

## Ritiro spirituale

### «Non preoccupatevi per nulla» (Fil 4,6)

\* \* \*

#### PREGHIERA INTRODUTTIVA

(Insieme) *Signore Gesù, ciascuno di noi è afflitto da tante preoccupazioni: siamo fragili, pieni di problemi, percepiamo la nostra esistenza come precaria, instabile, quasi in balia di un destino cieco. Aiutaci, Signore! Illuminaci nella mente e nel cuore, perché la nostra fronte si rialzi, e possiamo affrontare la vita con la forza della fede in te e nel tuo amore.*

#### ASCOLTIAMO GESÙ DAL VANGELO SECONDO MATTEO (MT 6,25-34)

«<sup>25</sup> Perciò vi dico: non preoccupatevi per la vostra vita, di ciò che mangerete o di ciò che berrete, né per il vostro corpo di che vi vestirete. La vita non è più del cibo e il corpo più del vestito?

<sup>26</sup> Considerate gli uccelli del cielo: non seminano, né mietono, né raccolgono in granai; e il vostro Padre celeste li nutre: voi non valete più di loro?

<sup>27</sup> Chi poi di voi, preoccupandosi, può aggiungere un solo cubito alla sua età?<sup>1</sup>

<sup>28</sup> E perché vi preoccupate per il vestito? Considerate come crescono i gigli del campo: non faticano né filano. <sup>29</sup> Ora, vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, era rivestito come uno solo di loro. <sup>30</sup> Ora, se Dio abbiglia così l'erba del campo, che oggi c'è e domani verrà gettata nel forno, non abbiglierà molto di più voi, uomini di poca fede?

<sup>31</sup> Non preoccupatevi dunque dicendo: Che cosa mangeremo? O: Che cosa berremo? O: Di cosa ci rivestiremo? <sup>32</sup> Perché tutte queste cose le ricercano i pagani; il vostro Padre celeste infatti sa che avete bisogno di tutte queste cose.

<sup>33</sup> Cercate invece prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in più.

<sup>34</sup> Non preoccupatevi dunque per il domani, perché il domani si occuperà di se stesso: è sufficiente per ogni giorno il suo male».

#### MEDITAZIONE

«Non preoccupatevi!»; cioè: “Non andate in ansia”, o: “Non affannatevi”. Gesù risponde alla nostra preghiera con un comando; o meglio, con un comandamento, vale a dire un’indicazione per favorire la nostra vita, la nostra vera libertà, e quindi la nostra gioia. Il Maestro divino, infatti, non utilizza mai l’imperativo come fa un tiranno con degli schiavi, ma parla a uomini liberi, indicando loro la via da percorrere per raggiungere ciò che è meglio per loro. Sta a noi scegliere se percorrerla o no.

---

<sup>1</sup> Queste parole di Gesù accostano una misura lunghezza (il cùbito, poco più di 44 cm) a un termine di tempo (età). Per questo possiamo intendere che, per quanto ci preoccupiamo, non possiamo allungare la nostra vita o la nostra statura.

Dicendo: «Non preoccupatevi!<sup>2</sup>», Gesù ci invita a fare un grosso lavoro interiore, per diventare padroni dei nostri pensieri e delle nostre emozioni. Per lo più, infatti, noi viviamo succubi di ciò che la mente ci fa pensare, di dove il cuore ci trascina, e dei tantissimi turbamenti emotivi che questo porta con sé. Il Maestro divino vuole condurci alla libertà interiore di chi governa i suoi pensieri, sentimenti ed emozioni.

Un aspetto molto importante della libertà interiore è l'assenza di preoccupazioni per le necessità concrete di ogni giorno: che ne sarà di noi, se al nostro corpo verrà a mancare il necessario alla sua sopravvivenza? Gesù ci insegna a guarire la preoccupazione per il futuro approfondendo il nostro rapporto con Dio, e lo fa attraverso tre vie di meditazione.

### **1. Considerare la natura**

Gesù ci invita a osservare gli animali e le piante: non si affannano come gli uomini, eppure Dio se ne prende cura. Se fa così per le creature che non sono a sua immagine, perché non dovrebbe farlo per noi uomini, che siamo suoi figli? Comprendiamo il significato profondo della domanda posta da Gesù: «<sup>26</sup>*Voi non valete più di loro?*»: considerare che la divina provvidenza procura il necessario agli animali e alle piante favorisce la nostra fiducia nel Padre, che ci ama e può provvedere alle nostre necessità più di quanto possiamo immaginare. L'intensità della preoccupazione segna la misura della nostra sfiducia nell'amore di Dio per noi: «<sup>30</sup>*Ora, se Dio abbiglia così l'erba del campo, che oggi c'è e domani verrà gettata nel forno, non abbiglierà molto più voi, uomini di poca fede?*».

