

**"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**

O Spirito di Dio,  
illumina il nostro sguardo  
e innalzalo verso il firmamento;  
facci danzare l'anima tra stelle nella notte,  
accendi in noi desideri di cielo e di immenso,  
esplodano come fuochi d'allegre mete  
per umanità pellegrina.

O Spirito di Dio,  
innerva le fibre del nostro cuore,  
sostienilo mentre si mette in gioco in scelte e decisioni,  
impastalo di forza, che è tuo dono,  
così da non indietreggiare  
davanti a fatiche o paure,  
così da non accontentarci  
di minime misure per vivere l'amore;  
plasmaci il cuore così da poter essere  
coraggiosi ed incoraggianti.

O Spirito di Dio,  
rendici specchi di Gesù Cristo  
per il mondo di oggi,  
suggeriscici la buona notizia  
che nell'oggi che ci doni,  
possiamo riflettere ed incarnare,  
soffiaci nell'intimo la nostalgia  
di una vita santa,  
facci scoprire quanto sia bella e possibile,  
quanto sia semplice, perché essa possiede  
sapore e freschezza del nostro battesimo.

## **2. LETTERA AGLI EFESINI 6,1-24**

<sup>10</sup>Per il resto, rafforzatevi nel Signore e nel vigore della sua potenza.

<sup>11</sup>Indossate l'armatura di Dio per poter resistere alle insidie del diavolo. <sup>12</sup>La nostra battaglia infatti non è contro la carne e il sangue, ma contro i Principati e le Potenze, contro i dominatori di questo mondo tenebroso, contro gli spiriti del male che abitano nelle regioni celesti.<sup>13</sup>Prendete dunque l'armatura di Dio, perché possiate resistere nel giorno cattivo e restare saldi dopo aver superato tutte le prove.

<sup>14</sup>State saldi, dunque: attorno ai fianchi, la verità; indosso, la corazza della giustizia; <sup>15</sup>i piedi, calzati e pronti a propagare il vangelo della pace. <sup>16</sup>Afferrate sempre lo scudo della fede, con il quale potrete spegnere tutte le frecce infuocate del Maligno; <sup>17</sup>prendete anche l'elmo della salvezza e la spada dello Spirito, che è la parola di Dio.

<sup>18</sup>In ogni occasione, pregate con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito, e a questo scopo vegliate con ogni perseveranza e supplica per tutti i santi. <sup>19</sup>E pregate anche per me, affinché, quando apro la bocca, mi sia data la parola, per far conoscere con franchezza il mistero del Vangelo, <sup>20</sup>per il quale sono ambasciatore in catene, e affinché io possa annunciarlo con quel coraggio con il quale devo parlare.

### 3. IL SANTO COMBATTIMENTO DELLA FEDE

#### LEGGO E COMPRENDO

Il brano conclude in modo un po' improvviso e inaspettato la lettera. Dopo le esortazioni sulla vita familiare (Ef 5,1-6,9) l'autore introduce il tema del combattimento della fede, forse per ricordare al cristiano che, sotto l'apparente normalità della vita quotidiana, in realtà si nasconde e si gioca una battaglia misteriosa e decisiva. Il "già" del dono della grazia deve raggiungere e trasformare il "non ancora" del credente, immerso nelle contraddizioni e fatiche della storia.

Il testo può essere suddiviso in tre piccole sezioni introdotte dal v. 10 che dà il tema all'intero brano.

**L'introduzione tematica del v. 10** è un appello alla fiducia fondata non sulle proprie forze, ma sulla grande potenza del Signore. Il verbo potrebbe essere tradotto con più precisione così: «siate rafforzati nel Signore o dal Signore», a indicare che la forza viene da Dio, anzi è una condivisione di quella di Dio (cf. Sal 85,16; Sap 11,21; 15,2).

**vv. 11-13:** Forti della forza di Dio, possiamo affrontare la battaglia equipaggiandoci con l'armatura di Dio. Come un soldato (qui si descrive parte dell'equipaggiamento di un soldato romano del I secolo), anche il cristiano è chiamato a restare saldo nella fede contro le forze spirituali rappresentate dal nemico per eccellenza, il diavolo (dal greco *dia – ballo*, colui che divide, ci divide dal Signore e fra noi). Queste potenze che sono già vinte da Gesù Cristo (cf. Ef 1,12), minacciano ancora di spadroneggiare il mondo e la storia e insidiano i cristiani.

