

# ESERCIZI

*fisici*

*o*  
*spirituali?*

**DALLA PALESTRA  
AL LABORATORIO**

A CURA DI FRANCESCO BALBO E ROSANNA BERTOGLIO

**Questo numero**

**1 - L'esercizio  
del silenzio**

**2 - L'esercizio  
della benedizione**

**3 - L'esercizio  
della collaborazione**

 **NOTE'S**  
*graffiti*

**P**oco tempo fa, abbiamo trovato un racconto semplice e appassionante intitolato "Nella bottega di Dio" che ci ha aiutato a scoprire il significato profondo dell'"esercizio":

«Una notte ho sognato che sul corso principale del mio paese era stata aperta una nuova bottega, con l'insegna: "Doni di Dio". Entrai e vidi un angelo dietro al banco. Meravigliato chiesi: "che vendi, angelo bello?". Mi rispose: "ogni ben di Dio!". "Fai pagare caro?". "No, i doni di Dio sono tutti gratuiti".

Contemplai il grande scaffale con anfore d'amore, flaconi di fede, pacchi di speranza, scatole di ascolto... e così via. Mi feci coraggio e poiché avevo un immenso bisogno di tutta quella mercanzia, chiesi all'angelo: "dammi un bel po' d'amore di Dio, tutto il perdono, un cartoccio di fede e pazienza quanto basta!".

L'angelo gentile mi preparò tutto sul bancone. Ma quale non fu la mia meraviglia, vedendo che di tutti i doni che avevo chiesto l'angelo mi aveva fatto un piccolissimo pacco, grande come il mio cuore. Esclamai: "possibile? tutto qui?". Allora l'angelo solenne mi spiegò: "eh sì, mio caro, nella bottega di Dio non si vendono frutti maturi, ma soltanto piccoli semi da coltivare"».

L'"esercizio", sia quello fisico che quello spirituale, assomiglia a un piccolo seme: ha bisogno di incontrare un terreno fertile e ben preparato per potersi schiudere, mettere le radici e crescere.

Scopo del presente sussidio è quello di aiutare gli animatori ed educatori dei giovani, soprattutto quelli tra i 14 e i 17 anni, ad avviarli alla preghiera intesa come "esercizio spirituale" nella vita di ogni giorno (cf. "Note's graffiti" in NPG n. 1/2001, pp. 65-80).

Il titolo è volutamente provocatorio "Esercizi fisici o spirituali?" per interpellare e aiutare tutti quei giovani che sono appassionati di esercizi fisici e che sono alla scoperta del senso della preghiera nella loro vita.

La struttura di questo sussidio prende in considerazione tre diversi tipi di esercizi:

- l'esercizio del **silenzio**;
- l'esercizio della **benedizione**;
- l'esercizio della **collaborazione**.

Ciascun esercizio si articola in due parti, corrispondenti alle due parole raccolte nel sottotitolo: la **palestra** e il **laboratorio**.

Nella prima parte – intitolata "Dalla palestra..." – si mette in evidenza la caratteristica dell'esercizio, mentre nella seconda parte – intitolata "...al laboratorio" – si mette in evidenza la caratteristica dell'esercizio spirituale.

La dimensione della **palestra**, richiama i seguenti aspetti:

- ◆ l'esercizio della volontà per applicarsi, per orientare la propria azione, per decidere;
- ◆ l'esercizio della ripetizione per imparare, per crescere verso un di

*più, per un allenamento costante e continuo;*

- ◆ *l'esercizio della profondità, alla scoperta di ciò che è nascosto, prezioso e carico di mistero;*
- ◆ *l'esercizio dell'imitazione per confrontarsi con una persona, per imparare un'arte, per lasciarsi formare da un maestro.*

*La dimensione del laboratorio richiama i seguenti aspetti:*

- ◆ *l'esercizio e il lavoro dell'artigiano che fa e impara facendo;*
- ◆ *la necessità della palestra come esercizio preparatorio e propedeutico;*
- ◆ *la creatività tipica dell'uomo;*
- ◆ *una dimensione comunitaria di collaborazione: nella bottega si impara anche dal lavoro degli altri, non per competizione, ma per imitazione ed esperienza.*
- ◆ *l'integrazione di lavoro e preghiera che si ricava da un'etimologia semplice e immediata della parola laboratorio: "lab-ora-torio" (in latino, lab da labor= lavoro; ora da orare= pregare), richiama la regola monastica di S. Benedetto fondata sull' "ora et labora".*

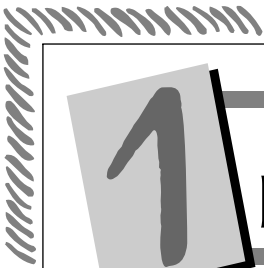
*Alla luce di queste considerazioni, possiamo già intravedere quello che vuole insegnarci il racconto dei doni "Nella bottega di Dio":*

- ◆ *la bottega è il luogo dell'esercizio quotidiano del lavoro e della manualità, dell'impegno e della costanza, dell'inventiva e della*

*creatività, della fatica e del sacrificio, della lode e della gratitudine...*

- ◆ *i "doni di Dio" sono i mezzi, gli strumenti, gli ingredienti, gli aiuti che il Signore continuamente ci regala per esercitarci a crescere e a costruire relazioni, a migliorare e a trasformare la nostra vita, a scoprire e chiamare per nome la nostra vocazione, a essere liberi e responsabili...*
- ◆ *la gratuità è il prezzo da pagare nell'uso quotidiano dei doni, perché il frutto del nostro esercizio sia maturo e gustoso...*
- ◆ *i semi sono il nostro "culto" quotidiano, cioè il nostro modo di coltivare le relazioni con lo Spirito santo, con le persone, con noi stessi e con la terra... ■*





## L'esercizio del silenzio

### DALLA PALESTRA...

**U**n uomo si recò da un monaco di clausura. Gli chiese: "che cosa impari mai dalla tua vita di silenzio?". Il monaco stava attingendo acqua da un pozzo e disse al suo visitatore: "guarda giù nel pozzo! che cosa vedi?". L'uomo guardò nel pozzo: "non vedo niente".

