

**FRANCESCO LAMBIASI**

**SUI PASSI DI GESÙ**

**Esercizi di contemplazione  
con l'evangelista Marco**

**AVE**

## INTRODUZIONE

*A pregare si impara, e si impara pregando. Questo libretto contiene una scuola di preghiera, strutturata come un cammino in sette settimane. La cosa può dare una sensazione fastidiosa di rigidità, ma solo a chi ha della preghiera l'impressione di un qualcosa di vagamente spontaneistico, di estemporaneo, al limite del selvaggio. Ma non è questa l'idea cristiana di preghiera. Gesù stesso ha dovuto imparare a pregare, e si è messo umilmente alla scuola di sua madre, delle sante Scritture, del Padre suo che è nei cieli e del suo santo Spirito, l'ispiratore di ogni preghiera. Inoltre Gesù ha insegnato ai suoi discepoli a pregare. Del resto anche sant'Ignazio di Loyola, il geniale maestro degli Esercizi Spirituali, ha architettato questa forte esperienza di preghiera e di riforma della propria vita come un cammino in quattro settimane, con cinque meditazioni al giorno, di almeno un'ora ciascuna.*

*La guida del percorso qui proposto è l'evangelista Matteo, il cui racconto è incentrato sul messaggio proclamato da Cristo, unico Maestro dei Dodici e della sua Chiesa. Gli insegnamenti contenuti nel primo vangelo sottolineano la necessaria rottura con le visioni più spontanee dell'uomo e perfino con una visione "religiosa" propria degli Ebrei di quel tempo, e che spesso rimane ancora la nostra. Correlativo al tema del Cristo unico Maestro, è il tema del discepolo che si forma "alla scuola di Gesù": egli è innanzitutto un ascoltatore che deve mettere in pratica il messaggio ricevuto.*

*Concretamente il discepolo deve imparare a diventare*

*cristiano, e quindi a credere nell'amore di Dio Padre, a guarire dal male che si porta dentro, ad ascoltare il Cristo come unico maestro, a seguirlo fedelmente sulla via della croce, a pregare con i suoi stessi atteggiamenti, per poter amare come lui e per scegliere lui come Signore e salvatore della propria vita di tutta l'umanità.*

*Il percorso è scandito dai verbi del discepolo: credere, guarire, ascoltare, seguire, pregare ecc. A ogni verbo corrisponde una delle sette settimane.*

*La struttura di ogni settimana prevede una meditazione di apertura, abbastanza sviluppata, e poi delle brevi indicazioni per i sei giorni successivi. In pratica si consiglia di scegliere un periodo dell'anno – preferibilmente la Quaresima – e dopo aver dedicato un tempo sufficientemente ampio (almeno un'ora circa) il sabato sera o la domenica alla prima meditazione, impegnare un tempo – anche più breve – nei sei giorni successivi per la preghiera quotidiana. Se si sceglie il tempo di Quaresima, facendo corrispondere le prime cinque settimane alle rispettive settimane quaresimali, dopo la quinta settimana conviene far coincidere la Settimana Santa con la lettura meditata e pregata della Passione, mentre nella Settimana in Albis è più opportuno pregare sui brani evangelici della risurrezione, seguendo la liturgia del giorno; quindi si può riprendere l'itinerario qui indicato, con la sesta e la settimana settimiana.*

*Pensando di fare cosa utile, mi permetto di indicare un metodo semplice per l'esercitazione personale. Si possono seguire i seguenti passi:*

