

SPIRITUALFITNESS

PALESTRA PER LA VITA SPIRITUALE

(Esercizi spirituali pensati per la Quaresima ma opportuni in qualunque momento dell'anno)

1 STEP

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO molto pratici

(Se è possibile ogni esercizio non sostituisce, ma si somma agli altri, per sempre)

1) Di solito si inizia con la corsa... ma nel Regno di Dio è tutto capovolto. Anzi è il mondo che è capovolto rispetto a Dio... il Regno è al verso giusto. Dunque noi inizieremo fermanoci. In macchina sulle zebre pedonali. Facendo possibilmente un bel sorriso al passante. Forse voi fate già questo. Io sono pirata... quindi è per me...

2) oltre che il cellulare proviamo ad usare meglio le cellule cerebrali. Imparare a scegliere. Stare più svegli. Riflettere prima di agire. Secondo la Parola di oggi:

" io ti ho posto davanti la vita e la morte, la benedizione e la maledizione. Scegli dunque la vita, perché viva tu e la tua discendenza, amando il Signore, tuo Dio, obbedendo alla sua voce e tenendoti unito a lui, poiché è lui la tua vita e la tua longevità, per poter così abitare nel paese che il Signore ha giurato di dare ai tuoi padri, Abramo, Isacco e Giacobbe". Deut. 30

Quindi ogni sera almeno per 5 minuti faremo un esame di coscienza sul nostro discernimento. Sulle cadute della giornata. Sui nostri punti deboli.

3) Prima di esercitarci per diventare buoni cristiani dobbiamo tentare di essere brave persone. Umanamente. È inutile avere una profonda vita interiore e al contempo essere sgarbati in famiglia o al lavoro. Esercitemoci nella gentilezza, nella correttezza, dal rispetto di una fila ad uno sportello al dare la precedenza in auto. Salutiamo il collega che non ci saluta. Doniamo a tutti un sorriso. È una carezza di Dio e un Suo dono. Nessuna creatura sorride. Solo l'uomo. Immagine di Dio. Insomma diventiamo, parlo per chi come me ancora non lo è, umanamente brave persone. Gentili.

4) Il cibo

Quando si fa sport bisogna nutrirsi adeguatamente. Altrimenti le forze ci vengono a mancare. Ma uno sportivo non guarda solo alla quantità del cibo. È più importante la

qualità. Io penso che pregherò di meno ma meglio, leggerò meno cose ma più nutrienti. Ogni sera prima di dormire leggerò la profondissima II Lettura dell'Ufficio delle Letture. Quanto potrò cercherò di mandarla anche a voi per ricordarvi l'esercizio. Sono i Padri della Chiesa che ci parlano. Quale lettura migliore? Digiuniamo dai social e nutriamo lo spirito.

5) Ancora sul cibo

Nell'attività sportiva è importante l'alimentazione. Se sei appesantito non puoi muoverti bene. Se sei digiuno non ce la fai. Da oggi occupiamoci di più del nostro mangiare. Partiamo dal corpo (poi penseremo all'anima e allo spirito). Perché è importante controllarsi? A parte la custodia della salute, dono di Dio, il controllo ci serve per proteggere la vita spirituale. Ricordate il paralitico del Vangelo? È più facile guarire il corpo o lo spirito? Se non riusciamo ad avere il controllo sul corpo, come lo avremo sullo spirito? A questo ci serve limitare il cibo e il bere. La quantità e la qualità. Non perché Dio abbia qualche interesse al nostro digiuno. È una palestra di autocontrollo che, mentre impari a controllare la pulsione alimentare, ti fa pensare al vero Pane e alle pulsioni spirituali. Infine puoi offrire questo dono che fai a te stesso anche al Signore. Perché è un esercizio che ti fa essere un figlio di Dio più consapevole.

6) Ginnastica per gli occhi e per le orecchie, educazione dei sensi esterni ed interni. Vivere come natura creata.

