

Prima Settimana: il peccato

La preghiera iniziale: Salmo 36 (35)

1 *Al maestro del coro. Di Davide servo del Signore.*

2 Nel cuore dell'empio parla il peccato,
davanti ai suoi occhi non c'è timor di Dio.

3 Poiché egli si illude con se stesso
nel ricercare la sua colpa e detestarla.

4 Inique e fallaci sono le sue parole,
rifiuta di capire, di compiere il bene.

5 Iniquità trama sul suo giaciglio,
si ostina su vie non buone,
via da sé non respinge il male.

6 Signore, la tua grazia è nel cielo,
la tua fedeltà fino alle nubi;

7 la tua giustizia è come i monti più alti,
il tuo giudizio come il grande abisso:
uomini e bestie tu salvi, Signore.

8 Quanto è preziosa la tua grazia, o Dio!

Si rifugiano gli uomini all'ombra delle tue ali,

9 si saziano dell'abbondanza della tua casa
e li disseti al torrente delle tue delizie.

10 È in te la sorgente della vita,
alla tua luce vediamo la luce.

11 Concedi la tua grazia a chi ti conosce,
la tua giustizia ai retti di cuore.

12 Non mi raggiunga il piede dei superbi,
non mi disperda la mano degli empi.

13 Ecco, sono caduti i malfattori,
abbattuti, non possono rialzarsi.

Istruzione:

CONSOLAZIONE e DESOLAZIONE SPIRITUALE = il linguaggio di Dio

Per capire a cosa Dio ci chiama occorre esaminare le *mozioni spirituali* (stati d'animo che hanno per oggetto Dio, il suo Regno...) che nascono in noi quando dobbiamo prendere una decisione, o meditiamo su un brano della scrittura. (v. *Esercizi n. 313-336*). Ignazio ne fece esperienza, fino a ricavarne delle "leggi" del comportamento dello *Spirito buono* e dello *spirito del male*. Dio comunica con noi passando attraverso il nostro vissuto: cioè suscitando in noi delle *mozioni*. Il nostro vissuto è anche il terreno dove agisce il Maligno. Mozione spirituale è quindi uno stato d'animo, un desiderio, sia positivo che negativo, che si fa presente in noi e ci invita o spinge ad assumere un atteggiamento, a prendere una decisione, a compiere un'azione – oppure rallenta e disturba questo stesso processo. La mozione può presentarsi sotto la forma di *consolazione* o di *desolazione*.

La **consolazione** (n.316) è un insieme di sentimenti spirituali positivi, soprattutto di pace, che porta ad un aumento di fiducia, abbandono ed amore nei confronti di Dio. Si esprime in sentimenti di gioia, gratitudine, meraviglia, ammirazione, speranza, gusto spirituale. Anche dispiacere, dolore (es. per i propri peccati), ma senza inquietudine e scoraggiamento.

Ecco alcune modalità con cui si fa presente la **consolazione**:

- *Gioia spirituale*: non gioia psicologica, o euforia fisica, o piacere estetico, ma *gusto di Dio*. Si è felici di essere con Lui, di servirlo, di spendere la nostra vita per i fratelli e per il Regno.
- *Fiducia*: non ingenuo ottimismo, ma certezza di fede che Dio ama ogni uomo e tutta l'umanità, e costruisce, con affetto e intelligenza rispettosa della libertà, il bene di ciascuno;
- *Pace profonda*: non assenza di disagio o di lotta interiore (tipo il "Nirvana" buddista); ma pace attiva, quella donata da Cristo; è l'espressione di un accordo profondo tra i piani di Dio ed i nostri desideri e aspirazioni.
- *Gratitudine*: Si è grati, meravigliati, ammirati di quanto Dio, nel suo amore, fa per noi e per il mondo. Stupore per essere tanto amati da Dio.
- *Commozione*: Si sente l'anima infiammata, attirata dal bene, alle volte ci si commuove (anche fino alle lacrime – ma da solo questo non è segno di consolazione) gustando l'amore del Signore o la sua misericordia.
- Tutto questo genera *dinamismo interiore* e la certezza che neppure la sofferenza o la difficoltà possono spegnere vita e speranza.