- *Mi preparo all'appuntamento con il Signore, scegliendo il luogo della preghiera e la posizione fisica che più mi aiuta a stare tranquillo e raccolto.*
- *Mi calmo nel profondo, respirando lentamente e contemplando un'icona o una bella immagine che favorisca una concentrazione serena.*
- *Entro nella preghiera mettendomi sotto lo sguardo del Signore: presento a lui il desiderio di incontrarlo, che mi porto in cuore, e invoco il suo Spirito per ottenere luce, amore, pace.*
- *Eseguo l'esercizio spirituale attenendomi alle indicazioni del testo: l'importante non è fare tutto, ma cercare di capire e di accogliere quanto il Signore mi vuole comunicare: il segno di questa generosa disponibilità è la fedeltà al tempo prefissato per la preghiera.*
- *Concludo con un colloquio cuore a cuore con il Signore, su ciò che mi ha comunicato: lo ringrazio e gli chiedo l'aiuto per vivere la parola ascoltata.*

*Un breve cenno, infine, riguardo alla struttura dell'esercitazione spirituale di inizio-settimana. Si segue un metodo di preghiera, impostato su quattro esercizi: guardare, ascoltare, riflettere, pregare:*

1. *guardo: si offre una serie di spunti utili ad un primo approccio con il tema della esercitazione; se ne consiglia una lettura distesa;*

2. ascolto: *si propone la lectio di un brano del primo vangelo, che viene commentato con brevi spiegazioni mirate a coglierne il messaggio spirituale;*
3. rifletto: *dopo un approfondimento teologico-spirituale del tema proposto, si offre una traccia per la meditazione e una per la revisione di vita;*
4. prego: *si riportano due preghiere – di cui la seconda, tratta da un autore spirituale – con l'intento di avviare la preghiera personale.*

*Ovviamente il lettore si dovrà impegnare soprattutto sui punti 3 e 4.*

\* \* \*

*Mi è caro dedicare questo lavoro al fratello Arcivescovo, Angelo Comastri, con affetto riconoscente per il sostegno convinto e il prezioso, indispensabile aiuto dato all'ACI, in occasione del grande pellegrinaggio nazionale a Loreto del 5 settembre 2004.*

*A quanti si serviranno di questo testo auguro la grazia di incontrare il Signore Gesù, vivente nel suo vangelo.*

† Francesco Lambiasi  
Assistente Ecclesiastico Generale dell'ACI

# Indice

<i>Presentazione</i>	5
<i>Introduzione</i>	7
1 - IMPARARE A CREDERE	11
O credenti o creduloni	13
Solo la fede vince la paura	15
Credere: fidarsi e affidarsi	17
Tu sei Amore, o Dio	21
<b>I Settimana</b>	<b>23</b>
2 - IMPARARE A GUARIRE	27
Il "baco" del millennio	29
Gesù sana e salva	31
Guarire il cuore: si deve, ma si può?	34
Tu sei Misericordia, o Dio	38
<b>II Settimana</b>	<b>40</b>
3 - IMPARARE AD ASCOLTARE	45
Chi ha ucciso il silenzio?	47
Silenzio: parla Gesù!	49
Ascolta chi comprende e comprendi chi pratica	52
Tu sei Sapienza, o Dio	56
<b>III Settimana</b>	<b>58</b>
4 - IMPARARE A SEGUIRE	63
Questa gioventù sazia e delusa	65
Il cammino di Simone-pietra	67
La sequela, un cammino d'amore	71
Tu sei Bellezza, o Dio	75
<b>IV Settimana</b>	<b>77</b>

5 - IMPARARE A PREGARE	81
L'immenso brusio che sale al cielo	83
La preghiera dei figli	85
Prego, dunque sono... figlio	89
Tu sei Tenerezza, o Dio	92
<b>V Settimana</b>	<b>95</b>
6 - IMPARARE AD AMARE	101
Voglia di tenerezza, cifra del nostro malessere?	103
Amare è farsi pane come Gesù	105
Chi non ama, vive da... morto	109
Tu sei bontà, o Dio	112
<b>VI Settimana</b>	<b>114</b>
7 - IMPARARE A SCEGLIERE	119
La fatica di diventare liberi	121
Non di solo pane	123
Non si dà libertà senza amore	127
Tu sei fedeltà, o Dio	130
<b>VII Settimana</b>	<b>133</b>
<i>Suggerimenti per altre due settimane</i>	<i>137</i>