Guarda di più e meglio. Alza lo sguardo intorno e sopra di te. Ogni giorno prendi l'impegno di guardare il cielo! Ci sono giornate in cui non lo facciamo mai! Tieni dritta la schiena mentre lo fai! Impara a soffermarti sulla Bellezza, attributo, riflesso di Dio. Anche in un giorno di pioggia puoi contemplare la perfezione di una goccia d'acqua o godere insieme alla terra e alle piante che hanno saziato la sete! Loda Dio per quello che vedi.

Educa anche l'ascolto. Educati alla buona musica, non frequentare negozi e locali con musica battente a volumi eccessivi. Custodisci la pace dei tuoi sensi. Sei tu che devi decidere come nutrirli. Coltiva l'arte, visita mostre di valore, vedi film di qualità. Nel luogo dove lavori e in quello dove preghi tieni una piantina, ti aiuterà a sentirti parte del mondo creato. La Quaresima è un tempo di primavera, per il corpo e per lo spirito. Come rinascono le gemme sui rami nudi, così il tuo corpo e il tuo spirito rinascono. Basta non ostacolare il lavoro del divino Architetto. Il tuo corpo, anche se oggi facciamo di tutto per dimenticarlo, ha le sue leggi naturali. Per star bene deve rimanere in esse. Sta a noi andare contro corrente rispetto al mondo. Passeggia in un giardino o in spiaggia e sentiti uno con il creato, uscito dalle mani della Trinità. Tocca un animale, una pianta, una persona e una pietra, e senti le tue molecole sorelle con quelle che hai toccato.

Così lo spirito a sua volta, se lasci fare Dio, in quaresima si rinnova. Ma devi lasciarti plasmare, come la pianta, dalle mani di Dio. Lui solo sa cosa fa bene a te, quale e quanto cibo, quanta acqua, quanto sole e quanta pioggia. Siamo parte del creato, il corpo segue le leggi di natura come gli animali e le piante. Lo spirito fa parte del creato spirituale, come gli angeli ed è ugualmente sottoposto alle leggi di Dio. Facciamo esplodere la primavera in noi! Corpo anima e spirito!!!

ESERCIZI DI POTENZIAMENTO

Iniziamo dalla Fine... Oggetto del nostro personale Giudizio saranno le Opere di Misericordia. Non quelle spirituali, dove io mi sento un po' più preparata, ma quelle corporali (cfr. Mt 25). Lì sono un disastro... Trasformiamo queste Opere in esercizi per viverle prima su noi stessi, così da poterle meglio donare agli altri.

7) Dar da mangiare agli affamati

Fermati in preghiera davanti al Signore e prova a sentire **la tua fame**. Hai tante cose, ma spesso senti che ti manca la cosa più importante. Quello che hai ti soffoca ma non ti sazia. Spesso sei inquieto perché ti manca Colui che è in te ma è anche ancora tanto lontano. Nei Cieli. Vorresti vederlo con gli occhi oltre che con il cuore. Toccarlo, oltre che farti toccare dalla sua Misericordia. Più riesci a sentire la tua fame, il tuo Desiderio, più sarai saziato. La tua Ricerca si farà tuo Cibo. Il tuo cuore troverà riposo e il Pane sarà così abbondante che diventerà facile *dar da mangiare agli affamati* del mondo... proviamo insieme...

8) Dar da bere agli assetati

Prenditi un tempo non troppo breve per questo esercizio. Invoca lo Spirito e lascialo agire...

'Dammi da bere.... '

'...Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: "Dammi da bere!", tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva».

(Gesù alla Samaritana - Gv 4)

'Ho sete'

(Gesù sulla Croce)

'Avevo sete e non mi avete dato da bere... '(Giudizio finale - Mt 25)

Entra in preghiera ed entra in contatto con la tua sete. Ricorda come hai vissuto o come stai vivendo le tue aridità spirituali e psichiche.

Proprio la Liturgia della Parola di oggi, casualmente, ci parla di acqua, attraverso Geremia ed il Salmo 1!

