

## Vivere appieno la vita durante l'isolamento

Living Life in Full in Lockdown

di Judith Irving e Inge Wilson,  
Membri del team di St Beuno's Jesuit Spirituality Centre.  
St Asaph, Gales, UK



Questa preghiera mi aiuta a riflettere su come sto vivendo questo periodo di isolamento e su come potrò viverlo più pienamente, nel caso dovesse prolungarsi. Per far questo, immagino di avere Gesù accanto a me e di osservare insieme a lui il periodo appena trascorso. Poi, dopo essermi guardato/a indietro, Gesù e io parliamo del periodo di isolamento che, forse, ancora mi aspetta o di quello che potrà accadere nei prossimi giorni. Immaginiamo insieme il modo in cui potrò vivere pienamente quello che accadrà, con una profonda fiducia nel progetto di Dio per un futuro pieno di speranza per me.

Nel vangelo di Giovanni (10,10) Gesù dice: "Sono venuto perché abbiate la vita e l'abbiate in abbondanza".

Il profeta Geremia (29,11) sente affermare da Dio: "Io conosco i progetti che ho fatto a vostro riguardo, progetti di pace e non di sventura, per concedervi un futuro pieno di speranza."

Mentre prego, posso scrivere, oppure rappresentare questo periodo della mia vita recente con un disegno, se mi aiuta.

## Preghiera

Mi rilasso e mi dispongo a trascorrere un tempo di immobilità. Osservo il ritmo naturale del mio respiro e ringrazio per la vita che mi dona. Sono alla presenza di Dio.

Immagino di incontrare Gesù e di riflettere insieme a lui come è stato per me l'isolamento. Visualizzo il luogo dove ci incontriamo.

Gesù si unisce a me. Come sento la sua presenza? Gesù mi chiede di condividere con lui la mia esperienza di isolamento. Mentre lascio affiorare i ricordi, le emozioni e le esperienze che ho vissuto, mi ascolta con attenzione e con amore, senza censurare o giudicare.

Ora Gesù mi dice che cosa ha notato di me, quando ero in isolamento.

Per cosa sono grato/a? Che cosa mi ha dato la vita? Quando sono stato/a la persona che desidererei essere? Che cosa mostra aspetti di me stesso/a che piacerebbero a Gesù?

Se potessi rivivere un momento del mio isolamento, quale sarebbe? Condivido con Gesù anche i momenti difficili e i momenti di rimpianto. C'è qualcosa che avrei voluto fare in un modo diverso?

Parlo con Gesù di tutto quello che emerge come a un amico fidato. Mentre accoglie con gentilezza i miei momenti di maggior vitalità e gratitudine e i miei momenti di conflitto e di rimpianto, sento l'amore che Gesù nutre per me.

Poi mi chiede di immaginare quali sono le mie speranze, i miei desideri e i miei sogni per i prossimi giorni. Consento a me stesso/a di immaginare come mi piacerebbe essere? Gesù e io immaginiamo, sogniamo e parliamo delle cose che faccio o non faccio, delle cose che so e di quelle che non so; parliamo di ciò che mi piacerebbe cambiare o esplorare. Che cosa desidero per me stesso/a? Che cosa desidero per le mie relazioni con gli altri?

Lo sento dire: "Conosco i progetti che ho in mente per te; progetti di pace, non di sventura, per concederti un futuro pieno di speranza e di vita". Ascolto Gesù che condivide le sue speranze e i suoi desideri per me nei prossimi giorni. Come rispondo alle sue parole?

Che cosa desidero chiedere a Gesù per i prossimi giorni? Chiedo a Gesù cosa lui desidera per me.

Lo ringrazio per quello che ho vissuto parlando con lui e concludo la preghiera nel modo che mi sembra più appropriato.

Poi, magari con una tazza di caffè o di tè, passo un po' di tempo a riflettere su questa esperienza di preghiera. Queste domande potrebbero essermi utili:

Come mi sento ora?

Che cosa mi sembra importante?

Che cosa amo della mia vita?

Che cosa sento di poter fare per vivere in un modo diverso?