### **2. Meditare sulla brevità della nostra esistenza terrena**

E la preoccupazione, può forse prolungare la vita di un solo istante? Per quanto possiamo morire anziani, la nostra vita sulla terra è pur sempre brevissima, un soffio rispetto all'eternità. È importante riflettere sul tempo che ci è dato da vivere sulla terra, per spenderlo al meglio in vista dell'eternità. Lasciar andare l'attaccamento alla vita terrena (nostra e delle persone che ci sono care) è una via importante per liberare la mente e il cuore dalle preoccupazioni.

### **3. Ricentrare sempre lo scopo della vita umana**

«<sup>31</sup>*Non preoccupatevi dunque dicendo: Che cosa mangeremo? O: Che cosa berremo? O: Di cosa ci rivestiremo?* <sup>32</sup>*Perché tutte queste cose le ricercano i pagani; il vostro Padre celeste infatti sa che avete bisogno di tutte queste cose*». La preoccupazione per le necessità materiali rivela che nel cuore siamo ancora un po' pagani: abbiamo scelto di essere cristiani, però lo spirito da figli di Dio che Gesù, nostro Maestro e Signore, vuole trasmetterci non abita ancora pienamente in noi.

«<sup>33</sup>*Invece cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in più*». Ecco l'obiettivo che dobbiamo perseguire: che Dio regni in noi, e che compiamo ciò che egli, Padre nostro e di tutti, ritiene sia giusto. Allora non ci mancherà nulla.

### **Conclusione**

«<sup>34</sup>*Non preoccupatevi dunque per il domani, infatti il domani si preoccuperà di se stesso: è sufficiente per ogni giorno il suo male*». No, dice Gesù, la preoccupazione non risolve le future difficoltà della vita, tanto meno quelle del presente; al contrario, vi aggiunge il malessere interiore causato dalla poca fede.

---

<sup>2</sup> Per chi ha qualche interesse linguistico, segnaliamo che i traduttori spesso scelgono termini diversi in italiano per rendere le stesse parole del testo originale greco. In queste pagine, invece, ogni volta che il greco utilizza il verbo *merimnāō* o il sostantivo *merimna* abbiamo tradotto con "preoccuparsi" e "preoccupazione".

## PREGHIAMO INSIEME

### *Sal 23(22)*

<sup>1</sup>Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla.

<sup>2</sup>Su pascoli erbosi mi fa riposare,  
ad acque tranquille mi conduce.

<sup>3</sup>Rinfranca l'anima mia,  
mi guida per il giusto cammino  
a motivo del suo nome.

<sup>4</sup>Anche se vado per una valle oscura,  
non temo alcun male, perché tu sei con me.  
Il tuo bastone e il tuo vincastro  
mi danno sicurezza.

<sup>5</sup>Davanti a me tu prepari una mensa  
sotto gli occhi dei miei nemici.

Ungi di olio il mio capo;  
il mio calice trabocca.

<sup>6</sup>Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne  
tutti i giorni della mia vita,  
abiterò ancora nella casa del Signore  
per lunghi giorni.

*Gloria al Padre...*

\* \* \*

## ASCOLTIAMO GESÙ DAL VANGELO SECONDO MARCO (MC 4,35-40)

«<sup>35</sup>E in quel giorno, venuta la sera, disse loro: “Passiamo all'altra riva”. <sup>36</sup>E lasciando la folla, lo presero con sé, com'era, nella barca; e c'erano con lui altre barche.

<sup>37</sup>E venne una grande tempesta di vento, e le onde si rovesciavano nella barca, così che la barca già si riempiva. <sup>38</sup>Ed egli era a poppa, addormentato sul cuscino. Lo svegliarono e gli dissero: “Maestro, non ti importa che siamo perduti?”. <sup>39</sup>Ed egli, risvegliatosi, minacciò il vento e disse al mare: “Taci! Calmati!”. E il vento si placò e si fece grande bonaccia.

<sup>40</sup>E disse loro: “Perché siete paurosi? Non avete ancora fede?”».

## MEDITAZIONE

Nella vita tante tempeste possono abbattersi su di noi: sulla salute (nostra o dei nostri cari), sulla nostra famiglia, sul nostro lavoro, sulla nostra società. Ognuno dovrà, in quanto discepolo di Gesù, imparare ad affrontare la tempesta vedendo la sua “barca” piena d'acqua, mentre Gesù dorme.

