

La palestra della preghiera: mettiamoci in forma.



Caro /a giovane,

ciò che ti propongo, con questo breve scritto, può essere paragonato a quelle “app” sul telefono che servono a mantenersi in forma. Non so se ci hai fatto caso: ce ne sono per gli addominali, per le gambe, le braccia, per tutto il corpo....

Questa, per mantenere il paragone di prima, può essere considerata una applicazione “per tutto il corpo”, dunque di tipo generalistico. Serve appunto a raggiungere, spiritualmente parlando, un certo tono globale, per permettere, in un secondo momento, di scegliere con maggior sicurezza quali sono le “specialità” su cui concentrarsi.

Cercheremo, nelle quattro settimane in cui si articola l’allenamento, di rispettare il criterio della gradualità, per garantire un progresso costante, non scoraggiare con carichi eccessivi e permettere di sedimentare poco alla volta i risultati raggiunti.

Un’avvertenza finale: questa “app” potrà risultare più o meno riuscita, ma lo scopo che si prefigge è il più alto di tutti: stare sani nella parte più invisibile, ma più importante, che abbiamo: l’anima. Quindi, è un programma che può essere criticato, ma che merita almeno di essere preso in considerazione.

Se avrai la pazienza di sperimentare un po’ le piccole indicazioni qui contenute, potrai anche darci utili suggerimenti per migliorarle. Allo potremo anche davvero dire di esserci un po’ allenati insieme nella fede.

Buona “applicazione”!

Don Davide

P.S.: Prima di iniziare, solo alcune note metodologiche. Come in un programma di allenamento che si rispetti, in ogni giornata la proposta è scandita in tre momenti: 1) la scelta dell’”attrezzo giusto” con cui allenarci (Parola di Dio), 2) una breve spiegazione sul suo funzionamento (riflessione) e, infine, 3) il suo concreto utilizzo (fitness dell’anima). La scelta dei brani biblici ricade quasi sempre sui Vangeli, per poter contare su di una conoscenza più diretta da parte dell’utente medio, a parte qualche caso in cui vengono suggeriti i salmi, che sono sempre un approdo sicuro in materia di preghiera. Nel giorno della domenica, il rimando è sempre alla liturgia del giorno, che è giusto abbia la precedenza su qualunque altro tipo di spunto. Il “programma” è strutturato in 4 fasi – settimane, che si propongono di obbedire ad un criterio di gradualità. La prima settimana si concentra sulle motivazioni e le principali domande inerenti la preghiera; la seconda, maggiormente sul “metodo” o le “tecniche” dell’orazione; La terza, sulla preghiera fatta a livello “maturo”, ispirandosi sia al “Padre Nostro”, sia a brani biblici che lo esemplificano; la quarta costituisce una sorta di “livello avanzato”, sotto la guida dello Spirito Santo, che infatti è chiamato in causa attraverso la prospettiva dei suoi sette doni.

Settimana 1. Linea di fondo: preghiera, che pianeta è? (E altri dubbi....)



Lunedì. Tema: perché pregare?

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio: Matteo 7,7-11

7 «Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto; 8 perché chiunque chiede riceve; chi cerca trova, e sarà aperto a chi bussa. 9 Qual è l'uomo tra di voi, il quale, se il figlio gli chiede un pane, gli dia una pietra? 10 Oppure se gli chiede un pesce, gli dia un serpente? 11 Se dunque voi, che siete malvagi, sapete dare buoni doni ai vostri figli, quanto più il Padre vostro, che è nei cieli, darà cose buone a quelli che gliele domandano!

Indicazioni per il training - Riflessione: Chiedere attraverso la preghiera sembra inutile, anzi, paradossale. Se Dio sa già tutto di noi, perché dovremmo pregarlo? In realtà, la preghiera fa bene a chi domanda; allena a ricevere; tiene aperto il dialogo con Dio. Il Signore desidera che ci alleniamo a rivolgerci a Lui, con l'atteggiamento giusto. Solo così eviteremo il rischio di considerarlo un "Bancomat dei favori" o un distributore automatico per esaudire dei capricci.

Fitness dell'anima: per ora cominciamo con qualcosa di semplice, che faccia leva su conoscenze note a tutti. Per allenarti a pregare, dopo esserti messo in silenzio in un luogo appartato, dedica qualche istante ad allontanare altri pensieri e recita con consapevolezza, pensando bene alle parole e al senso complessivo, tutte le preghiere tradizionali che ti ricordi: Padre Nostro, Ave Maria, Gloria al Padre..... Se te ne ricordi poche, ripeti quelle che sai, inframezzando qualche pausa fra l'una e l'altra, fino a totalizzare non meno di 3 minuti. Nelle pause, cerca di capire le implicazioni di ciò che stai domandando a Dio o a Maria.

Martedì. Tema: come prepararsi alla preghiera?

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio: Luca 5,12-16

12 Un giorno Gesù si trovava in una città e un uomo coperto di lebbra lo vide e gli si gettò ai piedi pregandolo: «Signore, se vuoi, puoi sanarmi». **13** Gesù stese la mano e lo toccò dicendo: «Lo voglio, sii risanato!». E subito la lebbra scomparve da lui. **14** Gli ingiunse di non dirlo a nessuno: «Va', mostrati al sacerdote e fa' l'offerta per la tua purificazione, come ha ordinato Mosè, perché serva di testimonianza per essi». **15** La sua fama si diffondeva ancor più; folle numerose venivano per ascoltarlo e farsi guarire dalle loro infermità. **16** Ma Gesù si ritirava in luoghi solitari a pregare.

Matteo 6

5 Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. **6** Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. **7** Pregando poi, non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole. **8** Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che gliele chiediate.

Indicazioni per il training - Riflessione: subito dopo un prodigio che dimostra la sua forza, Gesù sente comunque il bisogno di pregare. E dove si reca? In un luogo pubblico? No, in luoghi solitari. Anche per noi che non siamo Gesù, a maggior ragione, è necessario “ricaricare le pile”, spiritualmente parlando, attraverso il contatto con Dio che si realizza meglio in posti silenziosi, lontano da distrazioni e preoccupazioni. La propria stanza può servire allo scopo, se si è capaci mettere a tacere computer e cellulare. Oppure una chiesa, un santuario, un luogo aperto e silenzioso. L’importante è non avere interferenze per potersi concentrare sul Signore e su ciò che ci vuole comunicare.

