

Si sono accorti tutti della drastica diminuzione di peso, soprattutto del calo della cosiddetta "panza" (pensa che, ai controlli all'aeroporto, mi hanno fatto togliere la cintura e mi stavano cadendo i pantaloni, tanto mi ero "ristretto!"), ma questo risultato è stato per me a di là delle più rosee aspettative se pensi che, come forse ti ho già detto, tutte le volte che ho provato finora a fare la dieta perdo al massimo 2 kg (con grande sforzo!), che poi riprendo rapidamente, e soprattutto che, negli ultimi 4 anni sono aumentato una media di 6 kg per anno ... Perdere 7 kg in un mese è stata una cosa veramente straordinaria della quale non posso che ringraziare Dio per come mi ha incentivato e sostenuto ed ovviamente anche alla guida che mi è stata un suo valido strumento.

Ancor prima, però, del calo di peso, mio fratello ha visto nei miei occhi, nel mio modo di interagire e nelle mie parole un totale cambiamento. Anche e soprattutto di questo rendiamo grazie a Dio!

Cercherò di tener fede ai miei piccoli impegni presi col Signore certo che, così facendo, la sua Grazia ed il Suo Amore mi forgeranno sempre di più sul modello di Gesù.

Vladimiro

Non posso non raccontare che cosa mi è stato detto dalle mie colleghe il primo giorno di lavoro. Molte erano meravigliate di come fossi cambiata, di come avessi negli occhi una luce diversa, di come anche la mia faccia fosse diversa, volevano sapere che cosa avevo fatto di così bello da farmi cambiare così tanto ... E' stata veramente un'esperienza di grazia!

Marta



«A cosa serve?». È una domanda molto semplice, talvolta banale, ma che è ben radicata dentro di me. Tutto quello che ho, che faccio e che vivo deve pur servire a qualcosa, deve avere uno scopo, una direzione, un senso.

C'è stato un momento della mia vita, però, in cui ho sentito questa domanda "rivoltarsi" contro di me. Più approfondivo le questioni che essa suscitava, infatti, più mi trovavo smarrito e confuso. «Alla fine dei conti – mi dicevo – tutto non serve a nulla, tutto passa, tutto è totalmente inutile. Inutile quello che faccio. Inutile la bellezza di un fiore che sboccia e profuma, ma che nessuno mai vedrà e gusterà perché aggrappato alla roccia di monti inaccessibili. Inutile la vita di tanti esseri che nascono e muoiono di cui noi nemmeno ci accorgiamo. Inutile la sofferenza dei tanti tramonti, tristi e sublimi, che attraversano le nostre vite».

È stato in questo momento della mia vita che è “capitato” il Mese. L’avevo tanto desiderato fino qualche tempo prima, ma, una volta ottenuta la possibilità di viverlo, piano piano erano subentrate tutte queste riflessioni e domande che mi avevano fatto nascere un forte senso di smarrimento e nessuna voglia di partire. Nonostante questo grande mal di stomaco, però, ho deciso di rimanere fedele alla decisione presa. I primi giorni sono stati i più difficili: mentre contavo quanto tempo mancasse alla fine del Mese, fuori dalle ore di preghiera continuavo a pensare a tutto ciò che avrei potuto fare in quel tempo di vacanza invece di rimanere lì. Piano piano, però, con una dolcezza incredibile sono stato catturato, preso per mano e guidato fino al centro della mia vita. Ho fatto esperienza nel profondo del mio cuore di come il Signore rispondesse alla mia domanda di senso semplicemente non rispondendo. La sua non è la logica dell’“a cosa serve?”, ma è un’altra: quella della gratuità! Spesso sentiamo dire – forse con troppa leggerezza – che «Dio è amore». È una cosa in cui crediamo, sappiamo che è così. Eppure molte volte lo sappiamo “con la testa” e non “con il cuore”. Quando ne ho sentito davvero tutta la potenza e il significato, non ho potuto fare altro che ringraziare: Lui è Amore, cioè è Dono che non può fare altro che donarsi, è Vita che crea necessariamente altra vita, anche quella che sembra la più inutile. «Cosa servo?». Anzi, «Chi servo? Cioè, Chi amo?». Questa è ora la mia domanda, la mia direzione, il senso della mia vita. Vorrei tanto, alla fine dei miei giorni, poter arrivare a dire, con la consapevolezza di tutta l’ambiguità che mi abita: «In fondo, ho cercato di amare solo Colui che per primo mi ha amato: Gesù».