Dopo un po' di tempo, in cui rimase perfettamente immobile, il monaco disse al visitatore: "guarda ora! che cosa vedi nel pozzo?". L'uomo obbedì e rispose: "ora vedo me stesso: mi specchio nell'acqua". Il monaco disse: "vedi, quando io immergo il secchio, l'acqua è agitata; ora invece l'acqua è tranquilla. È questa l'esperienza del silenzio: l'uomo vede se stesso".

Alla luce di questo simpatico racconto, proviamo a scoprire le caratteristiche dell'esercizio del silenzio. Il silenzio è un esercizio:

- **fondamentale**  
perché sta a fondamento di ogni preghiera: il silenzio è per la preghiera come le fondamenta per una casa.
- **principale**  
perché è principio di ogni preghiera: la preghiera nasce dall'ascolto e l'ascolto nasce dal silenzio; il silenzio è per la preghiera come la fonte per il torrente.
- **difficile**  
perché il mondo che ci circonda fa rumore e perché dentro di noi ci sono tante voci, pensieri, paure che ci agitano e ci preoccupano; il silenzio

è per la preghiera come le correnti per il mare.

- **personale**  
perché nessuno può fare silenzio al mio posto e perché nell'acqua calma del mio cuore posso riconoscere il mio vero volto; il silenzio è per la preghiera come l'olio per le lampade delle vergini sagge (Mt 25,1-13).

Per comprendere meglio e più in profondità il mistero del silenzio, possiamo aiutarci con le parole di una breve riflessione scritta dal Card. Carlo Maria Martini in una sua lettera pastorale:

«Nell'incarnazione e nel mistero pasquale noi veniamo, infatti, a conoscere quel Figlio che S. Ignazio di Antiochia chiama "Verbo procedente dal silenzio". Egli è colui nel quale il Padre (che è come il silenzio, il mistero nascosto che sta all'origine del comunicare) si esprime e si fa conoscere. Gesù in tutta la sua vita non ha voluto fare altro che rivelare il Padre: "Ho fatto conoscere il tuo nome agli uomini" (Gv 17,6). Gesù come Verbo procedente dal Padre si comunica agli uomini e alle donne di tutti i secoli fino ad oggi inviando lo Spirito. Lo Spirito può essere chiamato "l'incontro": incontro di Parola e di Silenzio, di Dio Trinità con gli uomini. Per lui avviene in ciascuno di noi il misterioso incontro con l'amore che il Padre ha per noi fin dal silenzio eterno e che ci manifesta, nel tempo, in suo Figlio.

Tutto il mistero creativo e redentivo è dunque un grande atto del comunicare di-

vino, che ci manifesta un Dio unico in Tre persone che possono anche essere designate come il **silenzio** fecondo da cui nasce la **Parola** mediante la quale si realizza l'**incontro**: e tutto ciò si avvera in pienezza nella Croce». (C.M. Martini, *Effatà, aperti*, lettera pastorale del 1990-91, p. 46).

Alla luce di queste considerazioni, viene spontaneo domandarsi: *come possiamo fare silenzio nella nostra vita quotidiana?* quali sono gli atteggiamenti da vivere? che cosa fare concretamente? quali sono i frutti del vero silenzio?

### a) gli atteggiamenti:

- **passività-attiva**  
si tratta di vivere insieme un atteggiamento di *passività* e un atteggiamento di *attività*: *passività* per lasciare a Dio tutta l'iniziativa e la libertà di entrare nel nostro cuore e di operare in noi ciò che vuole; *attività* per essere presenti, attivi e svegli alla presenza del Signore;
- **gratuità**  
si tratta di vivere la preghiera del silenzio in totale *gratuità*, sapendo che tutto è dono di Dio; vivere la preghiera in silenzio può far credere di perdere tempo, di non combinare nulla... mentre invece l'atteggiamento di *gratuità* porta a scoprire che il silenzio è pienezza di una presenza;
- **umiltà**  
si tratta di entrare nel silenzio con grande *umiltà*, con la consapevolezza di essere "homo-humus-humilis", uomo, fatto di terra e quindi fragile e peccatore, che riconosce la propria piccolezza di creatura davanti alla grandezza del Creatore;

### b) che cosa fare:

- **prendere una posizione comoda con il proprio corpo**  
si tratta di prendere una posizione comoda con il proprio corpo, una posi-

## IL SILENZIO

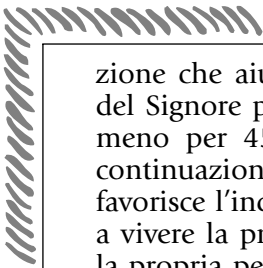
Tutti hanno paura del silenzio.  
Tutti si sforzano di uccidere il silenzio.  
Anche nei monasteri  
spesso c'è poco silenzio.  
Perché appena l'uomo fa silenzio  
comincia a comunicare con se stesso.  
Appena l'uomo fa silenzio  
comincia a vedere dentro di sé.  
E vedere dentro di sé fa paura.

La prima regola della preghiera  
è forse imparare a fare silenzio.  
Non basta però il silenzio esteriore.  
Sovente il nostro silenzio  
è pieno di chiasso:  
è un silenzio rumoroso.  
Chi non è capace a fare silenzio,  
difficilmente arriva alla preghiera.  
Ma non basta il silenzio della bocca,  
ci vuole  
il silenzio della fantasia,  
il silenzio delle emozioni,  
il silenzio del cuore.  
Dio ci tocca solo nel silenzio.  
Noi tocchiamo Dio solo nel silenzio.  
È per questo  
che il silenzio è creativo.  
È per questo  
che i momenti più grandi dell'uomo  
sono sempre i momenti  
di profondo silenzio.

È per questo  
che i momenti più grandi della scienza  
sono momenti di assoluto silenzio:  
quando l'uomo è nel puro pensiero,  
nella pura creatività,  
si trova solo davanti a se stesso  
e davanti a Dio.