Per tener vivo lo spirito è necessario che le nostre radici, pur nella siccità sensibile, non perdano contatto con le Acque profonde...

Chiedi questa Acqua viva allo Spirito Santo. Fatti inondare e resta in silenzio in essa.

Ora con questa Acqua d'Amore disseta la sete di Gesù. Aspetta te...

... Hai bevuto alla Fonte e hai fatto bere Gesù, ora sei pronto per portare in strada le tue giare piene!

9) Vestire gli ignudi

Anche chi è apparentemente vestito può essere in realtà nudo. E' nudo chi è esposto a qualunque insidia, il freddo, il caldo, la pioggia, gli insetti, la sporcizia. Il nostro vestito principale è la Veste Bianca donata da Dio, che è Dio stesso in noi. Lo dice S. Paolo più volte: rivestitevi di Cristo, rivestitevi con le armi di Dio...

In preghiera fermati a sentire la tua nudità. Ti è capitato di sentirti senza protezione? Di aver paura per la tua mancanza di adeguata copertura? Ascoltiamo da S. Paolo come deve essere composto il nostro vestire... :

Per il resto, attingete forza nel Signore e nel vigore della sua Potenza. Rivestitevi dell'armatura di Dio, per poter resistere alle insidie del diavolo. La nostra battaglia infatti non è contro creature fatte di sangue e di carne, ma contro i Principati e le Potestà, contro i dominatori di questo mondo di tenebra, contro gli spiriti del male che abitano nelle regioni celesti. Prendete perciò l'armatura di Dio, perché possiate resistere nel giorno malvagio e restare in piedi dopo aver superato tutte le prove. State dunque ben fermi, cinti i fianchi con la verità, rivestiti con la corazza della giustizia, e avendo come calzatura ai piedi lo zelo per propagare il vangelo della pace. Tenete sempre in mano lo scudo della fede, con il quale potrete spegnere tutti i dardi infuocati del maligno; prendete anche l'elmo della salvezza e la spada dello Spirito, cioè la parola di Dio. Pregate inoltre incessantemente con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito, vigilando a questo scopo con ogni perseveranza. (Ef.6)

Prega con lo Spirito Santo per avere luce su questa Parola. Diventerai più attento alla nudità materiale e spirituale di coloro che incontrerai.

Sorgenti d'Acqua Viva sgorgheranno dal tuo seno...

ho avuto sete e non mi avete dato da bere...

10) Ospitare i pellegrini

... ero forestiero e non mi avete accolto

Siamo tutti in Pellegrinaggio. In pieno Esodo. Hai una Tenda dove ripararti nel deserto? Hai un luogo dove sei 'a Casa'? Hai una Patria, una Famiglia dove sai che sarai sempre accolto? Fermati in preghiera. Cerca questo luogo sacro. Entraci dentro e senti il calore di essere a Casa.

Ora, come tu sei stato accolto, preparati ad essere Casa per altri. Come puoi e lì dove sei. Con la tua povertà. Tieni le porte aperte. Per chi bussa e per chi entrerà senza bussare. Stai fermo. Granitico come Casa sulla Roccia. Non sei tu, è la Pietra sotto che regge tutto l'edificio. Sii Madre. È la Madre che accoglie. È la Madre che si fa Casa.

Più saremo Casa, più la troveremo.