Fitness dell’anima: Una volta raggiunto il luogo adatto, c’è bisogno di un breve lasso di tempo di “decompressione”, per lasciarci alle spalle pensieri di cose urgenti, il ricordo della nostra agenda, ogni tipo di “inquinamento spirituale”. Poi, occorre mettersi in una postura comoda, ma al tempo stesso composta e rispettosa. Infine, meditare sul Vangelo, prima gustandolo per ciò che afferma e poi chiedendosi quali spunti stia rivolgendo a me, ora. Come ultima cosa, si può terminare con una richiesta di aiuto, per domandare al Signore che ci aiuti a far nostro questo messaggio nella sua interezza.

Mercoledì. Tema: Come faccio a sapere se sto pregando bene? (Padre Nostro)

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio: Matteo 6:

9 Voi dunque pregate così:

Padre nostro che sei nei cieli,
sia santificato il tuo nome;

10 venga il tuo regno;
sia fatta la tua volontà,
come in cielo così in terra.

11 Dacci oggi il nostro pane quotidiano,

12 e rimetti a noi i nostri debiti
come noi li rimettiamo ai nostri debitori,

13 e non ci indurre in tentazione,
ma liberaci dal male.

Indicazioni per il training - Riflessione: Ogni nostra preghiera, per quanto spontanea e scaturente dal cuore, se è fatta bene dovrebbe comunque ricalcare lo spirito del Padre Nostro: la lode a Dio, l’accettazione della Sua volontà e del Suo disegno, l’affidamento a Lui per le nostre necessità pratiche, la richiesta di aiuto per perdonare veramente, la richiesta di essere da Lui fortificati per superare le minacce.

Fitness dell’anima: Prova a riformulare, con parole tue, il Padre Nostro adattandolo alla tua vita, alla tua situazione attuale, alla fase spirituale e umana che stai attraversando ora. Oppure considera le preghiere che abitualmente rivolgi a Dio per vedere quali aspetti del Padre Nostro vi si ravvisano e quali altri, invece, risultano carenti o mancanti, e andrebbero quindi rafforzati.

Giovedì. Tema: anziché pregare, posso sostituire la mia preghiera con qualcos’altro?

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio: Lc 10, 29-37

29Ma quello, volendo giustificarsi, disse a Gesù: «E chi è mio prossimo?». 30Gesù riprese: «Un uomo scendeva da Gerusalemme a Gerico e cadde nelle mani dei briganti, che gli portarono via tutto, lo percossero a sangue e se ne andarono, lasciandolo mezzo morto. 31Per caso, un sacerdote scendeva per quella medesima strada e, quando lo vide, passò oltre. 32Anche un levita, giunto in quel luogo, vide e passò oltre. 33Invece un Samaritano, che era in viaggio, passandogli accanto, vide e ne ebbe compassione. 34Gli si fece vicino, gli fasciò le ferite, versandovi olio e vino; poi lo caricò sulla sua cavalcatura, lo portò in un albergo e si prese cura di lui. 35Il giorno seguente, tirò fuori due denari e li diede all'albergatore, dicendo: “Abbi cura di lui; ciò che spenderai in più, te lo pagherò al mio ritorno”. 36Chi di questi tre ti sembra sia stato prossimo di colui che è caduto nelle mani dei briganti?». 37Quello rispose: «Chi ha avuto compassione di lui». Gesù gli disse: «Va' e anche tu fa' così».

Indicazioni per il training - Riflessione: E' pur vero che tante cose, ad esempio le opere buone, avvicinano a Dio, come la parabola del buon Samaritano mette in luce. Ma queste opere buone non sono alternative alla preghiera, non la sostituiscono. Si potrebbe dire che un'opera buona, preceduta o accompagnata dalla preghiera, può diventare ancora migliore, sia nelle intenzioni, sia negli effetti.

Fitness dell'anima: Rileggendo il brano evangelico, prova a pensare che cosa rende questo samaritano più sensibile alle sofferenze altrui che il sacerdote o il levita. E' solo frutto di un'inclinazione personale, o può essere anche il risultato di un rapporto consolidato con Dio? Come possiamo essere certi di accorgerci delle necessità di chi abbiamo accanto? Come possiamo, nella preghiera, domandare a Dio di aiutarci a sviluppare questa attenzione? Prova a pensare ad alcune categorie di persone che sai essere bisognose in difficoltà e domanda al Signore una speciale protezione per loro, insieme a una particolare sensibilità per te stesso.

Venerdì. Tema: A differenza di altre volte, oggi mentre prego non provo nulla. Vale la pena continuare?

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio: Ef 6:

18In ogni occasione, pregate con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito, e a questo scopo vegliate con ogni perseveranza e supplica per tutti i santi. 19E pregate anche per me, affinché, quando apro la bocca, mi sia data la parola, per far conoscere con franchezza il mistero del Vangelo, 20per il quale sono ambasciatore in catene, e affinché io possa annunciarlo con quel coraggio con il quale devo parlare. 1 Ts 5, 16Siate sempre lieti, 17pregate ininterrottamente, 18in ogni cosa rendete grazie: questa infatti è volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi. 19Non spegnete lo Spirito, 20non disprezzate le profezie.

M2 26: 41

Vegliate e pregate, per non entrare in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole»

Indicazioni per il training - Riflessione: da questi brani emerge che la preghiera non dovrebbe essere un'attività sporadica, legata all'ispirazione del momento. Dovrebbe, invece, assumere il carattere dell'allenamento per l'atleta. Ci saranno giorni in cui l'allenamento risulta più facile ed altre in cui muscoli e tendini fanno un po' male, ma, pur senza esagerare, la sessione di “training” non va tralasciata.

Fitness dell'anima: Se non ti senti pronto, o abbastanza lucido (magari a causa della stanchezza) per una preghiera molto elaborata o un'adorazione silenziosa, prega con il Rosario, oppure con una sequenza di preghiere tradizionali alternative. Anche se la mente non riuscirà a compiere grandi riflessioni, in questi pochi minuti ti troverai comunque in un'atmosfera di preghiera che sarà abitata da Dio.

Sabato: A cosa potrei paragonare questa pratica della preghiera, per potermi motivare meglio?

Oggi ci alleniamo su....Parola di Dio: 1 Cor 10.

24Non sapete che, nelle corse allo stadio, tutti corrono, ma uno solo conquista il premio? Correte anche voi in modo da conquistarlo! 25Però ogni atleta è disciplinato in tutto; essi lo fanno per ottenere una corona che appassisce, noi invece una che dura per sempre. 26Io dunque corro, ma non come chi è senza mèta; faccio pugilato, ma non come chi batte l'aria; 27anzi tratto duramente il mio corpo e lo riduco in schiavitù, perché non succeda che, dopo avere predicato agli altri, io stesso venga squalificato.