Bisogna creare isole di silenzio  
intorno a noi  
e nelle nostre occupazioni:  
sono isole di difesa,  
sono isole di ripresa.  
Chi si abitua nelle sue occupazioni  
a creare spazi di silenzio  
entra facilmente  
in comunicazione con Dio.  
Occorre creare isole di silenzio  
per non essere soli.  
Occorre creare isole di silenzio,  
nelle occupazioni più assorbenti,  
per non essere dei travolti,  
per dominare le cose  
e non lasciare che le cose ci travolgano.  
Dio ci vuole dominatori delle cose,  
non fucelli travolti dalle acque.

**Un monaco nel mondo**



- zione che aiuti a stare alla presenza del Signore per un lungo tempo (almeno per 45'), senza cambiarla in continuazione; la posizione del corpo favorisce l'incontro col Signore, aiuta a vivere la preghiera in armonia con la propria persona e facilita l'interiorizzazione della Parola nel cuore;
- **prendere una "caramella"**  
si tratta di prendere una Parola di Dio come "caramella" (p.e. "Signore, tu mi scruti e mi conosci" - salmo 138) di farla rotolare in bocca il più a lungo possibile, per sentire e gustare la bontà e la dolcezza della "caramella", cioè della Parola di Dio; la Parola deve essere breve (così si ricorda a memoria) e dolce (così dà gusto a tutta la persona); la Parola si ripete più volte, intervallando momenti di silenzio, per interiorizzarne il gusto;
  - **prendere una strategia**  
durante la preghiera del silenzio interviene la cosiddetta "lotta dei pensieri" che porta alla distrazione, all'inquietudine, alla lotta; quando incominciano ad insinuarsi nella mente questi pensieri, non bisogna entrare in colloquio con essi, ma bisogna riprendere la "caramella" per lasciare che il gusto di Dio entri nel cuore e faccia nascere il silenzio;

### c) i frutti:

- **amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé...** (Gal 5,22)  
come una pianta fa i frutti e la sua bontà si riconosce dalla bontà dei suoi frutti, così il silenzio ha i suoi frutti da cui si riconosce l'autenticità della preghiera; il frutto della preghiera di silenzio è uno solo (come dice S. Paolo in Gal 5,22) che si esprime in molteplici modi, come amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé; il frutto della preghiera di silenzio è come un raggio di luce che, incontrando un prisma, si scompone nei colori dell'arcobaleno.  
Madre Teresa di Calcutta così riasumeva il frutto del silenzio:  
*«Il frutto del silenzio è la preghiera,  
il frutto della preghiera è la fede,  
il frutto della fede è l'amore,  
il frutto dell'amore è il servizio  
il frutto del servizio è la pace».*
- **gusto interiore**  
il frutto della preghiera di silenzio lascia nel cuore (cioè in tutta la persona) un profondo gusto di Dio; il gusto di Dio è come un profumo che, una volta messo sul proprio corpo, tonifica, rinfresca, si espande, si trasmette, allietta chi sta vicino, si conserva.

## ...AL LABORATORIO



### ➔ Silenzio? Sì, grazie!

- È una dinamica che si può vivere da soli, a livello personale, o in gruppo; si

tratta di inserire nell'orario della propria giornata uno spazio e un tempo di *silenzio*: p.e. al mattino, appena alzati o a metà giornata, dopo il pranzo o alla sera, prima di andare a dormire;

- è un esercizio molto semplice, ma estremamente utile ed efficace: si tratta di esercitarsi a vivere la dimensione del *silenzio* (e quindi dell'*ascolto*) nel ritmo frenetico e incalzante della vita quotidiana;

- come fare concretamente? si tratta di legare lo spazio e il tempo di *silenzio* a qualcosa di estremamente concreto che si fa ogni giorno: p.e. lavarsi, fare colazione, studiare, dormire, lavorare, ecc.: se ogni mattina, prima di uscire di casa, prendo il caffè... provo a legare alla tazzina del caffè 15 minuti di silenzio... è sicuro che il tempo di silenzio non verrà mai meno nella mia giornata;
- livello comunitario, l'esercizio del silenzio può essere accompagnato da una riflessione o condivisione.



#### ➔ la natura

- In compagnia di alcuni amici, si può andare in montagna o al mare o in collina o in un parco della città per mettersi in ascolto del *silenzio*, delle voci, dei suoni, dei rumori della natura, delle piante, dei fiori, dell'acqua, degli animali...;
- si possono annotare su un quaderno le voci, i suoni, i rumori, dando un nome a ciascuno; si può anche dare un nome al *silenzio*, chiamandolo, cantandolo, interpretandolo, descrivendolo, trasformandolo in preghiera;
- dopo aver vissuto questa prima parte dell'esercizio da soli, nella seconda parte si può condividere con gli amici il frutto dell'esercizio.

#### ➔ il nostro corpo

- si entri in preghiera e ci si metta alla presenza del Signore;

- si prenda una posizione del corpo comoda che aiuti a stare a lungo alla presenza del Signore (in piedi, seduto su una sedia, seduto per terra con le gambe incrociate e la schiena eretta, seduto su uno sgabellino, in ginocchio, prostrato per terra, disteso con il volto in alto, ecc.), con l'unico intento di cercare sempre ciò che voglio;
- si faccia attenzione ad alcune cose:
  - se trovo ciò che voglio stando in piedi, non dovrò cercare altro e lo stesso se disteso, ecc.;
  - lì dove troverò ciò che voglio, mi fermerò, senza aver fretta di passare oltre, fino a quando non mi sia soddisfatto e abbia sperimentato un certo gusto di Dio;
- il frutto di questo esercizio è:
  - trovare ciò che voglio, cioè l'incontro col Signore a partire dalla mia persona, dalla mia vita, dai miei progetti e desideri;
  - sentire il gusto di Dio attraverso la mia corporeità.



