

## **Prima Settimana: il peccato personale**

### **La preghiera iniziale:**

Signore, noi ti ringraziamo per averci radunato alla tua presenza, insieme, nel tuo nome. Tu ci metti davanti alla tua Parola: fa' che ci accostiamo ad essa con attenzione, con amore, con umiltà; fa' che non sia da noi sprecata, ma che sia accolta in tutta la sua ricchezza, in tutto ciò che ci dice. Noi sappiamo che il nostro cuore è spesso chiuso, incapace di comprendere la semplicità della tua parola. Manda il tuo Spirito in noi, perché possiamo accoglierla con verità, con semplicità, perché possa trasformare la nostra vita. Fa' o Signore, che non ti resistiamo, che la tua parola penetri in noi come spada e ci metta in discussione; che il nostro cuore sia aperto, che il nostro orecchio sia attento, che il nostro occhio non si distra, ma che ci dedichiamo totalmente a questo ascolto. Te lo chiediamo, o Padre, in unione con Maria, Vergine dell'ascolto, per Gesù Cristo nostro Signore.

### **Istruzione: L'esame di coscienza**

Prima di introdurre l'Esame di coscienza vorrei proporvi una breve riflessione su uno dei testi proposti dal rito ambrosiano per le Letture di oggi. Ascoltiamo con attenzione il brano tratto dal capitolo 50 del libro di Genesi.

<sup>14</sup> Dopo aver sepolto suo padre, Giuseppe tornò in Egitto insieme con i suoi fratelli e con quanti erano andati con lui a seppellire suo padre. <sup>15</sup> Ma i fratelli di Giuseppe cominciarono ad aver paura, dato che il loro padre era morto, e dissero: «Chissà se Giuseppe non ci tratterà da nemici e non ci renderà tutto il male che noi gli abbiamo fatto?». <sup>16</sup> Allora mandarono a dire a Giuseppe: «Tuo padre prima di morire ha dato quest'ordine: <sup>17</sup> Direte a Giuseppe: Perdona il delitto dei tuoi fratelli e il loro peccato, perché ti hanno fatto del male! Perdona dunque il delitto dei servi del Dio di tuo padre!». Giuseppe pianse quando gli si parlò così. <sup>18</sup> E i suoi fratelli andarono e si gettarono a terra davanti a lui e dissero: «Eccoci tuoi schiavi!». <sup>19</sup> Ma Giuseppe disse loro: «Non temete. Sono io forse al posto di Dio? <sup>20</sup> Se voi avevate pensato del male contro di me, Dio ha pensato di farlo servire a un bene, per compiere quello che oggi si avvera: far vivere un popolo numeroso. <sup>21</sup> Dunque non temete, io provvederò al sostentamento per voi e per i vostri bambini». Così li consolò e fece loro coraggio. (Genesi 50,14-21).

Ora, sia che ricordiate tutta la storia di Giuseppe e dei suoi fratelli, sia che l'abbiate dimenticata, chiudete gli occhi per tre minuti circa e chiedetevi che cosa ha permesso a Giuseppe di arrivare alla conclusione di perdonare i fratelli perché "Dio ha trasformato il male che avete tramato contro di me in bene", e perché quel male, grazie a Dio, è servito a "far vivere un popolo numeroso". Come è arrivato Giuseppe alla conclusione che è stato l'intervento di Dio a modificare la sua sorte in Egitto dopo che da giovane i fratelli lo avevano abbandonato in una cisterna e la carovana lo aveva venduto come schiavo in Egitto?

Vi richiamerò al presente con il suono di una campanella.

La risposta non può essere che: Giuseppe è arrivato a quella conclusione leggendo e rileggendo la propria vita, e riconoscendo in alcuni passaggi della sua vita l'intervento di Dio.

Chi non crede direbbe che si è trattato solo di una serie fortuita di circostanze. Chi crede, invece, sa con certezza che quelle circostanze sono state guidate dall'intervento divino. Leggere e rileggere contemplativamente la propria storia, la propria giornata e la propria vita quotidiana alla luce della fede per riconoscervi la presenza di Dio è precisamente lo scopo dell'Esame di coscienza, o di consapevolezza, come si preferisce chiamarlo oggi, lo strumento che sant'Ignazio ha messo a punto per consentire ai Compagni di Gesù, e a tutti noi, di *cercare Dio in tutte le cose*, di *trovare Dio in tutte le cose* e dunque di *agire per la maggior gloria di Dio*. I due strumenti fondamentali messi a punto da sant'Ignazio, la preghiera quotidiana e l'esame di coscienza, entrambi indispensabili alla vita cristiana, rispondono a due movimenti complementari.

