

## Istruzioni per la preghiera

1° Giorno

*“Dove andare lontano dal tuo spirito? Dove fuggire dalla tua presenza? Se salgo in cielo, là tu sei; se scendo negli inferi, eccoti” (Sal 139, 7-8).*

Il salmista contempla la continua presenza di Dio, sempre vicino alla nostra vita. Non dobbiamo (e non possiamo) fuggire l'amorevole vicinanza del Signore. Gli Esercizi Spirituali sono in genere un'opportunità per rinsaldare l'alleanza con Dio su cui poggia e si fonda la nostra vita. Questa opportunità dovrebbe contribuire anche a dilatare o ad aprire quelli che sono percorsi nuovi, in particolare di conversione.

C'è una domanda che Dio ci rivolge e che richiede una nostra risposta, è quell'interrogativo che sintetizza la conclusione del libro di Giona: *“vuoi convertirti davvero, o no? Siccome conosci bene la teologia (sai chi sono io), vuoi davvero convertirti alla mia Verità che conosci così bene?”.*

Certamente il Signore è vicino, ma sta a noi l'impegno di non lasciare inefficace questa vicinanza, aprendoci ad un percorso non stantio ma ha un percorso nuovo. Un modo con cui potremmo iniziare a tradurre il nostro impegno a lasciarci condurre da Dio sono gli Esercizi Spirituali, ma perché questi siano efficaci dobbiamo innanzitutto disporre noi ad una determinazione spirituale.

La modalità con la quale offriamo questi Esercizi non è quella consueta della tradizione. Certamente, l'ideale lo penseremmo in un luogo di ritiro, nel silenzio e sicuramente lontani dalle occupazioni di ogni giorno. La sfida è proprio questa, credere che sia possibile fare un'esperienza spirituale anche nei nostri soliti luoghi di vita. Certamente qualche variazione occorrerà farla. A seconda delle possibilità di ognuno, suggeriamo di individuare nell'arco della giornata un luogo, nello spazio e nel tempo, per potervi mettere in relazione con la presenza di Dio. Possono essere mezz'ora, un ora, o di più (ma per qualcuno anche meno) in una chiesa, nella nostra camera o forse in uno spazio sufficientemente calmo del luogo di lavoro, che diventi in quel momento il luogo sacro del vostro incontro con Dio.

---

In questa prima Istruzione, facciamo riferimento alle parole che Santa Chiara pronunciò poco prima di salire da questa terra al cielo:

*“Va' sicura, in pace, anima mia benedetta,  
perché hai buona scorta nel tuo viaggio!  
Infatti Colui che ti ha creata, ti ha resa santa e,  
sempre guardandoti come una madre  
il suo figlio piccolino, ti ha amata con tenero amore.  
E tu, Signore, sii benedetto perché mi hai creata”. (FF 3252)*

Negli Esercizi di Sant'Ignazio di Loyola, nella quarta settimana, Sant'Ignazio propone una *contemplazione per ottenere l'amore*. Il primo punto di questo esercizio consiste nel *richiamare alla memoria i benefici ricevuti nella creazione e nella redenzione e i doni particolari; ponderando con molto affetto quanto ha fatto Dio nostro Signore per me, e quanto mi ha dato di quello che ha*.

Nella preghiera di oggi, dedicati a fare memoria grata della tua storia iniziata non da te ma da un Altro, molto tempo prima di te. Nel tempo che dedicherai, nel "luogo sacro" della tua preghiera, cerca di riconoscere i momenti fondamentali della premura che Dio ha avuto nei tuoi confronti, magari anche passando per circostanze non avresti detto presenza di Dio. Una lunga serie di doni ha fatto di te ciò che tu sei oggi. Tutto questo è frutto dell'iniziativa amichevole di qualcuno che ti ha raggiunto personalmente. Il risultato di questa preghiera deve essere un amore sempre crescente per il Signore, per il suo amore per te. Tutto ciò che esiste è un dono di Dio.

Ringrazia il Signore per il fatto che ti ha creato e se lo ha fatto è solo per amarti.

Questa gratitudine per il passato non può che aprirti alla speranza gioiosa per il futuro.