Stefano



Sebbene nel 2012 avessi già fatto il mese di esercizi spirituali ricavandone notevole profitto e giovamento, ho pensato di “ri-regalarmi” questa esperienza, anche perché con il passare del tempo, sempre più mi accorgevo che mi ero “fermato alla 3 tappa”. In aggiunta a questo, vari problemi e preoccupazioni, ma anche, la mia pigrizia, superficialità ecc. ecc. mi facevano constatare che stavo disperdendo e dissipando la Grazia che il Signore mi aveva dato e continuava a darmi. Questo non lo volevo affatto, soprattutto dopo quello che avevo veramente sentito e gustato durante il mese di esercizi spirituali. Anche una strana tristezza che mi stava avvolgendo mi ha portato a reagire nella certezza che la promessa di un incontro serio ed intimo con il Signore si sarebbe riverificata.

Le proposte di preghiera, le istruzioni, il silenzio, i colloqui, le ore di preghiera "ignaziana", le varie tappe, ... ho tutto rivissuto come nuovo, con crescente gioia, soddisfazione e sensazione di pienezza. L'esperienza già maturata mi ha aiutato a fidarmi da subito di tutto quello che mi veniva suggerito e ad applicarlo "scrupolosamente".

Tutto ok fino alla contemplazione del Sabato Santo ... da lì in poi si è presentato chiaramente il "mio blocco", la mia difficoltà a "Rallegrarmi e godere intensamente, sentendola come mia, per tanta gioia e gloria ...". Sentivo che qui, su questo punto, si stava letteralmente giocando la mia vita di fede: capivo tutto, ecc. ecc. ma non riuscivo ad unirmi realmente al Signore Risorto. Restavo con Maria di Magdala davanti al sepolcro aperto a piangere il mio Gesù morto senza aver la forza e la voglia di entrare. Ero con gli apostoli chiuso e pieno di paura nel Cenacolo. Addirittura la mia paura aumentava perché sentivo sgretolarsi tutto il resto del mese: anche il "mio Gesù" sarebbe presto finito nei ricordi come qualsiasi altro caro defunto. Sentivo fortemente lo scoraggiamento, le mie aspettative deluse ... Il colloquio con la guida mi aveva portato ad accettare questo fatto fin quando a "Dio sarebbe piaciuto".

Dopo due giorni, (molto duri ma, lo dico ora, necessari) nei quali, non so il perché, avevo comunque continuato a fare gli esercizi proposti con fedeltà pur in tanta aridità, disturbo di vari pensieri, alcuni rumori ecc.; nel preparare la preghiera con la solita modalità, ho chiesto a Maria che, se possibile, mi ottenesse la grazia di Rallegrarmi solo per il Signore senza fare mia questa sua gioia e gloria. Essere contento per Lui... e che comunque "accettavo tutto", questo mi dava la sensazione di respirare meglio. Poco dopo, nel recitare l'Anima Christi mi sono stupito nel constatare che, nel tentativo di impararla a memoria dicevo: Passione di Cristo consolami, al posto di confortami (sostienimi nella tristezza, invece di, rendimi forte!). L'accorgermi di questo "errore" ha acceso in me come una luce bella e che non so descrivere. Mi è venuto spontaneo rileggere gli appunti presi ed ho trovato quello di cui avevo veramente bisogno e che "non vedevo": Il Gesù Risorto è lo stesso Gesù morto sulla Croce... Gesù al quale, in questo mese, tanto ero stato ed avevo sentito vicino e "seguito" fino alla sua morte e che "non volevo abbandonare per questo nuovo Gesù".

