

**"DESIDERIO E CORAGGIO DI UNA VITA SANTA"**

***Esercizi spirituali comunitari 2019***

Percorso spirituale sul testo della Lettera agli Efesini di S. Paolo Apostolo

**1. INVOCAZIONE DELLO SPIRITO SANTO**

Come fronte di bimbo appena battezzato  
come sigillo di cresima che inebria il Tempio,  
effondi o Spirito Santo  
il tuo profumo di divina presenza  
e di eterno amore nella nostra vita!

Volgeremo il capo  
e seguiremo la pista d'olfatto  
riconoscendo orme fraterne e sigilli divini.

Spargi soave e intenso  
l'aroma del tuo essere comunione,  
e contagiaci di Te.

Aggiungeremo le nostre tessere di presenza e di impegno  
al tuo edificare la Chiesa una e molteplice.

Dilata la tua fragranza  
ed anche noi allargheremo gli spazi  
della nostra adesione e del nostro sì a Gesù Cristo.

E il mondo volgerà il capo  
al reciproco dono e all'essere comunità  
che cammina insieme,  
piccoli e grandi servitori e testimoni  
del Tuo mistero ineffabile d'amore.

## **2. LETTERA AGLI EFESINI 4,1-16**

<sup>1</sup>Io dunque, prigioniero a motivo del Signore, vi esorto: comportatevi in maniera degna della chiamata che avete ricevuto, <sup>2</sup>con ogni umiltà, dolcezza e magnanimità, sopportandovi a vicenda nell'amore, <sup>3</sup>avendo a cuore di conservare l'unità dello spirito per mezzo del vincolo della pace. <sup>4</sup>Un solo corpo e un solo spirito, come una sola è la speranza alla quale siete stati chiamati, quella della vostra vocazione; <sup>5</sup>un solo Signore, una sola fede, un solo battesimo. <sup>6</sup>Un solo Dio e Padre di tutti, che è al di sopra di tutti, opera per mezzo di tutti ed è presente in tutti.

<sup>7</sup>A ciascuno di noi, tuttavia, è stata data la grazia secondo la misura del dono di Cristo. <sup>8</sup>Per questo è detto: Asceso in alto, ha portato con sé prigionieri, ha distribuito doni agli uomini.<sup>9</sup>Ma cosa significa che ascese, se non che prima era disceso quaggiù sulla terra? <sup>10</sup>Colui che discese è lo stesso che anche ascese al di sopra di tutti i cieli, per essere pienezza di tutte le cose. <sup>11</sup>Ed egli ha dato ad alcuni di essere apostoli, ad altri di essere profeti, ad altri ancora di essere evangelisti, ad altri di essere pastori e maestri, <sup>12</sup>per preparare i fratelli a compiere il ministero, allo scopo di edificare il corpo di Cristo, <sup>13</sup>finché arriviamo tutti all'unità della fede e della conoscenza del Figlio di Dio, fino all'uomo perfetto, fino a raggiungere la misura della pienezza di Cristo. <sup>14</sup>Così non saremo più fanciulli in balia delle onde, trasportati qua e là da qualsiasi vento di dottrina, ingannati dagli uomini con quella astuzia che trascina all'errore. <sup>15</sup>Al contrario, agendo secondo verità nella carità, cerchiamo di crescere in ogni cosa tendendo a lui, che è il capo, Cristo. <sup>16</sup>Da lui tutto il corpo, ben compaginato e connesso, con la collaborazione di ogni giuntura, secondo l'energia propria di ogni membro, cresce in modo da edificare se stesso nella carità.

### 3. COMUNIONE E SERVIZIO NELLA CHIESA CORPO DI CRISTO

#### LEGGO E COMPRENDO

Inizia con questo capitolo la parte parenetica/esortativa della lettera. Non si tratta però di semplici indicazioni pratiche operative. Anche gli aspetti più concreti e particolari sono di volta in volta messi a confronto in modo circolare con l'esperienza di fede e sgorgano dalla contemplazione dei primi tre capitoli.

Il brano di oggi essere strutturato in due parti: i vv. 1-6 insistono sul vincolo della pace che deve regnare tra i cristiani per formare la Chiesa indivisa, riflesso fedele del loro patrimonio di fede e dell'unicità di Dio stesso.

I vv. 7-16 approfondiscono la stessa tematica ricordando che la Chiesa è internamente articolata e che a "ciascuno" (v.7) è stato conferito da Gesù Cristo un dono particolare per il servizio comune.

**Prima parte**, vv.1-6: Il primo versetto richiama ancora l'autorità dell'Apostolo, il Prigioniero nel Signore; e con questa autorità esorta a comprendere e vivere la vocazione ricevuta (letteralmente "in maniere degna della *chiamata* con cui siete stati *chiamati*), richiamando così il prologo iniziale e la gratuità di tutta l'opera del Padre (1,4-5 ss.). Si esprime qui il paradosso del cristiano: ciò che ciascuno di noi è *già*, deve continuamente *diventarlo*. In questi versetti Paolo ci esorta: Diventa ciò che sei!

