

## Vivere con lo Spirito Santo

*Vuoi vedere la luce?  
Non guardare il sole,  
non tenere vicino a te una lampada  
che dovrebbe illuminare la strada di notte...*

*Desideri sperimentare lo Spirito?  
Non guardare nel cielo,  
non tenere vicino a te una colomba  
che dovrebbe volare tra il fuoco ed il vento...*

*Riceve lo Spirito Santo colui,  
Che ama il Figlio insieme con il Padre  
Non temendo le creature –  
Né gli angeli, né i peccatori...*

*Arde dello Spirito Santo colui,  
Che ama il Padre insieme con il Figlio  
Non temendo il mondo –  
Né la Croce, né la Chiesa...*

*Vuoi vedere la luce?  
Illumina le tenebre della gente:  
basta una piccola candela  
per dare la vita, la bellezza, lo scopo...*

*Desideri sperimentare lo Spirito?  
Vivi la Sacra Scrittura:  
basta una Parola  
per trovare la Luce, Il Sangue e la Forza...*



## **1. La “Parola di Vita” – Che cos’è ?**

“Parola di Vita” ha di per sé lo stesso significato di “Sacra Scrittura” oppure “Parola di Dio”. San Paolo nella Lettera ai Filippesi (2,16) e San Giovanni nella sua Prima Lettera (1,1) chiamano così la Bibbia per sottolineare che ogni parola proveniente da Dio contiene in sé la vita e lo Spirito Santo, “che è Signore e dà la vita”, la regala a colui che ascolta fortificandolo e purificandolo. Oggi con “Parola di Vita” s’intende anche un metodo particolare, adottato da tanti movimenti cattolici, che aiuta a vivere secondo la Parola di Dio.

Nella nostra famiglia spirituale, ci sforziamo ogni giorno di vivere seguendo le indicazioni contenute in piccole frasi scelte da un brano della Sacra Scrittura e per non dimenticarle, le trascriviamo in modo ben leggibile e le mettiamo in un posto che sia il più visibile per tutti noi. Avendo nel cuore la Parola di Dio, lo Spirito Santo ci ricolma della luce e della forza necessaria per decidere ed agire in ogni situazione quotidiana così come Gesù avrebbe deciso ed agito.

## **2. Come si sceglie la Parola di Vita?**

Il sistema migliore è di sceglierla insieme: una volta alla settimana, il gruppo s’incontra, medita il Vangelo della domenica seguente e insieme sceglie una piccola parte del brano come “Parola di Vita” che rimane punto di riferimento fino all’incontro successivo.

## **3. Perché il metodo della Parola di Vita si basa su estratti da brani biblici molto corti? Non dovremmo conoscere tutta la Sacra Scrittura?**

Certamente, dovremmo conoscere ogni capitolo dell’Antico e del Nuovo Testamento e fare in modo che con il tempo tutta la Sacra Scrittura metta radici nel nostro cuore. Ma questo non è

certo facile, né tanto meno può essere immediato: è veramente impossibile per chiunque leggere, meditare e vivere tutta la Bibbia contemporaneamente.

Si deve necessariamente cominciare da piccoli brani e lasciare che lo Spirito Santo in essi contenuto faccia il necessario per fissarli nella nostra memoria e nel nostro cuore.

Come per chi cerca l'acqua, e sa per esperienza che ne troverà di più scavando profondamente in alcuni punti piuttosto che superficialmente dappertutto, così è per noi ed è per questo che scegliamo di vivere per un certo periodo (una settimana, un mese) alla luce di un piccolo brano che si può facilmente memorizzare e pian piano lasciar penetrare nel cuore. In questo modo, sia che viviamo un momento di gioia sia una particolare difficoltà, sarà facile ricordare istantaneamente la Parola di Vita ed agire di conseguenza con la luce della fede.