Non so perché ma, tutto è diventato chiaro ed anche io gioivo in un modo bello e riposante. Tra i "due Gesù" c'era questo legame che mi mancava: ERANO LO STESSO GESU (IL MIO). Questo è stato ed è meraviglioso ... Per non illudermi ne ho parlato con la guida ed ho capito, anche grazie al suo aiuto, che questa è stata la mia prima vera Pasqua di Risurrezione (ancora mi commuovo a ricordare quanto mi è successo e che per non dimenticare in futuro, ho cercato di trascrivere tutta la dinamica il più dettagliatamente possibile nei miei appunti).

Questo è avvenuto il pomeriggio, alla terza ora. La notte ho dormito bene e, svegliandomi al mattino presto, anche la natura mi ha aiutato: mai viste così bene come quel giorno le lontane montagne, il gruppo del monte Rosa: "il giorno della Risurrezione". Non mi sono voluto perdere niente anche del resto delle contemplazioni ecc. che effettivamente mi hanno molto aiutato: la contemplazione sull'Ascensione di Gesù al cielo e, successivamente, la Contemplatio ad Amorem le ho vissute come un ulteriore e, questa volta "chiaro dono" ricevuto tramite questi Esercizi.

Franco

Difficile riassumere un'esperienza come questa in poche righe, soprattutto considerati tutti i frutti "a distanza" che uno dopo l'altro continuano a emergere e a sorprendermi.

Nella mia idea un po' distorta di cosa volesse dire *discernimento*, mi aspettavo dal Mese un'esperienza intensa e coinvolgente, certo, ma in un certo senso finalizzata a qualcosa, a una decisione, a una scelta ben precisa. E se in parte è anche avvenuta, in realtà è stata solo una minima parte del fiume di Grazia da cui sono stata investita.

Quei 30 giorni sono stati piuttosto un'immersione nei fondali sconosciuti della mia interiorità, un progressivo imparare ad ascoltare, a riconoscere e a dare un nome e un ordine al caos. Grazie alla sensibilità e alla mediazione discreta ma essenziale della guida, ogni giorno la Parola e il silenzio hanno fatto emergere una sfaccettatura del mistero di Dio e - come nascosto al suo interno - un tratto della mia identità.

Ma la cosa in assoluto più potente e inaspettata è stata percepire ogni cosa come sussurrata e svelata all'interno di una relazione d'amore, in un continuo dialogo affettivo, intimo ed estremamente concreto. Tanto che ho vissuto questo tempo quasi come una nuova evangelizzazione, questa volta non tanto dell'intelletto, ma della mia umanità tutta: del corpo, dei sentimenti, dei pensieri, delle relazioni, del mio essere, sentire, agire.

E dal mio tormentato interrogarmi su un'eventuale scelta di vita da compiere, sono stata guidata a (ri)scoprire prima il dono della mia vocazione di creatura, di donna, di battezzata. Nel silenzio, all'inizio quasi opprimente ma poi sempre più "amico", si è dissolta pian piano la paura di lasciarmi toccare il cuore e ho sperimentato la libertà di consegnarmi, di deporre le armi dell'autodeterminazione, di dipendere da uno Sguardo.

Le battaglie e le cadute non sono scomparse e il cammino è tutt'altro che concluso ... ma ogni giorno si rinnova nella preghiera la gioia di stare con Lui, semplicemente. Provo a guardarmi con gli occhi di quel Dio amante della Vita e mi lascio invadere dallo stupore di scoprirLo amante fedele e appassionato anche della mia storia!