Indicazioni per il training - Riflessione: CI sono molte analogie tra la salute dell'anima e quella del corpo e, di conseguenza, tra l'allenamento fisico e quello spirituale. Entrambi vanno decisi, pianificati, calibrati secondo le proprie forze e l'obiettivo che ci si prefigge, portati avanti con perseveranza. Paragonare la preghiera ad un allenamento, perché in fondo di questo si tratta, permetterà di sentirla più "nostra", di apprezzare i progressi e porsi nuovi obiettivi, in vista del vero traguardo (come suggerisce San Paolo).

Fitness dell'anima: Prova a pregare un minuto o due in più rispetto al solito e prova a stabilire un incremento, anche se minimale, del tempo dedicato alla preghiera, da una settimana all'altra. Una volta giunto a regime, potresti giungere ad una ventina di minuti di preghiera silenziosa quotidiana, che ti permetteranno di "fare il pieno" della Grazia di Dio per l'intera giornata.

Domenica. Tema: come la Santa Messa può aiutarmi nella mia preghiera?

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio: utilizza il Vangelo della S. Messa domenicale, mettendolo anche a confronto con la prima e la seconda lettura.

Indicazioni per il training - Riflessione: anche se magari non possiedi una conoscenza specialistica della Bibbia, intravedi un filo conduttore, un tema comune alle tre letture? Quale ti sembra possa essere il messaggio principale? Come ti vedi rispetto a tale messaggio? Ti porta consolazione o disagio? Ti sembra di essere abbastanza allineato con il suo contenuto, oppure ti vedi lontano da tale modello?

Fitness dell'anima: Dopo aver riletto con calma e confrontato tra di loro le tre letture, mettiti in silenzio a meditare su di esse. Lascia da parte altri pensieri e concedi, semplicemente, alla Parola di Dio il tempo di sedimentarsi dentro di te, per vedere l'effetto che ti porta. Ti senti sollevato? La Parola di Dio è consolatrice. Ti senti rimproverato? E' un invito alla conversione. Ti senti a disagio? Il Signore probabilmente sta mettendo in discussione una parte di te che non sei abituato a sottoporre a

vaglio. In ogni caso, prosegui la tua preghiera chiedendo a Dio di illuminarti, con il Suo Spirito, per farti capire come attuare la Sua volontà.

Settimana 2. Linea di fondo: i gradi e le “tecniche” della preghiera



Lunedì. Tema: il silenzio interiore.

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio. Lc 4:

1Gesù, pieno di Spirito Santo, si allontanò dal Giordano ed era guidato dallo Spirito nel deserto, 2per quaranta giorni, tentato dal diavolo. Non mangiò nulla in quei giorni, ma quando furono terminati, ebbe fame.

Indicazioni per il training - Riflessione. Il deserto, cioè il silenzio e la solitudine, sono condizioni ideali per la preghiera. Non soltanto, come fece Gesù, per vedere più chiaramente la distinzione tra il bene e il male, che nella vita quotidiana non appare sempre chiarissima, ma anche per non avere distrazioni che ci portano ad “annacquare” la voce di Dio con altri messaggi spuri o comunque meno autorevoli. Questa condizione di “deserto”, ogni tanto, ci fa davvero bene, perché la nostra preghiera possa trovare nuovi stimoli e non si spenga, soffocata dalla routine e da agende troppo fitte.

Fitness dell'anima: Anziché in casa o nel luogo dove preghi abitualmente, ritagliati un'ora per andare in una chiesa, o in un santuario, in un'ora in cui non ci sia nessuno. Lasciati ispirare dall'atmosfera di raccoglimento, da eventuali immagini religiose, dall'ampiezza e dal silenzio degli spazi, per cogliere in maniera diversa e più proficua alcuni segnali di Dio che, nella vita di tutti i giorni, si fa più fatica a decodificare.

Martedì. Tema: facciamo pulizia e chiediamo perdono

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio: LC 18.

«Due uomini salirono al tempio a pregare: uno era fariseo e l'altro pubblicano. 11Il fariseo, stando in piedi, pregava così tra sé: “O Dio, ti ringrazio perché non sono come gli altri uomini, ladri, ingiusti, adulteri, e neppure come questo pubblicano. 12Digiuno due volte alla settimana e pago le decime di tutto quello che possiedo”. 13Il pubblicano invece, fermatosi a distanza, non osava nemmeno alzare gli occhi al cielo, ma si batteva il petto dicendo: “O Dio, abbi pietà di me peccatore”. 14Io vi dico: questi, a differenza dell'altro, tornò a casa sua giustificato, perché chiunque si esalta sarà umiliato, chi invece si umilia sarà esaltato».

Indicazioni per il training - Riflessione. Il requisito essenziale per avere il perdono di Dio (e, con esso, una vita nuova) è riconoscersi peccatori. Anche quando non ci fossimo resi colpevoli di trasgressioni particolarmente gravi, ci possiamo sempre riconoscere in una mancanza di fondo: non aver amato a sufficienza, Dio e/o il nostro prossimo. La preghiera è la sede migliore per dichiararci peccatori.

Fitness dell'anima: Passa in rassegna i Comandamenti, o le Beatitudini, o i sette vizi capitali e fai una rassegna dei motivi per cui chiedere perdono a Dio. Poi, nella preghiera, domandaglielo sinceramente. Fotografa nella tua mente ogni situazione in cui non sei stato all'altezza del Vangelo e

non aver paura di sottoporla a Dio. Nel caso di peccati leggeri, avrai il duo perdono. Per quelli più gravi, questa preghiera sarà un'utile preparazione al Sacramento del Perdono.

Mercoledì. Tema: amiamo il Signore.

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio. Mt 22. 34

Allora i farisei, avendo udito che egli aveva chiuso la bocca ai sadducei, si riunirono insieme 35e uno di loro, un dottore della Legge, lo interrogò per metterlo alla prova: 36«Maestro, nella Legge, qual è il grande comandamento?». 37Gli rispose: «Amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima e con tutta la tua mente. 38Questo è il grande e primo comandamento. 39Il secondo poi è simile a quello: Amerai il tuo prossimo come te stesso. 40Da questi due comandamenti dipendono tutta la Legge e i Profeti».

Indicazioni per il training - Riflessione. Cosa facciamo, di concreto, per mettere in pratica questo duplice comandamento? Qui, ancor più che altrove, è evidente che non basta conoscere, ma occorre mettere in atto. Come manifesto a Dio il mio amore per Lui? Quanto lo penso? In che misura riesco a calarmi nei panni del mio prossimo e desiderare il suo bene?

Fitness dell'anima: Prova ad elencare nella tua mente i motivi per cui Dio si merita il tuo amore, poi esprimigli una preghiera di ringraziamento. Poi passa in rassegna una tua giornata tipo, pensa alle persone che incontri ed alla maniera in cui ti prendi a cuore (o non mi prendi a cuore a sufficienza) il loro bene, i loro desideri, la loro vita. Cosa chiederesti al Signore per loro? Domandalo nella preghiera.

