

Scegli
la vita

superbia/umiltà



PASSAGGI DI VITA

riceversi umilmente

DURATA: una giornata. La proposta può essere articolata a seconda delle disponibilità e delle esigenze del gruppo.

DESTINATARI: gruppo giovanile o gruppo di educatori

MATERIALE DI SUPPORTO: fogli di carta, penne, un vaso di terra fresca, Bibbia per ogni partecipante, musica meditativa, scheda formativa con il testo guida della giornata, strumento per l'ascolto musicale o per l'esecuzione dal vivo. Per la buona riuscita del ritiro, occorre porre una particolare attenzione nella scelta dei luoghi (cappella, spazi aperti), assicurandosi che siano sufficientemente ampi e silenziosi in base alla numerosità del gruppo.

SPUNTO VOCAZIONALE: La proposta di una giornata di ritiro ha lo scopo di offrire un contesto favorevole per una pausa meditativa, volta a rileggere il proprio vissuto spirituale e a connetterlo sempre più decisamente alla forma vocazionale che, nell'incontro di libertà dell'uomo e di Dio, si intuisce progressivamente come propria. L'idea guida in questo schema di ritiro, che ha per tema il binomio superbia-umiltà, consiste nel far vivere ai giovani una dinamica di umiltà ricevendo ciò che sono dal loro Signore e, di conseguenza, scegliendo di rinunciare ad ogni altra pretesa di autodeterminazione.

CANTO INIZIALE

C: Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo

T: Amen

C: Il Signore sia con voi

T: E con il tuo Spirito

1° step

UN TEMPO DI RISTORO, DA DOVE PARTIRE?

C: Oggi vogliamo regalarci un tempo per noi con il Signore. Vogliamo viverlo in maniera distesa, rendendoci disponibili ad accogliere quanto vorrà farci conoscere di noi, di lui, del suo sguardo sulla vita e sulla creazione.

G: Papa Francesco ci ricorda la necessità del silenzio perché “solo nel silenzio della preghiera si può imparare ad ascoltare la voce di Dio” e Madre Teresa ci incoraggia ad andare all’essenziale della vita perché “la cosa più importante non è quello che diciamo, ma quello che Dio dice in noi e attraverso di noi”. Affinché quanto diciamo con la nostra vita sia sempre più autenticamente evangelico, per dare sempre più consistenza alla nostra vocazione, è importante conoscersi come il Signore ci conosce, entrare in intimità con Lui ed avere l’umiltà di scoprire, nella relazione con Lui, ciò che più autenticamente ci caratterizza.

C: Chiediamo al Signore di lasciare da parte la “superbia della vita”, cioè la pretesa di sapere chi siamo o di autodeterminarci, e di desiderare la grazia, invece, di ricevere ciò che siamo da Lui.

L1: Ho bisogno di silenzio (Alda Merini)

Ho bisogno di silenzio
come te che leggi col pensiero
non ad alta voce
il suono della mia stessa voce
adesso sarebbe rumore
non parole ma solo rumore fastidioso
che mi distrae dal pensare.
Ho bisogno di silenzio
esco e per strada le solite persone
che conoscono la mia parlantina
disorientate dal mio rapido buongiorno
chissà, forse pensano che ho fretta.
Invece ho solo bisogno di silenzio
tanto ho parlato, troppo
è arrivato il tempo di tacere
di raccogliere i pensieri
allegri, tristi, dolci, amari,
ce ne sono tanti dentro ognuno di noi.
Gli amici veri, pochi, uno?
sanno ascoltare anche il silenzio,
sanno aspettare, capire.
Chi di parole da me ne ha avute tante
e non ne vuole più,
ha bisogno, come me, di silenzio.

L2: Non c'è attività duratura e intelligente di costruzione della città senza una radice contemplativa, che è la capacità di silenzio, di deserto interiore, di pausa, in cui si riceve la Parola di Dio, la si ascolta e quindi si costruisce anche dal punto di vista intellettuale una certa visione del mondo. Cosicché il fare non sia determinato solo dalle urgenze, dalle necessità, ma sia ritmato da questo progetto che nasce da un ascolto della Parola e da un atteggiamento di deserto, di silenzio contemplativo. Quanto maggiori sono le responsabilità di una persona, tanto più si devono trovare ogni giorno più lunghe ore di silenzio contemplativo. Bisogna cercarlo, e lottare per averlo, per non farsi travolgere dalle cose, dalla valanga di parole dette a vanvera, di giudizi affrettati. Il silenzio è sempre difficile.

Il silenzio bianco ancor di più: il silenzio nero è pura assenza di suoni, quello bianco è sintesi di tutti i colori. Ed è questo che bisogna imparare a esercitare. Superare, guardare in faccia la paura del silenzio, nella quale emergono alcuni mostri interiori, per imparare che si possono esorcizzare e si può dare loro un senso. (Martini)

(La guida, se ne ravvisa l'opportunità, può aggiungere qualche parola esplicativa, in modo che vengano colti alcuni passaggi di rilievo. Breve pausa silenziosa, in cui ciascuno può riprendere le precedenti sollecitazioni e rispondere alle domande proposte)

Rifletto tra me e me e mi chiedo:

1. In questo momento della mia vita, come si manifesta concretamente in me il bisogno di silenzio?
2. Quali resistenze, pensieri, credenze interiori ingenerano in me confusione e mi sono di ostacolo nel rispondere a questa mia esigenza interiore? Le affido umilmente al Signore e lo ringrazio per il dono di questo giorno di ritiro.

