



Quaresima 2017
Esercizi online con

santa Elisabetta della Trinità

Gli esercizi carmelitani online sono un'iniziativa dei Carmelitani Scalzi di Parigi, mentre la versione italiana è prodotta dai Carmelitani d'Austria con l'aiuto di p. Giacomo Gubert OCD (Roma).

Semplificarsi per irradiare Dio

1° settimana: entrare nella lotta

Vangelo: Tentazioni di Gesù nel deserto (Mt 4, 1-11)

Allora Gesù fu condotto dallo Spirito nel deserto, per essere tentato dal diavolo. Dopo aver digiunato quaranta giorni e quaranta notti, alla fine ebbe fame. Il tentatore gli si avvicinò e gli disse:

«Se tu sei Figlio di Dio, di' che queste pietre diventino pane». Ma egli rispose: «Sta scritto: Non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio». Allora il diavolo lo portò nella città santa, lo pose sul punto più alto del tempio e gli disse: «Se tu sei Figlio di Dio, gettati giù; sta scritto infatti: Ai suoi angeli darà ordini a tuo riguardo ed essi ti porteranno sulle loro mani perché il tuo piede non inciampi in una pietra». Gesù gli rispose: «Sta scritto anche: Non metterai alla prova il Signore Dio tuo».

Di nuovo il diavolo lo portò sopra un monte altissimo e gli mostrò tutti i regni del mondo e la loro gloria e gli disse: «Tutte queste cose io ti darò se, gettandoti ai miei piedi, mi adorerai». Allora Gesù gli rispose: «Vattene, Satana! Sta scritto infatti: Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto». Allora il diavolo lo lasciò, ed ecco, degli angeli gli si avvicinarono e lo servivano.

1. La meditazione della settimana: “Non temere la lotta, la tentazione” (CV 12)

Tempo di digiuno

Gesù fu condotto nel deserto dallo Spirito. Là digiuna quaranta giorni e quaranta notti. **Il deserto, luogo di spoliamento, luogo dove il Signore conduce per parlare al cuore.** Ascoltiamo l'invito che Elisabetta ci rivolge nuovamente: “ *Durante la Quaresima, Le do appuntamento nell'infinità di Dio e del suo amore. Sarà questo il nostro deserto dove, in compagnia dello Sposo divino, vivremo in assoluta solitudine perché è proprio in questa solitudine che parla al cuore*” (L 156, a sig.ra Angles il 15 febbraio 1903).

Mosè digiunò per quaranta giorni e quaranta notti incontrando il Signore nella nube sulla montagna (Es 24, 18); digiunò ancora quaranta giorni e quaranta notti prima di scrivere le Dieci Parole (i Comandamenti) sulle tavole di pietra (Es 34, 28). Anche il profeta Elisa visse un digiuno di quaranta giorni e quaranta notti prima di incontrare Dio in “un sussurro di una brezza leggera” (1Re 19, 8). Il digiuno prepara all'Incontro con Dio.

Siamo capaci di digiunare per prepararci all'Incontro? In questa settimana di quaresima, **in che cosa posso digiunare per essere più a disposizione del Signore** che vuole parlare al mio cuore? Da che cosa posso separarmi per mostrare che voglio semplificarci, essere a disposizione di Colui che è la fonte della vita? Il digiuno può riguardare tanti altri ambiti che la semplice alimentazione; spetta ad ognuno trovare il tipo di digiuno che lo faccia crescere nella libertà ... E ciò deve accadere nella gioia. Non è in primo luogo un atto di privazione, è soprattutto un atto d'amore verso Colui che mi dà la vita. .