Non si tratta di una lotta contro persone o potenze umane; né di una lotta ascetica contro i vizi e le passioni del corpo, ma contro quell'insieme di potenze che, pur prendendo forma in personaggi, situazioni, condizioni sociali, eventi concreti, non si riducono ad essi, ma trascendono ogni loro manifestazione mondana. È il "potere delle tenebre" da cui Dio ci ha già radicalmente liberati (Col 1,13), e proprio in virtù della sua vittoria e con la sua forza, il cristiano può resistere e portare a buon fine la propria battaglia.

Il “giorno cattivo”, espressione chiaramente di linguaggio apocalittico, indica non tanto un determinato tempo futuro, quanto l'intera storia della Chiesa e di ogni uomo; dalla vittoria di Cristo fino alla piena signoria di Dio nel mondo.

**vv. 14-17:** Dopo aver prospettato la situazione di lotta, l'autore passa a descrivere i singoli pezzi dell'armatura. Descrizioni di questo genere si trovano anche nell'Antico Testamento come in Is 59,17 e in Sap 5,17-20, che però descrivono l'armatura di Dio stesso. Ora questa armatura, dal valore chiaramente simbolico, diventa la stessa del credente. Viene descritta con sei elementi determinati:

**Attorno ai fianchi la verità.** La cintura serviva per fissare in alto la veste lunga e favorire così il movimento delle gambe nel cammino o comunque in spostamenti rapidi. Bisogna essere pronti a partire, «con i fianchi cinti, i sandali ai piedi, il bastone in mano» (Es 12,11); ma più vicina al nostro testo è la descrizione profetica del messia davidico nel suo intervento contro il violento e l'empio: «*fascia dei suoi lombi sarà la giustizia, cintura suoi fianchi la fedeltà*» (Is 11,5). La cintura della verità di Ef 6,14 è in realtà la cintura della fedeltà di Is 11,5. Nella mentalità ebraica non ci sono parole per esprimere la verità, ma è dinamicamente descritta con il sostantivo fedeltà. La certezza che Dio è fedele per sempre conferisce libertà di movimento e forza.

**La corazza della giustizia.** La giustizia è per il nostro autore la capacità e l'impegno del credente a rispondere alla fedeltà di Dio con un retto agire ispirato alla verità (fedeltà) e alla bontà: “*Un tempo infatti eravate tenebra, ora siete luce nel Signore. Comportatevi perciò come figli della luce; ora il frutto della luce consiste in ogni bontà, giustizia e verità*” (Ef 5,8-9).

**I piedi, calzati.** Sono le scarpe militari necessarie per le lunghe marce. Esprimono l'urgenza e la tensione per la missione e l'annuncio del vangelo che qui, all'interno della descrizione dell'equipaggiamento militare, viene specificato come “*vangelo della pace*”. Ecco qual è la nostra battaglia! È l'annuncio della pace di cui si parla al v. 2,14, la comunione di ogni uomo con e in Dio (cf. anche Is 52,7).

**Lo scudo della fede.** Protegge l'intera persona. È identificato con la qualità essenziale della fede, ovvero la adesione fiduciosa al vangelo di

Dio. È attraverso la fede che il credente diventa partecipe della fedeltà di Dio e del Cristo. Con essa il dono viene accolto e può portare frutti nella vita del fedele. Si comprende quindi come mai ad essa venga riconosciuta la capacità di “*spegnere tutte le frecce infuocate del Maligno*” cioè di offrire una piena protezione nella battaglia della fede.

**L'elmo della salvezza.** È la salvezza già in parte sperimentata. È il dono dello Spirito Santo “*il quale è caparra della nostra eredità, in attesa della completa redenzione*” (Ef 1,14). La salvezza è al contempo la meta finale, e, almeno in parte, l'esperienza attuale del credente che si sente redento, raggiunto dal vangelo, trasformato e salvato da Gesù Cristo risorto nella potenza dello Spirito Santo.

**La spada dello Spirito che è la Parola di Dio.** Qui la Parola di Dio è descritta come una vera arma. Solo la Parola di Dio, che è viva e tagliente, può combattere il male sia all'esterno che all'interno del cuore umano, portando alla luce il contenuto dei pensieri e le intenzioni del cuore (cfr. Eb 4,12). La Parola trae tutta la sua forza dallo Spirito che la dinamizza alla radice. La parola fa risuonare la buona notizia e la testimonianza della fede, lo Spirito Santo, come Maestro interiore, spinge all'accoglienza, alla fede, fa sentire che quella parola è proprio per noi, che il Signore sta parlando a me!