Nella Bibbia l'acqua è simbolo sia di vita che di morte. Quando è quella di un lago o un mare in tempesta, è simbolo di forze oscure, malefiche, che vogliono distruggere l'uomo. Alla scuola di Gesù impariamo che, quando la vita è come un mare in tempesta, non dobbiamo disperarci, ma fare forza sulla fede, perché Dio ha fatto attraversare indenni il Mar Rosso agli Israeliti, quando fuggivano dall'Egitto per andare verso la terra promessa. La forza della fede ci permette di superare ogni codardia, per affrontare con coraggio le avversità che di volta in volta si presentano.

Noi andiamo verso la vera terra promessa, cioè la vita eterna nel regno di Dio. Se le onde del male travolgeranno il nostro corpo, dobbiamo avere fede che sarà perché è giunto per noi il momento di raggiungere la meta del pellegrinaggio terreno. Gesù raccomanda: «*E non abbiate paura di quelli che uccidono il corpo, ma non hanno potere di uccidere l'anima; temete piuttosto colui che ha il potere di far perire e l'anima e il corpo nella Geenna*» (cioè all'inferno) (Mt 10,28).

## PREGHIAMO INSIEME

### *Io non sono degno*

**Io non sono degno di ciò che fai per me,  
tu che ami tanto uno come me.  
Vedi, non ho nulla da donare a te;  
ma, se tu lo vuoi, prendi me.**

Sono come la polvere alzata dal vento;  
sono come la pioggia caduta dal cielo;  
sono come una canna spezzata dall'uragano,  
se tu, Signore, non sei con me. **Rit.**

Contro i miei nemici, tu mi fai forte.  
Io non temo nulla, e aspetto la morte.  
Sento che sei vicino, che mi aiuterai,  
ma non sono degno di quello che mi dai. **Rit.**

\* \* \*

## ASCOLTIAMO GESÙ DAL VANGELO SECONDO LUCA (LC 21,9-36)

In quel tempo Gesù disse: «<sup>9</sup>Quando sentirete parlare di guerre e di rivoluzioni, non vi terrorizzate: è necessario infatti che prima accadano queste cose, ma non sarà subito la fine". <sup>10</sup>Allora diceva loro: "Si solleverà popolo contro popolo e regno contro regno, <sup>11</sup>e ci saranno grandi terremoti, e in vari luoghi carestie e pestilenze; ci saranno anche fenomeni terrificanti e segni grandi dal cielo.

<sup>12</sup>Ora, prima di tutto questo, metteranno le loro mani su di voi e vi perseguiteranno, consegnandovi alle sinagoghe e alle prigioni, trascinandovi davanti a re e a governatori, per causa del mio nome.

<sup>13</sup>Questo vi darà occasione di rendere testimonianza.

<sup>14</sup>Mettete bene nei vostri cuori di non preparare qualcosa per difendervi; <sup>15</sup>io, infatti, vi darò lingua e sapienza, a cui tutti i vostri avversari non potranno resistere, né controbattere. <sup>16</sup>Sarete traditi anche da genitori, fratelli, parenti e amici, e faranno morire alcuni di voi; <sup>17</sup>e sarete odiati da tutti a causa del mio nome. <sup>18</sup>Eppure nemmeno un capello del vostro capo andrà perduto. <sup>19</sup>Con la vostra perseveranza guadagnerete le vostre anime.

<sup>20</sup>Quando vedrete Gerusalemme circondata da eserciti, allora sappiate che la sua desolazione è vicina. <sup>21</sup>Allora quelli che sono nella Giudea fuggano ai monti, e quelli che sono dentro la città se ne allontanino, e quelli nelle campagne non entrino in essa; <sup>22</sup>poiché sono giorni di vendetta, affinché si compia tutto ciò che è stato scritto.

<sup>23</sup>Guai alle donne incinte e a quelle che allattano in quei giorni! Perché ci sarà grande calamità sulla terra e ira contro questo popolo. <sup>24</sup>E cadranno a fil di spada e saranno trascinati prigionieri tra tutte le nazioni; e Gerusalemme sarà calpestata dai pagani finché i tempi dei pagani siano compiuti.