♥ Consolazione è dunque ogni *presenza e crescita di fede, speranza e amore* in tutte le loro espressioni.

La desolazione (*Esercizi* n. 317) è, al contrario della consolazione, un insieme di sentimenti spirituali negativi, di pesantezza spirituale, chiusura in se stessi, sensazione di non senso della vita dal cui orizzonte Dio scompare, o risulta sempre più lontano. Sintomi della desolazione:

- ➡ *Oscurità*: smarrimento; non è chiaro dove si vuole andare; decisioni e scelte fatte diventano incerte. Dubbi di fede, dubbi che Dio ci ami...
- ➡ *Tristezza spirituale*: si prova un'insoddisfazione diffusa, senza riuscire ad individuarne le cause. Si sente indifferenza nei confronti di Dio.
- ➡ *Fascino del sensibile*: si è portati a dare valore solo, o soprattutto, ai mezzi umani, come se la Provvidenza e la Grazia non esistessero più.
- ➡ *Tormenti e inquietudini*: scrupoli, paura di sbagliare sempre, paura di cedere alla tentazione, paura di non saper rispondere adeguatamente.
- ➡ *Aridità* del cuore: si ha l'impressione che Dio sia assente, che ci abbia abbandonato; sembra inutile pregare; viene voglia di lasciar perdere tutto...

♥ Desolazione è dunque ogni *assenza o diminuzione di fede, speranza e amore* in tutte le loro espressioni. Elemento comune a tutte le forme di desolazione è la mancanza di pace spirituale profonda.

Due attenzioni:

- Non confondere desolazione con la depressione: questa è uno stato psicologico, quella è uno stato spirituale.
- Non confondere le mozioni affettive con le reazioni istintuali (es.: pulsioni, paure...).

Ignazio chiama "spiriti" le mozioni spirituali. *Discernere gli spiriti*, imparare a distinguerli, diventa una via maestra per capire gli appelli del Signore nella nostra vita. Due esempi:

- se una persona va di male in peggio nella sua vita spirituale, il cattivo spirito suggerisce idee e azioni che accelerano la discesa; lo spirito buono suggerisce una inversione di rotta;
- se una persona inizia un cammino di cambiamento, lo spirito cattivo deprime mostrando difficoltà, inutilità degli sforzi, ecc.; mentre lo spirito buono mostra che un cammino positivo è possibile.

Consolazione e desolazione sono sempre vissute in rapporto a Dio: una consolazione che prescinda da Dio è solo allegria e buon umore; una desolazione senza Dio è malumore e depressione.

Ragioni della desolazione:

- alcune dipendono da noi: siamo pigri o negligenti, come il servo che ha ricevuto un solo talento e non lo sfrutta; non ci impegniamo nella relazione con Dio; siamo tiepidi;
- il Signore permette la desolazione perché avvertiamo quanto poco riusciamo ad andare avanti senza di Lui: scopriamo così i nostri limiti – e la tenacia della sua misericordia;
- il Signore vuole farci scoprire la gratuità di ogni suo dono e desiderare la sua luce (siamo fatti per la luce, non per le tenebre).

Qualche regola per il tempo della **consolazione**....

- Chi è in consolazione pensi che prima o poi giungerà la desolazione e accumuli nuove forze [di fede, fiducia, umiltà...] per quell'occasione (*Esercizi* 323),
- Chi è consolato pensi a quanto poco vale quando non è consolato... (324 a): cresca nell'umiltà;
- Si presti attenzione a non fare, in tempo di consolazione, propositi eccessivi, per non fare il passo più lungo della gamba... (14): le decisioni siano sempre prese dopo opportuno discernimento.
- Il *sentire* non è per sé criterio di discernimento per giudicare il livello della propria vita spirituale, perché non chi dice *Signore! Signore!* entrerà nel Regno, ma chi fa la Volontà di Dio! (Cfr. Mt 7,21).