Nel suo *Diario*, Elisabetta ci confida la sua gioia di essere riuscita a digiunare: “Da tre giorni ho potuto digiunare ogni mattina, *senza che la mamma si accorgesse di nulla. Come sono contenta di poter fare queste piccole mortificazioni per il mio Gesù!*” (D 4). Pochi giorni dopo, ci confida: “*La mamma si è accorta che non facevo colazione al mattino e mi ha sgridata ben bene. Devo ricominciare? Penso di no!*” (D 6). Elisabetta vuole offrire qualche cosa a Gesù e decide di digiunare, ma, appena sua madre se ne accorge, Elisabetta accetta di rinunciare al suo digiuno e alla sua proprio volere per obbedire alla madre. In una lettera che le invia dal Carmelo, precisa: “*Il Maestro ha detto alla nostra santa madre Teresa che preferiva la sua obbedienza alle penitenze di un'altra santa.*” (L 309). Elisabetta fa riferimento alla *Relazione 23*, nella quale Teresa d'Avila riporta che il Signore preferisce l'obbedienza ai suoi confessori alle grandi penitenze che Caterina de Cardona si auto impone.

Non dimentichiamo che il digiuno ha senso nella misura in cui ci libera per meglio amare. Non è mai una “performance” da compiere, da premiare con una medaglia. Non sarà forse una buona idea sottoporre la nostra idea di digiuno al giudizio di qualcuno per evitare di farne troppo o di non farne abbastanza? Si tratta di rinunciare al mio proprio volere e di scoprire il beneficio di affidarci a qualcuno per mostrare che vogliamo rimetterci al Signore.

Tempo di combattimento spirituale

Terminato il suo digiuno, Gesù entra nel combattimento spirituale contro l'Avversario, Satana, che viene a tentarlo. In occasione della missione organizzata a Digione dal 4 marzo al 2 aprile 1900, Elisabetta annota nel suo *Diario* i punti principali dell'insegnamento che ha ricevuto. Dopo l'istruzione di sabato 18 marzo, alle 9 di mattina, scrive: “*«La vita è un combattimento» (Gb 7, 1).*

Per tutta la vita saremo tentati, per un verso o per un altro. La tentazione per se stessa, non è un peccato, neppure se vi trovassimo della soddisfazione, purché dal momento che l'avvertiamo, rivolgiamo altrove il pensiero. Non cerchiamo di lottare contro l'idea che occupa la nostra immaginazione. La tattica migliore è di pensare ad altro. Dio ci ha indicato le armi contro la tentazione: «Vegliate e pregate» (Mt 26, 41). Con Dio siamo sicuri della vittoria. Dio non permette mai la tentazione senza darci la grazia sufficiente per resistervi. Sì, «posso tutto in colui che mi fortifica» (Fil 4, 13)» (J 73).

Questo insegnamento ricevuto penetra nell'anima di Elisabetta: al termine della sua vita, scrive lungamente alla sua giovane amica, Francesca de Sourdon, che chiama affettuosamente “Framboise” [lampone]: “*Ricordati che «Egli ti ha scelta in Cristo prima della creazione per essere pura e immacolata al suo cospetto nell'amore» (Ef 1, 4). È ancora san Paolo che parla così, per conseguenza non temere la lotta, la tentazione. «Quando sono debole, gridava l'Apostolo, è proprio allora che divento forte perché abita in me la potenza di G. Cristo»(2 Cor 12,10.9.)» (GV 12).* Hanno sette anni di differenze ed Elisabetta riconosce nel carattere bollente della sua giovane amica il suo proprio carattere infantile. Elisabetta ebbe un carattere vulcanico e aveva scatti di collera “molto indiavolati”, come si esprimerà la sorella Guite. Per amore della mamma e di Dio tuttavia ella combatterà il suo difetto, agendo e domandando l'aiuto di Gesù. La sua prima confessione e soprattutto la sua prima comunione l'aiuteranno a cambiare profondamente. **E noi, sappiamo contare sull'aiuto dei sacramenti della Chiesa per lottare contro la tentazione, per condurre i nostri combattimenti spirituali?**

All'inizio del suo *Diario*, cioè nel 1899, Elisabetta ha 19 anni, scrive: “*Oggi ho avuto la gioia di offrire a Gesù molti sacrifici per vincere il mio difetto predominante [la collera]. Mi sono costati tanto e riconosco perciò tutta la mia debolezza. Quando ricevo una osservazione ingiusta, mi sento come ribollire il sangue nelle vene, tutto il mio essere si ribella!... Ma Gesù era con me, sentivo la sua voce in fondo al cuore e allora mi sentivo disposta a sopportare tutto per amore di lui!*” (J 1).

