

## **Buonanotte del Regolatore** **“Esercizi dello Spirito e nello Spirito”**

Gli esercizi spirituali sono un'esperienza in cui le iniziative della grazia di Dio, le proposte di Cristo, le ispirazioni dello Spirito ci interpellano con più forza. Ci domandiamo perciò con *quali atteggiamenti* stiamo cominciando questa avventura spirituale: con stanchezza o desiderio? con tristezza o gioia? con turbamento o con serenità? Quale è il nostro grado di apertura alla grazia di Dio, di coraggio di fronte alle proposte del Signore Gesù, di disponibilità allo Spirito? Siamo pronti a intraprendere questa esperienza con apertura, coraggio, disponibilità?

La vita spirituale richiede *esercizio*. Per acquisire un'abilità o una capacità o un atteggiamento occorre un'applicazione metodica, un esercizio ripetuto, uno sforzo paziente. L'atleta e l'artista devono allenarsi, provare e riprovare, ripetere movimenti e gesti, per pervenire a prestazioni di qualità. Ciò vale anche per la vita spirituale; essa richiede ascesi, appunto esercizio. Per esempio, la preghiera è un dono, ma anche un'arte che si apprende.

Per l'esperienza che questa sera abbiamo iniziato si parla di *esercizi* al plurale, perché essa ci offre diversi esercizi spirituali da vivere e da praticare.

**1.** Il primo esercizio consiste nel creare le condizioni di **attenzione**: concentrarci, riposare, convergere. Secondo l'etimologia latina, attenzione significa “tendere verso”; si tratta di un movimento dello spirito verso qualcosa o qualcuno. Creare capacità di attenzione è crescere nell'unificazione personale. Gli esercizi sono appena iniziati; occorre “entrarvi” da subito, lasciandoci coinvolgere senza distrazione, superficialità, dispersione. La vita spirituale si svolge nel cuore, che è il luogo delle decisioni e dei desideri. Essa ci chiede di andare in profondità e di entrare nell'interiorità. Occorre concentrarci perciò sul nostro cuore!

**2.** Il secondo esercizio è il **silenzio**. La tradizione ascetica riconosce l'essenzialità del silenzio per la vita spirituale. “La preghiera ha per padre il silenzio e per madre la solitudine” diceva Savonarola. Nell'esperienza amorosa il silenzio è spesso più eloquente e intenso della parola. Purtroppo oggi il silenzio è raro, assordati come siamo dal rumore, bombardati dai messaggi, sommersi dalle chiacchiere. “Nel silenzio è insito un meraviglioso potere di osservazione, chiarificazione e concentrazione sulle cose essenziali” scriveva Bonhoeffer. Dal silenzio può nascere una parola luminosa. Il silenzio è il custode dell'interiorità. In questi giorni facciamo insieme l'esercizio del silenzio. Cerchiamo i luoghi del silenzio. Ciò ci aiuterà a raggiungere quel silenzio interiore che si gioca nel nostro cuore, luogo della lotta spirituale.

**3.** Un altro esercizio è l'**ascolto**. La capacità di parlare a Dio dipende dalla disponibilità ad ascoltarLo: la fede nasce dall'ascolto. La preghiera è anzitutto ascolto: un ascolto di Dio attraverso il sacramento della sua Parola che è la Scrittura; un ascolto di Dio nella storia e nel quotidiano; un ascolto di Dio attraverso il discernimento a cui ci ha educato la frequentazione con il vangelo nella “lectio divina”. La vita spirituale può essere detta un'ascesi dell'ascolto, un arte dell'ascolto. Occorre prestare attenzione a chi si ascolta, a cosa si ascolta, a come si ascolta. L'ascolto richiede una faticosa opera di riconoscimento della Parola di Dio nelle parole umane e un continuo discernimento della sua volontà negli eventi storici. L'ascolto porta il credente a ripetere con Giacobbe: “Il Signore è qui e io non lo sapevo” (Gen 28, 16).

4. Infine c'è l'esercizio della **preghiera**. "L'opera più difficile è la preghiera" si sentivano dire i giovani monaci dall'anziano. La preghiera è la nostra risposta alla decisione di Dio di entrare in relazione con noi. Secondo le Scritture è Dio che cerca, interroga, chiama. La nostra risposta è la preghiera, nelle sue varie forme: rendimento di grazie, lode, benedizione, adorazione; domanda, invocazione, supplica, intercessione. La preghiera è ricerca di Dio, ossia apertura all'incontro con Lui. I salmi lo mostrano in modo evidente: "O Dio, dall'aurora io ti cerco" (Sal 63). E' questa dimensione relazionale ciò che meglio esprime l'identità della preghiera cristiana; essa ci immette nel dialogo con Dio. In questi esercizi oltre la preghiera liturgica, troviamo tempo per la preghiera personale: "Il Signore è qui e ti chiama".

Le Costituzioni parlano degli esercizi come di un'esperienza forte. Essi "sono tempi di ripresa spirituale che Don Bosco considerava come la parte fondamentale e la sintesi di tutte le pratiche di pietà. Per la comunità e per ogni salesiano sono occasioni particolari di ascolto della Parola di Dio, di discernimento della sua volontà e di purificazione del cuore. Questi momenti di grazia ridonano al nostro spirito profonda unità nel Signore Gesù" (Cost. 91).

La nostra vita salesiana è soggetta ai rischi della superficialità, attivismo e usura. E' facile lasciarsi prendere dall'azione e non dare tempo per Dio. La nostra Regola ci invita a dare importanza a questi tempi dello spirito. Non cediamo alla tentazione di trasformarli in giornate di studio o discussione. Diamo importanza all'ascolto della Parola di Dio, che ci permette di discernere la Sua volontà nel momento presente e ci chiama alla purificazione del cuore.

Don Bosco non esitava ad affermare: "Gli esercizi spirituali possono chiamarsi sostegno delle Congregazioni religiose e tesoro dei soci che vi attendono". E nella prima stesura del Regolamento degli esercizi scriveva: "La nostra stessa umile Società va debitrice ad essi del suo più grande sviluppo, e molti dei suoi membri devono far dipendere da qualche muta di esercizi il principio di una vita migliore".

Questi esercizi spirituali precedono l'inizio del Capitolo generale; il CG27 è un momento decisivo per la vita della nostra Congregazioni. Il tempo storico ed ecclesiale che stiamo vivendo ci invita a una nuova primavera dello Spirito; il tema capitolare ci provoca a una profonda conversione evangelica. Domandiamoci in questi giorni: in che cosa devo cambiare nella mia vita? quale rinnovamento è necessario per la vita della Congregazione? Lo Spirito Santo sia il nostro maestro interiore in quest'opera di discernimento.

Don Francesco Cereda