È importante inoltre ricordare che ogni Parola di Dio contiene in sé la verità tutta intera, così come ogni pezzettino del Pane Eucaristico contiene tutto il Corpo, il Sangue, l'Anima e la Divinità di Gesù Cristo. Non si tratta quindi di stabilire un totale di parole lette, magari superficialmente – ma di scendere nella profondità del Dio indivisibile che si ritrova interamente in ogni sua parola. Chi vive veramente la Parola di Vita, può dire con San Paolo: "...non sono più io che vivo, ma è Cristo che vive in me." (Ga 2,20)

#### **4. Solo appartenendo ad un gruppo si può vivere la Parola di Vita? Non si può farlo individualmente?**

Certamente la Parola di Vita si può vivere anche da soli, specialmente quando non si trovano persone ben disposte ad incontrarsi in un gruppo. In questo caso si può scegliere, chiedendo l'aiuto dello Spirito Santo, un breve estratto da un brano della Sacra Scrittura oppure più semplicemente accettare la proposta data nel calendario liturgico.

Quando si è da soli a seguire questo metodo, può essere utile prendere degli appunti e fare una verifica, durante l'esame di coscienza serale, o almeno un riesame di come si è vissuti in tutto il periodo, alla fine della settimana. La cosa migliore è comunque poter condividere con qualcuno le proprie esperienze quindi consigliamo a coloro che non possono incontrarsi in un gruppo settimanale, in quanto non esiste nelle loro vicinanze e sembra impossibile al momento realizzarlo, di trovare almeno un'altra persona con lo stesso desiderio con la quale confrontarsi sia pure telefonicamente o per corrispondenza.

Si potrà allora fare la scelta e la meditazione anche individualmente ma per poi condividere, attraverso lettere, e-mail o al telefono, quello che ognuno ha sperimentato. Oppure è possibile anche decidere di utilizzare la stessa Parola di Vita e poter così confrontare le esperienze di ciascuno.

Per un certo periodo di tempo sarebbe bene comunicare ogni giorno, non è necessario scrivere molto o parlare per ore, ma è molto importante che tutto avvenga sistematicamente. Questo perché solo così potremo accorgerci del grande significato che si nasconde dietro questo piccolo impegno; capiremo, sperimentandolo, che è impossibile sentire il peso della solitudine, anche quando si è soli, per chi vive l'unità grazie alla Parola di Vita.

## **5. Può la Parola di Vita avere una forza tale da cambiare la vita di un uomo? Che cosa si deve fare per sperimentarlo?**

La Parola di Vita ha la forza di cambiare la nostra vita, perché dentro di essa è presente l'onnipotente Dio con il suo Santo Spirito. L'unico ostacolo che può impedirglielo è che noi non lo permettiamo. La Parola di Vita ha la possibilità di agire nella misura in cui è viva in noi la fede, la fiducia, l'abbandono. Essa prende posto in ciascuno di noi in rapporto allo spazio ed

all'accoglienza che le riserviamo nel nostro cuore e al modo in cui la mettiamo in pratica.

La nostra vita cambia, ma non come se utilizzassimo una specie di formula magica; dobbiamo lasciare che lo Spirito Santo agisca attraverso la Parola di Dio. Soltanto Lui può trasformare qualunque cosa, noi dobbiamo solo permetterglielo. Ogni volta che ci ricordiamo di una Parola di Vita o la riceviamo da una lettura spirituale, un'omelia, o da una meditazione noi riceviamo lo Spirito Santo in essa contenuto e possiamo lasciare che cambi qualcosa in noi. Lui è senz'altro capace di cambiare la nostra vita se noi siamo pronti a collaborare.

Come il pane, che immerso nel latte impregna al punto quasi di diventare esso stesso latte, così possiamo e vogliamo "assorbire" la Parola di Dio, lo Spirito Santo, la Sapienza stessa di Dio nella nostra vita e nel nostro cuore. Desideriamo farlo fino che il nostro "pane secco" diventerà squisito; a quel punto la nostra vita si trasformerà e sarà possibile reagire in modo diverso alle varie situazioni di ogni giorno, fare ciò che non avremmo mai potuto fare con le sole nostre forze.

