

VIGILATE

Come posso vivere nella mia vita quotidiana il «solamente desiderando e scegliendo quello che più ci conduce al fine per cui siamo creati» del Principio e fondamento?

Dio mi chiama tutti i giorni a prendere in mano la mia vita, ad assumerla in prima persona, a diventarne protagonista, attore e spettatore ad un tempo, a «vivere la vita» invece di sopravvivere o lasciarmi vivere.

La mia giornata è un momento della storia d'amore di Dio con me che ha avuto inizio "da sempre" e che durerà "per sempre", amore per me che Dio, fedele alle sue promesse, rinnova ogni giorno.

La mia giornata è anche un momento della mia storia d'amore con Dio, della mia risposta fatta di fedeltà e rifiuto, passi in avanti e ritorni indietro ecc., che determinerà quel "per sempre" che mi sta davanti.

L'esame generale è un modo per vegliare e non cadere in tentazione, perché quando lo sposo arriverà, e può arrivare ogni giorno, non ci trovi addormentati, ma pronti per entrare con lui nella casa del Padre e fare festa.

E l'olio della lampada, lo sappiamo, è l'amore che arde in noi, che alimenta la nostra attesa, che è già un anticipo della festa, che ci fa riconoscere dallo sposo perché Lui, l'Amore, è vivo in noi, perché da noi "comprato" a prezzo della nostra vita come Lui ci ha amato a prezzo della sua.

In concreto...

Faccio un programma di vita spirituale, distribuendo nell'arco della giornata e della settimana i vari momenti di incontro con Dio: preghiera personale, messa, esame di coscienza...

Concentro la mia attenzione su un «peccato o difetto particolare»... correggendomi e migliorandomi, ricominciando e chiedendo perdono, cercando di convertire (cambiare di segno) la mia vita.

Cercherò di capire l'origine dei miei «pensieri, parole, azioni», di discernere cioè se provengono da me, dal buono o dal cattivo spirito. Imparerò a resistere al cattivo spirito e a seguire il buono che mi spinge ad amare, cioè a mettere nei miei pensieri, nelle parole e nelle azioni l'intenzione di aiutare l'altro. Mi farò consapevole di ciò che mi muove, a sapermi orientare tra i tanti desideri che sento in me e a scegliere quello che più mi porta ad amare Dio e il prossimo e che riconosco in fondo venire da Lui.

«Esercizi spirituali» di sant'Ignazio di Loyola

[43] MODO DI FARE L'ESAME GENERALE COMPRENDE CINQUE PUNTI

Il **primo punto** è rendere grazie a Dio nostro Signore per i benefici ricevuti.

Il **secondo**, chiedere grazia di conoscere i peccati, e di eliminarli.

Il **terzo**, chiedere conto all'anima, dall'ora della levata fino al presente esame, di ora in ora o di tempo in tempo, e prima dei pensieri e poi delle parole e poi delle opere, con lo stesso ordine che è stato indicato nell'esame particolare.

Il **quarto**, chiedere perdono a Dio nostro Signore per le mancanze.

Il **quinto**, proporre di emendarsi con la sua grazia.

Pater noster.

TESTI BIBLICI

Mt 25, 1-13

Il regno dei cieli è simile a dieci vergini che, prese le loro lampade, uscirono incontro allo sposo...

Mc 13, 32-37

Vigilate dunque, poiché non sapete quando il padrone di casa ritornerà, se alla sera o a mezzanotte o al canto del gallo o al mattino.

1 Cor 16, 13-14

Vigilate, state saldi nella fede, comportatevi da uomini, siate forti.

Ef 5, 15-17

Vigilate dunque attentamente sulla vostra condotta, comportandovi non da stolti, ma da uomini saggi.

COME FARE L'ESAME GENERALE?

Nell'esame generale la "materia" della mia preghiera non è un brano del vangelo o un testo di meditazione, ma è la storia della mia giornata. Così dovrò imparare a "raccolgere" un po' le cose, ripercorrendo fedelmente la storia della mia giornata: quello che ho fatto, detto, pensato, immaginato, desiderato... tutto quello di cui sono stato testimone, gli incontri che ho avuto...

