

### Un "incontro" che ti cambia la vita

#### 1. Dialogo con la Samaritana al pozzo

- 1 Discendi, Santo Spirito,  
le nostre menti illumina;  
del Ciel la grazia accordaci  
tu, Creator degli uomini.
2. Chiamato sei Paraclito  
e dono dell'Altissimo,  
sorgente limpidissima,  
d'amore fiamma vivida.
3. I sette doni mandaci,  
onnipotente Spirito;  
le nostre labbra trepide  
in te sapienza attingano.

---

#### Preghiera iniziale

---

Dio nostro Padre, abbiamo accolto il tuo invito,  
ed eccoci alla tua presenza:  
manda il tuo Spirito santo su di noi,  
perché attraverso l'ascolto delle Scritture riceviamo la tua Parola,  
attraverso la meditazione accresciamo la conoscenza di te,  
e attraverso la preghiera comune contempliamo il volto amato  
di tuo Figlio Gesù Cristo, nostro unico Signore. Amen.

---

#### Introduzione agli Esercizi Spirituali

---

tratto da Carlo Maria Martini, *La trasformazione di Cristo e del cristiano alla luce del Tabor*, 7-20

Ci introduciamo negli esercizi spirituali e **mi rivolgo in preghiera allo Spirito Santo**, chiedendogli di guidarci nel nostro cammino. In proposito richiamo due testi del Nuovo Testamento.

Il primo è dell'evangelista Matteo, là dove parla dell'apostolo consegnato nelle mani dei pagani (però la promessa di Gesù vale per tante altre occasioni): «Non preoccupatevi di come o di che cosa dovrete dire, perché vi sarà suggerito in quel momento ciò che dovrete dire: non siete infatti voi a parlare, ma è lo Spirito del Padre vostro che parla in voi» (10,19-20). Queste parole mi confortano, mi assicurano che il Signore mi suggerirà quello che devo dirvi; non sarò infatti io a parlare, ma **lo Spirito Santo parlerà** in me.

Vorrei che il testo di Matteo confortasse anche voi. Talora di fronte alla prospettiva di una settimana di esercizi, ci si domanda: cosa farò? Come passerò questi giorni? Proprio qui risuonano le parole di Gesù: **non preoccupatevi per le vostre preghiere, vi sarà suggerito di volta in volta dallo Spirito Santo ciò che è giusto pensare, come adorare, lodare, ringraziare, chiedere perdono.**

Il secondo testo che ci incoraggia lo tratto dalla Lettera ai Romani: «Allo stesso modo anche lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza, perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare, ma lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi con gemiti inesprimibili; e colui che scruta i cuori sa quali sono i desideri dello Spirito, poiché egli intercede per i credenti secondo i disegni di Dio» (8, 26-27).

*«Ti ringrazio, Signore, perché tu conosci la nostra debolezza nel pregare, la nostra fatica, la nostra facilità a confonderci, a distrarci. Ti ringrazio perché il tuo Spirito mette in noi le attitudini, le parole, i gesti, i silenzi giusti. Ci affidiamo a te e allo Spirito Santo, per intercessione di Maria sotto la cui protezione ci poniamo per tutti i giorni dei nostri esercizi. E ci affidiamo pure alla preghiera della Chiesa, sapendo che noi siamo portati da quella preghiera, siamo soltanto una goccia del fiume di preghiera che scende verso il mare di Dio».*

## Natura, scopo, dinamica degli esercizi spirituali

---

Gli *Esercizi spirituali* di sant'Ignazio di Loyola, a cui ci riferiamo, comprendono **un momento di richiamo dei principi fondamentali** dell'esistenza umana e cristiana; **un momento penitenziale**; **un momento di ascolto della chiamata** di Cristo; **un momento di imitazione di Cristo** fino alla morte e risurrezione. Il tutto nell'apertura alla grazia.

**Gli esercizi sono opera della grazia dello Spirito Santo**: è lui che muove, è lui che prega in noi, che stimola. che ci fa da maestro. Chi detta gli esercizi è un umilissimo suggeritore di ciò che poi lo Spirito chiarisce nell'intimo dei cuori.

Con questa premessa è più facile svolgere ora una riflessione distesa e articolata sulla natura e lo scopo degli esercizi. (...) Non si tratta di ascoltare alcune parole buone, alcune meditazioni, di leggere qualche passo della Bibbia, di pregare un po' di più.