Giovedì. Tema: intermezzo, esercizi di “raffreddamento”, lasciamoci di nuovo amare

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio. Ef 1,1.

3Benedetto Dio, Padre del Signore nostro Gesù Cristo, che ci ha benedetti con ogni benedizione spirituale nei cieli in Cristo. 4In lui ci ha scelti prima della creazione del mondo per essere santi e immacolati di fronte a lui nella carità, 5predestinandoci a essere per lui figli adottivi mediante Gesù Cristo, secondo il disegno d'amore della sua volontà, 6a lode dello splendore della sua grazia, di cui ci ha gratificati nel Figlio amato. 7In lui, mediante il suo sangue, abbiamo la redenzione, il perdono delle colpe, secondo la ricchezza della sua grazia. 8Egli l'ha riversata in abbondanza su di noi con ogni sapienza e intelligenza, 9facendoci conoscere il mistero della sua volontà, secondo la benevolenza che in lui si era proposto 10per il governo della pienezza dei tempi: ricondurre al Cristo, unico capo, tutte le cose, quelle nei cieli e quelle sulla terra. 11In lui siamo stati fatti anche eredi, predestinati – secondo il progetto di colui che tutto opera secondo la sua volontà – 12a essere lode della sua gloria, noi, che già prima abbiamo sperato nel Cristo.

Indicazioni per il training - Riflessione. Questo brano, non semplicissimo, di San Paolo, ci spiega molto bene il modo in cui Dio ci ama da sempre. Prima ancora che domandarci cosa dobbiamo fare noi, fermiamoci un po' a considerare ciò che Lui fa per noi. Ci riempirà il cuore, ci farà sentire amati, ci darà la ricchezza interiore necessaria per pensare al da farsi.

Fitness dell'anima: Nella preghiera, ripensiamo a tutte le forme di amore che abbiamo ricevuto nella nostra vita, da genitori, parenti, figure educative, amici.... Proviamo, idealmente, ad elevare questa “quantità di amore” all'ennesima potenza, per avere un'idea vaga del bene che Dio ci vuole.

Asteniamoci, solo per stavolta, dal trarre un “piano di azione” e limitiamoci a trasformare in preghiera ciò che il cuore ci suggerisce.

Venerdì. Tema: impegniamoci di nuovo, l’amore per il prossimo e la preghiera di intercessione.

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio. Lc 7.

40Gesù allora gli disse: «Simone, ho da dirti qualcosa». Ed egli rispose: «Di’ pure, maestro». 41«Un creditore aveva due debitori: uno gli doveva cinquecento denari, l’altro cinquanta. 42Non avendo essi di che restituire, condonò il debito a tutti e due. Chi di loro dunque lo amerà di più?». 43Simone rispose: «Suppongo sia colui al quale ha condonato di più». Gli disse Gesù: «Hai giudicato bene». 44E, volgendosi verso la donna, disse a Simone: «Vedi questa donna? Sono entrato in casa tua e tu non mi hai dato l’acqua per i piedi; lei invece mi ha bagnato i piedi con le lacrime e li ha asciugati con i suoi capelli. 45Tu non mi hai dato un bacio; lei invece, da quando sono entrato, non ha cessato di baciarmi i piedi. 46Tu non hai unto con olio il mio capo; lei invece mi ha cosparso i piedi di profumo. 47Per questo io ti dico: sono perdonati i suoi molti peccati, perché ha molto amato. Invece colui al quale si perdona poco, ama poco». 48Poi disse a lei: «I tuoi peccati sono perdonati». 49Allora i commensali cominciarono a dire tra sé: «Chi è costui che perdona anche i peccati?». 50Ma egli disse alla donna: «La tua fede ti ha salvata; va’ in pace!».

Indicazioni per il training - Riflessione. Vediamo, in questo brano, che grande potere ha l’amore verso il prossimo, qui esemplificato dall’umiltà della peccatrice; attira addirittura il perdono di Dio. Questa donna impersona pienamente la logica del servizio che Gesù stesso insegnerà ai suoi attraverso la lavanda dei piedi. E noi, che forme abbiamo per voler bene ai fratelli? In che modo ci facciamo carico dei loro problemi? Quando riusciamo a farlo, a immedesimarci veramente in loro, potrebbe anche capitare, come successe alla donna del Vangelo, di fare un favore a Gesù stesso.

Fitness dell’anima: Nella tua preghiera, prova a concentrarti su questo: come noi abbiamo le nostre debolezze, allo stesso modo gli altri esseri umani hanno le loro. Anziché giudicarci a vicenda, la cosa migliore è aiutarsi reciprocamente, nel tentativo di raggiungere l’obiettivo comune della santità. Prega il Signore perché aiuti i tuoi fratelli a correggere i propri difetti e te stesso /a a correggere i tuoi. Il cammino di conversione ci renderà ancor più fratelli.

Sabato. Tema: la preghiera mariana (il Magnificat)

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio: Lc 1.

46Allora Maria disse: «L’anima mia magnifica il Signore 47e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore, 48perché ha guardato l’umiltà della sua serva. D’ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata. 49Grandi cose ha fatto per me l’Onnipotente e Santo è il suo nome; 50di generazione in generazione la sua misericordia per quelli che lo temono. 51Ha spiegato la potenza del suo braccio, ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore; 52ha rovesciato i potenti dai troni, ha innalzato gli umili; 53ha ricolmato di beni gli affamati, ha rimandato i ricchi a mani vuote. 54Ha soccorso Israele, suo servo, ricordandosi della sua misericordia, 55come aveva detto ai nostri padri, per Abramo e la sua discendenza, per sempre».

Indicazioni per il training -Riflessione: Perché chiedere l’intercessione di Maria? La Madre di Gesù occupa un posto privilegiato nella Chiesa. Donna senza peccato, Santa per eccellenza, ha conosciuto per esperienza diretta tutto il resto della condizione umana e, come nessun altro sulla Terra, ha voluto

bene a Gesù. Per questo è nella posizione più adatta per portare le nostre preghiere a Dio, aggiungendo a noi quel tocco di madre che anche nella fede rende tutto più accessibile, vicino, comprensibile. Maria è stata fatta destinataria di un destino così glorioso attraverso la sua umiltà e la sua docilità ai piani di Dio. Preghiamola come ci confideremmo con una madre.

Fitness dell'anima: Recuperando le più note preghiere mariane e prendendo spunto da esse (Ave Maria, Salve o Regina, Magnificat) lasciamoci pervadere dall'umiltà della Madre di Gesù e chiediamole che ci insegni a voler bene a suo Figlio seguendo il suo esempio.