2° step

TESTAMENTO SPIRITUALE

L3: Colui che si illude di possedere tutto, o di sapere tutto, non si mette in viaggio: è tanto pieno di se stesso che non ne sente l'esigenza e, se anche lo facesse, non ne riceverebbe niente, non godrebbe di questo cammino. Parte invece chi è in ricerca, chi conosce anche il suo vuoto, la sua piccolezza. È questa coscienza del vuoto buono che accompagna il mio viaggio. Lo chiamo 'buono' perché mi permette di camminare, è, anzi, il segreto del cammino: in genere il vuoto noi lo percepiamo come qualcosa di negativo o di minaccioso; invece la coscienza del vuoto, che è poi la coscienza della propria fragilità e piccolezza, è una consapevolezza buona, che consente di proseguire il cammino e di andare avanti, di scoprire la bellezza e la bontà delle cose che scorgi per la via, di trovare compagni di viaggio.

Per questo penso che mettere all'inizio del percorso proprio l'umiltà sia il voler sottolineare che, se non c'è questa consapevolezza, si rischia di perdere l'orientamento, di non gustarsi la bellezza della strada (Angelo Casati).

G: Con il testamento spirituale un cristiano rilegge la propria vita, consegnando a chi lo segue ciò che di più prezioso ha intuito ovvero il senso del proprio vivere, le decisioni importanti, il nocciolo duro dell'esistenza. Scrivere un testamento spirituale significa, per un cristiano, rilegge la propria vita alla luce del Vangelo o, meglio, ripercorrere come la propria umanità si è umilmente intessuta con la filigrana del Vangelo. Ascoltiamo e confrontiamo

moci con il testamento spirituale di Shahbaz Bhatti, ministro pachistano per le minoranze religiose, ucciso il 2 marzo 2011 da un commando di fondamentalisti islamici.

L4: Il mio nome è Shahbaz Bhatti. Sono nato in una famiglia cattolica. Mio padre, insegnante in pensione, e mia madre, casalinga, mi hanno educato secondo i valori cristiani e gli insegnamenti della Bibbia, che hanno influenzato la mia infanzia.

Fin da bambino ero solito andare in chiesa e trovare profonda ispirazione negli insegnamenti, nel sacrificio e nella crocifissione di Gesù. Fu l'amore di Gesù che mi indusse ad offrire i miei servizi alla Chiesa.

Le spaventose condizioni in cui versavano i cristiani del Pakistan mi sconvolsero. Ricordo un venerdì di Pasqua quando avevo solo tredici anni: ascoltai un sermone sul sacrificio di Gesù per la nostra redenzione e per la salvezza del mondo. E pensai di corrispondere a quel suo amore donando amore ai nostri fratelli e sorelle, ponendomi al servizio dei cristiani, specialmente dei poveri, dei bisognosi e dei perseguitati che vivono in questo paese islamico.

Mi è stato richiesto di porre fine alla mia battaglia, ma io ho sempre rifiutato, persino a rischio della mia stessa vita. La mia risposta è sempre stata la stessa. Non voglio popolarità, non voglio posizioni di potere. Voglio solo un posto ai piedi di Gesù. Voglio che la mia vita, il mio carattere, le mie azioni parlino per me e dicano che sto seguendo Gesù Cristo.

Tale desiderio è così forte in me che mi considererei privilegiato qualora – in questo mio battagliero sforzo di aiutare i bisognosi, i poveri, i cristiani perseguitati del Pakistan – Gesù volesse accettare il sacrificio della mia vita.

Voglio vivere per Cristo e per Lui voglio morire. Non provo alcuna paura in questo paese. Molte volte gli estremisti hanno desiderato uccidermi, imprigionarmi; mi hanno minacciato, perseguitato e hanno terrorizzato la mia famiglia. Io dico che, finché avrò vita, fino al mio ultimo respiro, continuerò a servire Gesù e questa povera, sofferente umanità.

Credo che i cristiani del mondo che hanno teso la mano ai musulmani colpiti dalla tragedia del terremoto del 2005 abbiano costruito dei ponti di solidarietà, d'amore, di comprensione, di cooperazione e di tolleranza tra le due religioni. Se tali sforzi continueranno, sono convinto che riusciremo a

vincere i cuori e le menti degli estremisti. Ciò produrrà un cambiamento in positivo: le genti non si odieranno, non uccideranno nel nome della religione, ma si ameranno le une le altre, porteranno armonia, coltiveranno la pace e la comprensione in questa regione.

Credo che i bisognosi, i poveri, gli orfani, qualunque sia la loro religione, vadano considerati innanzitutto come esseri umani. Penso che quelle persone siano parte del mio corpo in Cristo, che siano la parte perseguitata e bisognosa del corpo di Cristo. Se noi portiamo a termine questa missione, allora ci saremo guadagnati un posto ai piedi di Gesù ed io potrò guardarlo senza provare vergogna».