#### **Salmo 37(36),7**

*Sta in silenzio davanti al Signore e spera in lui.*

#### **Salmo 141(140),3**

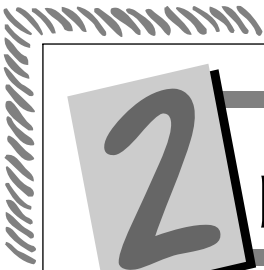
*Poni, Signore, una custodia alla mia bocca.*

#### **Lamentazioni 3,26**

*È bene aspettare in silenzio la salvezza del Signore.*

#### **Luca 2,19**

*Maria serbava tutte queste cose meditando nel suo cuore.*



# 2

## L'esercizio della benedizione

### DALLA PALESTRA...

**S**i narra di un monastero che, in seguito a un'ondata di persecuzioni antimonastiche verificatesi nel XVII e nel XVIII secolo e a una crescente secolarizzazione del XIX secolo, stava vivendo tempi difficili.

Ormai, nella grande e cadente abbazia non vivevano che l'Abate e altri quattro monaci, tutti molto anziani. Il monastero era chiaramente destinato a scomparire.

Nel fitto bosco che lo circondava, c'era una piccola capanna che un Rabbino di una città vicina usava di tanto in tanto come eremo.

Nei lunghi anni di preghiera e contemplazione i monaci avevano sviluppato una straordinaria sensibilità ed erano perciò quasi sempre in grado di capire quando il Rabbino si trovava nell'eremo.

Un giorno l'Abate, sempre più preoccupato per la situazione dell'Ordine, volle recarsi alla capanna per chiedere consiglio al saggio ebreo, ma questi non poté fare altro che condividere il suo dolore: "conosco il problema; la gente ha perso la spiritualità e anche nella mia città quasi nessuno viene più alla sinagoga". Si lamentarono insieme, poi lessero alcuni brani della Torah e conversarono serenamente di profonde questioni spirituali. Prima di congedarsi, l'Abate gli domandò di nuovo se non avesse dei consigli da dargli per salvare il monastero e l'Ordine dalla rovina. "No, mi dispiace - ripeté il Rabbino -; l'unica cosa che posso dirti è che il Messia è tra voi".

Rientrato al monastero, l'Abate riferì le strane parole del Rabbino e nei giorni, nelle settimane che seguirono, i vecchi monaci ri-

flettevano su quella frase: forse il Messia è uno di noi?

Certo, potrebbe essere l'Abate oppure fratello Thomas che è davvero un sant'uomo; sembra invece difficile che il Rabbino alludesse a fratello Elred, irascibile com'è, ma non si sa mai; quanto a fratello Philip, è una vera nullità e tuttavia, quando c'è bisogno di lui, quasi misteriosamente è sempre presente e dunque magari è proprio lui il Messia. E se fossi io?, diceva il quarto monaco. Non è possibile, non sono tanto importante, però per il Signore lo sono; chissà?

Immersi in questi pensieri, i monaci cominciarono a trattarsi tra di loro con straordinario rispetto perchè esisteva, pur se remota, la possibilità che il Messia fosse tra loro.

La foresta in cui si ergeva il monastero era stupenda e accadeva che di tanto in tanto arrivassero dei visitatori che venivano a passeggiare lungo i viali o per i sentieri. Senza rendersene conto, i visitatori cominciarono ad avvertire il clima di straordinario rispetto che circondava i cinque monaci e che da loro irradiava. Tornarono al convento più spesso, portarono degli amici per mostrare quel posto speciale, e gli amici arrivarono con altri amici. Dopo qualche tempo uno chiese di unirsi ai monaci, poi un altro e un altro ancora. Nel giro di pochi anni il monastero ridivenne un centro vivo di luce e di spiritualità per tutta la regione.

Con l'aiuto di questo racconto, possiamo scoprire le caratteristiche dell'esercizio della benedizione. La parola Vangelo nella lingua greca si dice "eu-anghélion" che significa "buona-notizia" e



il Signore Gesù è il "Lógos" che significa "Parola"; questo ci ricorda che Gesù è la Parola-Buona Notizia, è la Persona che porta una parola buona, una notizia bella. Gesù si è fatto uomo per salvare il mondo, portando un *buon annuncio*, un *messaggio positivo* su Dio, sull'uomo e sulla terra; Gesù con la sua vita ha *detto-bene* della Trinità, della vita e di ciascuno di noi! In greco, il verbo *benedire* si dice "eu-loghéin" che significa *bene-dire*.

Ecco allora le **caratteristiche** della *preghiera di benedizione*:

- è la nostra *risposta* alla *buona notizia* di Gesù che abbiamo ascoltato, ricevuto e sperimentato personalmente, è il nostro *dire-bene* del fratello in ogni situazione della vita quotidiana;
- è una preghiera "*al positivo*", cioè una preghiera che sa *at-tendere* e sa *ac-cogliere* il positivo in ogni cosa, in ogni situazione e in ogni persona; una preghiera di speranza, capace di *ri-dare* vita, forza e *COR-aggio* a chi ne è privo;
- è un *bene-di-azione*, cioè una parola positiva, bella, buona che mi porta *all'azione*, che si esprime in un servizio concreto e che mi porta a una scelta concreta per la vita; come avviene nei sacramenti, la Parola di Dio e la nostra risposta a questa Parola sono sempre legate a un segno visibile, a un'azione concreta, a una *trasform-azione* reale.