**vv. 18-20:** Ecco l'arma che racchiude tutte le altre e che chiarisce quale sia la battaglia a cui siamo chiamati: la preghiera.

La preghiera non ha limiti di tempo, ma accompagna tutta la vita in ogni suo momento. Una preghiera che è un dono alimentato dallo Spirito, come una sorgente che dal profondo del credente, dal suo cuore, fa sgorgare la relazione filiale nei confronti del Padre, ad immagine e in virtù dell'azione salvifica del Figlio (Rom 8,26-30). Una preghiera che nella vigilanza e impegno perseverante diventa supplica e intercessione a favore di tutto il popolo di Dio e in modo particolare per quelli che hanno il compito di annunciare il vangelo, dei quali l'apostolo Paolo è il rappresentante e il modello ideale.

### **MEDITO E RICORDO**

Il diavolo è da sempre il divisore, colui che cerca di insinuare il sospetto nelle relazioni con gli altri, con Dio, con me stesso... Mi toglie

la fiducia e mi rinchiude nella solitudine (cf. Gen 3,1-10). Come dice sant'Ignazio, è il nemico dell'umana natura!

Ma quale onore e speranza, sapere che posso "rafforzarmi nel Signore", ricevere la sua forza... (Sal 19,8-9, Sal 121; Lc 12,22-32)

Allora non ho più paura: chi potrà mai separarmi dall'amore di Dio? Di fronte all'amore di Gesù Cristo chi potrà accusarmi, chi ingannarmi? (Rom 8,31-39)

I padri del deserto dicevano che il "*il gigante dei peccati è l'oblio*"! Cioè il fatto di non ricordare i doni del Signore ci annebbia la vista, ci toglie la speranza e ci fa chiudere nella tristezza.

Invece l'arma che sconfigge il nemico è il ricordo costante di quanto il Signore ha fatto, dei suoi doni. Per questo nei Salmi il popolo di Israele racconta e ricorda la storia della salvezza "*perché il suo amore è per sempre*" (vedi tutto il Salmo 136).

### **PREGO E CHIEDO**

Donami o Signore di ricordare (= portare nel cuore) i tuoi doni, le tue promesse, le tue consolazioni, per trovare in esse la forza di ricominciare ogni giorno.

Apri i miei occhi perché veda quei doni concreti che già hai posto nella mia vita (fatti, persone, situazioni, doni personali) quali pegni della tua presenza, della tua fedeltà, della tua speranza.

### **CONTEMPLO/VEDO**

Con atteggiamento di riconoscenza, rileggo la mia vita di oggi mettendo in luce i doni del Signore, le opportunità che egli mi sta dando per camminare nella/alla sua presenza. Vedo qual è la mia "armatura di Dio"...

## 4. ESERCIZIO

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

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

**Orazione:** chiedo al Signore di sperimentare la gioia di resistere al maligno, di sentirmi protetto dall'armatura che Lui mi ha consegnato e la gioia di rimanere sempre in relazione con Lui.

**Esercizio:** immagino Dio che mi consegna l'armatura adatta a me.

Posso iniziare a vedere S. Paolo con l'armatura oppure Gesù con l'armatura di Dio e poi passo a me. Contemplo quel dono che Dio mi fa.

Come aiuto posso osservare

- perchè Dio mi dà un'armatura?

- cosa desidera Dio per me?

- da cosa sono chiamato a difendermi? Qual è la Potenza che in questo tempo - momento lavora per separarmi dal Signore?

- com'è l'armatura? È come quella descritta nella lettera o è diversa? (*ai fianchi, indosso, ai piedi, lo scudo, l'elmo, la spada*)

- cos'è che mi alimenta, dà forza, energia per poter usare l'armatura che mi viene consegnata? (*pregate con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito, e a questo scopo vegliate con ogni perseveranza e supplica per tutti i santi*)

**Colloquio con il Signore.**

**Concludo con un Padre Nostro.**

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

Provo a descrivere la mia armatura. Provo a dare un nome al nemico che in questo momento sento. Descrivo i mezzi che mi aiutano a rimanere nella relazione con il Signore.

**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.