Questo avviene con la semplicità dei comportamenti concreti ed espressi da tre sostantivi:

**Umiltà**: tanto disprezzata nel mondo greco profano, è il cuore del atteggiamento del fedele che si sottomette, si affida a Dio sapendosi piccolo e povero di fronte a lui.

**La dolcezza (o mitezza)**, che ha il suo massimo esempio in Gesù (Mt 11,29). Indica gentilezza dolce e pacata, opposta ad una natura rozza, permalosa irascibile. I miti ereditano la terra (Mt 5,5). Nella tradizione dell'AT è una caratteristica che fa parte dei "poveri" che si affidano a Dio (cf. Sal 34,2; 149,4; Sof 3,12).

**La magnanimità**: un animo grande è la capacità di "fare spazio" all'altro, di tollerare, di accogliere ogni cosa (1Cor 13,7), come Dio, che

fa sorgere il sole sui giusti e sugli ingiusti, e ha compassione di tutti in vista del pentimento (cf. Sap 11,23-26).

Tutto questo in vista dell'esortazione più urgente: quella dell'unità! Essa è un dono del Padre che ha fatto dei due un solo popolo nuovo (Ef 2,14-16), e proprio per questo va custodita con cura, attenzione, dedizione, ad ogni costo!

L'unità si realizza attraverso una costante tensione verso la meta condivisa, la speranza alla quale siamo stati chiamati! Essa ha il suo solido fondamento nell'adesione di fede al Signore Gesù, rivelazione perfetta dell'amore del Padre non solo per ogni cristiano, ma ogni uomo e ogni realtà creata. Egli è l'unità del cosmo di cui la Chiesa è il fiore più bello, la pienezza della sua opera.

**Seconda parte vv. 7-16:** L'unità della Chiesa è una realtà articolata e dinamica, che non annulla le differenze e le peculiarità delle persone. Ricevere il battesimo e diventare discepoli di Cristo significa *ipso facto* acquisire anche una dimensione ministeriale: il dono ricevuto ci trasforma in persone capaci di donare e quindi mettere al servizio di tutti ciò che siamo e abbiamo.

L'autore utilizza un testo dell'AT (Sal 68,19) che rilegge in forma di *midrash*. La chiave di lettura è l'evento pasquale di Gesù. Il testo originale celebrava Dio come un potente Re che saliva al suo trono (il Tempio del monte di Sion) portando il bottino di guerra. Rileggendolo alla luce di Gesù Cristo, l'autore sostituisce la figura di Dio visto come un re trionfante, con quella di Gesù Cristo che non riceve tributi, ma *distribuisce doni agli uomini!* Gesù è un Re che non rapina, ma elargisce, dona, distribuisce. Egli ha vinto e fatto prigioniera le potenze di male, e ha ricolmato dei suoi doni gli uomini! Egli è asceso al Padre dopo essere "disceso" con l'incarnazione: spogliando se stesso ci ha fatti ricchi, per questo il Padre lo ha innalzato e gli ha dato il nome che è al di sopra di ogni nome... (Fil 2,6-11).

L'Autore elenca quindi alcuni doni di Cristo risorto che si caratterizzano per il riferimento all'edificazione della Chiesa attraverso il ministero della Parola: gli *apostoli* sono i garanti dell'annuncio originario della Chiesa (1Cor 15,1-11); i *profeti* hanno il compito non tanto di predire il futuro, ma di parlare agli uomini per la loro edificazione, esortazione e

conforto (1Cor 14,3), gli *annunciatori/evangelisti* sono i missionari che proclamano il vangelo al di fuori della comunità cristiana (Ef 1,13; 2,7; 3,6.8); i *pastori e maestri* son coloro che garantiscono la guida e l'assistenza all'interno della Chiesa.

Come Cristo ha elargito i suoi doni agli uomini, i cristiani devono crescere fino alla misura di Cristo, cioè capaci di donare a loro volta, di essere dono gli uni agli altri (v. 13). La misura della pienezza di Cristo non si ottiene se non nella comunità, nell'essere comunità, Corpo di Cristo, membra unite dalla forza della carità (agape v.15)

Il brano si conclude con i vv. 14-16 che rimarcano da una parte la tentazione di essere come fanciulli trasportati da ogni vento di dottrina e dall'altra la necessità di crescere nella comunione con Cristo. Alla luce di tutto il brano questo essere trasportati, ingannati e trascinati, corrisponde a tutto ciò che ci fa perdere di vista la comunione, l'unità e il servizio vicendevole.

### **MEDITO E RICORDO**

*Umiltà, dolcezza, mitezza*: sono i tratti del volto di Cristo che rivela quello del Padre. Nasce a Betlemme, vive a Nazareth, il suo battesimo, per opera di Giovanni Battista, avviene nel punto più basso della terra: 400 metri sotto il livello del mare! Lui si mette in fila con i peccatori e il Padre dall'alto commenta: "Tu sei il Figlio mio, l'amato, in te mi sono compiaciuto!" (cf. Mc 1,9-11): la logica di Dio è quella della piccolezza!