Elisa



“Ma come fai a fare un mese di silenzio e di preghiera?”: questa è stata la reazione di molte persone alle quali dicevo che avrei vissuto il Mese Ignaziano. In realtà non sapevo dare risposta a questa provocazione, però ero certa di una cosa: che in un contesto di silenzio e di ascolto della Parola sarei riuscita, probabilmente, a mettere un po' di ordine nella mia vita. E così è stato.

È stato un tempo per me importante e fondamentale perché mi ha aiutato a mettere al loro posto sentimenti e desideri che portavo; e proprio in questo ordine, ho avuto la grazia di ritrovare fiducia nel Signore, di vivere, come mai fino a quel momento era successo, una relazione vera e profonda con Lui, avendo la consapevolezza che sopra tutto e al centro di tutto non posso che mettere Lui. Ho ritrovato il gusto di pregare e di stare con Gesù Cristo. Garantisco che un mese di silenzio si può fare, anzi è stata una condizione necessaria che mi ha permesso di scavare e andare in profondità dentro di me.

Ma soprattutto mi ha dato la possibilità di ascoltare realmente la Parola, scegliendo di farla entrare nella mia vita, e di ascoltarmi, cercando di cogliere quali sentimenti Essa suscitava in me. Ho scoperto che davvero la Parola, con la sua forza (come una spada a doppio taglio), entra nella quotidianità portando luce nelle pieghe della propria vita!

Cosa il Signore mi sta chiedendo oggi? Quali sono i miei desideri? Ma soprattutto, qual è la sua volontà per me? Sono queste le domande che mi hanno accompagnato durante quei giorni, non semplici e segnati anche dalla fatica di stare, ma sicuramente belli.

Ripensando a quel tempo vissuto mi viene in mente proprio la parola "Bellezza"! Bellezza innanzitutto di riscoprirmi figlia amata e desiderata da Dio; bellezza di stare, pur nella fatica, con Lui; bellezza delle nuove consapevolezza; bellezza di dare un nome a tutto ciò che si muove nel nostro mondo interiore; e la lista potrebbe continuare ...

Da quel mese, nella mia vita ci sono delle certezze e dei punti di non ritorno da cui non posso più tornare indietro e scappare. Guardo a quei giorni con un sorriso sulle labbra e con un sentimento grande di gratitudine verso il Signore, perché mi ha circondato con la sua grazia!

Marica

L'esperienza del Mese Ignaziano è complessa da raccontare in poche righe, voglio quindi parlare innanzitutto dei frutti.

È stato per me il luogo di una conversione generale. Ho deciso di farlo dopo alcuni anni in cui non riuscivo a venire a capo del cammino di discernimento che stavo conducendo. L'aspettativa che avevo sul mese era dunque quella di poter risolvere ogni questione e poter prendere la decisione definitiva sulla mia vita, ma il cammino con il Signore è sempre oltre le nostre aspettative. I primi giorni sono stati impegnativi, e non sono venuto a capo di nulla di ciò che avrei voluto, ma giorno dopo giorno iniziavo ad accorgermi che il Signore tutti i giorni mi parlava.

Con l'aiuto della guida spirituale ho iniziato a riconoscere la voce del Signore, il modo personale con cui stava con me. Mi sono reso conto che non solo era amato infinitamente dal Signore, ma che ogni giorno della mia vita ero stato accompagnato, che realmente il Signore mi faceva sentire la sua voce e che mi guidava. Questo mi ha dato una libertà grandissima. Non avevo motivo di vivere di compromessi per assicurarmi la vita in qualche modo, perché ogni giorno il Signore mi guida e mi accompagna.

La libertà che mi era stata donata si concretizza ora con un nuovo modo di vivere. Il fine della vita è solo il Signore, e tutte le strade che possiamo prendere e le cose che abbiamo non sono il fine, ma vengono di conseguenza, per meglio raggiungerlo e per meglio rispondere a Lui.