Elisabetta ha conosciuto la tentazione, il combattimento contro i suoi difetti. Anche in seguito ha vigilato su se stessa sapendo quando la natura lasciata a se stessa possa ricadere nei suoi difetti. È l'amore per Gesù che l'incita a portare battaglia. Forte della sua propria esperienza, vuole aiutarci a nostra volta, come lo scrive al termine della sua vita al suo amico Charles Hallo: “*Avrai da sostenere delle lotte, fratellino mio, incontrerai ostacoli sul cammino della vita; ma non ti scoraggiare. Chiama in aiuto me, sì, chiama in aiuto la tua sorellina. Aumenterai così la felicità del tuo paradiso. Sarà così contenta di aiutarti a trionfare, a restare degno di Dio*” (L

342). Nella comunione dei santi, **non esitiamo nel ricorrere ad Elisabetta nei nostri combattimenti**, nelle nostre lotte, nelle nostre tentazioni.

Tempo di ascolto della Parola

Nel suo combattimento contro l'Avversario, Gesù trionfa. Davanti ad ogni tentativo del Maligno, Gesù attinge la sua risposta dalle Scritture, più precisamente nella Torah, nella Legge che Dio ha dato al suo popolo. In un passaggio della Regola primitiva carmelitana che tratta del combattimento spirituale, è scritto che: *“In tutte le cose deve impugnarsi lo scudo della fede, per mezzo del quale possiate spegnere tutti i dardi infuocati del maligno: [...] Che la spada dello spirito, che è la Parola di Dio, abiti in abbondanza nella vostra bocca e nei vostri cuori; e tutte le cose che dovete fare, fatele nel nome del Signore”* (Regola del Carmelo, n° 16).

Per condurre i nostri combattimenti spirituali dobbiamo appoggiarci sulla Parola di Dio. Gesù conferma la parola del Deuteronomio: *“L'uomo non vive soltanto di pane, ma vive di quanto esce dalla bocca del Signore”* (Dt 8, 3 ; Mt 4, 4). **Nutrirsi della Parola di Dio per palesare che riceviamo la nostra vita da Dio stesso.** Prendersi del tempo per digiunare per sedersi alla tavola della Parola. Colpisce vedere nell'epistolario di Elisabetta con quale facilità la Parola esca dalla sua penna per illuminare il suo corrispondente. Ne abbiamo un bel esempio nella lettera *“Grandezza della vocazione”* che invia a “Framboise” [Francesca de Sourdon], di cui abbiamo sopra abbiamo citato un brano. In questo inizio di quaresima, domandiamoci: **qual è il nostro rapporto con le Scritture?** Sappiamo nutrircene perché esse abitino il nostro cuore e la nostra bocca? Siamo capaci di lottare con l'arma della Parola contro gli attacchi dell'Avversario? Forse potremmo prenderci un po' più tempo per leggere e meditare i testi liturgici del giorno o quelli della domenica?

Nel vangelo di oggi vediamo due modi contraddittori di citare la Parola. Quello dell'Avversario che cita la Parola per tendere una trappola a Gesù e quello di Gesù che si rifa umilmente a Dio e che trae dalle Scritture ciò che lo mette in relazione con il Padre. **Elisabetta è una lettrice attenta della Parola di Dio.** Vi scopre il disegno di Dio su se stessa e su coloro che Egli chiama a seguirlo. Nell'*Ultimo Ritiro*, che scrive nell'agosto 2006, poche settimane prima di morire, Elisabetta ha parole morte forti:

“« La sua parola, dice S. Paolo, è viva ed efficace, più penetrante di una spada a due tagli, giunge fino alla divisione dell'anima e dello spirito, fino nelle giunture e nelle midolla» (Eb 4, 12). Perciò è questa parola che compirà nell'anima il lavoro di spoliazione, com'è nella sua natura e nel suo scopo. Essa opera e crea quello che esprime e fa intendere, supposto naturalmente che l'anima consenta a lasciarsi plasmare. Ma l'ascoltare questa parola non è tutto, occorre custodirla (Gv 14, 23) e, custodendola, l'anima sarà «santificata nella verità». È il desiderio del Maestro: «Santificati nella verità: la tua parola è verità» (Gv 17, 17). Non ha forse fatto questa promessa a chi custodisce la sua parola: «il Padre l'amerà e verremo a lui e porremo in lui la nostra dimora» (Gv 14, 23)? Tutta la Trinità abita nell'anima che ama nella verità, cioè custodendo la sua parola!” (UR 27-28).

Elisabetta ci invita a consegnarci all'azione creatrice della Parola. **Solo la Parola di Dio può spogliarci, semplificarci in profondità**, a condizione tuttavia che glielo permettiamo. Elisabetta precisa che non basta ascoltare la Parola ma che bisogna “custodirla”, lasciare che abiti nell'intimo del nostro essere affinché possa risuonare e che queste armoniche agiscano in noi. Custodire questa parola significa permettere alla Santa Trinità di prendere la sua dimora in noi. Rispondiamo così alla grazia del nostro battesimo. Incamminiamoci questa settimana con l'aiuto di Elisabetta.

fr. Didier-Marie Golay, ocd (Convento di Lisieux)

2. Le tre tracce settimanali per la messa in pratica

1. Decido di digiunare in ... per rendermi più disponibile per il Signore
2. Mi prendo del tempo e invoco lo Spirito Santo per rintracciare i miei luoghi di combattimento spirituale
3. Scelgo di imparare a memoria una parola della Scrittura che mi accompagnerà durante tutta la settimana

3. Preghiera quotidiana

Lunedì, 6 Marzo



“In verità io vi dico: tutto quello che avete fatto a uno solo di questi miei fratelli più piccoli, l’avete fatto a me” Mt 25,40

“Oh se tu sapessi quanto ti ama e come, passando attraverso di te, vuole farsi amare!” (L 233)

Il mio cuore e il mio sguardo saranno rivestiti di benevolenza.

Martedì, 7 Marzo

“Quando pregate, dite: «Padre nostro ...»” Mt 6,9

“Ami sempre la preghiera, cara piccola Germana, e quando dico la preghiera non intendo tanto l’imporsi una quantità di preghiere vocali ogni giorno, ma quella elevazione dell’anima a Dio, attraverso tutte le cose, che ci mette in una specie di continua comunione con la SS.ma Trinità, così, semplicemente, facendo tutto sotto il suo sguardo.” (L 252)

Insegnami a restare davanti a te come un bambino.



Mercoledì, 8 Marzo



“Crea in me, o Dio, un cuore puro, rinnova in me uno spirito saldo” Sal 51,12

“Oh! non è forse vero che la sua anima sente il bisogno di andare ad attingere forza nella preghiera, soprattutto nella orazione, in questo intimo cuore a cuore in cui l’anima si riversa tutta in Dio e Dio in lei per trasformarla in un altro se stesso?” (L 278)

Vieni, Spirito Santo, abita e risana il mio cuore.

Giovedì, 9 Marzo

“Tutto quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro”. Mt 7,12

“Preghiamolo di renderci autentici nel nostro amore” (L 250)

Dirò una parola di pace e consolazione ad una persona provata dal dolore.



Venerdì, 10 Marzo



“Con il Signore è la misericordia e grande è con lui la redenzione” cfr. Sal 130,7

“Mi sembra che l’anima più debole, perfino la più colpevole, sia quella che ha più margine di speranza e l’atto che essa compie per dimenticarsi e gettarsi nelle braccia di Dio, lo glorifichi e lo riempia di gioia più che tutti i ripiegamenti su se stessa ed ogni altro tentativo di scrutare le proprie infermità.” (L 249)

Che cosa ho paura di affidare alla misericordia di Dio.