Lo scopo proposto da sant'Ignazio per il Mese di esercizi è di giungere a **una scelta definitiva dello stato di vita**, una scelta ispirata da Dio celibato o matrimonio, vita sacerdotale, vita religiosa o vita missionaria, vita nel servizio sociale, culturale, politico.

Costituiscono quindi **un metodo per purificare il cuore e la mente, per sintonizzarsi con le scelte di Dio, così da decidere secondo la sua volontà** e non secondo il nostro parere, la nostra emotività, le nostre ripugnanze o attrattive. È decisivo **il lavoro di purificazione**, per non lasciarsi trascinare da simpatie, antipatie, paure, entusiasmi facili, resistenze. Essendo un metodo di purificazione del cuore, gli esercizi sono **utili anche quando la scelta definitiva è già fatta**, non è più da mettere in questione, e tuttavia occorre **riconfermarla o rinnovarla**. Infatti le scelte per una vita pienamente consacrata a Dio o per la vita matrimoniale, restano sempre soggette a degrado, rischiano di impolverarsi e appesantirsi e vanno continuamente ripulite e rilanciate.

Ci chiediamo: in quale maniera gli esercizi portano a una scelta limpida e disinteressata? Sono tre i movimenti fondamentali.

- Il primo è quello di **accettarsi e riconciliarsi con la propria storia** magari nel pentimento, e però un pentimento che sia affidamento fiducioso a Dio. Talora senza accorgercene, siamo autocritici, scettici, sfiduciati, la nostra storia non ci piace oppure ha degli aspetti pesanti. Negli esercizi occorre anzitutto **fare pace con noi stessi e con Dio**, imparare ad accettarci come siamo, con le nostre povertà e fragilità.

- il secondo movimento ci mette **a contatto con la vita di Gesù**, per entrare nel mondo di Dio, nelle sue scelte, nel suo amore, nelle sue preferenze: come Dio misura le realtà di questo mondo? Come le giudica? Che cosa ritiene importante e che cosa ritiene senza valore?

- E ancora, gli esercizi ci abilitano a **discernere i movimenti interiori**: le emozioni, i sentimenti le inclinazioni pericolose, le resistenze, le paure, le desolazioni, le amarezze, le solitudini, le oscurità, gli sprazzi di luce, le intuizioni, il camminare nel buio. Ci aiutano a ordinarli, a chiarirli, a vederne il senso, a interpretarli, allo scopo di comprendere e scegliere ciò che Dio vuole da noi. È il cosiddetto *discernimento degli spiriti*, che per sant'Ignazio è nodale.

- Un altro frutto o scopo degli esercizi dovrebbe essere quello della **consolazione della mente**, cioè l'illuminazione che trae fuori dalle piccolezze nelle quali ci impastoiamo giorno dopo giorno e ci permette di contemplare il piano meraviglioso di Dio, che abbraccia l'umanità intera, con le sue sofferenze e le sue speranze. La consolazione della mente di cui parlo è la visione intuitiva e complessiva dei misteri divini di salvezza, è quel respiro largo, profondo, che nasce in noi quando intuiamo che ogni cosa ha il suo posto nel piano di Dio, e l'abbiamo noi pure, con le nostre piccole o grandi prove, fatiche, sofferenze, oscurità. Spesso siamo concentrati, e giustamente, sull'uno o sull'altro problema, magari di carattere etico, ma il disegno di Dio è infinitamente più grande. (...)

- Infine gli esercizi sono **una scuola di preghiera (lectio divina)** (...).

Ho evocato la natura, lo scopo e la dinamica degli esercizi e potremmo utilmente porci due domande.

**In quale situazione inizio il cammino di questi giorni?** Con quale stato d'animo, con quale preparazione, con quali luci dei Signore? Ciascuno ha una biografia diversa, ha trascorso l'anno in modo diverso, ha vissuto gioie, tentazioni, sofferenze diversissime.