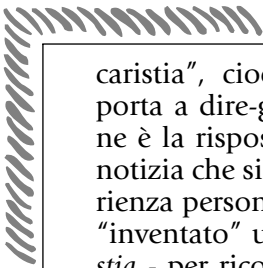
L'*esercizio della benedizione* si esprime e si vive in modi diversi, interessanti e profondi. Vediamone alcuni:

- **la lode**: S. Ignazio di Loyola -nel libro degli Esercizi spirituali- dice che l'uomo è creato per *lodare*, adorare e servire Dio Nostro Signore...; e non a caso la Chiesa ci invita a iniziare la giornata con la preghiera delle *lodi* mattutine!
- **il ringraziamento**: nella lingua greca, la parola ringraziamento si dice "eu-

## ALLA FESTA DELLA CREAZIONE

Il settimo giorno,  
terminata la creazione,  
Dio dichiarò che era la sua festa.  
Tutte le creature, nuove di zecca,  
si diedero da fare per regalare a Dio  
la cosa più bella che potessero trovare.  
Gli scoiattoli  
portarono noci e nocciole;  
i conigli  
carote e radici dolci;  
le pecore  
lana soffice e calda;  
le mucche  
latte schiumoso e ricco di panna.  
Miliardi di angeli  
si disposero in cerchio,  
cantando una serenata celestiale.  
L'uomo  
aspettava il suo turno  
ed era preoccupato.  
«Che cosa posso dare io?  
I fiori hanno il profumo,  
le api il miele,  
perfino gli elefanti  
si sono offerti di fare la doccia a Dio  
con le loro proboscidi per rinfrescarlo...».  
L'uomo  
si era messo in fondo alla fila  
e continuava a scervellarsi.  
Tutte le creature  
sfilavano davanti a Dio  
e depositavano i loro regali.  
Quando rimasero solo più  
alcune creature davanti a lui,  
la chiocciola, la tartaruga  
e il bradipo poltrone,  
l'uomo fu preso dal panico.  
Arrivò il suo turno.  
Allora l'uomo fece ciò che  
nessun animale aveva osato fare.  
Corse verso Dio,  
saltò sulle sue ginocchia,  
lo abbracciò e gli disse:  
**«ti voglio bene!»**  
Il volto di Dio si illuminò,  
tutta la creazione capi  
che l'uomo aveva fatto a Dio il dono più bello  
ed esplose in un alleluia cosmico.

BRUNO FERRERO, **Solo il vento lo sa**,  
LDC, 1997, p. 66



caristia", cioè indica un'azione che porta a dire-grazie-bene; la gratitudine è la risposta al dono della buona notizia che si riceve e di cui si fa esperienza personale; non a caso Gesù ha "inventato" un sacramento - l'*Eucaristia* - per ricordarci e insegnarci l'importanza e la bellezza di dire *grazie-bene* ai tanti doni ricevuti;

- **la beatitudine:** è una proclamazione di felicità che trova il suo fondamento biblico nel discorso della Montagna nel Vangelo di Matteo (Mt 5, 1-12). Gesù rivolge le sue *beatitudini* a tutti (alle folle), al di là del loro stato di vita: *felice* è chi si trova in una certa situazione interiore ed esteriore

(povertà, afflizione, mitezza, ecc.) per cui Dio è mosso a compassione e si prende cura di lui in modo del tutto speciale; proprio coloro che nel mondo sono ritenuti i disgraziati, senza possibilità di *beatitudine*, sono oggetto di un'attenzione speciale del Signore che li associa a sé e li conduce dalla morte alla vita.

- **il perdono:** il perdono -come dice la parola stessa- è *per-dono*, è un *dono-moltiplicato* nei confronti di una persona che ha commesso un peccato; e proprio a causa del peccato, questa persona ha bisogno di maggior aiuto, di un "di più" di misericordia... ha bisogno di un dono-moltiplicato!

## ...AL LABORATORIO



### ► i doni

- L'obiettivo di questa dinamica è quello di imparare a *benedire*, cioè a *dire-bene* degli altri a partire dai tanti **doni** presenti in ciascuna persona;
- si consegna a tutti i presenti un foglio bianco formato A4 e un pennarello colorato; si invita i presenti ad attaccare, con un pezzo di "scotch", il foglio bianco sulla schiena della persona accanto;
- in silenzio, con musica (senza parole) in sottofondo, in piedi, utilizzando tutto lo spazio del locale in cui ci si trova, ciascuno va a scrivere sul foglio appeso sulla schiena dell'altro

soltanto i **doni**, le cose belle, le cose buone, i pregi, le qualità, le caratteristiche positive che vede e conosce nell'altro;

- dopo circa 5-7 minuti, ci si siede in cerchio e si "legge" ciò che si è fatto, provando a riconoscere il senso dell'esercizio e a ricavarne un vantaggio per la propria vita;
- questo esercizio si può proporre ai bambini, ai ragazzi, ai giovani e agli adulti.



### ► la mia persona e la mia storia

- L'obiettivo di questa preghiera è quello di *benedire* il Signore per il **dono**

della propria persona, a partire dai tanti **doni** ricevuti;

- è un esercizio spirituale che consiste nel *ri-cor-dare* (cioè ri-mettere nel cuore), *ri-conoscere* (cioè ringraziare e conoscere in modo nuovo) e *conservare nel cuore* (cioè ac-cogliere e custodire) tutti i **doni** di cui è piena la propria vita;
- si tratta di ri-percorrere con la memoria la propria storia, di tempo in tempo, per ri-scoprire, con mente e cuore, i **doni**, le grazie, le bellezze, le esperienze positive vissute e che ancora oggi ci segnano e ci appartengono;
- si procede, come al solito, entrando in preghiera e mettendosi alla presenza del Signore; con l'aiuto di alcuni testi biblici (vedi sotto) si fa memoria dei propri **doni** e si appuntano su un quaderno, uno di seguito all'altro, fino a formare un lungo elenco;
- questo esercizio spirituale può essere ri-petuto più volte, pregandoci su per diversi giorni, fino a sentire e gustare nel cuore la gioia, la pace, la serenità, l'amore di Dio (Gal 5,22).



