

Ritiro quaresimale

## UN LUOGO

Quando dunque vuoi immergerti nella lettura orante cerca anzitutto un luogo di solitudine e di silenzio, dove tu possa nel segreto pregare il Padre fino a contemplarlo. Aiutati se vuoi, con un'icona, un cero acceso, una croce, una stuoia su cui inginocchiarti e pregare non temere di usare questi strumenti senza cedere alle mode e all'estetismo. Tutto questo ti ricorda che tu non stai studiando la bibbia o leggendo delle parole ma che tu sei davanti a Dio, pronto ad ascoltare e in colloquio con Lui.

## UN TEMPO DI SILENZIO

Cerca che il luogo della lectio divina e l'ora del giorno ti permettano il silenzio esteriore, preliminare necessario al silenzio interiore. Il Maestro è qui e ti chiama (cfr. Gv 11,28) e per udire la voce, devi far tacere le altre voci, per ascoltare la Parola, devi abbassare il tono delle parole. Ci sono tempi più adatti al silenzio rispetto ad altri. Resta fedele al tempo e, determinalo nella tua giornata una volta per tutte. Non è serio andare incontro al Signore quando hai un vuoto tra gli impegni da riempire con la preghiera, come se il Signore fosse un tappabuchi.

## UN CUORE LARGO E BUONO

Se Dio ti ha chiamato alla solitudine silenziosa, in un tempo di dialogo con te è per parlare al tuo cuore. Il cuore biblico è il centro, la sede delle facoltà intellettive dell'uomo, è l'intimo più profondo della tua persona. È dunque il cuore l'organo principale della lectio divina perché è quel nucleo centrale in cui ogni uomo vive ed esprime la sua irripetibilità personale.

## INVOCA LO SPIRITO SANTO

Presa la Bibbia, portala avanti a te con riverenza e fai l'invocazione dello Spirito. È lo Spirito che ha presieduto alla generazione della Parola, è Lui che ha fatto parlare la Parola e l'ha fatta scrivere attraverso i Profeti, i sapienti, gli Apostoli, gli evangelisti; è lui che l'ha data alla Chiesa e l'ha fatta migrare intatta fino a noi.

## LEGGI

Apri la bibbia e leggi il testo: non sceglierlo mai a caso perché la Parola di Dio non si pilucca. Obbedisci al lezionario e accetta quel brano che la Chiesa ti offre

## MEDITA

Questo sforzo personale deve tendere e cercare la punta spirituale del testo: non la frase che colpisce di più, ma il messaggio centrale, quello più rapportabile all'evento morte-risurrezione del Signore. Cogli dunque il senso spirituale. Non pensare di trovare quello che sai già, né quello che ti preme di più, né quello che ti piacerebbe trovare, accogli il dono con semplicità.

## PREGA

Parla ora a Dio, rispondi a Lui, ai suoi inviti, agli appelli, alle ispirazioni, ai richiami, ai messaggi che ti ha rivolto nella Parola compresa attraverso lo Spirito Santo. Non vedi che sei stato accolto nell'ambito trinitario, nell'ineffabile colloquio tra Padre, Figlio e Spirito?

Non fermarti più alla riflessione ma entra in dialogo e parla come un amico con il suo amico. Ringrazia Dio per la parola donata, per quelli che te l'annunciano e te la spiegano, intercedi per tutti i fratelli che il testo può averti evocato nelle loro virtù e nelle loro cadute, tendi ad unire cibo della Parola e cibo Eucaristico.

## TESTI UTILI

Ecco ora alcuni suggerimenti per costruire un momento di spiritualità personale o di gruppo:

Stabilito il **luogo e il tempo**, fatto il debito silenzio per trovare la pace interiore inizia:

Nel nome del Padre...

**Invoca lo Spirito Santo**: (usa anche un inno o un canto che conosci)

Vieni, Santo Spirito,  
manda a noi dal cielo  
un raggio della tua luce.