... e per il tempo della **desolazione**:

- si tenga presente che nella desolazione il rapporto con Dio non è interrotto: semplicemente non se ne sentono gli effetti; il primo atteggiamento da assumere è la pazienza; l'esperienza insegna che consolazione e desolazione si avvicendano;
- si cerchi quale può essere la probabile radice della desolazione;
- in uno stato di desolazione non si cambino le risoluzioni prese nei momenti di consolazione e serenità;
- invece di cambiare si reagisca ("agere contra"): se la tendenza per es. è di accorciare la preghiera perché "non si sente niente", la si allunghi di qualche minuto...
- si tenga presente che nei momenti di desolazione si ha tendenza a rinchiudersi su se stessi, a non rivelarsi: sarà allora opportuno aprirsi con la propria guida spirituale.
- Si distingua la desolazione dalla depressione. Il depresso sente se stesso e la propria vita come vuoti di significato e di interesse; il passato pesa e demotiva ad agire; la nostalgia è dolorosa; non c'è progettualità gioiosa. Il soggetto si sottovaluta, vive sensi di colpa, è tutto centrato su se stesso... Spesso si associano sintomi psicosomatici, come inappetenza, diminuzione di forze, ecc. Il desolato, invece, è portato a dire, con s. Teresina di Lisieux: «il mio Signore c'è, ma dorme».

p. Mario Danieli

La grazia da chiedere per i testi presentati questa sera:

Sentire in quale modo io e tutta l'umanità siamo coinvolti in un disordine più grande di noi e in quale modo, consapevolmente o inconsapevolmente, partecipo e contribuisco a quel disordine.

I testi:

Genesi 3,1-24

1 Il serpente era la più astuta di tutte le bestie selvatiche fatte dal Signore Dio. Egli disse alla donna: «È vero che Dio ha detto: Non dovete mangiare di nessun albero del giardino?». **2** Rispose la donna al serpente: «Dei frutti degli alberi del giardino noi possiamo mangiare, **3** ma del frutto dell'albero che sta in mezzo al giardino Dio ha detto: Non ne dovete mangiare e non lo dovete toccare, altrimenti morirete». **4** Ma il serpente disse alla donna: «Non morirete affatto! **5** Anzi, Dio sa che quando voi ne mangiaste, si aprirebbero i vostri occhi e diventereste come Dio, conoscendo il bene e il male». **6** Allora la donna vide che l'albero era buono da mangiare, gradito agli occhi e desiderabile per acquistare saggezza; prese del suo frutto e ne mangiò, poi ne diede anche al marito, che era con lei, e anch'egli ne mangiò. **7** Allora si aprirono gli occhi di tutti e due e si accorsero di essere nudi; intrecciarono foglie di fico e se ne fecero cinture. **8** Poi udirono il Signore Dio che passeggiava nel giardino alla brezza del giorno e l'uomo con sua moglie si nascosero dal Signore Dio, in mezzo agli alberi del giardino. **9** Ma il Signore Dio chiamò l'uomo e gli disse: «Dove sei?». **10** Rispose: «Ho udito il tuo passo nel giardino: ho avuto paura, perché sono nudo, e mi sono nascosto». **11** Riprese: «Chi ti ha fatto sapere che eri nudo? Hai forse mangiato dell'albero di cui ti avevo comandato di non mangiare?». **12** Rispose l'uomo: «La donna che tu mi hai posta accanto mi ha dato dell'albero e io ne ho mangiato». **13** Il Signore Dio disse alla donna: «Che hai fatto?». Rispose la donna: «Il serpente mi ha ingannata e io ho mangiato». **14** Allora il Signore Dio disse al serpente: «Poiché tu hai fatto questo, sii tu maledetto più di tutto il bestiame e più di tutte le bestie selvatiche; sul tuo ventre camminerai e polvere mangerai per tutti i giorni della tua vita. **15** Io porrò inimicizia tra te e la donna, tra la tua stirpe e la sua stirpe: questa ti schiaccerà la testa e tu le insidierai il calcagno». **16** Alla donna disse: «Moltiplicherò i tuoi dolori e le tue gravidanze, con dolore partorirai figli. Verso tuo marito sarà il tuo istinto, ma egli ti dominerà». **17** All'uomo disse: «Poiché hai ascoltato la voce di tua moglie e hai mangiato dell'albero, di cui ti avevo comandato: Non ne devi mangiare, maledetto sia il suolo per causa tua! Con dolore ne trarrai il cibo per tutti i giorni della tua vita. **18** Spine e cardi produrrà per te e mangerai l'erba campestre. **19** Con il sudore del tuo volto mangerai il pane; finché tornerai alla terra, perché da essa sei stato tratto: polvere tu sei e in polvere tornerai!». **20** L'uomo chiamò la moglie Eva, perché essa fu la madre di tutti i viventi. **21** Il Signore Dio fece all'uomo e alla donna tuniche di pelli e li vestì. **22** Il Signore Dio disse allora: «Ecco l'uomo è diventato come uno di noi, per la conoscenza del bene e del male. Ora, egli non stenda più la mano e non prenda anche dell'albero della vita, ne mangi e viva sempre!». **23** Il Signore Dio lo scacciò dal giardino di Eden, perché lavorasse il suolo da dove era stato tratto. **24** Scacciò l'uomo e pose ad oriente del giardino di Eden i cherubini e la fiamma della spada folgorante, per custodire la via all'albero della vita.