#### **Genesi 1,22**

*Dio li benedisse: siate fecondi e moltiplicatevi...*

#### **Genesi 2,3**

*Dio benedisse il settimo giorno e lo consacrò...*

#### **Deuteronomio 26,1-11**

*Il credo degli Israeliti.*

#### **Salmo 67(66),2-8**

*Dio abbia pietà di noi e ci benedica...*

#### **Daniele 3,51-90**

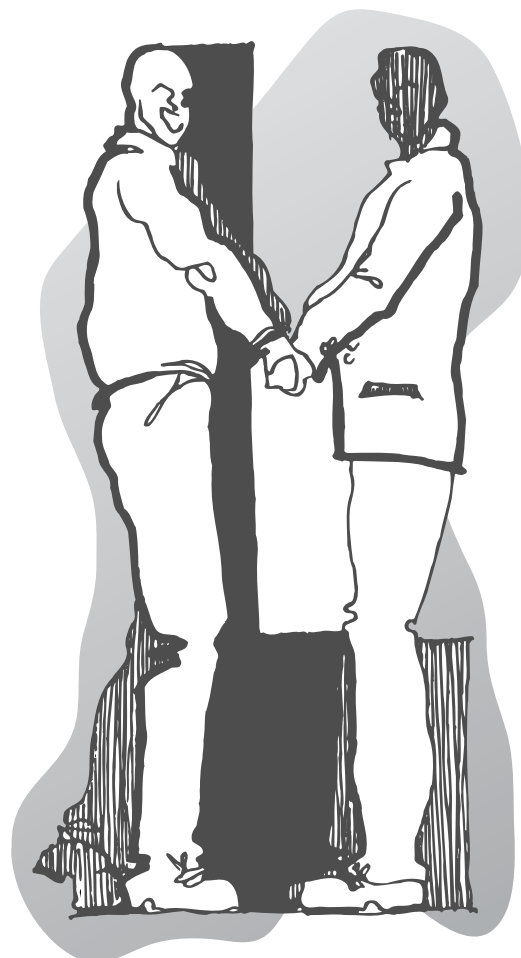
*Benedetto sei tu, Signore...*

*Benedite sole e luna il Signore...*

*lodatelo ed esaltatelo nei secoli.*

#### **Romani 12,14**

*Benedite coloro che vi perseguitano, benedite e non maledite.*



# 3

## L'esercizio della collaborazione

### DALLA PALESTRA...

**U**na bambola di sale viaggiò sulla terra per migliaia di miglia, finché giunse finalmente al mare. Rimase affascinata da quella strana massa in movimento, completamente diversa da tutto ciò che aveva visto in vita sua.

"Chi sei?", chiese la bambola di sale al mare. Il mare, sorridendo, rispose: "Entra e vedrai".

Così la bambola s'inoltrò nel mare. E più camminava nel mare più si scioglieva, finché rimase ben poco di lei. Prima che quell'ultimo pezzetto si sciogliesse, la bambola esclamò stupita: "Ora so chi sono!".

Ancora un racconto, per comprendere come la preghiera non è un esercizio solitario, ma una **relazione tra due persone**; è un movimento che porta a uscire da sé. Allora è necessario compromettersi con l'Altro, aprirsi e provarsi.

Tutto il mondo intorno a noi è in **collaborazione**. La natura **collabora**: il seme per crescere ha bisogno della terra e la terra lo accoglie, lo nutre, gli fa spazio. Il pesce ha bisogno dell'oceano. Il sole **collabora** con la luna, e scandisce il giorno e la notte, il tempo della fatica e il tempo del riposo necessari alla vita dell'uomo.

Anche il nostro corpo è in **collaborazione** continua: lo sguardo fa nascere un'emozione profonda che muove tutto di noi, così il gusto del cibo rinnova il vigore dei muscoli e delle ossa... La vita umana stessa nasce da una **comunione**.

Immersi in questa meravigliosa "trama" che tesse la nostra vita, possiamo

comprendere come anche la preghiera è **collaborazione** perché è un esercizio di:

- **accoglienza**  
stare alla presenza di un Altro e gustare il Suo desiderio di incontrarmi: è accettare un invito a festa;
- **compagnia**  
ascoltare i propri desideri e dare un nome ai propri sentimenti di gioia e di dolore: è lasciare che essi ci rivelino cosa cerchiamo e vogliamo;
- **dialogo**  
trovare uno spazio dove un po' ascolto Lui e un po' parlo io, dandoci del "tu": è un raccontarsi come un amico parla all'amico;
- **memoria**  
trattenere il positivo e il bello degli eventi e delle persone: è ri-cordare tutti i doni ricevuti e il loro senso.

La **collaborazione** è allora un esercizio che chiama a raccolta tutte le nostre energie per metterle "in gioco" là dove siamo. La vita chiama... Partire o non partire? Donarsi o trattenersi?

Ci risponde un maestro di spiritualità contemporanea, Henri J. M. Nouwen, in un suo scritto:

«Noi siamo scelti, benedetti, spezzati così come siamo dati. Il quarto aspetto della vita dell'Amato è essere dato. Per me, personalmente, questo significa che solo come persone che sono date possiamo comprendere appieno il nostro essere scelti, benedetti e spezzati. Che stupendo

mistero è questo! La nostra più grande realizzazione sta nel dare noi stessi agli altri. Sebbene spesso sembri che la gente dia solo per ricevere, credo che, al di là di qualsiasi nostro desiderio di essere apprezzati, premiati e riconosciuti, ci sia il puro e semplice desiderio di dare.

La nostra umanità arriva alla sua espressione più alta nell'atto di dare. Diventiamo gente stupenda quando diamo qualsiasi cosa possiamo dare: un sorriso, una stretta di mano, un bacio, un abbraccio, una parola d'amore, un regalo, una parte della nostra vita... tutta la nostra vita.

Quando mi chiedo: "Chi mi è più di aiuto?", devo rispondere: "Colui o colei che è disposto a condividere con me la sua vita"». (Nouwen H., *Sentirsi amati*, Queriniana, BS, 1996, pp. 85-92).

Condividere e **collaborare** sono allora espressioni essenziali nella vita, eppure non così scontate. Nasce il desiderio e la necessità di un allenamento. Quali *esercizi* per questa *pa-lestra* interiore? Come fare a realizzarli? Ma possono portare frutto nella vita quotidiana?

