

Tredicesimo incontro**Contemplare il mistero dell'ascensione di Cristo
e del dono dello Spirito Santo a Pentecoste****Preghiera iniziale: Salmo 103**

Benedici il Signore, anima mia,
Signore, mio Dio, quanto sei grande!

*Rivestito di maestà e di splendore,
avvolto di luce come di un manto.*

Tu stendi il cielo come una tenda,
costruisci sulle acque la tua dimora,
fai delle nubi il tuo carro,
cammini sulle ali del vento;

*fai dei venti i tuoi messaggeri,
delle fiamme guizzanti i tuoi ministri.
Hai fondato la terra sulle sue basi,
mai potrà vacillare.*

L'oceano l'avvolgeva come un manto,
le acque coprivano le montagne (...)
Hai posto un limite alle acque:
non lo passeranno,
non torneranno a coprire la terra.

*Fai scaturire le sorgenti nelle valli
e scorrono tra i monti (...)
Al di sopra dimorano gli uccelli del cielo,
cantano tra le fronde.*

Dalle tue alte dimore irrori i monti,
con il frutto delle tue opere sazi la terra.

*Fai crescere il fieno per gli armenti
e l'erba al servizio dell'uomo,
perché tragga alimento dalla terra:
il vino che allieta il cuore dell'uomo;
l'olio che fa brillare il suo volto
e il pane che sostiene il suo vigore (...)*

Per segnare le stagioni hai fatto la luna
e il sole che conosce il suo tramonto.
Stendi le tenebre e viene la notte
e vagano tutte le bestie della foresta (...)

*Quanto sono grandi, Signore,
le tue opere!*

Tutto hai fatto con saggezza,
la terra è piena delle tue creature (...)
Tutti da te aspettano
che tu dia loro il cibo in tempo opportuno
(...)

Mandi il tuo spirito, sono creati,
e rinnovi la faccia della terra.

Istruzione sul metodo di preghiera: la *repetitio* ignaziana**Preghiera guidata: I doni dello Spirito (1Cor 12)**

¹ Riguardo ai doni dello Spirito, fratelli, non voglio lasciarvi nell'ignoranza. ² Voi sapete infatti che, quando eravate pagani, vi lasciavate trascinare senza alcun controllo verso gli idoli muti. ³ Perciò io vi dichiaro: nessuno che parli sotto l'azione dello Spirito di Dio può dire: "Gesù è anatema!"; e nessuno può dire: "Gesù è Signore!", se non sotto l'azione dello Spirito Santo.

⁴ Vi sono diversi carismi, ma uno solo è lo Spirito; ⁵ vi sono diversi ministeri (διακονιών, servizi), ma uno solo è il Signore; ⁶ vi sono diverse attività, ma uno solo è Dio, che opera tutto in tutti. ⁷ A ciascuno è data una manifestazione particolare dello Spirito per il bene comune: ⁸ a uno infatti, per mezzo dello Spirito, viene dato il linguaggio di sapienza; a un altro invece, dallo stesso Spirito, il linguaggio di conoscenza; ⁹ a uno, nello stesso Spirito, la fede; a un altro, nell'unico Spirito, il dono delle guarigioni; ¹⁰ a uno il potere dei miracoli; a un altro il dono della profezia; a un altro il dono di discernere gli spiriti; a un altro la varietà delle lingue; a un altro l'interpretazione delle lingue. ¹¹ Ma tutte queste cose le opera l'unico e medesimo Spirito, distribuendole a ciascuno come vuole.

¹²Come infatti il corpo è uno solo e ha molte membra, e tutte le membra del corpo, pur essendo molte, sono un corpo solo, così anche il Cristo. ¹³Infatti noi tutti siamo stati battezzati mediante un solo Spirito in un solo corpo, Giudei o Greci, schiavi o liberi; e tutti siamo stati dissetati da un solo Spirito.

¹⁴E infatti il corpo non è formato da un membro solo, ma da molte membra. ¹⁵Se il piede dicesse: "Poiché non sono mano, non appartengo al corpo", non per questo non farebbe parte del corpo. ¹⁶E se l'orecchio dicesse: "Poiché non sono occhio, non appartengo al corpo", non per questo non farebbe parte del corpo. ¹⁷Se tutto il corpo fosse occhio, dove sarebbe l'udito? Se tutto fosse udito, dove sarebbe l'odorato? ¹⁸Ora, invece, Dio ha disposto le membra del corpo in modo distinto, come egli ha voluto. ¹⁹Se poi tutto fosse un membro solo, dove sarebbe il corpo? ²⁰Invece molte sono le membra, ma uno solo è il corpo. ²¹Non può l'occhio dire alla mano: "Non ho bisogno di te"; oppure la testa ai piedi: "Non ho bisogno di voi". ²²Anzi proprio le membra del corpo che sembrano più deboli sono le più necessarie; ²³e le parti del corpo che riteniamo meno onorevoli le circondiamo di maggiore rispetto, e quelle indecorose sono trattate con maggiore decenza, ²⁴mentre quelle decenti non ne hanno bisogno. Ma Dio ha disposto il corpo conferendo maggiore onore a ciò che non ne ha, ²⁵perché nel corpo non vi sia divisione, ma anzi le varie membra abbiano cura le une delle altre. ²⁶Quindi se un membro soffre, tutte le membra soffrono insieme; e se un membro è onorato, tutte le membra gioiscono con lui.