La preghiera ignaziana, la contemplazione sulla vita di Gesù e sui testi delle Scritture, consente alla nostra immaginazione e al nostro cuore di comprendere intimamente il modo in cui nella sua vita terrena Gesù traduceva la volontà del Padre. Conoscere contemplativamente i Vangeli ci permette di essere discepoli di Gesù, di seguirlo e di amarlo con tutti noi stessi. Ci consente di costruire il Regno di Dio insieme a Lui e ai suoi discepoli di allora. Durante la preghiera, entriamo con l'immaginazione in una storia del passato, di duemila anni fa, e la facciamo, la sentiamo nostra. Quella storia diventa anche la nostra storia. Sant'Ignazio ha scelto il nome Compagnia di Gesù per esprimere la realtà esistenziale maturata grazie agli Esercizi: pregare con i Vangeli ci fa diventare compagni e compagne di Gesù, come se avessimo camminato al suo fianco, come se lo avessimo visto nascere, crescere, predicare e guarire, subire la passione, morire e risorgere...

Il movimento complementare è quello di riconoscere il modo in cui Dio entra nella nostra storia personale, si fa presente nel nostro quotidiano e comunica con noi attraverso le persone e gli avvenimenti che ci accadono. Quanto più siamo attenti a quello che ci capita e alle nostre risposte interiori a quello che ci capita, tanto più saremo in grado di riconoscervi la presenza di Dio – non fideisticamente o dogmaticamente, ma in un modo via via sempre più preciso, diretto e personale. Sapremo individuare con un buon grado di certezza quello che Dio ci suggerisce di fare in ogni circostanza, quello che desidera per noi e che desidera attraverso di noi.

## **L'esame di coscienza**

Un metodo per comunicare con Dio: l'Esame di coscienza degli *Esercizi Spirituali* di Sant'Ignazio di Loyola adattato alla sensibilità contemporanea.

### **Preparazione:**

Accendi una candela oppure richiama alla memoria una situazione che evoca in te l'esperienza di amore incondizionato. Per esempio, immagina di essere nel tuo luogo preferito in compagnia di qualcuno di cui ti fidi, con un amico o un'amica, con Gesù, con Dio. Tenendo i piedi ben appoggiati sul pavimento, respira profondamente per qualche minuto, visualizzando l'aria che sale dalla punta dei piedi e scorre nel corpo fino a riempire i muscoli dell'addome e poi il petto. Inspira amore incondizionato e, espirando, diffondi quell'amore nello spazio intorno a te.

1. Porta una mano sul cuore e chiedi a Gesù, al Padre, o a Maria, di suggerire alla tua memoria, al tuo cuore, il momento della giornata per il quale sei più grato/a. Se ti fosse consentito di rivivere un particolare momento della

tua giornata, quale sceglieresti? Quando sei stato più aperto/a nell'offrire e nel ricevere amore, oggi? Chiediti quali parole, quali gesti hanno reso tanto speciale quel momento. Respira con la stessa gratitudine provata allora e nutriti ancora della vita che ti ha donato.

2. Chiedi a Dio di suggerire alla tua memoria, al tuo cuore, il momento della giornata per il quale sei meno grato/a. Quando sei stato/a meno capace di dare e di ricevere amore? Chiediti quali parole, quali gesti hanno reso tanto difficile quel momento. Fermati a osservare quello che provi, senza tentare di cambiarlo o di modificarlo. Se lo desideri, respira profondamente diverse volte lasciando che l'amore di Dio ti riempia precisamente nello stato d'animo in cui ti trovi.

3. Ringrazia per tutto ciò di cui hai fatto esperienza durante la breve preghiera. Se è possibile, condividilo con un amico o un'amica quello che desideri condividere di questi due momenti.

### **Alcune domande che aiutano a osservare la giornata insieme con Dio:**

- |                                                     |                                                         |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| • Di che sono più grato/a oggi?                     | • Di che cosa sono meno grato/a oggi?                   |
| • Quando ho ricevuto più amore, oggi?               | • Quando ho ricevuto meno amore, oggi?                  |
| • Quando mi sono sentito/a più vivo/a?              | • Quando mi sono sentito/a meno vivo/a?                 |
| • Quando sono stato/a più felice?                   | • Quando sono stato/a meno felice?                      |
| • Qual è stato il momento più alto della giornata?  | • Qual è stato il momento più basso della giornata?     |
| • Quando ho sentito un forte senso di appartenenza? | • Quando ho sentito un forte senso di non-appartenenza? |

### **Quando fare l'esame di coscienza:**

- Ogni sera.
- Dopo un evento o una conversazione speciali.
- Alla fine dell'anno.
- Quando si riflette sulla vita passata.