Domenica. Tema: come la Santa Messa può aiutarmi nella mia preghiera?

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio: utilizza il Vangelo della S. Messa domenicale, mettendolo anche a confronto con la prima e la seconda lettura.

Indicazioni per il training - Riflessione: anche se magari non possiedi una conoscenza specialistica della Bibbia, intravedi un filo conduttore, un tema comune alle tre letture? Quale ti sembra possa essere il messaggio principale? Come ti vedi rispetto a tale messaggio? Ti porta consolazione o disagio? Ti sembra di essere abbastanza allineato con il suo contenuto, oppure ti vedi lontano da tale modello?

Fitness dell'anima: Dopo aver riletto con calma e confrontato tra di loro le tre letture, mettiti in silenzio a meditare su di esse. Lascia da parte altri pensieri e concedi, semplicemente, alla Parola di Dio il tempo di sedimentarsi dentro di te, per vedere l'effetto che ti porta. Ti senti sollevato? La Parola di Dio è consolatrice. Ti senti rimproverato? E' un invito alla conversione. Ti senti a disagio? Il Signore probabilmente sta mettendo in discussione una parte di te che non sei abituato a sottoporre a vaglio. In ogni caso, prosegui la tua preghiera chiedendo a Dio di illuminarti, con il Suo Spirito, per farti capire come attuare la Sua volontà

Settimana 3. Linea di fondo: la preghiera "matura" sulle coordinate del "Padre Nostro"



Lunedì. Tema: un Padre non "mio", ma "nostro", la preghiera corale

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio. Lc 12.

13Uno della folla gli disse: «Maestro, di' a mio fratello che divida con me l'eredità». 14Ma egli rispose: «O uomo, chi mi ha costituito giudice o mediatore sopra di voi?». 15E disse loro: «Fate attenzione e tenetevi lontani da ogni cupidigia perché, anche se uno è nell'abbondanza, la sua vita non dipende da ciò che egli possiede».

Indicazioni per il training - Riflessione. Anche davanti a Dio, spesso senza accorgercene, trattiamo i nostri fratelli come estranei. Addirittura, entriamo in conflitto con essi, per motivi bassi e troppo materiali. Dio ci ricorda che è padre di tutti, e come tale dobbiamo pregarlo.

Fitness dell'anima. Prova, nella tua preghiera, a rivolgerti al Signore non solo a titolo personale, ma a nome di tutti i fratelli. Quali ringraziamenti, o richieste potresti indirizzargli partendo da una prospettiva non solitaria, bensì comunitaria?

Martedì: Tema: “Sia santificato il Tuo nome”, la preghiera di lode

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio. Mt 11.

25In quel tempo Gesù disse: «Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli. 26Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza. 27Tutto è stato dato a me dal Padre mio; nessuno conosce il Figlio se non il Padre, e nessuno conosce il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio vorrà rivelarlo.

Indicazioni per il training - Riflessione. Lodare il Signore fa bene a Lui (Dio), o magari più a noi? Perché è sano e virtuoso abituarsi a lodare Dio? Esistono alcune verità fondamentali che tutti, in teoria, conosciamo, ma che è opportuno rinfrescare alla mente (e al cuore) e la preghiera è la sede più opportuna per farlo. Queste verità dono, più o meno: 1) Dio è nostro Padre; 2) E' immensamente buono; 3) gli dobbiamo tutto; 4) noi siamo semplici creature e gli dobbiamo rispetto. Per questo è giusto desiderare che il Suo nome sia santificato: questo desiderio ci mantiene umili, grati e disposti a ricevere il Suo amore.

Fitness dell'anima. Nella Bibbia, cerca fra i salmi le più belle espressioni di lode al Signore e pregale con calma, soffermandoti su quelle che maggiormente stimolano il tuo senso di gratitudine.

Mercoledì. Tema: adeguarci alla volontà di Dio, “Venga il Tuo Regno, sia fatta la Tua volontà, come in cielo così in terra”.

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio.

Mc 14: 36E diceva: «Abbà! Padre! Tutto è possibile a te: allontana da me questo calice! Però non ciò che voglio io, ma ciò che vuoi tu». 37Poi venne, li trovò addormentati e disse a Pietro: «Simone, dormi? Non sei riuscito a vegliare una sola ora? 38Vegliate e pregate per non entrare in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole».

Indicazioni per il training - Riflessione: Quella del brano è indubbiamente la situazione – limite che mostra la difficoltà dell'accettare un progetto diverso dal nostro. Qui, oltretutto, non si tratta neppure di volontà di Dio, ma di una macchinazione degli uomini. E' per colpa della cocciutaggine umana che Gesù è costretto a sacrificarsi. Ma, accettando come obbedienza al Padre ciò che in realtà è una situazione creata dall'uomo, Gesù ottiene l'obiettivo supremo di salvarci. E' la lezione più grande che potesse offrirci.

Fitness dell'anima. Gesù è Dio stesso ed il suo sacrificio supremo è ben altra cosa rispetto a ciò che è richiesto a noi, per fare la volontà del Padre. E' dalle piccole situazioni quotidiane che impariamo, pian piano, a uniformare la nostra volontà alla Sua. L'”esercizio” di oggi consiste nel mettersi in silenzio e chiedere allo Spirito Santo di suggerirci Lui non tanto le intenzioni di preghiera che ci verrebbero spontanee, ma quelle che sono più urgenti: per la Chiesa, per il mondo, per i sofferenti,

per noi e la nostra salute dell'anima. Dopo aver ascoltato senza preclusioni, indirizzeremo le nostre invocazioni a ciò che la coscienza ci suggerisce.

Giovedì. Tema: affidarci a Dio per le nostre necessità, "Dacci oggi il nostro pane quotidiano"

Oggi ci alleniamo su....Parola di Dio: Matteo 6,25-34

25 Perciò vi dico: per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito? **26** Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, né mietono, né ammassano nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non contate voi forse più di loro? **27** E chi di voi, per quanto si dia da fare, può aggiungere un'ora sola alla sua vita? **28** E perché vi affannate per il vestito? Osservate come crescono i gigli del campo: non lavorano e non filano. **29** Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. **30** Ora se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani verrà gettata nel forno, non farà assai più per voi, gente di poca fede? **31** Non affannatevi dunque dicendo: Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo? **32** Di tutte queste cose si preoccupano i pagani; il Padre vostro celeste infatti sa che ne avete bisogno. **33** Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. **34** Non affannatevi dunque per il domani, perché il domani avrà già le sue inquietudini. A ciascun giorno basta la sua pena.