Così difficile per noi, ci viene donata dallo Spirito Santo, che plasma in noi il volto di Cristo (cf. Gal 5,22; 4,4-7), un dono da chiedere e accogliere.

*Degni della chiamata con cui foste chiamati*: E' proprio vero quello che Dio disse fin dalla creazione: *non è bene che l'uomo sia solo!* (Gen 2,18). Ogni persona è creata a immagine di Dio (Gen 1,27), immagine della Trinità santissima, e si realizza pienamente nel dono della comunione, nella circolarità dell'amore.

La nostra vocazione, il progetto che Dio ha per ciascuno di noi, non viene alla luce se non siamo innestati nel Corpo che è la Chiesa, quel Corpo che siamo noi stessi, comunità cristiana, semplice, concreta e

fragile, ma preziosa agli occhi di Dio. In questa realtà così semplice e quotidiana, Dio continua a parlarci, a ricolmarci di doni attraverso persone concrete, e fa di ciascuno di noi un dono per gli altri.

Il *Mistero grande*: L'autore di Efesini, al capitolo 5 (vv.25-32) parla del matrimonio, ed è bellissimo vedere come ad un tratto passa dal mistero del Matrimonio, a quella di Cristo e della Chiesa! Come l'unione di due coniugi diventano una sola carne, così in Gesù Cristo tutti noi siamo una sola carne, un solo corpo! E come si può separare ciò che Dio ha unito? Quale cura dobbiamo avere gli uni per gli altri?

### **PREGO E CHIEDO**

Apri i miei occhi Signore e concedimi di vedere i doni che ho ricevuto, di riconoscere le persone che mi hanno servito, sostenuto, aiutato. Donami di comprendere che la vita è come il respiro: abbiamo bisogno di ispirare ed espirare; di ricevere e donare, in una circolarità di amore che tutti e tutto unisce.

### **CONTEMPLO/VEDO**

Rileggo nella mia vita le persone che il Signore mi ha posto accanto come fratelli, amici, compagni di viaggio... Piccoli e grandi servitori e testimoni del mistero di amore.

Rileggo le mie relazioni e cerco di intravedere in esse cosa Dio mi sta chiedendo.

## 4. ESERCIZIO

**Preparazione:** mi do un tempo e uno spazio precisi.

**Riprendo** le parole della Scrittura e/o della guida.

*Vengono proposti due esercizi, che sottolineano aspetti diversi. Ognuno può scegliere quale esercizio provare a vivere, quello che sente più adatto o più aderente alla propria vita:*

### PROPOSTA 1: LO SPAZIO IN ME

**Orazione:** chiedere al Signore la grazia di poter contemplare i doni e le meraviglie che ci ha donato e ha donato alle persone che mi circondano.

**Esercizio:** contemplo la mia vita e provo a cogliere qual'è lo spazio presente in me: quanta umiltà - dolcezza - magnanimità - sopportazione è presente in me in rapporto agli altri.

Mi chiedo qual è il fondamento del mio agire e sentire nella mia vita e nella relazione con gli altri? (per S. Paolo è l'unità di corpo e spirito, come una è la speranza, uno è il Signore, una è la fede, uno è il battesimo, uno è Dio e Padre di tutti)

### PROPOSTA 2: ONDE O VERITÀ NELLA CARITÀ

**Orazione:** sentire il dolore, la fatica di stare lontano da Dio e la dolcezza, la bellezza, la ricchezza di collaborare con il Signore per edificare il Suo corpo, che è la Chiesa.

**Esercizio:** contemplo le due possibilità che S. Paolo ci mette dinnanzi ...  
- *essere fanciulli in balia delle onde, trasportati qua e là da qualsiasi vento di dottrina, ingannati dagli uomini con quella astuzia che trascina all'errore.*  
Quali sono le onde presenti nella mia vita, quali inganni e quali astuzie che mi portano lontano da Dio?

- *al contrario, agendo secondo verità nella carità, cerchiamo di crescere in ogni cosa tendendo a Lui, che è il capo, Cristo.*

Qual è la verità e la carità presente in me e a cui mi chiama il Signore?  
Quali doni, amori trovo nella mia vita per rimanere e camminare nel bene?

**Colloquio con il Signore.**

**Concludo con un Padre Nostro.**

**Scrivo** - trascrivo quello che ho sperimentato - capito - sentito.

**N.B.** è importante la **relazione**, il colloquio con il Signore. Non occupo tutto il tempo a scrivere, lo farò alla fine della preghiera. Ciò che sazia e soddisfa l'anima è il **sentire** e **gustare** internamente la grazia di Dio più che il conoscere e sapere. Provo a cogliere i sentimenti che nascono nella preghiera.