



Training di misericordia **step2**

allenarsi per **vivere**



L'esercizio su cui allenarsi in Gennaio è: **Vivere!**

Lo faremo lasciandoci accompagnare dai brani che, di domenica in domenica, la liturgia in queste settimane ci proporrà.

Il brano biblico di riferimento - *dalla liturgia della Festa del Battesimo del Signore*

«Così dice il Signore: “Ecco il mio servo che io sostengo, il mio eletto di cui mi compiaccio. Ho posto il mio spirito su di lui; egli porterà il diritto alle nazioni.

Non griderà né alzerà il tono, non farà udire in piazza la sua voce, non spezzerà una canna incrinata, non spegnerà uno stoppino dalla fiamma smorta; [...] Io, il Signore, ti ho chiamato per la giustizia e ti ho preso per mano; ti ho formato e ti ho stabilito come alleanza del popolo e luce delle nazioni, perché tu apra gli occhi ai ciechi e faccia uscire dal carcere i prigionieri, dalla reclusione coloro che abitano nelle tenebre”».

«Appena battezzato, Gesù uscì dall'acqua: ed ecco, si aprirono per lui i cieli ed egli vide lo Spirito di Dio discendere come una colomba e venire sopra di lui. Ed ecco una voce dal cielo che diceva: “Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento”».

Oltre a questi stralci, tratti dalla liturgia del Battesimo del Signore, vi suggerirei di leggere, per intero, tutte le letture proposte, sottolineando quei passaggi che vi sembrano importanti per dare spessore alla vostra fede o che vi appaiono come strani paradossi a cui dare un senso. Sul brano ritornate più volte e trasformatelo, pian piano, in preghiera.

Vivere da amati!

Vivere! È questa l'atmosfera che si respira a contatto con la liturgia. Vita è ciò che si sprigiona e ci introduce nel tempo ordinario. Una vita in cui siamo immersi, una vita che ci tocca e ci trasforma. È la vita di Gesù Cristo, vita del Figlio amato, formato, preso per mano e “stabilito” per essere la luce che libera e scioglie.

Ed è questa vita che, oggi, ci raggiunge. «Lasciati sommergere» dice lo Spirito al nostro cuore « Lasciati sommergere completamente, per vivere di questa stessa vita, per respirare e desiderare il suo stesso amore, per sentire e sperimentare che Dio Padre ti raggiunge e ti desidera così come sei, senza preferenza alcuna».

In quell'evento così scomodo come il Battesimo, e forse proprio per questo vero, Gesù sperimenta un Dio che si svela, si comunica nell'ordinarietà di un evento che tutti gli uomini, suoi contemporanei, vivono come atto concreto di conversione.

Non c'è nulla di straordinario... se non nel cuore e negli occhi di quel Figlio che si sente raggiunto e confermato dall'amore del Padre. Ed è questo che lo fa vivere. È questo stesso amore che, oggi, fa vivere noi, raggiungendoci nella semplicità dei tanti quotidiani eventi che, possono concretamente avvicinarci a Dio, dischiudere porte, costruire ponti per tendere verso di Lui e permettere a Lui di raggiungerci.

E allora, vivere! Perché amati, anche noi, nel Figlio amato.

Vivere! Perché anche noi formati, pensati da sempre, chiamati e inviati a beneficiare il mondo, a fare concretamente ciò che è buono e bene per il mondo.

Vivere perché battezzati e risorti, immersi nella stessa relazione d'amore che unisce il Padre e il Figlio Gesù.

L'azione da vivere... da subito!

Riconoscere personalmente i propri doni. Riconoscerli come doni ricevuti da Dio, gratuitamente e senza merito. Riconoscerli perché presenti nella nostra vita. Ogni dono è sorgente di relazione e fonte zampillante di vita. Vivere è realmente possibile solo se si diventa capaci di riconoscere ogni singolo dono che Qualcuno, da sempre, ci ha fatto. Non esiste prezzo, né ricompensa. Dio ha messo in noi doni preziosi, e lo ha fatto gratis! Riconoscerli e metterli in atto è l'unica cosa che ci viene richiesta in cambio.

Un simbolo per aiutarci a ricordare

La lista dei grazie: costruirla, è il primo passo. Come? Ascoltando e ascoltandoti. Ascoltando i tuoi desideri, le tue energie, ciò che ti fa battere il cuore e muovere il sangue nelle vene. Ciò che vorresti imparare o con cui ti vorresti misurare. Poi prova ad ascoltare chi ti sta attorno. Spesso è difficile trovare chi, riconosca i doni altrui, ma tu prova ad ascoltare quelle conferme spesso silenziose e involontarie che spesso ci circondano. A volte ci vengono dai più lontani. A volte sono "cose riuscite bene", spesso sono piccoli e veloci complimenti... altre volte percepiamo una strana pace nel nostro cuore. Occorre allora scrivere e compilare la lista dei doni riconosciuti e, accanto, quella dei grazie per chi ce li ha dati e per chi ci ha aiutato a farli crescere.

Una data da ricordare

Il giorno del Battesimo! Ognuno si armi e, se non lo conosce ancora, vada a scoprire il giorno del suo battesimo, del suo essere stato immerso totalmente nell'amore di Dio. Quel giorno Dio ha stretto le braccia e ha detto: «Tu sei mio figlio, tu sei l'amato... non ti perderò, tu sei mio e ti amo!» Ricordare e perché no, festeggiare, sarebbe la cosa più bella!

A casa, con i propri figli.

In parrocchia, con i ragazzi e le famiglie.

Una preghiera per ritmare l'allenamento

Ogni giorno, ti suggerisco di trovare qualche minuto per rimetterti alla presenza del Signore:

Immersi nell'amore

Immersi in te, Signore Gesù,
nella pienezza del tuo amore,
nella totalità della tua relazione con il Padre,
nella bellezza della tua vita eternamente donata.

Insegnaci a vivere da battezzati Risorti,
per dare colore e intensità alla nostra quotidianità
spesso troppo scolorita e insipida.

Sciogli, Figlio amato, con la sola forza dell'amore,
ogni buio, ogni catena, ogni rete

che ci trattiene a galla
per poter scendere in profondità
e lasciarci sopraffare
dall'immensità del tuo amore. Amen

Ti aspettiamo ogni lunedì ONLINE per dare ritmo al nostro allenamento e far diventare vita la liturgia domenicale!

Il nostro obiettivo finale è

...imparare a pensare e scegliere alla luce del Vangelo. **Vietato dimenticarlo!**