11) Visitare gli ammalati

... ero malato e non mi avete visitato

La nostra anima è costantemente inferma, il male che ci abita tiene vive in noi molte malattie. Dell'anima e dello spirito. Fermati ed elenca le tue infermità e debolezze. Come leggiamo nei Vangeli possiamo dire a Dio: se vuoi puoi guarirmi. Solo Lui può. Se lo chiedi con fede e nel Sacramento penitenziale. Abbiamo ferite inferte dagli altri e fetite provocate da noi stessi. Chiedi in preghiera di guarire e prepara la Confessione di Quaresima. Poi fai memoria di tutte le volte in cui il Signore si è chinato su di te per curarti e guarirti. Ti ha strappato dai denti delle belve che ti assalivano. Ti ha portato in braccio quando eri troppo debole. Ti ha dato i dolci sciroppi della Consolazione e le amare medicine purganti. Infine vedi come oggi quelle ferite di cui resta una cicatrice, un ricordo, sono diventate importanti. Ti aiutano ad aiutare e capire chi ha la stessa malattia. A testimoniare per la loro speranza che Dio ti ha aiutato. Ti fanno essere misericordioso verso gli infermi, perchè anche tu sei malato e Dio ha Misericordia di te. In questi giorni visitiamo o aiutiamo che è infermo nel corpo o nello spirito, con la pazienza di Dio (la dobbiamo chiedere in prestito allo Spirito Santo perchè venga ad agire Lui in noi) e preghiamo per lui.

12) Visitare i carcerati

...ero carcerato e non mi avete visitato..

Forse non tutti abbiamo la possibilità di farlo, ma sono tanti i tipi di carcere che possiamo incontrare. Come al solito iniziamo da noi stessi...

Sei veramente libero?

Scegli sempre il meglio senza condizionamenti? Ti capita qualche volta di sentirti in trappola, senza via d'uscita? Di sentirti oppresso da pesi invisibili? Di vivere circondato da paure di ogni tipo?

Spesso ci mettiamo noi stessi in carcere. Non riusciamo a fare ordine nella nostra vita. Se non sono le paure sono gli idoli a farci schiavi. A tagliare le penne alle nostre ali. Fermati in compagnia del Signore a cercare le tue catene, anche le più nascoste o le più sottili. Diceva s. Teresa che anche un filo sottilissimo impedisce all'uccello legato di volare!

E poi pensa ad una promessa di Gesù: la Verità vi farà liberi. Tu possiedi per grazia la Verità e sei erede della promessa. Unisciti alla Verità. E chiedi di essere liberato. Dopo potrai volare e liberare i tuoi amici dalle loro carceri. Aiutali a guardarsi... sono talmente abituati a vivere da schiavi che non se ne accorgono più...

13) Seppellire i morti

La Chiesa ci insegna il rispetto per i morti. Per il corpo morto destinato a risorgere. Guardiamo oggi la nostra anima. Abbiamo forse sperimentato il rischio di morte? Il peccato ci mette seriamente in pericolo di morte. Il sentire, a torto, Dio lontano, ci fa fare esperienza di morte. Il difendere a tutti i costi le esigenze dell'ego ci porta alla morte dello spirito. Dimenticarci accresce la nostra Vita. Esercitiamo uno sguardo amorevolmente pietoso sui morti viventi che ci circondano. La critica e il giudizio lascino il posto alla pietà. Sono morti per i quali spesso non possiamo far nulla con le parole. Sono i colpiti da demoni contro i quali agiscono solo la preghiera e il digiuno. Infine consideriamo spesso la nostra morte fisica. Abbiamo ancora qualche tempo per arrivare pronti. È la porta per la Nascita vera. Non possiamo perdere l'unico treno. Tutto passa... vale la pena restare nel Venerdì Santo per un poco...

14) Voi siete il sale della terra; ma se il sale perdesse il sapore, con che cosa lo si potrà render salato? (Mt 5,13)

La terra senza Dio, con un Dio cacciato fuori o ignorato, è sempre più senza sapore. Depressione, ignoranza, violenza ne sono la conseguenza. E' necessario esercitarsi ad essere sale... non solo per dar senso alla nostra vita, ma per dare sapore al mondo in cui siamo. Quale sapore dobbiamo essere, dare? Quello più dolce, il sapore dell'Amore. Il sapore di Dio stesso. Il profumo del Padre e delle sue braccia, il soave odore del Figlio, con la sua ardente passione per ciascuno di noi, il gusto forte dello Spirito, soffio di presenza divina. Portatori di senso. Il piacere delle piccole e semplici cose, i sentimenti del quotidiano e della dimensione domestica, la testimonianza della resistenza paziente nelle difficoltà, che affidiamo al Padre. Se ci

sembra che stiamo perdendo sapore anche noi torniamo subito presso la Trinità nella preghiera, e il nostro sale, irraggiato da Dio, riacquisterà sapore.