Parlando dei frutti non voglio però nascondere le fatiche. Innanzi tutto un mese da spendere è tanto, è un grosso investimento da fare. In secondo luogo il Mese Ignaziano, come la vita, non è fatto di sole consolazioni, ma i momenti di aridità sono molti e la voce del Tentatore a volte è molto forte e ci fa sentire quasi sovrastati, impotenti. D'altra parte avendo fatto esperienza della fedeltà del Signore sapevo che la mia vita è nelle sue mani. Proprio in questi momenti, incapace di superarli da me stesso, e impotente di fronte ad essi, mi riconoscevo piccolo piccolo e sostenuto solo dal Signore e non dalle mie capacità.

Infine voglio concludere ricordando il "cento volte tanto evangelico". Certo un mese è poco paragonato alla durata di una vita, ma donando un intero mese allo stare col Signore e lasciandosi mettere in questione da lui, porta frutti inimmaginabili, cambia veramente la vita.

Giovanni



Capita nella nostra vita quotidiana, ricevere la chiamata di un caro amico che desidera venire a trovarci e sta per arrivare. Stupore e gioia sono i primi sentimenti a farsi spazio dentro di noi (se questa persona è un caro amico...), ma poi ritorniamo alla nostra realtà e ci accorgiamo che abbiamo la casa in disordine. E allora ci rimbocchiamo le maniche e iniziamo a mettere ordine e a pulire, perché l'amico trovi uno spazio bello, accogliente e forse perfetto!

Cosa c'entra tutto questo con l'esperienza degli *Esercizi ignaziani a tappe*?

Sono Federico, ho ventisette anni, mi sto preparando a ricevere un grande dono che il mio Signore vuole farmi, il diaconato. Più di un anno fa il mio padre spirituale mi aveva proposto di andare a Capiago a fare la prima settimana di questi esercizi. È nata per caso la proposta, non c'era chissà quale obiettivo, ma pensando a quel ricordo oggi affermo: "È stata una grazia!" quella proposta nata per caso...

Nata per caso per me che ho ancora una mentalità umana, ma per il Signore non era un caso: tappa dopo tappa ho scoperto il senso e il motivo perché il Signore mi ha donato questa grazia: perché lo potessi riconoscere come il Signore della mia vita, il mio Signore, colui che ha dato la sua vita fino alla morte e per me è risorto. Ho fatto il liceo artistico, e dopo cinque anni ho imparato una regola fondamentale: ciò che io creavo doveva essere bello, o almeno sembrare tale, e perfetto. In questo non c'era nulla di male, solo che doveva essere bello per gli altri e non per me, piacere agli altri, essere perfetto per gli altri.

È come quel amico che mi viene a trovare, e trova la casa ordinata e pulita, però è veramente questo che interessa al mio amico? Se è un amico vero, certamente no! A lui non interessa che casa mia sia perfetta, perché non ha bisogno che gli dimostri che sono bravo. A lui proprio non interessa! Lui mi conosce!

A Lui interessa che lo ami così come sono, anche con le mie tenebre che a me fanno schifo o rifiuto di accettare. A lui interessa che io riesca far spazio nel mio cuore per poterlo incontrare.

Mettere in ordine la mia casa, cioè la mia vita, non perché possa sembrare agli occhi degli altri bella e perfetta, no! Ma mettere ordine in casa mia non da solo, ma insieme a qualcuno: il mio Signore! Perché è lui che mi ha scelto e chiamato, "*Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi ...*", la scelta non è più mia, ma è il Signore che ha scelto me, e questo mi libera da ogni ansia di prestazione: è lui che agisce col suo Spirito e io posso mettere tutto il mio impegno fino ad un certo punto, poi farà Lui con la sua grazia!

Nasce da qui l'abbandono e l'affidamento totale al Signore, anche quando vorresti scappare perché ti senti inadeguato.