Indicazioni per il training - Riflessione. Questo brano si spiega da sé, ma forse una sottolineatura può far bene, ed è sul versetto 33: "cercate prima il Regno di Dio e la sua giustizia". Questo capovolge il nostro modo di pensare: siamo abituati a credere che, prima, vadano soddisfatte le questioni pratiche e solo dopo, se avanzano tempo ed energie, ci si può dedicare a quelle più elevate, nobili "ideali" (categorie in cui releghiamo tutto ciò che è riferito alla fede). Il Signore ci dice esattamente il contrario: che, cioè, se puntiamo direttamente a Lui, sarà Egli stesso ad aiutarci a sistemare il resto.

Fitness dell'anima: Nella preghiera di oggi sforziamoci particolarmente, specie nella fase di preparazione, per rimuovere tutte le potenziali cause di distrazione: preoccupazioni, scadenze, smanie di protagonismo.... Cerchiamo di fare in modo che l'unico e vero protagonista della preghiera di oggi sia Dio. Sia che lo preghiamo come Padre, Figlio oppure Spirito, sforziamoci di mettere al centro Lui, mentre noi ci terremo un po' sullo sfondo, ai margini della scena. Proviamo a vedere se questo modo di pregare, che non risulta spontaneo di primo acchito, può darci prospettive nuove.

Venerdì. Tema: il perdono, "Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori"

Oggi ci alleniamo su.... Parola di Dio: Matteo 18:23-35

23 Perciò il regno dei cieli è simile a un re che volle fare i conti con i suoi servi. **24** Avendo cominciato a fare i conti, gli fu presentato uno che era debitore di diecimila talenti. **25** E poiché quello non aveva i mezzi per pagare, il suo signore comandò che fosse venduto lui con la moglie e i figli e tutto quanto aveva, e che il debito fosse pagato. **26** Perciò il servo, gettatosi a terra, gli si prostrò davanti, dicendo: "Abbi pazienza con me e ti pagherò tutto". **27** Il signore di quel servo, mosso a compassione, lo lasciò andare e gli condonò il debito. **28** Ma quel servo, uscito, trovò uno dei suoi conservi che gli doveva

cento denari; e, afferratolo, lo strangolava, dicendo: "Paga quello che devi!" **29** Perciò il conservo, gettatosi a terra, lo pregava dicendo: "Abbi pazienza con me, e ti pagherò". **30** Ma l'altro non volle; anzi andò e lo fece imprigionare, finché avesse pagato il debito. **31** I suoi conservi, veduto il fatto, ne furono molto rattristati e andarono a riferire al loro signore tutto l'accaduto. **32** Allora il suo signore lo chiamò a sé e gli disse: "Servo malvagio, io ti ho condonato tutto quel debito, perché tu me ne supplicasti; **33** non dovevi anche tu aver pietà del tuo conservo, come io ho avuto pietà di te?" **34** E il suo signore, adirato, lo diede in mano degli aguzzini fino a quando non avesse pagato tutto quello che gli doveva. **35** Così vi farà anche il Padre mio celeste, se ognuno di voi non perdona di cuore al proprio fratello».

Indicazioni per il training - Riflessione: Anche in questo caso, sia il versetto del Padre Nostro, sia la parabola del Vangelo sono molto chiari. Dio perdona le nostre colpe. Il minimo che possiamo fare è avere la stessa clemenza con chi ha debito verso di noi. In teoria è tutto molto logico, sembra quasi offensivo doverlo ribadire. Ma in realtà, nella nostra mente tende a scattare un automatismo tanto falso, quanto perverso: il perdono di Dio verso di noi è un atto dovuto, il nostro verso i fratelli, no. Il Vangelo ci scuote con forza da questa menzogna.

Fitness dell'anima. Richiamiamo alla mente tutti gli episodi in cui Dio ci ha perdonati (basterebbe anche soltanto la lista delle ultime confessioni che ci ricordiamo). Poi, pensiamo a qualche torto che abbiamo ricevuto, da qualunque persona. Infine, domandiamoci: abbiamo davvero perdonato di cuore a tutti costoro? O, magari, verso qualcuno, abbiamo in corso una qualche forma di rappresaglia, vendetta o anche, soltanto, chiusura? Se la risposta è "sì", questa è l'occasione per indirizzare a Dio una preghiera: affinché ci dia un cuore abbastanza grande per perdonare. Forse non ne siamo completamente capaci ORA, ma dobbiamo pensare che il vero perdono è una cosa talmente grande che richiede un aiuto per essere attuato. Se glielo chiediamo, il Signore ci aiuterà senz'altro nel mettere in pratica un'indicazione che Lui stesso raccomanda.

Sabato. Tema: chiedere a Dio di fortificarci "E non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal male".

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio. Matteo 26,40-41

40 Poi tornò dai discepoli e li trovò che dormivano. E disse a Pietro: «Così non siete stati capaci di vegliare un'ora sola con me? **41** Vegliate e pregate, per non cadere in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole».

Indicazioni per il training - Riflessione. Non dobbiamo nasconderci che, in particolari periodi della vita, siamo sottoposti a forti tensioni. Un'interpretazione superficiale potrebbe etichettarle come stress, ma il credente sa che, oltre a cause razionalmente spiegabili connesse con la vita quotidiana, a metterci a dura prova esiste anche un'intelligenza attiva e operosa, il Male. La disparità di forze, tra noi e quest'entità, è tale da esigere il ricorso a Dio, che ci può difendere, proteggere, "corazzare" contro i pericoli, sia che questi ci lusinghino con piacere illusori, sia ci spaventino con minacce alla nostra incolumità, nei suoi vari aspetti. La fede in Dio e la devozione in Maria, in questo campo, possono davvero fare miracoli.

Fitness dell'anima. Aprendo la Bibbia nel libro dei Salmi, cerchiamo quali di essi (ve ne sono molti) si rivolgono mediante un'accurata invocazione di difesa contro le minacce, spesso dipinte come se si trattasse di un nemico in battaglia. Facciamo nostre queste richieste immedesimandoci nel salmista. Impariamo poco alla volta a servirci dei salmi come formula collaudata di preghiera non solo per domandare, ma anche per lodare.

Domenica. Tema: come la Santa Messa può aiutarmi nella mia preghiera?

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio: utilizza il Vangelo della S. Messa domenicale, mettendolo anche a confronto con la prima e la seconda lettura.

Indicazioni per il training - Riflessione: anche se magari non possiedi una conoscenza specialistica della Bibbia, intravedi un filo conduttore, un tema comune alle tre letture? Quale ti sembra possa essere il messaggio principale? Come ti vedi rispetto a tale messaggio? Ti porta consolazione o disagio? Ti sembra di essere abbastanza allineato con il suo contenuto, oppure ti vedi lontano da tale modello?

