

7. Leggi la Bibbia ogni giorno

Un modo pratico per farlo è seguire semplicemente le letture del giorno proposte dall'Eucaristia, che si possono trovare anche online con una semplice ricerca. E quando le hai trovate, trova un posto tranquillo, accendi una candela e leggi lentamente. E poi...prendi nota. Nota quale frase o parola ti colpisce. Potresti trovare la tua mente che vaga in ogni sorta di direzione. Ma gradualmente sarai in grado di toccare ciò che è più vitale per te, l'amore che dà energia alla tua vita, i blocchi a quell'amore. La Bibbia – letta in preghiera – può essere una specie di barometro. Non leggerla come un insieme di istruzioni morali a cui obbedisci (o più spesso non obbedisci). Leggila e... permetti che ti metta in movimento. Questo è lo Spirito!



8. Il discernimento

Il discernimento consiste nel trovare la chiamata di Dio nella tua vita e riassume tutti gli altri punti precedenti. Si discerne attraverso l'ascolto di se stessi. Si discerne attraverso l'ascolto degli altri. Si discerne attraverso l'immaginazione di un mondo diverso e di un tu diverso in quel mondo. Si discerne attraverso il servizio. Tutti questi sono stimoli per il tuo discernimento. Ma la cosa più importante è discernere ascoltando lo Spirito, che è sempre all'opera nei sette punti menzionati sopra. Si tratta di imparare cosa viene da Dio e cosa viene dallo spirito cattivo e di scegliere Dio.



Ignatius500



Gesuiti Trieste

Otto cammini ignaziani per trovare la vera libertà

Ignazio di Loyola ha trovato la vera libertà quando ha imparato ad ascoltare la voce di Dio. È stato un processo che ha richiesto molto tempo. Accadde dopo che venne ferito quasi mortalmente in battaglia. Le sue gambe – e i suoi sogni per se stesso – furono spezzate. Ti è mai successo? (Speriamo non alla lettera, naturalmente!).

Ma la vita ha molti colpi di scena. Non va mai come speriamo. Come li hai affrontati? Sei rimasto deluso? Amareggiato? O sei stato spinto verso nuove direzioni, trovando nuova speranza e fede...e persino amore?

La vera libertà consiste nell'essere liberi dall'io, nel non mettere se stessi al centro, ma piuttosto nel mettere Cristo al centro della propria vita.

Ignazio ha trovato la vera libertà e imparando dalla sua esperienza, possiamo suggerire otto cammini per la vera libertà.

1. Esame

Un termine ignaziano che significa: prenderti un po' di tempo per verificare dove sei; dove è il tuo cuore; com'è il tuo cuore. Da che cosa sei stato attratto e attirato a livelli superficiali... e a livelli più profondi?

In questo modo sarai in grado di aumentare gradualmente la tua coscienza; di scoprire il tuo io più profondo e di imparare a muoverti in quegli spazi più profondi. Imparerai a vedere più facilmente dove hai risposto alla chiamata di Dio nella tua vita e dove ti sei allontanato da Lui.



2. Immaginazione

Ignazio dice che la tua immaginazione può essere un modo per unire la tua storia con Gesù. Certo, la nostra immaginazione può portarci fuori strada in tanti modi. Spaventoso! Ma può anche salvarci. Come? Ignazio dice: immagina la tua vita che va avanti con Gesù. Immaginati alla piscina mentre Gesù arriva... e ti guarisce (Gv. 5, 1-15). Immagina di farti calare dal tetto



dai tuoi amici... e di venire guarito (Lc. 5, 17-26). Immagina un nuovo inizio. Lascia che i tuoi sogni per te stesso siano cambiati dal contatto con i sogni di Dio per te. Puoi rischiare? Proprio come Lui parlava e camminava e aiutava e guariva, possiamo immaginarci di ascoltarlo, essere gradualmente trasformati... e poi fare la stessa cosa, uscire ogni giorno, mano nella mano con Lui; imparare a vivere e amare come Lui; essere verso gli altri come Lui. È un viaggio che dura tutta la vita. Ma può iniziare adesso.

3. Trova una guida spirituale

Se andiamo da soli – tendenza così moderna – possiamo prendere strade sbagliate. Ma non ce ne accorgiamo finché non è troppo tardi e ci siamo persi nella nebbia. Ma se vai con qualcuno, se impari a fidarti di qualcuno, se rischi di condividere quello che succede dentro di te... sarai stupito. Stupito della saggezza negli altri e di come lo Spirito di Dio si muove in noi. Le altre persone spesso vedono cose che per noi sono punti ciechi. Naturalmente, se ti fidi di persone che non sono degne di fiducia o che non sono davvero molto sagge, finirai nei guai. Quindi, trova una guida saggia – un mentore saggio – può essere un amico intimo; può essere un sacerdote; può essere un fratello o una sorella religiosa; può essere qualcuno che abbia un buon senso comune. Santa Teresa d'Avila disse: "Datemi qualcuno che abbia molto buon senso piuttosto che qualcuno di spirituale". Prova!

4. Tieni un diario

Il diario è dove tieni traccia di te stesso e dei tuoi alti e bassi, del tuo andare avanti o tornare indietro. Ignazio era un grande fan del diario. Sapeva quanto facilmente dimentichiamo le cose. Soprattutto ci dimentichiamo di essere grati. Torniamo al nostro difetto che è...beh... trovare difetti in noi stessi e negli altri. Il diario può aiutarti a notare quando sei bloccato; può aiutarti a notare quando sei andato avanti; può aiutarti a notare cosa sta succedendo dentro di te ogni giorno. Ci distraiamo così tanto con i social media, con la TV, con i film, con lo shopping. Il diario ti aiuta a fermare tutto questo e a cercare qualcosa di più profondo e ad essere grato.



5. Esci per aiutare altre persone

Che ne dici di lavorare una volta alla settimana in una casa di accoglienza per senzatetto per un'ora o due, o all'ora di pranzo aiutare in una mensa per i poveri? Non è necessario impegnarsi tutto il giorno; non è necessario dedicargli tutta la settimana; non è necessario che sia drammatico. Ma può aprirti gli occhi alle persone al di fuori della tua "bolla". Può liberarti per pensare in modo diverso al mondo e alle altre persone. Può liberarti dai tuoi pregiudizi. Vedrai con occhi nuovi. Potresti persino scoprire un nuovo "te"; un te liberato. Sant'Ignazio ha detto: "L'amore si mostra più nelle azioni che nelle parole". Siamo tutti chiamati ad essere persone per gli altri, cioè: al servizio dell'altro.



6. Scopri il leader dentro di te

Sì, siamo tutti leader. Potresti non essere un leader in una posizione di vertice di un'azienda o in una società della Silicon Valley. Ci viene fatto così spesso il lavaggio del cervello da pensare che siano loro i veri leader: i potenti, coloro che sono considerati (da se stessi) importanti, le persone che comandano, quelli che sanno come far valere il loro peso. Ma Gesù ha ribaltato tutto questo e ha detto che questa non è la vera leadership, la leadership evangelica. La leadership evangelica è servire, ascoltare, amare, immaginare, abbracciare, perdonare. Con questi criteri, siamo tutti potenziali leader. Puoi essere un leader nella tua famiglia; puoi essere un leader nella tua comunità locale. Un padre può essere un leader per i suoi figli e una madre una leader per i suoi figli.