Ringrazio il Signore, che attraverso quel "per caso", mi ha fatto dono di questa esperienza, un "per caso" non a caso...

Federico



Per un buon religioso/a è bene che ogni anno faccia gli esercizi spirituali, così è scritto nelle regole di vita di ogni Istituto. E così ho fatto anch'io per parecchi anni, la gran parte organizzati dalla Congregazione. Due anni fa ho deciso di fare l'esperienza degli Esercizi Spirituali Ignaziani, con la possibilità di fare tutto il Mese una volta all'anno nel giro di tre anni. Il mio desiderio più profondo era quello di risolvere i miei problemi personali e avere un po' di serenità.

La prima tappa è andata così così. La seconda è stata un vero disastro e a metà del corso volevo tornarmene a casa, ma sono riuscito a portarla a termine. Nella terza (che comprendeva la 3° e la 4° Settimana del Mese Ignaziano) ho cominciato a capire e a raccogliere qualche frutto.

Ho capito, col cuore, che gli esercizi non sono stati pensati da S. Ignazio per risolvere i propri problemi, ma per incontrare il Signore risorto, e una volta incontrato, con Lui, e solo con Lui, e con il suo Spirito, è possibile poi far ordine nella propria vita e iniziare a risolvere anche i propri problemi più profondi, arrivando alla serenità e alla pace del cuore, tanto desiderata. E' stata per me una piccola rivoluzione copernicana:

Dall'io protagonista, a Lui protagonista.

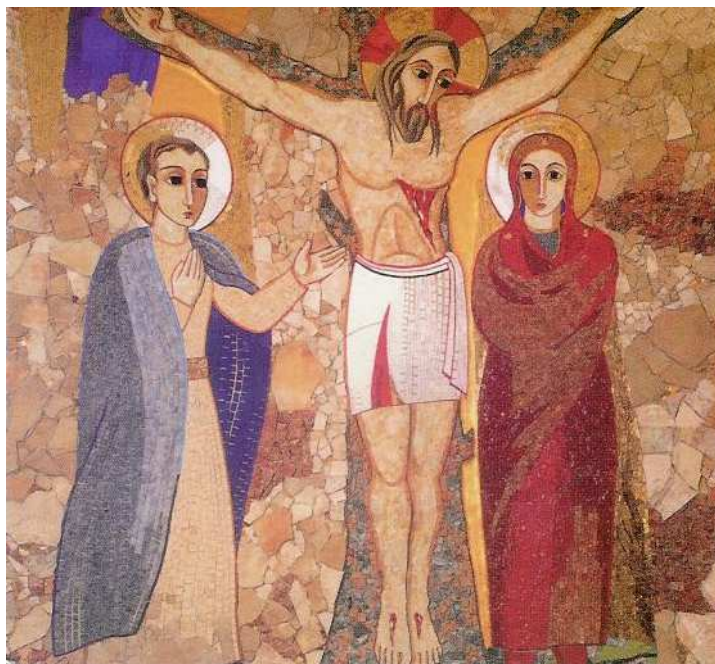
Dalla centralità della testa, alla centralità del cuore.

Dalla lotta contro i miei limiti, alla loro accettazione serena.

La possibilità di avere un anno tra una tappa e l'altra mi ha aiutato a "digerire" la materia e a farla entrare in profondità. Anche il fatto che gli esercizi spirituali erano orientati da sr. Gabriella e da una coppia di sposi, Fulvio e Maria Luisa, e stata per me una grande novità, assieme a quella di trovarsi insieme laici, suore e consacrate, religiosi e preti: è proprio l'immagine della chiesa più vera, come comunità di credenti attorno al Risorto, con vari carismi, ma con la stessa dignità, proveniente dal battesimo, la dignità di figli di Dio.