**6. Non è un po' artificioso vivere con un brano della Sacra Scrittura prescelto in anticipo? Non dovremmo piuttosto cercare la Volontà di Dio guardando gli eventi e bisogni concreti nel nostro ambiente?**

La pratica della vita con la Parola di Vita può essere paragonata alla ginnastica: se uno fa degli esercizi di mattina, davanti al suo letto, o durante il giorno, anche questo sembra essere artificiale. A pensarci bene, però, una tale "esagerazione" sistematica, sotto controllo, è indicata e utile perché il corpo possa funzionare normalmente per tutto il giorno.

La pratica della vita con la Parola di Vita prepara un uomo a poter scoprire sempre la Volontà di Dio e reagire con maggiore prontezza e forza. Scegliere un brano concreto, scriverlo sul

foglio e metterlo in un posto ben visibile: questo e simili “artifici” aiutano ad essere sempre pronti a scoprire la Volontà di Dio anche nelle sorprese della vita.

## **7. Come vivere con la Parola di Vita, quando non ne ho voglia affatto?**

Non basta avere voglia: bisogna decidersi. La mamma ha sempre la voglia di alzarsi e preparare colazione? Però lo fa, perché si sente responsabile per la famiglia. Il padre ha sempre voglia di andare al lavoro? Non è per lui questione di voglia ma di dovere. La Parola di Vita si deve trattare come un obbligo. L'obbligo che si è scelto.

Ci sono diverse vie verso il cielo, verso la santità, verso Dio. Viviamo per Dio, questo è il nostro scopo. Se uno capisce che la nostra vocazione principale è andare a Dio, è obbligato a scegliere una via. La via con la Parola di Vita è soltanto una delle molte forme dell'ascesi o della spiritualità. Si può anche scegliere le altre vie, ma se si è già scelta una propria via, si deve essere fedeli.

E' molto importante trattare la Parola di Vita non come un hobby, un capriccio. Forse consideriamo a volte con troppa superficialità le cose legate alla la Parola di Vita, come se fosse uguale viverla o no. Invece questo non è un'aggiunta – è l'essenza della nostra via perciò anche un grande obbligo.

## **8. Che cosa è più importante per vivere con la Parola di Vita?**

La cosa più importante è amare! A volte abbiamo delle difficoltà a spiegare che cosa significa una frase del Vangelo che è stata prescelta, ma si è constatato che in fondo, si tratta sempre dello stesso problema: amare. Diversi brani aiutano a scoprire vari aspetti, diverse sfumature dell'amore. Conoscere tutto il capitolo oppure il contesto di cui è stato prescelta una Parola di Vita,

meditare in comune, e leggere un commento della Sacra Scrittura, come anche chiedere alle persone competenti un aiuto valido. Ma questo è soltanto un'introduzione alla realizzazione della Parola nella nostra vita. La vita propria inizia quando uno comincia ad amare, ritenendo nel cuore un certo brano della Sacra Scrittura. Nell'insieme è una grande scuola dell'amore Divino. Dei capitoli particolari e dei frammenti sono come delle lezioni. Se qualcuno riceve una nuova Parola di Vita e pensa come viverla, gli si consiglia soprattutto di chiedere a se stesso come si può amare con l'aiuto di questa Parola. Si deve cominciare da qui per capire poi di più. Con la Parola di Vita un uomo approfondisce sempre di più la capacità di amare come Gesù, Figlio di Dio.

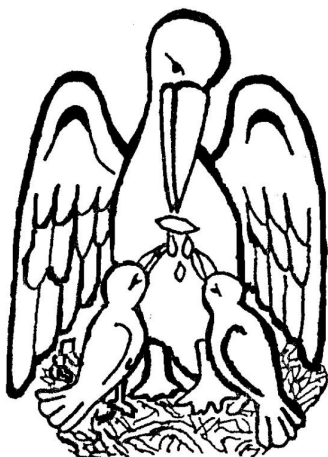
Per dare un esempio: se uno ha scelto come Parola di Vita una frase: Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta. (1 Sm 3,9), deve ripetere spesso questa frase nel suo cuore in quel periodo, con la disponibilità a vedere nelle varie situazioni della vita la Volontà di Dio. L'arte consiste nell'ascoltare con amore, cioè non soltanto con le orecchie ma anche con il cuore. Colui che ripete spesso nella preghiera questa Parola, diventa aperto alla Volontà di Dio, che si rivela in modo particolare nei bisogni degli altri. Con questo esercizio spirituale si crea in lui la prontezza all'obbedienza e una certa disposizione che aiuta e si manifesta anche quando non si pensa coscientemente alla Parola di Vita attuale.

