



## Training di **misericordia**

### step3

## allenarsi in **FAR VIVERE**



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

E non stiamo parlando di una ripetizione dello step precedente... ma di una sua conseguenza diretta. Vivere, vivere bene, **vivere dando senso alla propria vita, significa far vivere**, seminare vita, diffondere un buon profumo nel mondo attorno a noi: è questo ciò che vogliamo allenarci a fare in questa terza tappa del percorso. **Buon cammino a tutti noi!**

### Il brano biblico di riferimento – Mt 5, 13-16

*«In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Voi siete il sale della terra; ma se il sale perde il sapore, con che cosa lo si renderà salato? A null'altro serve che ad essere gettato via e calpestato dalla gente. Voi siete la luce del mondo; non può restare nascosta una città che sta sopra un monte, né si accende una lampada per metterla sotto il moggio, ma sul candelabro, e così fa luce a tutti quelli che sono nella casa. Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al Padre vostro che è nei cieli».*

**La Parola risuona in noi e spalanca orizzonti** immensi e scomodi: «Voi siete il sale della terra: chiamati a dare sapore. Voi siete la lampada che illumina: chiamati a far risplendere la luce. Per questo vi è stata data la vita in dono, perché la viviate e facciate vivere. **Perché con la vostra vita, ricevuta gratuitamente dal Padre**, alimentata nella generosità e nella gratitudine per tutti i doni che l'arricchiscono e la rendono unica, **ognuno possa dare sapore alla vita degli altri.**

Ognuno possa vivere seminando nelle relazioni, nelle situazioni, nelle realtà conflittuali, nell'ambiente di scuola o lavoro, semi di bene, di speranza, di gratitudine, di bontà d'animo, di mitezza, di accoglienza, di larghezza di cuore. Saranno semi piccoli che sprofonderanno in terreni fangosi, che saranno raggelati dal freddo, ma che prima o poi porteranno frutto».

### Essere luce che illumina

Nelle tappe precedenti ci siamo esercitati in accoglienza, ci siamo allenati per vivere e, quei piccoli ma importanti passi diventano, oggi, luce che non può essere contenuta, non può essere spenta (per quanto possa essere ancora molto fioca). È luce che è chiamata a risplendere coraggiosamente e con umiltà. Luce che può illuminare anche la più oscura tra le disperazioni e scoraggiamenti. Accogliere Dio, accogliere noi stessi, accogliere gli altri e poi vivere da cercatori e da chiamati, nel segno del grazie, significa diventare casa di Dio; tenda che lui, luce vera, può abitare; lampada che lui, luce inestinguibile, può far brillare.

È lecito chiederci: come e fino a che punto si può essere sale che dà sapore?

È giusto, in un clima generale di superficialità, in ambienti di vita, capaci spesso di calpestare piccoli semi o di spegnere piccoli stoppini, è giusto chiederci fino a che punto essere sale e luce che risplende?

Credo che ci siano momenti in cui ognuno di noi lo chiede a se stesso: fino a che punto? Fino a quando? Sempre controcorrente? A volte con rabbia, altre volte con un senso di profonda delusione, molto spesso con la voglia di alzare la bandiera bianca della resa.

Ma la risposta la vorrei lasciare alle parole e agli atteggiamenti di una donna di cui i Vangeli parlano. Una figura scomoda nella vita di Gesù, forse l'unica capace di far saltare le sue certezze; ma certamente una delle poche capace di fargli cambiare decisamente idea. È la donna cananea, incontrata nella zona tra Tiro e Sidone, la cui vicenda vi propongo di accogliere come risposta alle nostre possibili e lecite obiezioni.