Nota bene: le cose, le persone, gli avvenimenti sono parole e segni attraverso i quali Dio parla con me ed io con Lui... Dio abita in me e agisce nel mio cuore, nei miei pensieri, nelle mie parole, nelle mie azioni.

Alla fine della giornata mi trovo davanti al Signore. Senza fatica posso prendere coscienza del sentimento che mi abita in modo prevalente: gioia o, pace, coraggio, dolcezza, pienezza; oppure tristezza, angoscia, scoraggiamento, amarezza, senso di vuoto...

Sarà forse un sentimento di "successo", perché la giornata è andata o è finita bene, "in crescendo"... Allora cercherò di risalire all'origine di questo sentimento, lodando, benedicendo e ringraziando Dio: "Benedirò il Signore in ogni tempo, sulla mia bocca sempre la tua lode" (Sal34).

O forse sentirò in me un sentimento di "fallimento", amarezza, stanchezza, smarrimento, confusione, perché la giornata è andata o è finita male, "in discesa"... Allora cercherò di risalire al Signore: "Dove andare lontano dal tuo Spirito, dove fuggire dalla tua presenza?... mi guida la tua mano... nemmeno le tenebre per Te sono oscure e la notte è chiara come il giorno" (Sal 39).

Nota bene: se sono nella gioia sarà più facile mettermi alla presenza del Signore... se sono triste forse impiegherò più tempo per uscire da me stesso, dal mio sentimento e mettermi alla presenza del Signore così come sono.

Primo punto

È successa una cosa del tutto inattesa e insperata, che ancora ieri credevo impossibile... un atto d'amore... un gesto di perdono, di riconciliazione, di pace... un miglioramento personale... una grazia ricevuta da me, da altri o insieme...

È impossibile che non possa ringraziare Dio per qualcosa. E nel caso io creda di non aver ricevuto niente, o di non aver meritato nulla, finché sono vivo...

Secondo punto

Chiedo a Gesù che sia Lui a rivelarmi il mio peccato. Lui è la verità e la verità mi farà libero. Conoscere il peccato è una grazia, è un dono d'amore di Dio per me, perché quando sono nel peccato io non lo vedo... e se lo vedessi "da me stesso" (dal mio punto di vista e non da quello di Dio) correrei il rischio di giustificarmi o colpevolizzarmi, di rimanere cioè in un caso o nell'altro chiuso in me stesso.

Terzo punto

Posso richiamare alla memoria quel peccato o difetto particolare che volevo correggere o migliorare... quella virtù da sviluppare... il proposito fatto ad inizio di giornata o nella preghiera personale... se cioè l'ho messo in pratica, sono stato fedele a quanto Gesù mi ha ispirato nella preghiera...

Questa è la mia parte, la mia propria, della quale devo chiedere conto solo a me stesso, che non posso scaricare né su Dio né sugli altri...mi devo assumerne in prima persona la responsabilità di me stesso e dei miei atti...

Nota bene: in questo punto sono "solo con me stesso"... Dio non viene chiamato in causa come invece avviene in tutti e gli altri quattro punti.

Quarto punto

Sono rimasto "solo con me stesso" soltanto il tempo necessario per riconoscere il "mio" peccato... poi subito mi apro alla misericordia che sola mi guarisce, mi sana...

Quinto punto

Ora nella ritrovata unità con Dio posso insieme con Lui, con la sua grazia, rilanciare in avanti la mia vita... con speranza, fiducia, pazienza, attesa... posso gettare in lui ogni mia preoccupazione, affidargli un incontro importante...

Nota bene: posso abituarli a questo esame, mettendo in pratica per qualche giorno il primo punto, poi il secondo ecc., poi tutti insieme; questo esame può aiutarmi a prendere consapevolezza di quei processi interiori che mi portano a ripetere certi atteggiamenti e comportamenti e certi peccati.