre Nostro, un Ave Maria o un'altra preghiera a cui tengo particolarmente.

- Mi prendo cinque - dieci minuti per esaminare la preghiera, com'è andata, se mi sento soddisfatta/o e ho la voglia di continuare a pregare o c'è qualcosa che invece mi rattrista e ostacola. Considero quali sono i punti, le immagini che più mi hanno colpito, quelli dove ho sentito qualcosa muoversi dentro di me, le cose dalle quali mi sono sentita/o attratta/o o verso le quali ho provato repulsione. Le annoto su un taccuino per ricordarle e confrontarle con quello che verrà dagli esercizi di preghiera successivi e/o per parlarne con la mia guida spirituale.

Qualche spunto di ulteriore meditazione:

- Gesù sembra non voler fare nulla e risponde alla Madre con una certa durezza. Perché poi invece compie il miracolo? Cosa lo spinge a cambiare idea? È possibile che Dio cambi idea?

- Maria sembra non tenere conto dell'obiezione di Gesù, ha fiducia che il Cuore del Figlio è ricco di sentimenti di amore e compassione per noi. Con questa fiducia parla a Gesù e ai servi.

- Gli unici a conoscere i retroscena delle nozze sono Gesù, Maria, gli Apostoli e i servi. Anche noi siamo fra questi privilegiati. Cosa suscita in noi questa consapevolezza? Come vogliamo e possiamo usare il dono che ci è stato fatto?