#### a) gli atteggiamenti:

Li possiamo cogliere scomponendo la parola **collaborazione**:

- **colla**

si tratta di trovare il modo di legare la mia vita alla vita di Gesù; la *colla* spirituale è tutto ciò che mi aiuta a fare unità tra la preghiera e la vita. Far entrare la vita, quella quotidiana, la mia, quella di chi mi vive accanto, di chi mi provoca gioia e di chi mi provoca rabbia o sofferenza, nella preghiera. La *colla* spirituale mi permette anche di fare unità tra i miei limiti e le mie risorse, dove tutto è dono di Dio;

- **labor**

si tratta di sperimentare nella vita i doni, le luci, le intuizioni

profonde. Non essere di quelli che lasciano a metà, che mollano al primo tentativo, che dicono *non so fare niente*, ma riconoscere una passione che mette d'accordo il cuore e la mente, che si lascia sorprendere dalle piccole cose, che diventa grinta per superare gli ostacoli;

- **orazione**

si tratta di **collaborare** con il Signore, di conoscere i Suoi sentimenti, le cose che piacciono a Lui, come Lui sceglierebbe se fosse al mio posto... Da soli a volte non è facile, possiamo illuderci, sbagliarci, immaginare Dio più severo o più comodo. Allora la

### COME NASCE UNA PERLA

Sapete come nasce una perla?  
Io l'ho saputo per caso!

Quando in una conchiglia appoggiata sul fondo del mare entra un granellino, un piccolo granellino di sabbia, comincia in segreto una lunga e meravigliosa storia di dolore e di amore.

Le fa male, il granellino di sabbia punge, però non è più possibile mandarlo fuori nonostante tutti gli sforzi della conchiglia. La conchiglia cerca di proteggersi e elabora una sostanza preziosa che si consolida attorno al granellino di sabbia e lo trasforma in una perletta rosa.

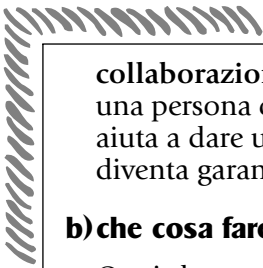
La perla diventa sempre più grande e provoca dolore alla conchiglia che continua ad emanare la sostanza preziosa che dà lucentezza alla perla.

La perla diventa ogni giorno più grande, sempre più va occupando lo spazio del mollusco e questo si consuma nello sforzo di accogliere dentro di sé questo essere estraneo. La conchiglia fa una cosa meravigliosa che neppure si immagina, fa una perla, fa qualcosa di meraviglioso, qualcosa di molto più meraviglioso del mollusco che vive in essa.

La perla aumenta tanto di volume che un giorno il mollusco non avendo più spazio muore; non esiste più, la perla ha preso il suo posto. In questo momento le due valve della conchiglia che già erano insufficienti per il mollusco si aprono e appare il tesoro: la perla!

La perla è una meraviglia per gli uomini, anche se questi non sanno il penoso lavoro interiore della conchiglia, e il dolore del mollusco, la lotta che durò tanto tempo. Solo alla fine, quando il mollusco muore, esce alla luce, non più un mollusco che non piace a nessuno, ma la perla di grande valore.

Alfredo Zirondoli



**collaborazione** con una guida, con una persona che mi accompagna e mi aiuta a dare un nome a quanto sento, diventa garanzia di verità.

#### **b) che cosa fare:**

Ogni buon *professionista*, che non vuole perdere tempo, ma vivere l'atteggiamento migliore in ogni situazione, deve munirsi di una **cassetta degli attrezzi**. Anche la vita di preghiera ha bisogno di alcuni strumenti a portata di mano e di "istruzioni per l'uso" per risolvere i piccoli e grandi problemi della quotidianità. Li elenchiamo:

- **la zappa, il rastrello, la falce...**  
ci servono per scavare, piantare, raccogliere; sono gli strumenti dell'interiorità, per andare in profondità con Dio e con le persone;
- **l'ago e il filo, il ditale, le forbici...**  
sono gli strumenti di lavoro che servono alla nostra guida spirituale; ci aiutano a decidere cosa scegliere, ovvero a recidere (tagliare) qualcosa; ci insegnano a rammendare gli eventi tristi e le sofferenze; ci aiutano ad attaccare i "bottoni" delle virtù al nostro vestito spirituale;
- **lo spago, la corda...**  
il loro uso ci permette di legare, unire, sollevare e sostenere facendo nodi...; attrezzi per il cammino e per fare la strada insieme, in cordata con gli altri;
- **il binocolo, la macchina fotografica, la lente di ingrandimento...**  
sono strumenti per l'esplorazione e la scoperta; aiutano i nostri occhi ad avere orizzonti ampi, a vedere più lontano, più vicino e con maggiore intensità ciò che voglio e desidero.

#### **c) i frutti:**

Come muoversi con questa cassetta degli attrezzi?

- **in tandem**  
il tandem dell'esercizio della collabora-

zione sono il Signore ed io; a volte guida Lui, e tutto procede, a volte voglio guidare io e... Lui mi lascia fare, solleva i piedi e non mi oppone resistenza, finché "schiatto" o mi schianto!

Allora ecco che si fa presente, mi invita a procedere al suo ritmo e quando sperimento questa sintonia la strada si fa meno dura e più felice;

Cosa succede in me?

- **nasce lo stupore**  
mi accorgo che la vita si fa più luminosa, riesco ad esprimere i miei doni, vedo i doni degli altri e dico grazie; riesco a prendere una decisione per il Signore e per la mia vita;
- **sono capace di imparare**  
... da tutto e da tutti, anche dalle situazioni più tristi e dolorose, perché so che non sono solo, che mi posso fidare con la mia guida spirituale, che il Signore mi è vicino e che ho nuove possibilità per riprendere il cammino;
- **non do nulla per scontato**  
lo sguardo nuovo di Dio su di me e la gioia di sentirmi creatura guardata, amata e scelta mi rende libero e capace di attenzione ad ogni piccola cosa.