Sabato, 11 Marzo

“Voi, dunque, siate perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste”. Mt 5,48

“«Cammina alla mia presenza sii perfetto». Questo perciò è il mezzo per arrivare alla perfezione che ci domanda il Padre nostro del Cielo.” (UR 23)

Fa' o Padre, che io creda alla potenza del tuo amore.



Semplificarsi per irradiare Dio

II° settimana: guardare ed ascoltare Gesù

Vangelo: La trasfigurazione (Mt 17, 1-9)

“Sei giorni dopo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. E fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce. Ed ecco, apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui. Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Signore, è bello per noi essere qui! Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo». All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. Ma Gesù si avvicinò, li toccò e disse: «Alzatevi e non temete». Alzando gli occhi non videro nessuno, se non Gesù solo”.

1. La meditazione della settimana: « Il bel sole che ha irradiato la mia vita » (L 333)

□ Su un alto monte con Gesù

La versione liturgica del vangelo tralascia le prime parole del racconto della Trasfigurazione: “*Sei giorni dopo*”... pur concordando i tre evangelisti, Matteo, Marco e Luca nel legare l'episodio della Trasfigurazione ad una conversazione che Gesù ebbe con i suoi discepoli. In essa Gesù, dopo aver pregato, li aveva interrogati in due tempi: «La gente, chi dice che sia il Figlio dell'uomo? » (Mt 16, 13), e poi «Ma voi, chi dite che io sia?» (Mt 16, 15). Pietro aveva preso la parola e affermato: «Tu sei il Cristo, il Figlio del Dio vivente» (Mt 16, 16). A questo punto Gesù aveva annunciato loro la sua Passione. (Cfr. Mt 16, 21) ed aveva invitati i discepoli a prendere la loro croce e seguirlo (Cfr. Mt 16, 24). Questo è il contesto esatto in cui deve essere letto il racconto della Trasfigurazione. **Trasfigurazione e Croce si illuminano reciprocamente e sono indissolubilmente legate l'una all'altra.** La presenza dei tre discepoli, Pietro, Giacomo e Giovanni, lo mette in evidenza. Coloro che vedranno il suo volto fiammeggiante di gloria

sono gli stessi che vedranno anche il suo volto grondante di sudore e sangue nel Getsemani (Mt 26,37). Elisabetta ha una coscienza molto viva di essere stata scelta dal Signore. San Paolo la stupisce quando scrive: *“In lui ci ha scelti prima della creazione del mondo per essere santi e immacolati di fronte a lui nella carità”* (Ef 1, 4).

Questa citazione ritorna diciassette volte nei suoi scritti. Non teme di applicarla anche ai suoi corrispondenti che vivono pienamente nel mondo. Ci riscopriamo eletti, chiamati dal Signore per salire con lui sull'alta montagna e restare con lui in intima relazione.

Prenderci il tempo perché

Cristo possa manifestarsi a noi come si è manifestato ai discepoli.

Ed ecco che sotto i loro occhi : *“Fu trasfigurato davanti a loro e le sue vesti divennero splendidi, bianchissime”* (Mc 9, 3). È proprio Gesù di Nazareth colui che stanno contemplando, in quel momento unico tuttavia lo splendore della sua divinità traspare nella sua umanità. La teofania, la manifestazione divina **1** che si compie sul monte Tabor svela agli occhi dei discepoli ciò che il Concilio di Calcedonia affermerà solennemente: **“Gesù è vero Dio e vero Uomo”!** Egli è l'unico mediatore. L'autore della *Lettera agli Ebrei* ci dirà che *“Egli è irradiazione della gloria di Dio”* (Eb 1, 3). San Paolo lo chiamerà: *“Il Signore della gloria”* (1Cor 2, 10).