Vieni, padre dei poveri,  
vieni; datore dei doni,  
vieni, luce dei cuori.

Consolatore perfetto,  
ospite dolce dell'anima,  
dolcissimo sollievo.

Nella fatica, riposo,  
nella calura, riparo,  
nel pianto, conforto.

O luce beatissima,  
invadi nell'intimo  
il cuore dei tuoi fedeli.

Senza la tua forza,  
nulla è nell'uomo,  
nulla senza colpa.

Lava ciò che è sordido,  
bagna ciò che è arido,  
sana ciò che sanguina.

Piega ciò che è rigido,  
scalda ciò che è gelido,  
raddrizza ciò ch'è sviato.

Dona ai tuoi fedeli  
che solo in te confidano  
i tuoi santi doni.

Dona virtù e premio,  
dona morte santa,  
dona gioia eterna. Amen.

### Ascolta

Un ottimo itinerario è seguire i testi della liturgia domenicale. Ecco il vangelo della prima domenica di quaresima:

Dal Vangelo secondo Luca  
Lc 4,1-13

In quel tempo, Gesù, pieno di Spirito Santo, si allontanò dal Giordano ed era guidato dallo Spirito nel deserto, per quaranta giorni, tentato dal diavolo.

Non mangiò nulla in quei giorni, ma quando furono terminati, ebbe fame.

Allora il diavolo gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, di' a questa pietra che diventi pane».

Gesù gli rispose: «Sta scritto: "Non di solo pane vivrà l'uomo"».

Il diavolo lo condusse in alto, gli mostrò in un istante tutti i regni della terra e gli disse: «Ti darò tutto questo potere e la loro gloria, perché a me è stata data e io la do a chi voglio. Perciò, se ti prostrerai in adorazione dinanzi a me, tutto sarà tuo».

Gesù gli rispose: «Sta scritto: "Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto"».

Lo condusse a Gerusalemme, lo pose sul punto più alto del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù di qui; sta scritto infatti: "Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo affinché essi ti custodiscano"; e anche: "Essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra"».

Gesù gli rispose: «È stato detto: "Non metterai alla prova il Signore Dio tuo"».

Dopo aver esaurito ogni tentazione, il diavolo si allontanò da lui fino al momento fissato.

## Medita

Ascolta leggendo con lentezza il testo, più volte, soffermati sui verbi ed in particolare su ciò che Cristo dice... .

Resta in breve contemplazione del dono che ricevi dal Signore.

## Prega

Puoi rispondere al Signore usando il Salmo in forma responsoriale.

R. Resta con noi, Signore, nell'ora della prova.

*Chi abita al riparo dell'Altissimo  
passerà la notte all'ombra dell'Onnipotente.  
Io dico al Signore: «Mio rifugio e mia fortezza,  
mio Dio in cui confido». R.*

*Non ti potrà colpire la sventura,  
nessun colpo cadrà sulla tua tenda.  
Egli per te darà ordine ai suoi angeli*

*di custodirti in tutte le tue vie. R.*

*Sulle mani essi ti porteranno,  
perché il tuo piede non inciampi nella pietra.  
Calpesterai leoni e vipere,  
schiaccerai leoncelli e draghi. R.*

«Lo libererò, perché a me si è legato,  
lo porrò al sicuro, perché ha conosciuto il mio nome.  
Mi invocherà e io gli darò risposta;  
nell'angoscia io sarò con lui,  
lo libererò e lo renderò glorioso. R.

La tua preghiera può assumere ora la caratteristica dell'intercessione per il mondo, per la Chiesa, per i sofferenti e poveri, per le vocazioni, per ciò che ti sta a cuore.

Padre nostro, ...

Nel nome del Padre...

Esci lentamente dalla preghiera e custodisci nel cuore ciò che il Signore ti ha rivelato, puoi pure segnarlo su una agenda per tracciare la strada che stai compiendo con il Signore tuo Dio.