(Breve pausa meditativa)

G: Ora mi metto in ascolto, faccio emergere le Parole bibliche che rileggono la mia vita... e provo a scrivere il mio testamento spirituale.

Qualche indicazione di metodo: in quest'ora e mezza di preghiera personale, siamo invitati a gustare e a custodire il silenzio in ogni luogo e per tutto il tempo. Ciascuno scelga uno spazio adatto per pregare durante tutto questo tempo: la cappella, la stanza, un angolo di questo salone, il giardino, etc. L'importante è che lo definisca spazialmente. Questo significa che se, ad esempio, invece di pregare da seduto decido di camminare nel parco, prima di iniziare dovrò delimitare interiormente la mia zona di preghiera e potrò muovermi soltanto al suo interno. Questo spazio spirituale rappresenta quella che i monaci chiamavano la "cella interiore", il luogo sacro di incontro "a tu per tu" con il Signore. Questo ci aiuta a non disperderci in inutili divagazioni e ad essere più disponibili, più recettivi a quanto il Signore vorrà donarci.

Mi metto alla presenza del Signore, invoco lo Spirito e chiedo la grazia di vedere la mia vita come lui la vede, con gli slanci e i tentennamenti, gli entusiasmi e i timori. Nel silenzio ripercorro i passaggi fondamentali della mia storia con Gesù e con la sua guida richiamo i brani, le parole che mi hanno accompagnato negli snodi decisivi o che sento di aver vissuto nella mia carne (per esempio è molto diverso leggere con la testa il versetto: "Anche se camminassi per una valle oscura non temerei alcun male perché tu sei con me" e sentire che in quella circostanza particolare della mia vita questa parola è stata vera per me e mi ha illuminato, dandomi speranza e nuovo coraggio di passare attraverso una certa difficoltà!). Mi prendo tutto il tempo di cui ho

bisogno, senza fretta di concludere. Alla fine spontaneamente lo ringrazio per la comprensione maggiore di me e di Lui a cui sono pervenuto e concludo con un "Padre nostro".

All'ora prestabilita, ritrovandosi in gruppo, ciascuno condivide quanto ha vissuto nella preghiera.

Inizia una persona e, al termine del suo intervento, dice: "Lancio la palla a..."(aggiunge il nome di un'altra persona che prenderà la parola e continuerà la condivisione).

G: Preghiamo insieme a cori alterni:

Signore, dammi il coraggio e l'umiltà di invocare, cercare, attendere pazientemente la luce per le situazioni più normali e prevedibili della mia vita.

Ho bisogno di quella luce là dove mi sento sicuro, disinvolto, capace di cavarmela da solo:

là dove il mestiere neutralizza il cuore, là dove l'abitudine ha sfrattato la fantasia, là dove il già visto e il già programmato esclude la sorpresa.

È per questo che ho bisogno della tua luce per non smarrirmi, per non sbagliare, per non rendere banale la mia esistenza.

Ho bisogno della tua luce per capire le persone che conosco da tempo, per fermarmi di fronte al caso che non mi interessa, per cominciare a capire chi ho già classificato.

Signore, ho bisogno della tua luce in ogni momento come il pane e l'aria, perché diversamente so tutto e non capisco nulla, conosco tutte le strade ma senza che mi portino a nulla.

3° step

LA PAROLA PER NOI

Se il gruppo si trova abitualmente o sta facendo un cammino condiviso, può essere significativo proporre un esercizio di discernimento in comune, in cui individuare quella Parola/icona biblica che il Signore affida al gruppo nel “qui ed ora” della propria storia.

A tal fine si chiederà ad ognuno di:

- vivere un ulteriore tempo di preghiera in cui
- presentare al gruppo quanto ha ricevuto nella preghiera (brano o icona biblica scelta e sentimenti che hanno accompagnato la preghiera)

Nb: Ciascuno espone il parere al quale è giunto, senza entrare in confronto o in dialettica con gli altri, ma ascoltandone attentamente l'apporto.

- Dopo un ulteriore tempo di preghiera, è utile un secondo giro di condivisione in cui ognuno, senza ripetere quanto ha espresso nel primo giro, sceglierà, tra le Parole ascoltate, quella che gli sembra più esplicativa per l'oggi del gruppo (non quella più vicina al proprio punto di vista); argomenterà brevemente le ragioni della preferenza, senza nominare la persona che l'ha espressa. Progressivamente qualche Parola registrerà più consenso di altre e, per convergenza, potrà essere riconosciuta come Parola-guida/chave interpretativa di quanto il gruppo è chiamato a vivere.

VESPRI DI RINGRAZIAMENTO

La giornata si chiude pregando insieme i vespri di ringraziamento durante i quali, prima del Magnificat, ognuno consegna alla terra la Parola ricevuta (quella che rilegge la sua vita), “piantandola” in un vaso di terra opportunamente preparato.

CANTO FINALE



STAMPA questo PDF
in formato **A4**
orizzontale