Genesi 4,1-16

1 Adamo si unì a Eva sua moglie, la quale concepì e partorì Caino e disse: «Ho acquistato un uomo dal Signore». **2** Poi partorì ancora suo fratello Abele. Ora Abele era pastore di greggi e Caino lavoratore del suolo. **3** Dopo un certo tempo, Caino offrì frutti del suolo in sacrificio al Signore; **4** anche Abele offrì primogeniti del suo gregge e il loro grasso. Il Signore gradì Abele e la sua offerta, **5** ma non gradì Caino e la sua offerta. Caino ne fu molto irritato e il suo volto era abbattuto. **6** Il Signore disse allora a Caino: «Perché sei irritato e perché è abbattuto il tuo volto? **7** Se agisci bene, non dovrai forse tenerlo alto? Ma se non agisci bene, il peccato è accovacciato alla tua porta; verso di te è il suo istinto, ma tu dominalo». **8** Caino disse al fratello Abele: «Andiamo in campagna!». Mentre erano in campagna, Caino alzò la mano contro il fratello Abele e lo uccise. **9** Allora il Signore disse a Caino: «Dov'è Abele, tuo fratello?». Egli rispose: «Non lo so. Sono forse il guardiano di mio fratello?». **10** Riprese: «Che hai fatto? La voce del sangue di tuo fratello grida a me dal suolo! **11** Ora sii maledetto lungi da quel suolo che per opera della tua mano ha bevuto il sangue di tuo fratello. **12** Quando lavorerai il suolo, esso non ti darà più i suoi prodotti: ramingo e fuggiasco sarai sulla terra». **13** Disse Caino al Signore: «Troppe

grande è la mia colpa per ottenere perdono! **14** Ecco, tu mi scacci oggi da questo suolo e io mi dovrò nascondere lontano da te; io sarò ramingo e fuggiasco sulla terra e chiunque mi incontrerà mi potrà uccidere». **15** Ma il Signore gli disse: «Però chiunque ucciderà Caino subirà la vendetta sette volte!». Il Signore impose a Caino un segno, perché non lo colpisse chiunque l'avesse incontrato. **16** Caino si allontanò dal Signore e abitò nel paese di Nod, ad oriente di Eden.