E' ciò che avviene in un matrimonio: non si deve capire il partner, prima si deve amarlo! Se qualcuno vuole per forza capire il marito o la moglie, allora, cominciano le discussioni e i litigi. Bisogna smettere di discutere ed amare il partner in modo concreto: aiutare, essere puntuale, apprezzare lo sforzo, le cure, il lavoro, lasciar correre gli errori... Allora nella famiglia ci sarà la pace ed alla fin fine si potrà anche capire un altro.

Così si deve procedere con la Parola di Vita: prima amare - senza analizzare troppo. L'Amore è una cosa molto concreta: una volta si manifesta con la pazienza, altra volta con la perseveranza oppure con la lotta alla pigrizia oppure con l'amore dello star bene. Si deve essere concreti!

## PER CONVERTIRSI

*Cara sorella, caro fratello!  
per convertirsi, bisogna offrire  
non solo lo sforzo  
ma il cuore –  
non solo la concentrazione  
ma la fiducia –  
non solo il nostro meglio  
ma l'abbandono:  
perché il Suo Cuore è già aperto!*





# **IL METODO DI MEDITAZIONE DELLA PAROLA DI DIO IN COMUNITÀ**

## **• COME SI SVOLGE UN INCONTRO?**

Soprattutto cominciamo dalla riconciliazione. E' molto importante creare all'inizio dell'incontro un clima di accoglienza e buone relazioni tra i membri del gruppo. Finché tutti non siano riconciliati, finché non ci sia un vero amore fraterno (Gv 15,12), non si può cominciare la meditazione.

### **A. La preghiera per l'aiuto dello Spirito Santo**

Nella preghiera iniziale l'animatore di un gruppo dovrebbe ricordare a tutti che devono entrare nel silenzio interiore e diventare pronti ad ascoltare ciò che Dio vuole dire a ciascuno di loro durante la meditazione. Poi egli chiede ad uno dei presenti di leggere un brano scelto prima, che è di solito il Vangelo della domenica successiva. Prima di cominciare la meditazione che dovrebbe durare 20-30 minuti, ognuno cerca nella propria Bibbia il frammento indicato. Quando una persona legge, gli altri non seguono il testo con gli occhi, ma cercano di ascoltare con attenzione.

### **B. Ricerca della volontà di Dio nel silenzio**

La prima parte della meditazione deve essere una ricerca della volontà di Dio. Dopo la lettura, ognuno medita nel silenzio e si

ferma sulla frase o frasi che lo colpiscono di più. Nel silenzio dell'anima chiede: "Signore, che cosa vuoi dirmi oggi?" Non si tratta allora del passato, non è neanche importante il futuro. Non ci dovrebbe interessare il significato generale di un brano o della frase, nè quali compiti spirituali risultano per gli altri. In questo primo momento di silenzio si tratta di comprendere le aspettative di Dio rivolte a noi stessi. A questo scopo possono essere di aiuto le seguenti domande: "Per che cosa dovrei ringraziare Dio particolarmente? Che cosa m'invita all'adorazione di Dio? Per che cosa dovrei perdonare e che cosa cambiare nella vita? Con quale intenzione dovrei pregare per gli altri e per me stesso?"

Se ci sono delle domande o se uno trova un brano che non capisce, si può supporre che Dio non vuole dire nulla di particolare in quel momento. Si può allora omettere delle frasi poco chiare nel testo e lasciarle per una spiegazione dopo l'incontro. Non si dovrebbe tentare di scoprire ogni volta dei pensieri nuovi. La meditazione ha bisogno della ripetizione, la ripetizione esige la pazienza e la pazienza è un segno particolare dell'amore. Basta essere coscienti che Dio è presente...