La **grazia** da chiedere per i testi suggeriti questa sera: Sentire e riconoscere la gravità del peccato.

### **I testi:**

Testi per la preghiera intorno al tema del male presente in me.

La riflessione sul peccato proposta da Ignazio è di tipo zoom: parte da lontano (la percezione del male nel mondo, il peccato degli Angeli, il peccato dei progenitori) per giungere a considerare il peccato in noi stessi.

Premesse per pregare sull'argomento:

- recuperare (= ritornare con la riflessione e la preghiera) sul contesto:  
→ gli angeli si ribellano a Dio e vogliono fare a meno di Lui;

→ anche i nostri primogenitori cercano di fare a meno di Dio, di sostituirsi a lui, quasi che Dio fosse un impedimento alla crescita dell'uomo e alla sua autonomia;

→ a fronte del peccato c'è la tenacia dell'amore di Dio che invita a una ripresa del rapporto, da cui verrà solo del bene all'uomo;

- San Paolo a Tito (2,11) dice che siamo chiamati a vivere in questo mondo con sobrietà, con giustizia e con pietà, cioè bene con noi stessi, con gli altri e con Dio. Il peccato in uno di questi aspetti destabilizza anche gli altri (v. il testo di Gen 19 su Sodoma);
- il peccato è visto come ciò che rovina la bellezza del desiderio di Dio, che l'uomo viva nell'uso saggio delle creature [sobrietas], nei rapporti corretti con gli altri [justitia], nel rapporto filiale con il Padre [pietas].

Diversi passaggi per la preghiera:

- ☐ coscienza del male che è in me e delle sue origini; (Rom)
- ☐ vado per gradini: il male fisico; il male morale; il male psicologico... Da dove viene?
- ☐ Quale rappresentazione di Dio rivela qs mio modo di pensare? Perché ritengo che il male sia volontà di Dio? (e perché non dovrebbe esserlo il bene?). Leggere l'inizio del cap. 9 di Giovanni: il dialogo tra Gesù e i discepoli a proposito del cieco nato.
- ☐ Qual è l'atteggiamento di Gesù nei confronti del male? Lo elimina: perché sana fisicamente e perché perdona. Leggi l'episodio del paralitico guarito: Lc 5,19 ss.
- ☐ L'invito pressante di Gesù è: alzati e cammina! Vedi: Lc 7,14; 8,54; 17,19... Gv 5,8. Lo hanno adottato anche i discepoli: Atti 3,6; 9,34; 9,40; 26,16. [ascolto questo invito da Gesù, rivolto proprio a me: da che cosa mi devo "tirare su"?].
- ☐ Leggi tutto il capitolo 11 del Vangelo di Giovanni, stabilendo un parallelo tra la morte e il peccato: Gesù libera da entrambi. Senti rivolta a te la parola di Gesù: Lazzaro (tu) vieni fuori!
- ☐ E poi mi chiedo anche che cosa è il perdono per me. Cosa vuol dire che mi devo perdonare? Che cosa vuol dire perdonare all'altro? Dimenticare? Non dar peso all'offesa? Offrirgli un'altra chance? E leggo Mc 11,25 e seguenti; Lc 6,37 e seguenti. E converso con il buon Dio.

## **Luca 7,11-17**

In seguito si recò in una città chiamata Nain e facevano la strada con lui i discepoli e grande folla. Quando fu vicino alla porta della città, ecco che veniva portato al sepolcro un morto, figliuol unico di madre vedova; e molta gente della città era con lei. Vedendola, il Signore ne ebbe compassione e le disse: «Non piangere!». E accostatosi toccò la bara, mentre i portatori si fermarono. Poi disse: «Giovinetto, dico a te, destati!». Il morto si levò a sedere e incominciò a parlare. Ed egli lo diede alla madre. Tutti furono presi da timore e glorificavano Dio dicendo: «Un grande profeta è sorto tra noi e Dio ha visitato il suo popolo». La fama di questi fatti si diffuse in tutta la Giudea e per tutta la regione.