<sup>25</sup>E ci saranno segni nel sole, nella luna e nelle stelle, e sulla terra angoscia di nazioni in preda allo smarrimento per il fragore del mare e dei flutti; <sup>26</sup>mentre gli uomini verranno meno per il timore e per l'attesa di ciò che dovrà accadere sulla terra: le potenze dei cieli infatti saranno sconvolte.

<sup>27</sup>E allora vedranno il Figlio dell'uomo venire su una nube con potenza e grande gloria. <sup>28</sup>Ora, quando cominceranno ad accadere queste cose, drizzatevi e alzate le vostre teste, poiché la vostra redenzione si avvicina".

<sup>29</sup>E disse loro una parabola: "Guardate il fico e tutte le piante; <sup>30</sup>quando già germogliano, guardandoli capite da voi stessi che ormai l'estate è vicina. <sup>31</sup>Così anche voi, quando vedrete accadere queste cose, sappiate che il regno di Dio è vicino. <sup>32</sup>In verità vi dico: non passerà questa generazione fino a che tutto sia avvenuto. <sup>33</sup>Il cielo e la terra passeranno, ma le mie parole non passeranno.

<sup>34</sup>State bene attenti che i vostri cuori non si appesantiscano in dissipazioni, ubriachezze e preoccupazioni della vita e che quel giorno non vi piombi addosso improvviso; <sup>35</sup>come un laccio esso si abatterà sopra tutti coloro che abitano sulla faccia di tutta la terra.

<sup>36</sup>Vegliate e pregate in ogni momento, perché abbiate la forza di sfuggire a tutto ciò che deve accadere, e di comparire davanti al Figlio dell'uomo"».

## **MEDITAZIONE**

Queste parole di Gesù sono difficili da accettare, ma chiarissime: il Signore non ci nasconde che verranno tempi duri per l'umanità, perché deve essere purificata dal male che essa stessa compie, prima della venuta di Gesù nella gloria. Cosa ci dice di fare il Signore?

### **1° Non spaventarci**

«<sup>9</sup>Quando sentirete parlare di guerre e di rivoluzioni, non vi terrorizzate: è necessario infatti che prima accadano queste cose, ma non sarà subito la fine».

### **2° Essere coscienti che essere cristiani è una scelta scomoda**

«<sup>16</sup>Sarete traditi anche da genitori, fratelli, parenti e amici, e faranno morire alcuni di voi; <sup>17</sup>e sarete odiati da tutti a causa del mio nome».

### **3° Per quanto possibile, metterci al sicuro**

«<sup>20</sup>Quando vedrete Gerusalemme circondata da eserciti, allora sappiate che la sua desolazione è vicina. <sup>21</sup>Allora quelli che sono nella Giudea fuggano ai monti, e quelli che sono dentro la città se ne allontanino, e quelli nelle campagne non entrino in essa; <sup>22</sup>poiché sono giorni di vendetta, affinché si compia tutto ciò che è stato scritto».

Questo avvertimento vale per qualunque luogo ci dovessimo trovare in queste circostanze.

### **4° Vivere nella sobrietà, nella vigilanza e nella preghiera**

«<sup>34</sup>State bene attenti che i vostri cuori non si appesantiscano in dissipazioni, ubriachezze e preoccupazioni della vita e che quel giorno non vi piombi addosso improvviso; <sup>35</sup>come un laccio esso si abatterà sopra tutti coloro che abitano sulla faccia di tutta la terra.

<sup>36</sup>Vegliate e pregate in ogni momento, perché abbiate la forza di sfuggire a tutto ciò che deve accadere, e di comparire davanti al Figlio dell'uomo"».

### **5° Credere che Dio è con noi, e che la vita eterna nel suo regno è infinitamente più importante della fine riservata al corpo su questa terra**

«<sup>18</sup>Eppure nemmeno un capello del vostro capo andrà perduto. <sup>19</sup>Con la vostra perseveranza guadagnerete le vostre anime».

«<sup>28</sup>Ora, quando cominceranno ad accadere queste cose, drizzatevi e alzate le vostre teste, poiché la vostra redenzione si avvicina».

Questi insegnamenti di Gesù scuotono i nostri animi, nella misura in cui ci accontentiamo di un cristianesimo a buon mercato, fatto di andare a Messa, dire il Rosario, compiere qualche opera di bene. Ma la storia della salvezza dell'umanità è molto più grande del nostro tran tran quotidiano. I valori a cui Gesù vuole innalzarci sono molto più elevati del semplice essere persone oneste e religiose.