### **C. Lo scambio delle esperienze**

Dopo la prima parte della meditazione l'animatore invita a passare alla seconda parte cioè, – lo scambio di esperienze. Con un semplice uno sguardo oppure una parola, egli chiede a tutti di condividere ciò che hanno vissuto durante quel momento di silenzio. I partecipanti comunicano agli altri le proprie scoperte ed impressioni. Nel momento dello scambio, ognuno cerca di mettere da parte le emozioni e i pensieri personali per essere totalmente aperto a ciò che Gesù vuole dire attraverso gli altri. Gli interventi sono spontanei, ognuno deve sentirsi libero e non

costretto a parlare a tutti i costi. Se qualcuno non può o non vuole dire niente, ha l'occasione di regalare anche il suo silenzio. Il valore di un intervento non dipende dalla sua durata, ma dall'amore con cui è stato donato agli altri. E' bene essere brevi nell'esposizione. Questo è particolarmente importante perché quelli che non hanno coraggio di parlare possono scoraggiarsi ancora di più per la lunghezza degli altri interventi. Ognuno deve dire ciò che sperimenta e come lo sperimenta intervenendo soltanto una volta. Nessuno può commentare poi gli interventi degli altri, neanche quando qualcuno visibilmente non ha capito qualcosa nel testo. Delle domande e dei problemi si può discutere soltanto dopo la meditazione.

#### **D. La preghiera spontanea**

Dopo lo scambio segue la terza parte in cui c'è la preghiera spontanea, secondo le intenzioni personali, della chiesa e del mondo; ognuno dei presenti a turno può pregare ad alta voce rispondendo ai doni ricevuti nella meditazione e gli altri si uniscono a lui formando un cuore solo e un'anima sola. Può essere una preghiera di lode, di ringraziamento, di intercessione o altro... ma tutto è riferito sempre a ciò che veramente sperimentiamo. Questo è un momento veramente importante perché sappiamo quale valore ha una preghiera corale (Mt 18, 19). Si può intervenire anche più di una volta. Alla fine l'animatore conclude poi la meditazione con un "Gloria al Padre".



## **E. La possibilità della discussione dopo la meditazione**

Dopo la preghiera si può cercare di spiegare ciò che era poco chiaro o incomprensibile, ma la meditazione stessa non può diventare l'oggetto della discussione. Certo, un discorso sulle questioni della fede può essere molto importante, ma la meditazione è un'altra cosa: leggiamo un testo ispirato dallo Spirito Santo e lasciamoci ispirare dal Suo significato. La meditazione è una preghiera, cioè un discorso con Dio (e non tra di noi).

### **• LA MEDITAZIONE DELLA PAROLA DI DIO SENZA IL GRUPPO**

Nella meditazione deve parlare soprattutto Dio stesso. Lui parla attraverso il testo della Sacra Scrittura nel nostro cuore oppure attraverso un fratello. Prima si risponde a Dio nel silenzio, poi ad alta voce e in fine si prega. Meditando la Parola Divina in un gruppo, ciascuno impara a pregare con la Bibbia. Certo, lo si può fare anche da soli. In tal caso, nel momento in cui in un gruppo inizia lo scambio delle esperienze, ciascuno può scrivere le proprie scoperte ed impressioni in un quaderno speciale. Succede a volte che due persone in una tale situazione si scambiano i propri quaderni creando un piccolo gruppo di due persone a distanza.

### **• L'UNITÀ NELLA PREGHIERA E NELLA VITA**

Scegliere un brano oppure una parola sola come riassunto, che cerchiamo poi di introdurre nella nostra vita come una Parola di Vita è un buon complemento della meditazione e la sua continuazione. Così la Parola di Dio, cioè Gesù stesso, può

formare tutta la vita. Ricordare la Sua Parola dà a ciascuno più forza per realizzare decisamente la volontà di Dio in ogni momento della vita. La Parola di Dio diventa viva nell'uomo che in tale modo continua la Vita di Gesù.