Alcune sottolineature che potete utilizzare per la preghiera:

vv.11 facevano la strada con lui i discepoliGesù sembra senza meta, non si dice perché è in viaggio, in realtà arriva, inaspettato, dove c'è bisogno di lui, la sua misericordia si lascia guidare dalla nostra miseria.

v.12 ecco che veniva portato al sepolcro un morto, figlio unico di madre vedova; e molta gente della città era con lei. la vedova è donna priva di diritti e di eredità perché non ha marito, non ha amore, è senza difesa e le è morto anche il figlio, ogni morte coinvolge tutti

v.13 è la prima volta che Luca chiama Gesù , il Signore e questo è la premessa di ciò che accadrà. Gesù vede , tocca, si commuove, si fa avanti

v.14 “Giovinetto, dico a te destati”!, è insensato ordinare ad un morto di vivere; il Signore Gesù agisce proprio tramite la Parola che è forza di vita, lo fa e lo può fare. E' la stessa Parola che dal nulla ha suscitato le cose

v.15 alcuni autori traducono così: “E sedette sopra il morto e cominciò a parlare e lo diede a sua madre” il morto che prima giaceva, ora è seduto sulla bara, l'ha vinta grazie all'intervento di Gesù. Ricorda il versetto di Lc 1,79 che dice che la Sua misericordia ha visitato coloro che sedevano all'ombra della morte .

E cominciò a parlare, la parola è il segno di vita, di desiderio di relazione

v.16 Tutti furono presi da timore, è la grandezza della misericordia di Dio che sbalordisce perché si manifesta in modo evidente.Cristo salva mediante la sua parola di promessa e salva coloro che l'accolgono, perché possiamo avere fede in ciò che ci dice? Perché lui si commuove davanti al nostro male, ci visita con la sua presenza. Egli è misericordia che incontra la nostra miseria.

v.17 La fama di questi fatti, alcuni autori dicono E uscì questa parola ed è la parola di vita chi si espande, è il Signore della Vita che va incontro all'uomo, che viene incontro a noi

## **1Re 21,1-29**

In seguito avvenne il seguente episodio. Nabot di Izreël possedeva una vigna vicino al palazzo di Acab re di Samaria. Acab disse a Nabot: «Cedimi la tua vigna; siccome è vicina alla mia casa, ne farei un orto. In cambio ti darò una vigna migliore oppure, se preferisci, te la pagherò in denaro al prezzo che vale». Nabot rispose ad Acab: «Mi guardi il Signore dal cederti l'eredità dei miei padri».

Acab se ne andò a casa amareggiato e sdegnato per le parole dettegli da Nabot di Izreël, che aveva affermato: «Non ti cederò l'eredità dei miei padri». Si coricò sul letto, si girò verso la parete e non volle mangiare. Entrò da lui la moglie Gezabele e gli domandò: «Perché mai il tuo spirito è tanto amareggiato e perché non vuoi mangiare?». Le rispose: «Perché ho detto a Nabot di Izreël: Cedimi la tua vigna per denaro o, se preferisci, te la cambierò con un'altra vigna ed egli mi ha risposto: Non cederò la mia vigna!». Allora sua moglie Gezabele gli disse: «Tu ora eserciti il regno su Israele? Alzati, mangia e il tuo cuore gioisca. Te la darò io la vigna di Nabot di Izreël!».

Essa scrisse lettere con il nome di Acab, le sigillò con il suo sigillo, quindi le spedì agli anziani e ai capi, che abitavano nella città di Nabot. Nelle lettere scrisse: «Bandite un digiuno e fate sedere Nabot in prima fila tra il popolo. Di fronte a lui fate sedere due uomini iniqui, i quali l'accusino: Hai maledetto Dio e il re! Quindi conducetelo fuori e lapidatelo ed egli muoia».Gli uomini della città di Nabot, gli

anziani e i capi che abitavano nella sua città, fecero come aveva ordinato loro Gezabele, ossia come era scritto nelle lettere che aveva loro spedite. Bandirono il digiuno e fecero sedere Nabot in prima fila tra il popolo. Vennero due uomini iniqui, che si sedettero di fronte a lui. Costoro accusarono Nabot davanti al popolo affermando: «Nabot ha maledetto Dio e il re». Lo condussero fuori della città e lo uccisero lapidandolo. Quindi mandarono a dire a Gezabele: «Nabot è stato lapidato ed è morto». Appena sentì che Nabot era stato lapidato e che era morto, disse ad Acab: «Su, impadronisciti della vigna di Nabot di Izreël, il quale ha rifiutato di vendertela, perché Nabot non vive più, è morto». Quando sentì che Nabot era morto, Acab si mosse per scendere nella vigna di Nabot di Izreël a prenderla in possesso.