Da questa esperienza è nato il desiderio di continuare gli esercizi spirituali, con le stesse modalità, con la consapevolezza che questo tipo di esercizi spirituali non isola dal resto della Congregazione, ma favorisce una maggiore esperienza spirituale individuale, come "ricarica delle batterie", per poi lavorare in pieno nella comunità religiosa, testimoniando insieme il Cristo risorto, secondo il proprio carisma specifico.

p. Domenico



Le attese che avevo riguardo a questa esperienza sono state ampiamente superate; diciamo, col senno di poi, che non avevo proprio la minima idea delle meraviglie che avrei vissuto.

Che idea avevo io di Dio? Più che una idea lucida aveva una accozzaglia di pregiudizi nascosti nell'ombra. Sebbene avessi un desiderio di penetrare profondamente il suo mistero mi muovevo nel subdolo presupposto che avrei avuto a che fare con una entità distaccata, giudicante, da sedurre. Poi, però, ho realizzato che pretendevo da Lui la prima mossa convinta che il dolore sparpagliato nella mia vita fosse un credito nei suoi confronti.

In questi anni di cammino attraverso il Mese Ignaziano a tappe ha inciso, drenato e bonificato la raccolta purulenta del mio cuore con la precisione di un chirurgo e poi nell'ultima settimana ha iniziato la ricostruzione. Ora non sento più la necessità di essere speciale e mi sento sulla via della guarigione dalla paura di essere piccola; mi trovo inerme avanti a Lui esattamente come Lui è inerme davanti a me, piena di stupore, meraviglia e commozione per questo amore che finalmente sento affettivamente e che mi precede, penetra e mi unisce al Tutto; amore eterno, disinteressato, affidabile, puro: nessun secondo fine, nessun conto da pagare.

Momenti significativi? Tanti!

Nella prima tappa il Principio e Fondamento è stato una rivelazione: Dio mi rivendica tutto per sé, è stato il primo atto della rinascita. Ho incominciato a imparare a decifrare il linguaggio del cuore che è il linguaggio di Dio e con quello rileggere non solo la Parola (che è davvero viva e parla) ma la mia vita stessa. Ho sentito affettivamente (per la prima volta e profondamente) che Dio è dalla mia parte. Il Signore ha iniziato a farmi riconciliare con il mio passato e il mio modo di essere.

Nella seconda tappa è stato importante il richiamo continuo al valore della quotidianità, al valore nascosto dei piccoli gesti della vita ordinaria e al mettersi in cammino compromettendosi e assumendo dei rischi.

La terza tappa è stata segnata giorno dopo giorno da un piccolo passo in avanti. Sono stata nel cuore di Gesù quando lavava i piedi ai suoi discepoli e nel Getsemani; ho sentito il vuoto dell'uomo della croce spogliato di tutto, ho percepito un po' della tenebra più tenebra dell'assenza di Dio. Sono stata nel sepolcro di Gesù e l'ho trovato popolato dai miei fantasmi dove il Nemico aveva posto la sua tenda e lì sono stata guarita dalla mia incapacità di sentire l'amore e ho dato un nome al mio desiderio più profondo. In quello stesso momento è ricominciata la mia risalita dagli inferi.

Ora le parole che ho sempre sentito hanno un significato per me, tutto mio personale e mi parlano testimoniando un amore infinito che finalmente ha preso dimora dentro di me. Non sono stata abbandonata dalle paure ma inizio a riconoscerle.

Ora desidero vivere la mia vita al suo fianco e ho fiducia che nel tempo questo seme si radicherà in profondità permettendomi di sopportare le avversità ordinarie e straordinarie della mia vita senza perdermi.

In questo cammino mi sono sentita accompagnata, libera di arrabbiarmi e di pestare i pugni; corretta, dispiaciuta per ciò che di sbagliato trovavo in me (anche grave) ma mai disperata o rifiutata. Poi devo dire che il Signore non resisteva molto a lasciarmi nella desolazione e che mi soccorreva subito con consolazioni di ogni tipo!

Stefania