**E come vorrei uscire dagli esercizi?** Che cosa mi piacerebbe aver chiarito, superato o almeno ordinato?

Rispondendo alle due domande, sarò in grado di **comprendere quel «frutto speciale» che io - tu, ciascuno di noi - e non altri posso ricevere perché certamente Dio l'ha preparato per me.**

## Come disporsi a pregare

---

Sant'Ignazio parla a lungo negli *Esercizi spirituali* di come prepararsi a entrare nella meditazione e nella preghiera. Mi ispiro dunque ai suoi insegnamenti. Sono tre gli atteggiamenti importanti.

Anzitutto occorre circondare l'ingresso nella preghiera con **un'anticamera di silenzio**. Magari respirare a lungo, tranquillamente, ascoltare i rumori della natura, immergersi nel silenzio, così da non entrare nell'orazione di corsa, con fretta. Dice sant'Ignazio: «Prima di entrare in preghiera, sedendo o passeggiando, far sostare un poco lo spirito e

pensare dove si va e a che fare» (n. 239). (...)

Il secondo atteggiamento che immediatamente consegue è **l'adorazione**. È estremamente importante entrare in preghiera con un atto di adorazione, silenzioso o espresso a voce: «*Mio Dio, io non sono nulla, tu sei tutto. Tu hai creato tutte le cose. Tu mi hai chiamato, piccolo essere e povero, a stare davanti a te. Tu mi fai il dono di parlare con te. Io ti adoro e mi riconosco indegno di stare alla tua presenza*». Non di rado la nostra preghiera è fiacca perché non è stata preceduta da un'adorazione ben fatta: siamo entrati nella sfera di Dio svogliatamente, come certi ragazzi che entrano in chiesa correndo, guardando, toccando di qua e di là, incapaci di raccogliersi per pensare. Dobbiamo invece metterci in adorazione profonda e stupita del mistero inconoscibile di Dio, quasi prostrati per terra, dicendo: «*Signore, io ti adoro, ti lodo, ti amo, ti riconosco come mio re, ti benedico. Tutto ciò che c'è di buono è da te. Parla, o Signore, che il tuo servo ti ascolta*». Soltanto dopo potremo dedicarci all'ascolto della parola biblica.

Una terza e ultima annotazione raccomanda di entrare nella preghiera con un **atto di offerta**, espressa con la bocca e col cuore. «*Signore, ti offro questo tempo, voglio che sia tutto solo per te, non che sia ripreso da me in alcun modo; te lo regalo, è tempo tuo, è tempo nel quale tu devi regnare, nel quale tu mi accompagni*». (...) «*Gesù, ti, offro questo momento. Qualunque cosa sentirò - di aridità o di desolazione, di interessante o non interessante, di utile o apparentemente inutile non mi distrarrà da te che sei il Signore della mia vita e del mio tempo*». È determinante questa offerta all'inizio di ogni meditazione. Si può anche formularla così: «*In unione alla preghiera di Gesù e della Chiesa, ti offro, Padre, la mia preghiera. Vale poco, ma tu puoi riempirla con la tua grazia*». (...)

Naturalmente, **offrendo noi stessi, possiamo offrire tutte le persone che conosciamo e amiamo, tutta la Chiesa, tutto ciò che si fa nel mondo per la gloria di Dio, in modo che tutto gli sia donato e reso degno di servizio esclusivo a Lui**.

Quando dunque ci accorgiamo che la nostra preghiera è statica, perché non è impregnata di adorazione e di offerta, dobbiamo umilmente dire ancora una volta: «*Signore, perdona la mia distrazione. Tu sai che sono qui solo per te, e desidero, voglio offrirti la povertà della mia preghiera*». (...)

Affidiamoci con semplicità alla Madonna, perché ci renda partecipi della sua preghiera e interceda affinché cresca in noi lo spirito di orazione e il fuoco dello Spirito Santo.