Nella sua preghiera alla Trinità, composta il 21 novembre 1904, Elisabetta scrive: *“O mio Astro amato, incantatemi perché non possa più uscire dallo splendore dei vostri raggi”* (NI 15). Si è lasciata condurre sulla

montagna del Carmelo per essere irradiata dalla luce di Cristo. Si esprime così nella lettera che scrive alla signora Angles, che abita nelle belle montagne dei Pirenei: "Io non potrò più tornare tra le vostre *belle montagne*, ma la seguirò sempre con l'anima e col cuore e chiederò a colui che è il nostro «appuntamento» di attirarci su quelle altre montagne, su quelle vette divine che sono così lontane dalla terra da toccare quasi il cielo. È lassù che le resterò sempre unitissima sotto i raggi del sole dell'amore!" (L 184). Scrive ad un prete:

"Che la porti per la via luminosa della fede a quelle cime

dove non si vive più che di pace, d'amore e di quella unione che s'irradia ormai dai raggi stessi del sole Divino" (L 193). Farsi invitare da Gesù e salire con lui sull'alta montagna dove la sua luce potrà risplendere su di noi **Conversare con Cristo**

"Ed ecco, apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui" (Mt 17, 3). Mosè ed Elia, due celebrità della Prima Alleanza. Mosè è colui che fece uscire il Popolo Eletto dalla schiavitù d'Egitto. A lui Dio diede le tavole della Legge. È venerato per essere l'autore della Torah, della Legge che Dio ha dato al suo Popolo perché ne viva. Elia è il profeta che *"sta alla presenza del Dio vivente"* (cfr. 1Re 17, 1). Sul monte Carmelo, fa uscire il Popolo Eletto dalla schiavitù degli idoli e delle false divinità. È il simbolo di coloro che sono afferrati dallo Spirito di Dio e che parlano nel suo nome.

Entrambi, come Gesù, hanno vissuto un digiuno di quaranta giorni (cfr. Es 24, 18 ; 1Re 19, 8). **Mosè ed Elia sono gli unici due personaggi della Prima Alleanza che hanno visto Dio.** Mosè lo ha visto di schiena (cfr. Es 33, 18-23); Elia lo incontra sul monte Oreb in un sussurro di brezza leggera e si copre il volto (cfr. 1Re 19, 12-13).

Nella Trasfigurazione, Mosè ed Elia parlano con Gesù, contemplanò il Figlio di Dio che nella sua umanità unisce le loro due figure. Mosè ed Elia, la Legge e i Profeti, in dialogo con Gesù che non è venuto ad abolire ma a portare a compimento le Scritture. Due testimoni presenti per attestare la verità dell'evento.

Due testimoni scelti ... **Gesù è al contempo il nuovo Mosè ed il nuovo Elia** ... Siamo capaci di leggere le Scritture, ed in modo del tutto particolare la Prima Alleanza per scoprirvi l'annuncio delle promesse che Gesù porta a compimento?

Nella sua meditazione sulle Scritture, Elisabetta evoca le figure di Mosè e di Elia. Per il primo, si appoggia alla citazione della *Lettera agli Ebrei* (Eb 11, 27) per affermare: *"Era incrollabile nella sua fede come se avesse visto l'invisibile"* (CF 20; UR 10). Ispirandosi ad un libro molto letto nei monasteri carmelitani francesi dell'epoca, *Le Banquet sacré [Il sacro banchetto]*, scrive: "Io sarò come un piccolo Mosè sulla montagna" (L 218). Ne *Le Banquet sacré*, ha potuto leggere sulla vocazione della carmelitana: *"È un Mosè sulla montagna che tiene levate le braccia verso il cielo impetrando la vittoria per i capi degli eserciti del Signore che combattono nella piana"*. (Allusione a Es 17, 11). **Stare sulla montagna per pregare, cioè per conversare con Gesù.** In una lettera ad un novizio carmelitano, scrive: *"Rendo grazie a Colui che ha voluto unirci così strettamente in Lui e lo ringrazio di averla afferrata con la sua destra per condurla sulla montagna del Carmelo, completamente illuminata dai raggi del Sole di giustizia."*

[...] *Vivere nella presenza di Dio, non è forse questa l'eredità che Elia ha lasciato ai figli del Carmelo?"*

(L 299). In una meditazione sullo "essere sposa", confida: "«Essere sposa», sposa nel Carmelo, significa avere il cuore infuocato d'Elia" (NI 13).