15) ESERCITA LA FORTEZZA

('Amare è una decisione' insegna "Incontro Matrimoniale")

Fatti forte e diventerai forte. Inizia ad usare la volontà al posto del sentimento. Ama 'per forza', sii amorevole 'per forza', visita 'per forza', ma sapendo bene che lo vuoi. Sei tu che decidi come vuoi essere. Tu vuoi veramente essere secondo il cuore di Dio, figlio del Padre. Dio poi si donerà e trasformerà il cuore duro. Darà un cuore nuovo. Il demonio ti insinuerà il dubbio che sei ipocrita. Ma tu sai che mente. Tu VUOI essere diverso. Il nostro sentimento è limitato e lunatico. Tu invece telefona per scelta, ascolta senza piacere, lavora sopra la fatica, 'dimentica te stesso e la casa di tuo padre'. Ora hai un Padre diverso, con una Casa molto più grande.

16) "Sono venuto a portare il fuoco sulla terra..."

In Lui anche noi... siamo portatori di fuoco, di passione, di ardore? O viviamo tiepidi e indifferenti verso tutto? La passione è vita! Mettiamo entusiasmo in quello che facciamo? Abbiamo entusiasmo nel correre verso la Mèta? Mostriamo all'esterno il fuoco che arde in noi?

Gesù in eterno arde di passione per noi. Amare è la sua natura. Il Padre è pieno di misericordia appassionata per le sue creature. Lo Spirito Santo è puro fuoco d'Amore! E noi? Ecco l'esercizio di oggi...

17) Impariamo da Maria: subito dopo l'incontro con l'Angelo la vediamo correre 'in fretta' da Elisabetta.

Nel Fiat Maria si dona completamente, si dimentica, si annulla in un certo senso. Ma subito dopo non resta in attonita ammirazione di ciò che ha vissuto nè in immobile contemplazione di Dio.

Maria si riprende in Dio. Riprende se stessa dalle mani di Dio. Non è più la stessa. È Maria IN DIO. È da lì che d'ora in poi si muoverà in ogni sua azione. Proviamo anche noi... doniamoci a Dio in un momento di adorazione eucaristica e poi in Lui e con Lui riprendiamoci per donarci a coloro che incontriamo ogni giorno.

18) 'La prima risposta è quella che conta'

Ricordate i quiz televisivi? Così è per la vita dello spirito. Riprendo un tema già condiviso recentemente, ma è importante reconsiderarlo come esercizio spirituale. Il primo istinto nel decidere una azione o un comportamento è al Bene. Perché è la

Voce del nostro personale Suggestore: lo Spirito Santo che vive in noi.

Fare il bene è più facile che non farlo. Pensare una cosa buona viene spontaneo, poi l'ego si mette al lavoro per creare un movimento contrario. Ragionamenti. Una costruzione di intralci. Una fatica. E se diamo retta a questi ragionamenti 'contro' dopo non ci sentiamo troppo bene. Invece seguire subito in automatico l'impulso al bene è via semplice che dona Pace.

19) Pentimento

È tempo di pensare alla Confessione pasquale, frutto del lavoro quaresimale e primo Dono della Morte e Resurrezione di Gesù. Come dice il nostro viceparroco, penitenza è aver dispiacere. Ci pentiamo veramente solo quando proviamo dispiacere, dolore, per aver fatto del male o non fatto del bene. Proviamo a viverla così questa Riconciliazione, con dispiacere e desiderio di Amare di nuovo. La guarigione è un Dono insondabile di Dio. Noi mettiamoci il dolore e il desiderio. Con il cuore. Al resto penserà lo Spirito Santo.