---

## Ascoltiamo la Parola del Vangelo: è Gesù che ci parla

---

### Dal vangelo secondo Giovanni (4,1-42)

**1** Quando il Signore venne a sapere che i farisei avevan sentito dire: Gesù fa più discepoli e battezza più di Giovanni **2** - sebbene non fosse Gesù in persona che battezzava, ma i suoi discepoli -, **3** lasciò la Giudea e si diresse di nuovo verso la Galilea. **4** Doveva perciò attraversare la Samaria. **5** Giunse pertanto ad una città della Samaria chiamata Sicàr, vicina al terreno che Giacobbe aveva dato a Giuseppe suo figlio: **6** qui c'era il pozzo di Giacobbe. Gesù dunque, stanco del viaggio, sedeva presso il pozzo. Era verso mezzogiorno. **7** Arrivò intanto una donna di Samaria ad attingere acqua. Le disse Gesù: «Dammi da bere». **8** I suoi discepoli infatti erano andati in città a far provvista di cibi. **9** Ma la Samaritana gli disse: «Come mai tu, che sei Giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?». I Giudei infatti non mantengono buone relazioni con i Samaritani. **10** Gesù le rispose: «Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: "Dammi da bere!", tu stessa gliene avresti chiesto ed egli ti avrebbe dato acqua viva». **11** Gli disse la donna: «Signore, tu non hai un mezzo per attingere e il pozzo è profondo; da dove hai dunque quest'acqua viva? **12** Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede questo pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo gregge?». **13** Rispose Gesù: «Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; **14** ma chi beve dell'acqua che io gli darò, non avrà mai più sete, anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui sorgente di acqua che zampilla per la vita eterna». **15** «Signore, gli disse la donna, dammi di quest'acqua, perché non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua». **16** Le disse: «Va' a chiamare tuo marito e poi ritorna qui». **17** Rispose la donna: «Non ho marito». Le disse Gesù: «Hai detto bene "non ho marito"; **18** infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero». **19** Gli replicò la donna: «Signore, vedo che tu sei un profeta. **20** I nostri padri hanno adorato Dio sopra questo monte e voi dite che è Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare». **21** Gesù le dice: «Credimi, donna, è giunto il momento in cui né su questo monte, né in Gerusalemme adorerete il Padre. **22** Voi adorate quel che non conoscete, noi adoriamo quello che conosciamo, perché la

salvezza viene dai Giudei. **23** Ma è giunto il momento, ed è questo, in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità; perché il Padre cerca tali adoratori. **24** Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorarlo in spirito e verità». **25** Gli rispose la donna: «So che deve venire il Messia (cioè il Cristo): quando egli verrà, ci annunzierà ogni cosa». **26** Le disse Gesù: «Sono io, che ti parlo». **27** In quel momento giunsero i suoi discepoli e si meravigliarono che stesse a discorrere con una donna. Nessuno tuttavia gli disse: «Che desideri?», o: «Perché parli con lei?». **28** La donna intanto lasciò la brocca, andò in città e disse alla gente: **29** «Venite a vedere un uomo che mi ha detto tutto quello che ho fatto. Che sia forse il Messia?». **30** Uscirono allora dalla città e andavano da lui. **31** Intanto i discepoli lo pregavano: «Rabbì, mangia». **32** Ma egli rispose: «Ho da mangiare un cibo che voi non conoscete». **33** E i discepoli si domandavano l'un l'altro: «Qualcuno forse gli ha portato da mangiare?». **34** Gesù disse loro: «Mio cibo è fare la volontà di colui che mi ha mandato e compiere la sua opera. **35** Non dite voi: Ci sono ancora quattro mesi e poi viene la mietitura? Ecco, io vi dico: Levate i vostri occhi e guardate i campi che già biondeggiano per la mietitura. **36** E chi miete riceve salario e raccoglie frutto per la vita eterna, perché ne goda insieme chi semina e chi miete. **37** Qui infatti si realizza il detto: uno semina e uno miete. **38** Io vi ho mandati a mietere ciò che voi non avete lavorato; altri hanno lavorato e voi siete subentrati nel loro lavoro». **39** Molti Samaritani di quella città credettero in lui per le parole della donna che dichiarava: «Mi ha detto tutto quello che ho fatto». **40** E quando i Samaritani giunsero da lui, lo pregarono di fermarsi con loro ed egli vi rimase due giorni. **41** Molti di più credettero per la sua parola **42** e dicevano alla donna: «Non è più per la tua parola che noi crediamo; ma perché noi stessi abbiamo udito e sappiamo che questi è veramente il salvatore del mondo».