²⁷Ora voi siete corpo di Cristo e, ognuno secondo la propria parte, sue membra. ²⁸Alcuni perciò Dio li ha posti nella Chiesa in primo luogo come apostoli, in secondo luogo come profeti, in terzo luogo come maestri; poi ci sono i miracoli, quindi il dono delle guarigioni, di assistere, di governare, di parlare varie lingue. ²⁹Sono forse tutti apostoli? Tutti profeti? Tutti maestri? Tutti fanno miracoli? ³⁰Tutti possiedono il dono delle guarigioni? Tutti parlano lingue? Tutti le interpretano? ³¹Desiderate invece intensamente i carismi più grandi. E allora, vi mostro la via più sublime.

Preghiera finale

Vieni, vento leggero sopra le messi all'alba, esultino i campi e quanto contengono.

Vieni, vento leggero guidami ardente dentro la vita, trasforma ansia in delicata bellezza

Vieni, vento leggero dolce come la timida freschezza, soffia nel mio giardino, spargine gli aromi.

Vieni, vento leggero su ogni cenacolo chiuso, su ogni cuore di pietra

Vieni, vento leggero che ascoltino in silenzio tutti coloro che attendono, nella speranza, un tuo segno d'amore.

Vieni e veglia su di noi, fragili creature del vento

Don Luigi Verdi

Alcuni testi per la preghiera personale:

(tra questi, scegliere quelli con i quali si sente maggiore affinità)

L'ascensione di Gesù Cristo: Lc 24, 50 – 53 e Atti 1, 6 – 11

La Pentecoste: Atti 2, 1 – 47

La vita nello Spirito: Rm 8, 1 – 27

Vivere secondo lo Spirito: Gal 5, 15 – 20

La Repetitio

NB.: CONSERVIAMO LA DICITURA ORIGINALE, *REPETITIO* E NON RIPETIZIONE, POICHÉ IL TERMINE LATINO HA CONNOTAZIONI DIVERSE DA QUELLE DEL FRATELLO ITALIANO.

Sembra, dalle ricerche, che ricordiamo il 10% di ciò che leggiamo, il 20% di ciò che ascoltiamo, il 30% di ciò che vediamo, il 50% di ciò vediamo ed ascoltiamo, il 70% di ciò che discutiamo con gli altri, l'80% di ciò che sperimentiamo e il 95% di ciò che insegniamo...

S. Ignazio suggerisce di “ripetere” alcune delle più importanti meditazioni degli Esercizi Spirituali. Non si tratta di rifare la stessa cosa, ma di soffermarsi su alcuni punti della materia trattata, per approfondirli, *sperimentarli* e gustarli di più. Si può trattare di punti risultati particolarmente graditi (si gustano di nuovo, con più calma e meno divagazioni: *non multa sed multum*) o anche di punti nei quali abbiamo avvertito alcune resistenze (e ci si chiede perché, si chiede aiuto al Signore, ecc.). Questo modo *promuove l'apprendimento interiorizzato*.

L'attività di *repetitio* così intesa apre a una visione più ampia della materia, a una percezione più profonda del senso di ciò che si è meditato: è un nuovo apprendimento, una nuova scoperta, momento per integrare e analizzare ciò che si è già imparato. Questo processo di ripetizione si avvia proprio al termine di un tempo di preghiera, con la rapida ripresa di ciò che è avvenuto in quella preghiera o in quel giorno.

Elementi che possono aiutare la *repetitio*:

- *l'immaginazione*: essa offre l'opportunità di pervenire a una più completa comprensione del contenuto di una materia;
- la modalità chiamata da Ignazio *applicazione dei sensi*, un modo di comprendere le cose che coinvolge l'anima e il corpo;
- la messa in opera di *altre attività intellettuali*, come
 - la *memoria*: richiamare, riprodurre, riconoscere, nominare stati d'animo e intuizioni;
 - l'*interpretazione*: rielaborare ed esporre con parole proprie l'esperienza vissuta;
 - l'*applicazione*: confrontare, relazionare, collegare i diversi passi dell'esperienza spirituale;
 - la *sintesi*: ricavare il frutto dell'esperienza, comprendere la sua ricaduta nel quotidiano;
 - la *valutazione*: avere una visione complessiva sia del risultato che del percorso che l'ha prodotto, esprimere un giudizio, approdare a una decisione.

Allenarsi alla *repetitio* significa imparare progressivamente un metodo, che permette di diventare autonomi, cioè capaci di acquisire informazioni e di elaborare decisioni anche in assenza del maestro o dell'accompagnatore.

Significa “imparare a pescare”.