Giovanni 8,1-11

1 Gesù si avviò allora verso il monte degli Ulivi. **2** Ma all'alba si recò di nuovo nel tempio e tutto il popolo andava da lui ed egli, sedutosi, li ammaestrava. **3** Allora gli scribi e i farisei gli conducono una donna sorpresa in adulterio e, postala nel mezzo, **4** gli dicono: «Maestro, questa donna è stata sorpresa in flagrante adulterio. **5** Ora Mosè, nella Legge, ci ha comandato di lapidare donne come questa. Tu che ne dici?». **6** Questo dicevano per metterlo alla prova e per avere di che accusarlo. Ma Gesù, chinatosi, si mise a scrivere col dito per terra. **7** E siccome insistevano nell'interrogarlo, alzò il capo e disse loro: «Chi di voi è senza peccato, scagli per primo la pietra contro di lei». **8** E chinatosi di nuovo, scriveva per terra. **9** Ma quelli, udito ciò, se ne andarono uno per uno, cominciando dai più anziani fino agli ultimi. Rimase solo Gesù con la donna là in mezzo. **10** Alzatosi allora Gesù le disse: «Donna, dove sono? Nessuno ti ha condannata?». **11** Ed essa rispose: «Nessuno, Signore». E Gesù le disse: «Neanch'io ti condanno; va' e d'ora in poi non peccare più».

Osea 2,1-25

1 Il numero degli Israeliti sarà come la sabbia del mare, che non si può misurare né contare. Invece di sentirsi dire: «Non siete mio popolo», saranno chiamati figli del Dio vivente. **2** I figli di Giuda e i figli d'Israele si riuniranno insieme, si daranno un unico capo e saliranno dal proprio territorio, perché grande sarà il giorno di Izreè! **3** Dite ai vostri fratelli: «Popolo mio» e alle vostre sorelle: «Amata». **4** Accusate vostra madre, accusatela, perché essa non è più mia moglie e io non sono più suo marito! Si tolga dalla faccia i segni delle sue prostituzioni e i segni del suo adulterio dal suo petto; **5** altrimenti la spoglierò tutta nuda e la renderò come quando nacque e la ridurrò a un deserto, come una terra arida, e la farò morire di sete. **6** I suoi figli non li amerò, perché sono figli di prostituzione. **7** La loro madre si è prostituita, la loro genitrice si è coperta di vergogna. Essa ha detto: «Seguirò i miei amanti, che mi danno il mio pane e la mia acqua, la mia lana, il mio lino, il mio olio e le mie bevande». **8** Perciò ecco, ti sbarrerò la strada di spine e ne cingerò il recinto di barriere e non ritroverà i suoi sentieri. **9** Inseguirò i suoi amanti, ma non li raggiungerà, li cercherà senza trovarli. Allora dirà: «Ritornerei al mio marito di prima perché ero più felice di ora». **10** Non capì che io le davo grano, vino nuovo e olio e le prodigavo l'argento e l'oro che hanno usato per Baal. **11** Perciò anch'io tornerò a riprendere il mio grano, a suo tempo, il mio vino nuovo nella sua stagione; ritirerò la lana e il lino che dovevan coprire le sue nudità. **12** Scoprirò allora le sue vergogne agli occhi dei suoi amanti e nessuno la toglierà dalle mie mani. **13** Farò cessare tutte le sue gioie, le feste, i noviluni, i sabati, tutte le sue solennità. **14** Devasterò le sue viti e i suoi fichi, di cui essa diceva: «Ecco il dono che mi han dato i miei amanti». La ridurrò a una sterpaglia e a un pascolo di animali selvatici. **15** Le farò scontare i giorni dei Baal, quando bruciava loro i profumi, si adornava di anelli e di collane e seguiva i suoi amanti mentre dimenticava me! - Oracolo del Signore.