Fitness dell'anima: Dopo aver riletto con calma e confrontato tra di loro le tre letture, metti in silenzio a meditare su di esse. Lascia da parte altri pensieri e concedi, semplicemente, alla Parola di Dio il tempo di sedimentarsi dentro di te, per vedere l'effetto che ti porta. Ti senti sollevato? La Parola di Dio è consolatrice. Ti senti rimproverato? E' un invito alla conversione. Ti senti a disagio? Il Signore probabilmente sta mettendo in discussione una parte di te che non sei abituato a sottoporre a vaglio. In ogni caso, prosegui la tua preghiera chiedendo a Dio di illuminarti, con il Suo Spirito, per farti capire come attuare la Sua volontà

Settimana 4. Linea di fondo: corso avanzato, pregare (con) lo Spirito Santo



Lunedì. Ricercare la Sapienza, cioè il saper distinguere il bene dal male, e Scienza, cioè il guardare le cose con gli occhi di Dio.

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio. Lc 10.

30 Gesù riprese: «Un uomo scendeva da Gerusalemme a Gerico e incappò nei briganti che lo spogliarono, lo percossero e poi se ne andarono, lasciandolo mezzo morto. **31** Per caso, un sacerdote scendeva per quella medesima strada e quando lo vide passò oltre dall'altra parte. **32** Anche un levita, giunto in quel luogo, lo vide e passò oltre. **33** Invece un Samaritano, che era in viaggio, passandogli accanto lo vide e n'ebbe compassione. **34** Gli si fece vicino, gli fasciò le ferite, versandovi olio e vino; poi, caricatolo sopra il suo giumento, lo portò a una locanda e si prese cura di lui. **35** Il giorno seguente, estrasse due denari e li diede all'albergatore, dicendo: Abbi cura di lui e ciò che spenderai in più, te lo rifonderò al mio ritorno. **36** Chi di questi tre ti sembra sia stato il prossimo di colui che è incappato nei briganti?». **37** Quegli rispose: «Chi ha avuto compassione di lui». Gesù gli disse: «Va' e anche tu fa' lo stesso».

Indicazioni per il training - Riflessione. Perché una stessa situazione (un bisognoso lungo il ciglio della strada) viene interpretata in maniera così diversa da persone differenti, dando vita ad esiti opposti (l'indifferenza da una parte, la carità dall'altra)? La differenza, nel considerare tutte le implicazioni di una data realtà (in questo caso, un uomo che soffre), la fanno il dono della Sapienza (saper distinguere il bene dal male) e della scienza (saper contemplare le cose con gli occhi di Dio). Come si vede dal brano del Vangelo, non si tratta di distinzioni intellettualistiche. C'è in ballo la differenza tra due persone (il malcapitato ed il samaritano) che si salvano, oppure due che soccombono (una fisicamente, l'altra moralmente).

Fitness dell'anima. Chiedo insistentemente a Dio di insegnarmi a vedere le cose (in particolare i bisogni altrui) con uno sguardo evangelico. Il percorso di preghiera che stiamo compiendo in questi giorni è certamente un impegno concreto da parte nostra in questo senso. Passo in rassegna le situazioni della mia giornata – tipo in cui potrebbero nascondersi bisogni e margini di intervento che la fretta e la superficialità abituali mi hanno fin qui impedito di vedere.

Martedì. Ricercare l'intelletto, cioè la capacità di conoscere a fondo le cose, noi stessi e gli altri

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio. Mc 10.

21 Allora Gesù, fissatolo, lo amò e gli disse: «Una cosa sola ti manca: va', vendi quello che hai e dàlo ai poveri e avrai un tesoro in cielo; poi vieni e seguimi»

Indicazioni per il training - Riflessione. Questo singolo versetto tratto dal noto episodio del giovane ricco ci dà modo di soffermarci su un particolare, rappresentato dalle parole “Gesù, fissatolo, lo amò”. Perché Gesù vuol bene a questo giovane? Perché, leggendo nel suo cuore con il dono dell'intelletto, vede che sta dicendo il vero e che, quindi, ci sono buone premesse per un miglioramento ulteriore. Anche noi dovremmo imparare a vedere il bene che c'è negli altri (e anche in noi stessi, naturalmente) per aiutare ad intravedere la chance per un salto di qualità.

Fitness dell'anima. Entrare in empatia con le persone, mettersi nei loro panni, capire le loro esigenze è un'abilità che troviamo più marcata in alcuni, più scarsa in altri. Ma è anche un dono da domandare al Signore. Non solo per comprendere le persone, ma anche per entrare in questioni complesse, in cui la possibilità di compiere il bene richiede una forte dose di intelligenza, diversamente si rischierebbe di fare più danno che altro. Anche qui lo Spirito Santo può venire in aiuto, se invocato nella preghiera. Chiediamo il Suo intervento, dopo aver passato in rassegna, nella nostra mente, alcune situazioni, inerenti i rapporti interpersonali o le strutture sociali, che richiedono una lettura saggia, illuminata, approfondita.

Mercoledì. Ricercare il consiglio, cioè la capacità di scoprire il progetto di Dio su di noi e di aiutare gli altri a fare altrettanto.

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio. At 9.

10C'era a Damasco un discepolo di nome Anania. Il Signore in una visione gli disse: «Anania!». Rispose: «Eccomi, Signore!». 11E il Signore a lui: «Su, va' nella strada chiamata Dritta e cerca nella casa di Giuda un tale che ha nome Saulo, di Tarso; ecco, sta pregando 12e ha visto in visione un uomo, di nome Anania, venire a imporgli le mani perché recuperasse la vista». 13Rispose Anania: «Signore, riguardo a quest'uomo ho udito da molti quanto male ha fatto ai tuoi fedeli a Gerusalemme.

14Inoltre, qui egli ha l'autorizzazione dei capi dei sacerdoti di arrestare tutti quelli che invocano il tuo nome». 15Ma il Signore gli disse: «Va', perché egli è lo strumento che ho scelto per me, affinché porti il mio nome dinanzi alle nazioni, ai re e ai figli d'Israele; 16e io gli mostrerò quanto dovrà soffrire per il mio nome». 17Allora Anania andò, entrò nella casa, gli impose le mani e disse: «Saulo, fratello, mi ha mandato a te il Signore, quel Gesù che ti è apparso sulla strada che percorrevi, perché tu riacquisti la vista e sia colmato di Spirito Santo». 18E subito gli caddero dagli occhi come delle squame e recuperò la vista. Si alzò e venne battezzato, 19poi prese cibo e le forze gli ritornarono.