Gesù ci ha dato tutto se stesso, e vuole portarci alla vita eterna, alla pienezza della gioia. Per ricevere questo dono, che ci ha meritato con la sua passione-morte-resurrezione, dobbiamo crescere nell'amore per Dio Padre Figlio Spirito Santo, fino a non temere più nulla qui sulla terra.

Il cammino è progressivo. Ciascuno di noi attraverserà i momenti difficili che la sua storia gli metterà davanti; avrà così occasione di testimoniare ad altri l'amore di Dio e per Dio. E se veglierà e pregherà con fede, potrà sentire come la mano del Signore lo guiderà e sosterrà sempre, momento per momento, fino alla meta del regno di Dio realizzato nel suo cuore. Amen.

## PREGHIAMO INSIEME

*(Non conosciamo l'autore di questa preghiera)*

Signore, io credo:

aumenta la mia fede!

Tu conosci il mio cuore,

tu vedi la paura che è in me,

di affidarmi perduto a te.

Tu sai come il desiderio

di gestirmi da solo la vita

sia in me così forte,

da farmi troppe volte

fuggire da te!

Eppure io credo:

davanti a te sta il mio desiderio

e la mia debolezza.

Orienta quello,

sostieni questa,

aiutandomi a far naufragare in te

ogni mio sogno

e attesa e progetto,

per fidarmi di te e non di me

e delle presunte evidenze

di questo mondo che passa.

Fa' che io possa lottare con te:

ma non permettere che io vinca!

Signore della mia paura

e della mia attesa,

del mio desiderio

e della mia speranza,

aumenta, ti prego,

la mia fede! Amen.

\* \* \*

## Durante l'adorazione

Lascia che lo Spirito Santo ti guidi a meditare le parole di Gesù più utili per te in questo momento, alternando con la preghiera, scegliendone una tra quelle riportate sopra, oppure tra le seguenti.

1. Puoi invocare «**Gesù, Figlio del Dio vivente, abbi pietà di me!**», nello spirito del *Padre nostro*: «non abbandonarmi alla tentazione della preoccupazione, ma liberami dal male!».
2. Puoi ripetere nella mente: «**Io ritiro tutte le mie preoccupazioni** (oppure: ansie, angosce, paure, terrori, ecc.), e le offro in dono allo Spirito Santo, perché le purifichi nel modo migliore possibile, per il maggior bene mio e del mondo intero».

3. Puoi ripetere le parole di quel padre del Vangelo: «*Credo: aiuta (o “soccorri”) la mia incredulità!*» (Mc 9,24).
4. Puoi invocare dallo Spirito Santo il dono della forza con la preghiera spontanea.
5. Puoi affidare tutto nelle mani di Gesù, semplicemente dicendogli: “Pensaci tu”.

\* \* \*

## CANTO CONCLUSIVO DELL'ADORAZIONE

### **Custodiscimi**

Ho detto a Dio: Senza di te  
alcun bene non ho, custodiscimi.

Magnifica è la mia eredità;  
benedetto sei tu, sempre sei con me.

**Custodiscimi, mia forza sei tu.  
Custodiscimi, mia gioia, Gesù. (2 v)**

Ti pongo sempre innanzi a me,  
al sicuro sarò, mai vacillerò.  
Via, verità, e vita sei:  
mio Dio credo che tu mi guiderai. **Rit.**

\* \* \*

## PREGHIERE CONCLUSIVE DEL RITIRO

### **Pregiere di s. Francesco d'Assisi**

Alto e glorioso Dio,  
illumina le tenebre del cuore mio.  
Dammi una fede retta, speranza certa,  
carità perfetta, umiltà profonda.  
Dammi senno e discernimento  
per compiere la tua vera e santa volontà. Amen.

Rapisca, ti prego, o Signore,  
l'ardente e dolce forza del tuo amore  
la mente mia da tutte le cose che sono sotto il cielo,  
perché io muoia per amore dell'amore tuo,  
come tu ti sei degnato di morire  
per amore dell'amore mio.

\* \* \*

## **Un santo proposito**

Puoi impegnarti ad affrontare le difficoltà piccole e grandi che la vita ti mette davanti con uno spirito di abbandono fiducioso alla volontà di Dio, mettendoti nelle mani di Gesù, affidandoti alla guida di Maria e di Giuseppe, che furono campioni massimi di libertà di spirito.

Inoltre puoi praticare una o più delle preghiere per superare le preoccupazioni che abbiamo consigliato, a cui consigliamo caldamente di aggiungere il nutrirti dell'Eucaristia chiedendo a Gesù di comunicarti il suo Spirito di fede e forza.

Dio ci benedica!