Bertold Brecht lo direbbe così:

«Dubitate dell'ovvio,  
all'apparenza inoffensivo.  
Sondate soprattutto  
ciò che vi pare naturale.  
Vi preghiamo:  
ciò che succede abitualmente  
non trovatelo normale.  
Di nulla sia detto:  
"È normale".  
In questo tempo  
di sangue e di disordine  
di meditata arbitrarietà  
di umanità disumana  
nulla deve sembrarvi naturale.  
Così che nulla sia ritenuto immutabile».

## ...AL LABORATORIO



### ► una storia simpatica

- L'obiettivo di questa dinamica è quello di lavorare insieme e di verificare se si è capaci a **collaborare**;
- la dinamica si articola in tre tempi e può essere proposta a bambini, ragazzi, giovani e adulti; si consegnano a ciascuno tre fogli bianchi formato A4 e una penna;
- il primo tempo (durata 5'): ogni persona del gruppo inventi una *storia* (nella forma di racconto, favola, parabola, poesia, ecc.) e la metta per scritto; questa storia deve contenere almeno *tre parole* come ingredienti fondamentali: *per esempio* il nonno, un pesciolino rosso, una bicicletta. Oppure: l'animatore di gruppo, una torta, un quadro;
- il secondo tempo (durata 20'): si dividono i partecipanti alla dinamica in *gruppi* (p.e. gruppi di tre-quattro-cinque persone a seconda del numero complessivo); *ciascuno* racconta ai componenti del suo gruppo la storia che ha scritto e, alla fine, il *gruppo* scrive un'altra storia che contenga elementi delle storie di ciascuno;
- il terzo tempo (durata 15'): *tutti i gruppi* si incontrano insieme e ciascun gruppo legge la storia che ha scritto;
- al termine, chi guida la dinamica, aiuta tutti i partecipanti a rileggere ciò

che si è fatto, provando a ri-conoscere il senso dell'*esercizio* e a ricavarne un vantaggio per la propria vita;

- chi guida la dinamica può interrogare i presenti con domande di questo tipo: cosa e come avete fatto per costruire insieme questo racconto? come vi siete distribuiti i compiti? come si sono comportate le persone? come avete lavorato insieme? Chi ha preso l'iniziativa?
- la guida, infine, prova a sottolineare tutto il positivo che è emerso nella condivisione, a evidenziare le dinamiche non-collaborative all'interno di ciascun gruppo e a proporre eventuali rimedi per curare e far crescere uno spirito di **collaborazione** autentico.



### ► l'esame di coscienza

- più che un *esame* scolastico, si tratta di un dialogo, un portare alla luce ciò che ho vissuto durante la mia giornata. Lo "*esamino*", cioè lo guardo con gli occhi di Dio. Faccio emergere dal profondo le sensazioni, i sentimenti, le motivazioni che hanno guidato le azioni della mia giornata;
- la *coscienza* è il nostro cuore, ovvero tutta la nostra persona. Metto sotto la luce di Dio tutto di me, e la Sua luce mi aiuta a distinguere ciò che è buono.

L'esame di coscienza o preghiera dell'amicizia si vive in tre momenti:

- *da Te a me*: ringrazio il Signore per i doni che ho ricevuto: do loro un nome, li guardo... sono tanti: sono cose, persone, emozioni, eventi di cui dico grazie a Dio;
- *da me a Te*: chiedo scusa per i doni che ho lasciato cadere o che non ho riconosciuto, occasioni di luce e di bene che ho perso; nel contrasto tra me e la sua Luce, chiedo perdono per i doni usati male o abbandonati;
- *Noi due domani*: desidero correggermi utilizzando quella "cassetta degli attrezzi" che mi fa procedere fiducioso nel cammino e... in tandem con il Signore.

#### ➔ lo sguardo su un'opera d'arte

- Questa preghiera porta a contemplare Dio attraverso la creazione di una Sua creatura.
- Il gruppo può decidere di visitare insieme una chiesa o un santuario significativo anche a livello artistico. Dopo essere entrati nella chiesa, si alza lo sguardo verso le vetrate: narrano la storia dei santi o parti della storia della salvezza. Dopo una breve descrizione si può sostare in silenzio e... usare lo sguardo per cogliere i particolari.
- l'animatore farà notare come, di una vetrata, i colori si possono vedere con chiarezza solo da dentro la Chiesa e solo in contrasto con la luce del sole. Porterà a pensare come anche per noi, la vita e i suoi doni si possono conoscere solo entrando dentro di noi. Come sia necessaria la luce di Dio per distinguere i colori e le sfumature che rendono bella la vita delle persone nella loro diversità.
- Prima di concludere insieme la pre-

ghiera, si può condividere la risonanza interiore di quanto si ha contemplato e gustato.



#### Michea 6,8

«Cammina umilmente col tuo Dio – è questo che il Signore cerca da te».

#### Filippesi 4, 4-7

Esponete a Dio le vostre richieste... e la pace di Dio custodirà i vostri cuori e i vostri cuori.

#### Matteo 18,19

Se due di voi si accorderanno per domandare...

#### Atti 4,32

La moltitudine... aveva un cuore solo e un'anima sola.

#### PER UN AIUTO...

NOUWEN H., *Sentirsi amati*, Queriniana, BS, 1996, pp. 55-68. 85-102.

LAFRANCE J., *La preghiera del cuore*, Il Ginepro, Civitella S. Paolo (RM), 1979, pp. 36-40 e 77-83.

LAFRANCE J., *Prega il Padre tuo nel segreto*, Edizioni O.R., MI, 1980.

MARTINI C.M., *Le beatitudini*, In Dialogo, MI, 1998, pp. 84.

MARTINI C.M., *La donna della riconciliazione*, Centro Ambrosiano, MI, 1985, pp. 52-57.

GASPARINO A., *La preghiera del cuore. Conversazioni con i giovani*. Sussidio per le scuole di preghiera, Ellenici, Torino, 1992, pp. 153.