Allora il Signore disse a Elia il Tisbita: «Su, recati da Acab, re di Israele, che abita in Samaria; ecco è nella vigna di Nabot, ove è sceso a prenderla in possesso. Gli riferirai: Così dice il Signore: Hai assassinato e ora usurpi! Per questo dice il Signore: Nel punto ove lambirò il sangue di Nabot, i cani lambiranno anche il tuo sangue». Acab disse a Elia: «Mi hai dunque colto in fallo, o mio nemico!». Quegli soggiunse: «Sì, perché ti sei venduto per fare ciò che è male agli occhi del Signore. Ecco ti farò piombare addosso una sciagura; ti spazzerò via. Sterminerò, nella casa di Acab, ogni maschio, schiavo o libero in Israele. Renderò la tua casa come la casa di Geroboamo, figlio di Nebàt, e come la casa di Baasa, figlio di Achia, perché tu mi hai irritato e hai fatto peccare Israele. Riguardo poi a Gezabele il Signore dice: I cani divoreranno Gezabele nel campo di Izreël. Quanti della famiglia di Acab moriranno in città li divoreranno i cani; quanti moriranno in campagna li divoreranno gli uccelli dell'aria».

In realtà nessuno si è mai venduto a fare il male agli occhi del Signore come Acab, istigato dalla propria moglie Gezabele. Commise molti abomini, seguendo gli idoli, come avevano fatto gli Amorrei, che il Signore aveva distrutto davanti ai figli d'Israele.

Quando sentì tali parole, Acab si strappò le vesti, indossò un sacco sulla carne e digiunò; si coricava con il sacco e camminava a testa bassa. Il Signore disse a Elia, il Tisbita: «Hai visto come Acab si è umiliato davanti a me? Poiché si è umiliato davanti a me, non farò piombare la sciagura durante la sua vita, ma la farò scendere sulla sua casa durante la vita del figlio».

Sottolineature per la preghiera.

In questo episodio stiamo attenti alle dinamiche: mi piace una cosa e la prendo: che sia mia o no, poco importa. Assistiamo ad un esempio in cui la falsa testimonianza può diventare occasione di morte per l'altro. Nell'episodio della vigna di Nabot il desiderare la proprietà di un altro porta al furto così come nell'episodio di Davide e Betzabea (2 Sam 11-12) il desiderare la donna di un altro, porta all'adulterio e poi all'omicidio, si tratta di desideri

Il peccato è non credere. E' mancanza di relazione con Dio, infatti nei due episodi citati, quello di Davide e quello della vigna di Nabot ciò che è fondamentalmente distorto è la relazione con Dio, infatti non vengono rispettati due comandamenti: non desiderare la moglie del tuo prossimo, non desiderare le cose del tuo prossimo. E' distorta anche la relazione con il fratello che è colui che ti ricorda che la tua libertà è limitata, è colui che ti ricorda che hai ricevuto una libertà ma per lasciare spazio alla libertà degli altri, rinunciando ad ogni forma di dominio su di loro e mettendoti a servizio

L'azione cattiva è conseguenza del peccato di non credere nella relazione. E' perché non sei in relazione con il tuo maestro che commetti il peccato! Ed io, quale relazione vivo?

## La preghiera conclusiva:

### Sono qui, Signore

Come la peccatrice in casa di Simone il fariseo, sono qui, Signore.

Come l'uomo assalito dai briganti sulla strada di Gerico, sono qui, Signore.

Come l'adultera che tu perdoni, sono qui, Signore.

Come il figlio prodigo che torna a casa, sono qui, Signore.

Come Zaccheo che ti accoglie a casa sua, sono qui, Signore.

Come la Samaritana al pozzo di Giacobbe, sono qui, Signore.

Come il cieco nato al quale ridoni la vista, sono qui, Signore.

Come Lazzaro che tu risusciti, sono qui, Signore.

Come Pietro che ti rinnega, sono qui, Signore.

Come Giuda che ti tradisce, sono qui, Signore.

Come il Cireneo che ti aiuta a portare la croce, sono qui, Signore.

Come il buon ladrone al quale tu prometti il paradiso, sono qui, Signore.

Come Giuseppe di Arimatea che onora il tuo corpo, sono qui, Signore.

Come Maria Maddalena che ti ha seguito fino ai piedi della croce, sono qui, Signore.

Come Giovanni, il discepolo amato, sono qui, Signore.

Come Maria, tua Madre, che ha atteso in silenzio il compimento delle tue promesse, sono qui, Signore.

[da: *La Fiaccola*, marzo 2014]

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](http://www.centrosanfedele.net) > temi e percorsi > esercizi spirituali nella quotidianità – Itinerario B  
[www.gesuiti-villapizzone.it](http://www.gesuiti-villapizzone.it) > attività > esercizi spirituali nella quotidianità – Itinerario B