- **LO SCAMBIO DELLE ESPERIENZE NEL SERVIZIO ALL'UNITÀ**

Se un gruppo si incontra regolarmente per la meditazione comune della Sacra Scrittura, non dovrebbe trascurare neanche lo scambio delle esperienze personali vissute alla luce della Parola di Vita. Così si acquistano delle grazie e dei doni speciali ricevuti attraverso la Parola. Chi apprezza queste grazie, riceverà ancora di più... Lo scambio delle esperienze è molto importante per creare un clima di preghiera. La testimonianza della fede può essere il più grande dono per un fratello, perché dare una testimonianza è come dare se stesso, dare Gesù, che per la fede è entrato nella vita dell'uomo.

- **CHE COSA È LA TESTIMONIANZA?**

Una buona testimonianza è composta da tre parti:

a) Colui che dà la testimonianza parla prima di **un problema o una difficoltà** vissuta, di un compito che aveva da svolgere, o di un evento difficile: incidente, malattia, discussione della tesi, matrimonio... Questo non deve essere sempre una cosa difficile, dolorosa, penosa, perché anche un dono che riceviamo contiene sempre in sé un compito da svolgere, dobbiamo per esempio dividerlo con responsabilità, giustamente, con rispetto per gli altri. Se qualcuno vince un miliardo alla lotteria ha un vero problema, anche se nel primo momento pensa di essere il più

felice uomo del mondo. Ogni problema nella vita e ogni dono diventano allora un compito.

b) Un testimone deve dimostrare come ha sperimentato **“l’aiuto dal Cielo”**. Questa esperienza può essere molto, molto diversa, come per esempio una passeggiata dopo un litigio nella famiglia, quando qualcuno invece di vendicarsi o di approfondire il malinteso, in un certo momento capisce che non si può reagire così. Va alla passeggiata, si tranquillizza, i suoi pensieri diventano più pacifici, scopre gli altri argomenti, vede la situazione più obiettivamente dalla prospettiva divina. Poi è capace di parlare di nuovo con la sua famiglia, ma già in un altro modo. Finalmente tutto si risolve in pace. In questo caso l’aiuto del Cielo era la bellezza della natura, che ha invitato alla riflessione più profonda. Un’altra volta può aiutare la Parola di Vita stessa che viene in mente in un momento cruciale. Ancora un’altra volta un pensiero della comunità, un incontro con un uomo buono oppure anche una preghiera. Ci sono migliaia di possibilità diverse per sperimentare nella vita un vero aiuto del Cielo e non si tratta soltanto del nostro metodo della Parola di Vita, anche se per noi questo ricordo sistematico è molto importante e dovrebbe essere sempre al primo posto. Ma questo non è l’unico modo di sperimentare la grazia di Dio.

c) La terza tappa della testimonianza costituisce la **dimostrazione dei frutti**. Come dice la Sacra Scrittura, dai frutti si può riconoscere l’albero e l’autenticità della testimonianza. Quali possono essere questi frutti? Di nuovo molto diversi. San Paolo scrive nella lettera ai Galati dei frutti che sono i doni dello Spirito Santo, allora tutto ciò che riempie il cuore, quando l’uomo comincia ad amare veramente.

A volte sperimentiamo nella nostra vita dei miracoli che non sono spiegabili umanamente: veri ed inaspettati cambiamenti nella vita e nell’ambiente grazie all’apertura alla fede, alla grazia

di Dio, alle ispirazioni dello Spirito Santo, perché qualcuno ha lasciato agire la Parola di Vita, ha ricevuto il Sangue di Cristo nel suo cuore...

Avete sentito sicuramente che la maggioranza dei malati che vanno a Lourdes, sperimenta la guarigione concreta. Statisticamente le guarigioni fisiche sono poche, ma tutti coloro che vanno con la disposizione sincera del cuore, dicono poi che sono felici e ringraziano la Madre di Dio per l'aiuto ricevuto. Non sempre quest'aiuto consiste in un cambiamento esterno, ma nella guarigione del cuore. Nel nostro caso tale è di solito il frutto dell'incontro con la Parola di Vita. Il cambiamento interiore non sempre salta agli occhi. Normalmente non ha cambiato niente intorno a noi, ma sappiamo già agire tranquillamente, con un sorriso, troviamo anche la libertà interiore, siamo capaci di servire, perdonare, umiliarci e di aiutare. Sembra che sia sempre la stessa vita, ma in realtà è già un'altra. Tali sono di solito i frutti della vita di fede, con la Parola di Vita.