Parola del Signore. **Lode a te, o Cristo!**

---

## **Rileggiamo con calma e meditiamo il Vangelo, dentro la nostra condizione**

---

### **1. Una città della Samaria**

- a. E' zona impura per i Giudei, perché abitata da scismatici, i Samaritani appunto. Secondo Gv 4,4, «doveva» attraversarla. Forse per necessità, «deve» sedersi a quel pozzo.
- b. *Gesù attraversa e si ferma anche nelle nostre "Samarie", quei territori che noi stessi abitiamo, quei territori che noi stessi siamo. E' per Lui un bisogno interiore: "deve" fare qualcosa per noi uomini appesantiti e affaticati.*

### **2. Affaticato**

- a. Ogni passo nel paesaggio della desolazione della condizione umana affatica il Figlio del Dio della comunione.
- b. *Affatica anche chi - con Lui e grazie al suo Spirito - condivide un occhio di compassione verso le debolezze proprie e dei "prossimi".*

### **3. Mezzogiorno (ora sesta)**

- a. Ora insolita per andare a prendere acqua. La donna avrà avuto un contrattempo o un imprevisto? Oppure va quando altri non possano vederla, per non farsi incontrare? Una situazione "bloccata" che si perpetua nella solitudine, nell'isolamento.
- b. *La compagnia di Gesù e il suo appello possono raggiungerci anche nell'ora insolita, anche quando non vorremmo.*

### **4. «Dammi da bere»**

- a. La parola – breve – dà voce alle movenze del corpo di Gesù e alla calura dell'ambiente. In un'altra "ora", quella sulla croce, col corpo debilitato e nell'aridità della morte imminente, Gesù dirà ancora parole di "spiegazione" di sé: «Ho sete» (Gv 19,28). Assume su di sé la "sete" di verità, di bellezza, di amore, di riconciliazione di ogni uomo e donna.
- b. *Chi veramente ha sete: Gesù o la samaritana?! Cosa avrà visto Gesù negli occhi, sul volto, nelle rughe*

di quella donna?! “Sete” è mancanza, desiderio di qualcosa di più, delusione, anelito, aridità, povertà, bisogno...

5. **«Come mai tu»**

- a. Le parole aprono, le parole bloccano; le parole manifestano, le parole velano: al bisogno formulato chiaramente da Gesù, la donna di Samaria risponde con un altro tipo di stanchezza, con freddezza e chiusura: cosa avrà pensato? Quale “mozione interiore” avrà provato e assecondato di primo acchito?
- b. *Lei sembra non riconoscersi come portatrice di “sete”: sembra non abbia bisogno di Gesù e - dall’alto della sua posizione di forza di detentrica della brocca - si permette il “giochetto” del “rimbalzare” la richiesta. Gesù la guarda, la ascolta, la capisce: la richiesta di aiuto di chi tende la mano è anche uno scossone alla coscienza e c’è da aspettarsi che questa si “difenda” e voglia lasciare le cose come stanno.*

6. **Non mantengono buone relazioni**

- a. Non si parla con “quelli”!! Il peccato ha una sua dimensione storica, sociale, strutturale... e “lega” o comunque ostacola il cammino di chi vorrebbe incontrare e seguire Gesù; smorza le novità; blocca i progetti; deresponsabilizza le scelte; allontana le realizzazioni...
- b. *Tutto questo può diventare una scusante per chi fa già fatica a camminare nella via del Bene o già tende a nascondersi o ritrarsi all’opera della Luce.*

7. **«Se tu conoscessi»**

- a. Gesù vorrebbe solleticare il suo interesse per una vita diversa e allude ad un dono di “liberazione”, pacificazione interiore, che spalancherebbe prospettive inedite alla vita della donna.
- b. *La vitalità e la freschezza di una vita riconciliata sono ottimamente espresse dall’immagine dell’“acqua viva”, gorgogliante, refrigerante, mai esaurita.*

8. **«Non hai»**

- a. Il peccato tende non solo a nascondere la sua esistenza e la “sete insoddisfatta” che porta con sé, ma vorrebbe anche misconoscere i “rimedi”, le possibili vie di “soluzione”. Fa apparire tutto inadeguato, inadatto, insufficiente.
- b. *Le resistenze e le debolezze morali sono spesso contigue al “raffreddamento” della fede, che è un male ben peggiore delle prime: non si confida più nella possibilità del Salvatore di essere tale per sé e per altri.*