20) Donatori di Pace

Esercitemoci alla Pace. Nel nostro piccolo. Cambiamo il nostro linguaggio, non collaboriamo nei discorsi di pettegolezzo o di critica. Se siamo lì restiamo in silenzio. Evitiamo domande mosse dalla curiosità, portano inconsciamente al pettegolezzo. Custodiamo il nostro vissuto. Cerchiamo di parlare delle buone qualità dell'altro, delle sue capacità. Restiamo in pace con noi stessi perdonandoci gli sbagli e restando fiduciosi nella benevolenza del Padre. Infine preghiamo ogni giorno per la Pace in ogni luogo.

ESERCIZI DI MANTENIMENTO

21) Esercitemoci al Silenzio.

Sia perchè un gran numero di peccati si fa con le parole, sia perchè il silenzio è l'ambiente di Dio. Digiuniamo dalle parole più che dal cibo. Un silenzio esterno e interno. Un restare concentrati in se stessi non per ascoltarsi ma per incontrare la Voce. Resta 5 minuti al giorno in silenzio davanti al Volto di Gesù o al Crocifisso e accogli l'Amore Esercitemoci a non rispondere subito 'a tono' dopo uno sgarbo, a non contraddire chi non viene incontro ai nostri desideri. Facciamo ordine nel chiasso dei pensieri e ricorriamo ai media solo per reale utilità e convenienza. Il mondo conosce il pericolo del Silenzio... e ci riempie ovunque di rumori. Chi si vuole salvare custodisca a qualunque costo il silenzio o perderà la Via per Dio.

22) Tieni sempre presente la tua Storia

Anche se dobbiamo stare nel presente, usare al meglio il nostro tempo senza condizionamenti del passato o apprensioni per il futuro, è bene non dimenticare chi siamo stati. Da quale palude la mano di Dio ci ha strappato. Ci aiuterà a restare umili, a non giudicare gli altri, a non sentirci mai arrivati. Ci aiuterà a capire che il peccato è sempre in agguato, come un leone, dietro la nostra porta. Senza la grazia di Dio dove saremmo? Siamo stati raccolti, lavati, restituiti alla dignità di persone. Anzi di figli. Siamo stati rivestiti di Bellezza dallo sguardo di Colui che ci vede belli come ci ha pensati dall'eternità. È il suo sguardo che ci crea di nuovo. E ci fa come ci vede. Ricorda la tua storia e trascorri il giorno nella gratitudine.

23) 'Guardate a lui e sarete raggianti'

Il salmo 34 ha accompagnato per circa 10 anni la mia preghiera del mattino. È una miniera spirituale e forse presto lo contempleremo insieme parola per parola. Oggi ci serve per capire meglio cosa è la preghiera: essere con Lui, guardarlo. Fare questo con cuore aperto all'Amore ci riempie dei suoi occhi al punto che siamo noi a diventare 'divini', irraggianti luce. Così potremo portarlo nel mondo. Ma bisogna smettere di guardare noi stessi....questo deprime e basta. È dal demonio. 'Volgeranno lo sguardo a Colui che hanno trafitto' (Gv 19, 37). Questa è la Salvezza.

In questa Settimana, ma anche dopo, preghiamo essenzialmente per restare in Dio e per lodarlo perchè è Dio, perchè è, perchè è con me, perchè è meraviglioso, infinito, è meravigliosamente fedeltà infinita. La preghiera del cristiano maturo è essenzialmente presenza e lode, poi il Padre con tenerezza ascolta i nostri desideri. Ma non possiamo iniziare da quelli... prima lodiamo Lui e la sua Volontà...e siamo comunque lieti perchè ripete anche a noi 'figlio tu sei sempre con me.. tutto quello che è mio è tuo.' Prendi dal mio Cuore ciò che vuoi, prendi a piene mani dai Tesori della Chiesa, abbiamo gli stessi interessi ed un unico volere, come in una Famiglia unita nell'Amore.. non ti manca nulla.. hai Me..