Questi tre elementi costituiscono una testimonianza e se manca uno di loro, non se ne può parlare più. Presentare soltanto un problema, oppure parlare dell'intervento Divino non mostrandone i frutti concreti, non è una testimonianza completa. A volte le persone che devono dare la testimonianza per la prima volta, non sanno farlo ancora. Hanno vissuto qualcosa, pensavano spesso alla Parola di Vita, ma non hanno nemmeno percepito che qualcosa è già cambiato nella loro vita. Bisogna allora mostrargli questi cambiamenti.

Questi tre elementi non sempre sono così chiari, non sempre ben equilibrati, ma tutti devono essere presenti. Le proporzioni tra di loro possono essere diverse. A volte si racconta un po' di più all'inizio, mostrando per esempio delle difficoltà, poi si parla del cambiamento che arriva subito, e alla fine si parla dei frutti. A volte di questi frutti se ne parla poco, ma sempre si deve dire

almeno che da questo momento si è trovata per esempio la pace del cuore oppure qualcosa di simile che attinente all'esperienza vissuta.

Ci sono diverse possibilità di finire un concerto. Alcuni compositori scrivono il finale più lungo, con un motivo che si ripete qualche volta. Gli altri mettono la fine subito. Ci sono allora diversi effetti. Ognuno può scegliere il modo di parlare e di finire secondo i suoi propri gusti, ma sempre devono essere presenti tutti e tre gli elementi: il problema, l'azione con la grazia di Dio ed i frutti (i cambiamenti nella vita oppure almeno una nuova speranza che è apparsa subito).

Per esercitarsi nell'arte di dare la testimonianza bisogna imparare il metodo. Se questo risulta difficile all'inizio, possiamo pensare di trovarci in una situazione simile a quella in cui ci si trova quando, per ottenere la patente di guida, sia bisogno dell'istruttore in grado di insegnare ogni cosa. Egli ci sta vicino, fa' una correzione e a volte forse anche un rimprovero attirando la nostra attenzione su certe difficoltà. L'animatore di un gruppo svolge bene il suo ruolo se si comporta nello stesso modo: egli deve esortare con delicatezza ma con efficacia a fare delle testimonianze, a volte davanti al tutto il gruppo, a volte individualmente, offrendo naturalmente tutto l'aiuto necessario. Particolarmente le Suore, come le madri spirituali, possono assolvere questo compito, cioè quello di aiutare ad imparare e a prepararsi alla testimonianza. Dopo la testimonianza, bisogna analizzare l'intervento con gli animatori e con i compagni, discutendo (come dopo le prime catechesi oppure omelie), e dicendo come era, che cosa era buono e che cosa ci mancava, che cosa poteva essere esposto meglio oppure in modo diverso... Quando "un testimone" non è troppo sicuro di sé e chiede l'aiuto, accetta più volentieri una critica è più facile il compito per quelli che devono correggerlo poiché trovano un terreno più favorevole, ossia l'umiltà nel riconoscere i propri



bisogni o i propri limiti. E allora molto importante non soltanto la preparazione, ma anche una critica sana e costruttiva, perché si tratta di metodo e non del sapere. La testimonianza è molto importante perché dà la vita e trasmette la vita di Dio per il suo proprio sangue insieme con il Sangue di Cristo.

## ECO DELLA PAROLA

### GRAZIE GESÙ

Alcuni giorni fa, il mio papà ha subito un delicato intervento chirurgico, tutto era andato bene fino a quando risvegliandosi dall'anestesia si è sentito male. Mia madre mia sorella ed io, ci siamo preoccupate molto: eravamo sconvolte. Mentre cercavo di ritrovare la calma, ho pensato alle parole che avevamo scelto all'incontro di preghiera: **“Rendete a Dio quello che è di Dio”** (Mt 22,21).