9. **«Non continui a venire qui»**

- a. Il peccato all’inizio può anche attirare, “fascinare”, ma alla lunga rende la vita noiosa, ripetitiva, pesante... ultimamente senza senso. O almeno così la fa apparire, nascondendo il bene che non fa rumore.
- b. *È esperienza di tanti come alcune “vie di sanazione” a cui appelliamo per vincere il nostro peccato sembrano non “efficaci”: allora sentiamo in noi la forte tentazione di non andare più a questi “pozzi”... che sono però inariditi non per loro natura, bensì per un nostro disuso.*

10. **«Non è tuo marito»**

- a. Il mondo degli affetti tanto è affascinante, quanto è soggetto all’ambiguità: Gesù lo sa e cerca di distinguere l’anelito all’amore che è nel cuore della donna, da ciò che è stata la storia dolorosa delle sue relazioni istituzionalizzate. Gesù stesso avvia per lei la difficile ricostruzione, ri-narrazione delle sue storie affettive, in un sottofondo di sincero affetto. «Non ho»: finalmente la donna riconosce che qualcosa le manca. Forse questa ammissione sarà stata fatta di getto: lei stessa ne ha paura e sembra cambiare discorso.
- b. *«Non ho»: cosa non ho io?*

11. **«In cui bisogna adorare»**

- a. Nel profondo della donna può abitare l’anelito ad un modo diverso di “adorare”, di entrare in relazione

con Dio, magari assopito dall'abitudine, dalle "questioni dei rabbini".

- b. I Samaritani si erano fatti un tempio diverso da quello di Gerusalemme, per questioni di opportunità politica. Il potere simula il volto di Dio e lo usa a suo vantaggio. E la stessa tentazione è anche nostra.
- c. *Chi e come io voglio adorare?*

12. **«Sono io, che parlo con te»**

- a. Chi si lascia condurre sulla via della riconciliazione ritrova il vero volto di Gesù, con una limpidezza che esce dalla stessa bocca del Salvatore.
- b. *La caratteristica del "mio" Dio è di essere Colui che parla con me? Io posso dire che Lui ha parlato con me? E io posso dire di aver dialogato con Lui?*
- c. *Nel perdono, ognuno può riconoscersi come amato da Dio e dai fratelli, ed esprimere con maggiore convinzione: "Questo io sono!".*

13. **Nessuno dei discepoli disse**

- a. I discepoli non sono attori protagonisti dell'itinerario di conversione della donna.

14. **Lasciò la sua anfora**

- a. La donna ha lasciato al pozzo il peso del suo vecchio modo di intendere la vita, la relazione con gli altri, il rapporto con Dio: la brocca dell'abitudine, della pesantezza, della sufficienza. Adesso viaggia leggera!

15. **«Mi ha detto tutto... Venite a vedere»**

- a. Il modo misericordioso di Gesù l'ha convertita e questo lei annuncia: la sua vita (quella conosciuta dai suoi concittadini) riletta nell'affetto riconciliante di Gesù. L'invito coinvolgente della donna è a sperimentare qualcosa di analogo: "Toccate con mano anche voi! Magari capitasse anche a voi ciò che è capitato a me!".
- b. *Che cosa di me ha detto di me lo Spirito di Dio?*

Vieni, Spirito Santo, manda a noi dal cielo un raggio della tua luce.  
Vieni, padre dei poveri; vieni, datore dei doni; vieni, luce dei cuori.  
Consolatore perfetto, ospite dolce dell'anima, dolcissimo sollievo.  
Nella fatica, riposo; nella calura, riparo; nel pianto conforto.  
O luce beatissima, invadi nell'intimo il cuore dei tuoi fedeli.  
Senza la tua forza, nulla è nell'uomo, nulla senza colpa.  
Lava ciò che è sordido; bagna ciò che è arido; sana ciò che sanguina.  
Piega ciò che è rigido; scalda ciò che è gelido; drizza ciò che è sviato.  
Dona ai tuoi fedeli che solo in te confidano i tuoi santi doni.  
Dona virtù e premio; dona morte santa; dona gioia eterna. Amen.