16 Perciò, ecco, la attirerò a me, la condurrò nel deserto e parlerò al suo cuore. **17** Le renderò le sue vigne e trasformerò la valle di Acòr in porta di speranza. Là canterà come nei giorni della sua giovinezza, come quando uscì dal paese d'Egitto. **18** E avverrà in quel giorno - oracolo del Signore - mi chiamerai: Marito mio, e non mi chiamerai più: Mio padrone. **19** Le toglierò dalla bocca i nomi dei

Baal, che non saranno più ricordati. **20** In quel tempo farò per loro un'alleanza con le bestie della terra e gli uccelli del cielo e con i rettili del suolo; arco e spada e guerra eliminerò dal paese; e li farò riposare tranquilli. **21** Ti farò mia sposa per sempre, ti farò mia sposa nella giustizia e nel diritto, nella benevolenza e nell'amore, **22** ti fidanzerò con me nella fedeltà e tu conoscerai il Signore. **23** E avverrà in quel giorno - oracolo del Signore - io risponderò al cielo ed esso risponderà alla terra; **24** la terra risponderà con il grano, il vino nuovo e l'olio e questi risponderanno a Izreël. **25** Io li seminerò di nuovo per me nel paese e amerò Non-amata; e a Non-mio-popolo dirò: Popolo mio, ed egli mi dirà: Mio Dio.

Colloquio. Immagina Cristo nostro Signore davanti a te sulla croce, e parla con Lui, chiedigli come mai Lui che è Creatore ha deciso di farsi uomo, e di passare dalla vita eterna alla morte temporale, e così di morire per i nostri peccati. Allo stesso modo rifletterò su me stesso e mi chiederò: “Cosa ho fatto per Cristo?”, “Cosa sto facendo per Cristo?”, “Cosa devo fare per Cristo?”. Vedendolo poi in quello stato, così appeso alla croce, esprimerò quanto mi suggerisce la mente e l'affetto. [Es.Sp. # 53]

La preghiera conclusiva:

Salmo 143 (142)

1 *Salmo. Di Davide.*

Signore, ascolta la mia preghiera,
porgi l'orecchio alla mia supplica,
tu che sei fedele,
e per la tua giustizia rispondimi.

2 Non chiamare in giudizio il tuo servo:
nessun vivente davanti a te è giusto.

3 Il nemico mi perseguita,
calpesta a terra la mia vita,
mi ha relegato nelle tenebre
come i morti da gran tempo.

4 In me languisce il mio spirito,
si agghiaccia il mio cuore.

5 Ricordo i giorni antichi,
ripenso a tutte le tue opere,
medito sui tuoi prodigi.

6 A te protendo le mie mani,
sono davanti a te come terra riarsa.

7 Rispondimi presto, Signore,
viene meno il mio spirito.

Non nascondermi il tuo volto,
perché non sia come chi scende nella fossa.

8 Al mattino fammi sentire la tua grazia,
poiché in te confido.

Fammi conoscere la strada da percorrere,
perché a te si innalza l'anima mia.

9 Salvami dai miei nemici, Signore,
a te mi affido.

10 Insegnami a compiere il tuo volere,
perché sei tu il mio Dio.

Il tuo spirito buono
mi guidi in terra piana.

11 Per il tuo nome, Signore, fammi vivere,
liberami dall'angoscia, per la tua giustizia.

12 Per la tua fedeltà disperdi i miei nemici,
fa' perire chi mi opprime,
poiché io sono tuo servo.

I testi degli “spunti per la preghiera” di questa sera saranno pubblicati nei prossimi giorni insieme alla registrazione dell'incontro sui siti:

www.centrosanfedele.net > temi e percorsi > esercizi spirituali nella quotidianità – Itinerario B

www.gesuiti-villapizzzone.it > attività > esercizi spirituali nella quotidianità – Itinerario B