Come Mosè ed Elia, Elisabetta, sulla "montagna del Carmelo", sta davanti al Dio vivente, davanti a Cristo Gesù, unico volto del Padre. Ci invita a conversare silenziosamente con lui. Scrive alla sua amica Germana de Gemeaux: "Sulla montagna del Carmelo, nel silenzio, nella solitudine, in una orazione che non termina mai perché si continua in tutto, la carmelitana vive già come in cielo «di Dio solo»" (L 133).

Poco tempo dopo, Elisabetta dà all'amica Germana questa bella definizione di preghiera: **"Ami sempre la preghiera [...] quando dico la preghiera non intendo tanto l'imporsi una quantità di preghiere vocali ogni giorno, ma quella elevazione dell'anima a Dio, attraverso tutte le cose,** che ci mette in una specie di continua comunione con la SS.ma Trinità, così, semplicemente, facendo tutto sotto il suo sguardo" (L 252).

Affinché tutta la nostra vita sia autentica preghiera, movimento sotto lo sguardo della Trinità santa, dobbiamo prenderci il tempo per salire sulla montagna con Gesù e porci al suo ascolto.

2 Farsi tutto ascolto

« *Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo* » (Mt 17, 5). La voce del Padre conferma che egli è "il suo Figlio", colui nel quale il Padre "ha posto il suo compiacimento". Ci invita ad ascoltarlo. Simon Pietro, l'ascoltatore per eccellenza – il suo nome « Simone » ha la stessa radice di « *shema*, ascolta Israele», conserverà il ricordo di questo episodio nella sua seconda lettera in cui scrive: "Questa voce noi l'abbiamo udita discendere dal cielo mentre eravamo con lui sul santo monte. E abbiamo anche, solidissima, la parola dei profeti, alla quale fate bene a volgere l'attenzione come a lampada che brilla in un luogo oscuro, finché non spunti il giorno e non sorga nei vostri cuori la stella del mattino" (2Pt 1, 18-19). Nella sua bellissima preghiera alla Trinità, Elisabetta delle Trinità scrive: "O Verbo eterno, Parola del mio Dio, voglio passare la mia vita ad ascoltarvi, voglio farmi tutta docilità per imparare tutto da voi" (NI 15). Esprime la stessa idea nella poesia che scrivere per festeggiare il Natale del 1903: "Ch'io passi la mia vita, O Verbo, ad ascoltarti. Inondata dalla tua luce, ch'io sappia solo amare" (P 88).

Ha iniziato molto presto ad ascoltare Cristo Gesù, il Verbo di Dio, come scrive al suo confidente il canonico Angles: "Anche in mezzo al mondo si può ascoltarlo nel silenzio di un cuore che non vuole essere che suo" (L 38). Dà questo consiglio a sua madre: "Ascoltalo, fai silenzio" (L 103). Propone alla sua amica Germana de Gemeaux: "**Ascoltiamo, nel silenzio di noi stesse, Colui che ha tante cose da dirci!** Poiché anche lei ha questa passione di ascoltarlo, ci ritroveremo insieme vicino a lui intente a percepire tutta l'armonia della sua Anima!..." (L 164). In una poesia che scrive per suor Agnese di Gesù Maria nel 1902, Elisabetta riunisce l'ascolto del silenzio e la nube luminosa della Trasfigurazione:

*"Non odi ormai l'eco del gran silenzio,
l'inno d'amore che lassù si canta?
Dimentica, sorella, questo esilio,
salutiamo col cuore il giorno eterno.
Non vedi lo splendore senza fine, la
Trinità che su di noi si china?
Il cielo s'apre, ascolta... ecco, ci chiamano.
Sorella, raccogliamoci: è lo Sposo!
Non vedi quella nube luminosa che
ci raggiunge già col suo chiarore?
Rimaniamo qui tutte silenziose
fissando l'immutabile bellezza.
Lo sguardo di Cristo ci chiarifica,
imprime in noi la purità di Dio.
Restiamo, sorella, perché ci deifichi,
con l'anima nella sua anima, gli occhi nei suoi occhi" (P 85).*

Elisabetta ci indica il sentiero del silenzio, **un silenzio che semplifica il nostro essere per contemplare Gesù Cristo**, per lasciare che la sua parola discenda nel nostro cuore e vi compia la sua opera. Il tempo di quaresima, un tempo per salire sulla montagna con Gesù, un tempo per conoscerlo meglio grazie alle meditazioni della Scrittura, attraverso l'ascolto della sua Parola, per la contemplazione del suo Mistero. Un tempo di semplificazione, di liberazione dal superfluo, dall'inutile, per centrarci su "Gesù, solo" ... Un tempo per lasciarsi trasfigurare, per avere il coraggio di seguire Gesù sulla via del calvario e della Croce e passare con lui da questo mondo al Padre, nella luce della Risurrezione.

fr. Didier-Marie Golay, ocd (convento di Lisieux)

3 Le tre tracce settimanali per la messa in pratica

1. Decido di programmare durante questa quaresima un tempo speciale per ritirarmi in disparte e stare in compagnia di Gesù.
2. Ogni giorno mi prendo del tempo per conversare con Gesù e ascoltarlo in silenzio.
3. Provo ad ascoltare la voce di Dio che parla attraverso le persone che mi stanno attorno.

Preghiera quotidiana Lunedì 13 marzo

Siate misericordiosi, come il Padre vostro è misericordioso“ Lc 6,36

“Il segno dal quale riconosciamo che Dio è in noi e che il suo amore ci possiede è quello di ricevere, non soltanto con pazienza, ma con riconoscenza ciò che ci ferisce e ci fa soffrire. Per arrivare fin qui occorre contemplare il Dio crocifisso”. (L 314)

Come testimonia Dio misericordioso?

Martedì 14 marzo

“Chi offre la lode in sacrificio, questi mi onora.” Sal 50,23 “«Padre, ti rendo grazie». Ecco il canto che risuonava nell'anima del Maestro e del quale egli vuole riudire l'eco nella mia”. (UR 35)

Padre, tutto viene da te: grazie!

Mercoledì 15 marzo

“Come il Figlio dell'uomo, che non è venuto per farsi servire, ma per servire e dare la propria vita in riscatto per molti».” Mt 20,28

“Conoscere il mio Cristo Redentore, portarne in me l'immagine fedele, altro non voglio ormai, altro non bramo.”

(P 96)

Come servo i miei fratelli e sorelle?

Giovedì 16 marzo

“Beato l'uomo che nella legge del Signore trova la sua gioia [...] È come albero piantato lungo corsi d'acqua...”

Sal 1,2-3

“Ascoltiamo, nel silenzio di noi stesse, Colui che ha tante cose da dirci!...” (L 164)

Possa la parola di Dio essere al centro dei miei giorni.

Venerdì 17 marzo

“Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito.” Gv 3,16 “È così bella la verità, la verità dell'amore! «Mi ha amato e si è immolato per me»”

(GV 11)

Mi decido a donare al mio prossimo un gesto di vero amore.

Sabato 18 marzo

“Quando era ancora lontano, suo padre lo vide, ebbe compassione, gli corse incontro, gli si gettò al collo e lo baciò.” Lc 15,20

“Ama perdonarci, risollevarci e poi rapirci con sé, nella sua purezza, nella sua santità infinita. Per questa via ci purificherà attraverso un continuo contatto e il tocco divino della sua mano. ...” (L 172)

Padre, insegnami a lasciarmi rapire dal tuo perdono.