---

**Gli "esercizi" per oggi**

---

- A. Rileggo le indicazioni per entrare negli Esercizi spirituali. Cerco di portare alle labbra le espressioni per dire come sto, come arrivo a questi giorni, cosa mi aspetto.
- B. Faccio la "composizione di luogo" dell'episodio proclamato: mi immagino il clima, i rumori, gli odori, gli sguardi... Cosa mi dicono? Cosa mi rivelano?
- C. Faccio l'elenco degli argomenti di cui vorrei parlare con il Signore.
- D. Faccio l'elenco degli argomenti di cui non ho mai parlato con il Signore.
- E. Riesco a fermarmi a dialogare con Gesù presente nella Eucarestia?
- F. Porto con me "al pozzo" anche altre persone: dico al Signore i loro nomi e la loro sete.
- G. Quale è l'esercizio che sento più adatto per me oggi, illuminato da questa Parola di Dio?

2. *Quaerens me, sedisti lassus (cercante me, sedesti stanco)*

«Gesù, dunque, stanco dal camminare, stava così a sedere presso la fonte».

**Anche la stanchezza è una buona compagna del nostro camminare.** In una parola umanissima – niente di più umano della nostra povertà - viene raccolto un insieme di sofferenze, che la religione smorza ma non porta via.

Non c'è che una stanchezza, **la stanchezza del vivere**, che è poi la stanchezza del cercare, la stanchezza d'amare... e verrà «riposata» soltanto di là. «Io ho cercato nelle notti Colui che l'anima mia ama: io l'ho cercato e non l'ho trovato. Ora mi leverò e andrò attorno per la città, per le strade e per le piazze: io cercherò Colui che l'anima mia ama: io l'ho cercato ma non l'ho trovato. «Ho detto alle guardie che vanno attorno per la città: Avete voi visto Colui che l'anima mia ama?»

**Gesù cerca come io cerco: si stanca come io mi stanco.** C'è una sola maniera di stancarsi perché c'è una sola maniera d'amare. Egli ha il mio cuore e si guadagna tante stanchezze e ben più grandi delle mie, come più grande è il suo cuore, più grande il suo amore. Egli cerca come io cerco, ma compiutamente Egli cerca: per una realtà più vera, per una gioia più piena, per un bene che resta.

Stanco del camminare si siede sul muretto del pozzo, all'ombra di un sicòmoro. Il muretto serve di spalliera al pozzo, difende il pozzo, **fa riposare il Signore. Cerco l'uomo, e la natura mi riposa.** L'uomo m'inquieta. Il divino che è nell'uomo è così inafferrabile che m'inquieta, mentre la natura mi riposa. Mi riposo e attendo. **La pazienza dell'amore riposa l'amore.**

Chi attende, dopo aver cercato, è come se continuasse a cercare. Molti attendono senza aver prima cercato: attendono tutta la vita senza cercare. Perché il cercare è qualcosa di più di un dovere compiuto senza passione o di una regola obbedita senza amore... Io celebro, faccio i Sacramenti, predico, prego... Sono a posto con la mia coscienza. Così gli adoratori della lettera che ripara.

«Ma a chi assomiglierò io costoro? Sono simili ai fanciulli seduti sulle piazze che gridano ai loro compagni e dicono: Vi abbiamo sonato il flauto e voi non avete ballato: abbiam cantato dei lamenti e voi non avete fatto cordoglio» Eppure, pare la gente più saggia e ragionevole, la sola che parla con disinvoltura di affanno «erga plurima»: forse perché sull'«unum necessarium» non ci ha posto né intende porci il proprio cuore con amoroso affanno.

Il muretto di un pozzo fa riposare Cristo. Signore, che posso darti per il tuo riposo?

Molti non capiscono come **il valore di una cosa consista nel servizio che rende.** Se mi ferma, mi deruba e mi diminuisce: è quindi una povera cosa anche se pesa molto su le nostre bilance. Anche un niente, se mi sorregge e mi porta verso il bene, ha un pregio inestimabile. Un muretto può riposare meglio di un cuore, meglio del mio cuore.

Son geloso di te, muretto del pozzo di Sichar. Facendo riposare il Signore mi insegni che per fare il bene ci vuole poco. Basta sorreggere la stanchezza che cerca, la stanchezza che attende, la stanchezza che ama. E di stanchezza sono piene, oggi, tutte le nostre strade.

---

**La Parola diventa la nostra preghiera**

---

*Appunti, intuizioni, "gemiti inesprimibili" (cfr Romani 8,26) facendo gli Esercizi spirituali.*

---

---

---

---

---

---