Indicazioni per il training - Riflessione. La figura di Anania, in questo brano degli Atti, funge da guida, da consigliere per Paolo, allo stesso modo in cui Anania stesso era stato consigliato dal Signore. Tutti noi abbiamo bisogno di consiglieri, specialmente nei momenti di impasse e turbamento. Il dono del Consiglio è quello che permette di prendere decisioni corrette, secondo il Bene, e di aiutare gli altri a fare altrettanto.

Fitness dell'anima. Pensa a coloro che ti hanno aiutato, nel passato, quando hai domandato un loro consiglio, oppure a coloro i quali, magari inconsciamente, hanno ispirato in modo positivo le tue azioni con il loro esempio. Ringrazia il Signore per queste persone, prega per loro e domanda a Dio che te ne faccia trovare sempre a sufficienza lungo la tua strada. Infine, prega il Signore che possa servirsi anche di te, come e quando Lui riterrà opportuno, per dare qualche dritta ai fratelli.

Giovedì. Ricercare la forza, cioè la capacità di resistere nelle difficoltà.

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio. Mt 4.

1Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. 2Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame.

Indicazioni per il training - Riflessione. In questi due scarni versetti è racchiusa una quantità enorme di asceti, che Gesù affronta con determinazione, e che diventerà ancora più intensa poco dopo, attraverso le tentazioni a cui verrà sottoposto dal Demonio. Alcune situazioni (per venire all'oggi potremmo citare lunghe malattie, serie difficoltà economiche, preoccupazioni schiaccianti) non sarebbero umanamente sopportabili se non intervenisse il dono della forza, che permette di perseverare nelle difficoltà.

Fitness dell'anima. Se ci è già capitato di perseverare in situazioni oggettivamente dure al di là delle nostre stesse aspettative, può darsi che il Signore ci abbia concesso il dono della forza senza che magari noi, per ignoranza o momentanea distanza dalla fede, lo domandassimo. Ce lo ha concesso semplicemente perché ci ama, nella speranza che, in un contesto di aumentata consapevolezza, siamo poi noi a domandarlo e a esserne grati. Pesiamo alle fatiche negli studi, alle tensioni sul lavoro, a parenti accuditi nella malattia, periodi di depressione da cui si è usciti.... Ringraziamo Dio per averci guidati e preghiamo per tutti coloro che li stanno attraversando ora.

Venerdì. Ricercare la pietà, cioè la capacità di affidarci totalmente a Dio.

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio. Lc 21.

1Alzàti gli occhi, vide i ricchi che gettavano le loro offerte nel tesoro del tempio. 2Vide anche una vedova povera, che vi gettava due monetine, 3e disse: «In verità vi dico: questa vedova, così povera, ha gettato più di tutti. 4Tutti costoro, infatti, hanno gettato come offerta parte del loro superfluo. Ella invece, nella sua miseria, ha gettato tutto quello che aveva per vivere».

Indicazioni per il training - Riflessione. Nessuno, più di questa vedova, conosce il significato dell'affidamento a Dio, disposizione dell'animo che Gesù rimarca e loda. Un atto di devozione verso il suo Dio garantirà a questa donna un posto privilegiato nel Regno dei Cieli. Questa vedova fa bene ad affidarsi a Dio, nella certezza che Egli provvederà a lei.

Fitness dell'anima. Il dare a Dio la parte migliore di sé, le cose più preziose di cui disponiamo è tipico frutto del dono della Pietà. Chiediamo al Signore che ci aiuti, con il Suo Spirito, ad aumentare il nostro amore per Lui, affinché i nostri gesti di devozione non siano un atto formale (o, peggio, forzato), ma un'esigenza che scaturisce dal cuore.

Sabato. Ricercare il timor di Dio, cioè il rispetto, la stima e l'obbedienza nei confronti di Dio.

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio. Mt 8.

5Entrato in Cafàrnao, gli venne incontro un centurione che lo scongiurava e diceva: 6«Signore, il mio servo è in casa, a letto, paralizzato e soffre terribilmente». 7Gli disse: «Verrò e lo guarirò». 8Ma il centurione rispose: «Signore, io non sono degno che tu entri sotto il mio tetto, ma di' soltanto una parola e il mio servo sarà guarito.

Indicazioni per il training - Riflessione. Il rispetto che questo centurione nutre per Gesù è davvero grande: non si ritiene neppure degno che il Maestro entri a casa sua. Ma questo rispetto, che lo fa rimanere ad una certa distanza, non gli impedisce di nutrire una fiducia immensa in Lui, e di rivolgergli una richiesta impegnativa. Così sapremo fare anche noi, se avremo in noi il dono del Timor di Dio.

Fitness dell'anima. Il rispetto per il Signore si costruisce tenendo presente che Egli si è fatto, sì, uomo per noi, ma rimane Dio, e non possiamo trattarlo con superficialità, sufficienza o, peggio ancora, maleducazione. Questo si traduce anche negli atti esteriori con i quali ci rivolgiamo a Lui. Nella preghiera di oggi dedichiamo particolare attenzione alla postura, all'atteggiamento, ai "preparativi" che non sono soltanto formalità, ma traducono in atti concreti il rispetto e la stima che nutriamo nei Suoi confronti. La "sostanza" della preghiera può essere un ringraziamento per il fatto che Dio non ci faccia mai pesare la sproporzione tra la Sua grandezza e la nostra indegnità. Gli chiediamo di darci sempre la consapevolezza di tutto ciò, da tradurre poi in gratitudine ulteriore.

Domenica. Tema: come la Santa Messa può aiutarmi nella mia preghiera?

Oggi ci alleniamo su...Parola di Dio: utilizza il Vangelo della S. Messa domenicale, mettendolo anche a confronto con la prima e la seconda lettura.

Indicazioni per il training - Riflessione: anche se magari non possiedi una conoscenza specialistica della Bibbia, intravedi un filo conduttore, un tema comune alle tre letture? Quale ti sembra possa essere il messaggio principale? Come ti vedi rispetto a tale messaggio? Ti porta consolazione o

disagio? Ti sembra di essere abbastanza allineato con il suo contenuto, oppure ti vedi lontano da tale modello?

Fitness dell'anima: Dopo aver riletto con calma e confrontato tra di loro le tre letture, mettiti in silenzio a meditare su di esse. Lascia da parte altri pensieri e concedi, semplicemente, alla Parola di Dio il tempo di sedimentarsi dentro di te, per vedere l'effetto che ti porta. Ti senti sollevato? La Parola di Dio è consolatrice. Ti senti rimproverato? E' un invito alla conversione. Ti senti a disagio? Il Signore probabilmente sta mettendo in discussione una parte di te che non sei abituato a sottoporre a vaglio. In ogni caso, prosegui la tua preghiera chiedendo a Dio di illuminarti, con il Suo Spirito, per farti capire come attuare la Sua volontà