## **Imparando dalla Parola!** – dal Vangelo secondo Matteo (15, 21-28)

«Gesù si ritirò verso la zona di Tiro e di Sidone. Ed ecco, una donna cananea, che veniva da quella regione, si mise a gridare: “Pietà di me, Signore, figlio di Davide! Mia figlia è molto tormentata da un demonio”. Ma egli non le rivolse neppure una parola. Allora i suoi discepoli gli si avvicinarono e lo implorarono: “Esaudiscila, perché ci viene dietro gridando!”. Egli rispose: “Non sono stato mandato se non alle pecore perdute della casa d'Israele”. Ma quella si avvicinò e si prostrò dinanzi a lui, dicendo: “Signore, aiutami!”. Ed egli rispose: “Non è bene prendere il pane dei figli e gettarlo ai cagnolini”. “È vero, Signore - disse la donna -, eppure i cagnolini mangiano le briciole che cadono dalla tavola dei loro padroni”. Allora Gesù le replicò: “Donna, grande è la tua fede! Avvenga per te come desideri”. E da quell'istante sua figlia fu guarita».

Quanta determinazione c'è in quella donna. Quanta forza hanno le sue parole, il suo gridare, il suo andare dietro quel maestro. Quanto coraggio c'è in quel suo prostrarsi ai suoi piedi e chiedere aiuto. Anche lei forse si sarà chiesto: fino a che punto? Quanto posso forzare le mani di quel maestro? Chi sono io per farlo? E se fosse tutto inutile; se ricevessi solo un rifiuto carico di umiliazione?

Quante domande avranno affollato anche la sua mente...

Ma lei **aveva in cuore una certezza: era chiamata a far vivere!** Come madre, ancora una volta doveva far venire alla luce sua figlia. Ancora una volta avrebbe dovuto farla nascere e consegnarla alla vita. Se non lei, chi? Se non lei, con la consapevolezza forte di essere chiamata a far nascere... se non lei, chi? Se non lei, custode di una vita dilaniata e tormentata, chi?

La donna cananea è consapevole di essere chiamata ad andare fino in fondo, a non arrendersi, a continuare con determinazione a rispondere a quell'appello interiore: far vivere!

**Come lei ieri, oggi anche a noi è chiesta la stessa determinazione, perché in noi vive la stessa chiamata:** far venire alla luce, far nascere a vita nuova, far vivere!

## **L'esercizio da vivere**

**Fare della nostra vita un dono di luce che illumini e dia sapore.** Le difficoltà, gli ostacoli, le delusioni, i rifiuti non dovranno essere altro che una possibilità per rafforzare le nostre convinzioni interiori e migliorare la semina, renderla più efficace, più costante, più audace, più umile.

Tutto ciò che abbiamo, la nostra stessa storia personale, ciò per cui abbiamo ringraziato, ciò che siamo, deve poter diventare luce che risplende e sale che rende buono il mondo che abitiamo.

Questo significa vivere una vita di cui Dio è centro; questo significa affidarsi a lui e a lui rispondere, accogliere la sua salvezza e renderla uno stile di vita, nelle scelte, nelle relazioni, nelle decisioni, nell'agire.

## **Un simbolo per aiutarci a camminare**

**Il vicino-lontano.** A questo simbolo daremo senso e significato prossimamente, ma intanto, ognuno di noi inizi a guardare l'altro. Non l'altro lontano da noi, l'altro che possiamo raggiungere solo con le idee o attraverso iniziative sporadiche o che vediamo attraverso gli schermi. Iniziamo ad allenarci a guardare l'altro a noi vicino fisicamente, ma lontano dalla nostra stima, dalla nostra gratitudine, l'altro a cui forse

dedichiamo poco tempo e che tentiamo per lo più di evitare. Iniziamo a guardarlo con occhi buoni e carichi di mitezza. Da questo scaturirà il resto!

## **Una preghiera per ritmare l'allenamento**

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

### **Risplendi in noi**

Signore Gesù,  
luce vera del mondo,  
penetra la nostra vita,  
rischiara la nostra storia personale,  
sciogli ogni buio e dirada  
ogni oscurità che ci abita.

Signore risorto,  
parola di vita sparsa nei solchi  
di questa nostra storia,  
parola di speranza  
seminata con abbondanza  
nello scorrere instancabile del tempo,  
entra in noi e rendi nuova la nostra esistenza,  
falla risplendere in bontà e delicatezza.

Signore della vita,  
vivi e risplendi in noi  
attraversa i nostri gesti  
e dai nuove sfumature alla carità.  
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!**

Scheda a cura di  
Sr Mariangela Tassielli, fsp