Queste parole le avevo interpretate dicendo: “ Noi ci affanniamo tutto il giorno per tante cose senza mai ringraziare Gesù. Solo quando arrivano seri problemi, ci rendiamo conto che noi da soli non siamo niente ma, dobbiamo tutto a Dio.” Ricordandomi di questo ho affidato papà a Gesù Misericordioso certa che non ci avrebbe abbandonate.

Nel mentre, mia sorella mi abbracciava dicendo: “ Perché Gesù fa succedere tutto questo e non ci aiuta?” le risposi che Gesù ci stava già aiutando, infatti l'intervento era andato bene e il malessere era passato senza lasciare conseguenze e noi dovevamo solo aspettare ed aver fiducia nella Misericordia di Dio.

*M.*

## AMERÒ...

Una sera sono venuti a trovarmi degli amici che non vedevo da tempo e che appartengono ad un'altra religione. Mai con loro avevo intrapreso un discorso riguardante la fede poiché, penso che l'amicizia va oltre ogni credo.

Quella sera però, il racconto di un sogno li ha fatti insorgere.

Ho provato a difendermi ma "sembravano" molto più preparati di me a controbattermi. Allora, ho alzato gli occhi e mi è come apparsa la "Parola di vita": "**Amerai...**".

A quel punto mi sono detta: " Sì, io amerò sempre il Signore mio Dio con tutto il mio cuore, con tutta la mia anima e con tutta la mia mente".

La serata è andata avanti ma a quel punto, il mio cuore, la mia anima e la mia mente si erano completamente placati.

N.

## SIGNORE FA' DI ME UNO STRUMENTO...

In una bella domenica d'estate, mentre mi preparavo come al solito a vivere una giornata dedicata al Signore, inaspettatamente mi telefonò un amico. Mi disse che gli sarebbe piaciuto, vista la bella giornata, andare al mare e siccome era da solo, mi chiese se volevo fargli compagnia. Inizialmente mi sentii molto combattuta nel dare una risposta, non volevo rinunciare al mio programma domenicale visto che, in fondo, pensavo che il Signore stesso sarebbe stato più fiero di me se mi fossi dedicata soltanto a Lui!

Improvvisamente però sentii chiaro nel cuore che dovevo **essere un strumento della Sua pace** e accogliere ciò che in quel momento il Signore mi proponeva attraverso quel mio amico e così andammo al mare. Questo si è ripetuto per varie volte e seguendo sempre questa voce che mi chiedeva di rinunciare ai

miei progetti, ogni domenica mi trovavo a trascorrere il tempo al mare con questa persona. Riuscivo comunque sempre a partecipare alla Santa Messa e il mio amico sentendosi in dovere di accompagnarmi veniva con me.

La prima volta mi aspettò fuori dalla chiesa, la seconda entrò restando sul fondo, le volte successive cominciò a mostrare sempre più interesse e a pormi delle domande sulla fede a cui fui molto felice di rispondere. Ad un certo punto gli consigliai di parlare con un sacerdote nella confessione per poter tornare ai Sacramenti... e così è successo che lui ha ripreso pian piano il suo rapporto d'Amore con il Signore e anche a me il Signore ha dato una grande gioia di sperimentare la meraviglia della Sua grazia.

F.

## HO TROVATO LA PACE

Questa settimana, la Parola che era “Colui che viene a me non lo respingerò” (Gv 6, 37), l’ho vissuta proprio sulla mia pelle.

Mi è accaduto di aver commesso una mancanza verso una persona a cui tengo molto. Volevo far finta di nulla, ma ogni volta che entravo in cucina e vedevo quel biglietto con la scritta rossa, provavo disagio: la mia coscienza non mi faceva stare tranquilla e più lo guardavo, più stavo male.

Una sera ho deciso: anche se pioveva a dirotto ho preso la macchina, mi sono recata da quella persona e abbiamo parlato.

Non era poi così difficile come pensavo, anzi fu molto semplice. Le parole uscivano da sole, ci siamo chiariti ed è passato tutto.

Mentre tornavo a casa e ringraziavo il Signore per avermi illuminato, mi sono sentita leggera ed in pace con me stessa e con il mondo intero.

A.