Inizia a lodare...non solo quando ti senti felice... loda e ringrazia comunque... Dio ti dà sempre il meglio...lo capirai...in ogni cosa rendi grazie... anche per ciò che non accetti...prova e accadrà un miracolo, lo scoprirai da solo...

" Siate sempre lieti, pregate incessantemente, in ogni cosa rendete grazie; questa è infatti la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi" (I Tess 5, 16-18)

24) LA PREGHIERA CONTINUA ovvero La Preghiera del Cuore

Il Cammino dello spiritualfitness, o esercizi spirituali, termina e ricomincia con la "preghiera continua". S. Paolo ci esorta: 'pregate incessantemente.. '(I Tess 5,16)

Come si può? In tanti modi diversi che sono uno nell'amore. Vivere alla presenza di Dio. Qualche esempio pratico per laici superimpegnati e iperstressati, o sempre stanchi come me?

Al mattino. Appena poggia i piedi a terra, scendendo dal letto, prendi contatto con l'asse orizzontale della croce che porti in Cristo. Sei una creatura fragile in mezzo ai lupi. Fai subito una piccola croce sulla tua fronte, segno per gli angeli che sei di Dio (Es 12,23) e prega 'benedici Signore questa giornata e fà che porti frutto secondo la tua Parola, secondo la tua Volontà. Vieni Divina Volontà a vivere in me questa giornata. Benedici la mia famiglia e quanti porto nel cuore'. Poi rinnova l'Alleanza con Maria o la consacrazione a lei, o le Tre Ave Marie di S. Matilde, prega l'Angelo custode e l'Eterno Riposo per i tuoi cari.

Loda in tutte queste occasioni: se esci e vedi che è una bella giornata, quando ti metti alla guida o sali in autobus, quando inizi il lavoro o i lavori domestici. Benedici quando pranzi o prega l'Angelus. Loda iniziando le attività pomeridiane o prega la Coroncina delle 15 alla Divina Misericordia. Loda alla fine del lavoro. Prega il Rosario in macchina o in metro. Loda se vedi un bel tramonto. Benedici per la cena o prega i Vespri. Loda Dio quando sei appena a letto e addormentati bambino tra le braccia del Padre.

Durante la giornata impara ad usare una personale invocazione da ripetere nel cuore, breve come una litania, un mantra cristiano. Puoi scegliere la Preghiera del Nome (Gesù figlio di Dio abbi pietà di me peccatore), o dalla Scrittura: Maranatha, L'anima mia magnifica il Signore, Vieni Spirito Santo, ecc. Io ripeto il Gloria al Padre. Puoi anche creare tu questa formula. Questa litania, ripetuta nel cuore, diventerà poi autonoma, e ti accorgerai di pregare senza che la mente lo abbia deciso.

Non seguire mille devozioni ma crea il tuo stile, il tuo linguaggio. Di poche parole ma di tanto amore. Gratitudine. Fiducia piena. Vivi da figlio, non fare lo schiavo in casa di tuo Padre. Poco alla volta impara ad incontrare distintamente le Tre Persone. C'è un momento per incontrare il Padre, un momento per incontrare il Figlio, c'è l'esigenza di immergersi nello Spirito Santo. La preghiera è dialogo sempre nuovo con Tre Persone. Quando preghi impara a sorridere a Dio, mentre lo guardi nel tuo cuore e Lui pure ti guarda.

Così... La preghiera passa da dovere ad abitudine, fino a farsi esigenza dello spirito. Respiro e nutrimento del cuore. E diventa 'continua' senza che tu te ne accorga. Vivremo così alla Presenza del Cielo, già nella Vita, nel Regno. Dio ci aiuti.

Amen

Entriamo pieni di amore e stupore nel Triduo. Ora per un po' di tempo resterò in Silenzio, ne ho bisogno. In campagna. Per Ascoltare la Parola. Dio ti benedica! Grazie per aver camminato insieme! Ti porto i saluti della mia famiglia e ti auguro una Pasqua di Resurrezione!