Pausa del mese #Novembre

Un momento per fermarsi e riflettere.
Per stare da soli con Gesù.
Per guardare a quello che hai, a quello che hai ricevuto.
Prima di iniziare, cerca di dedicare a questo momento la giusta attenzione: metti da parte il telefono, prendi un quaderno o questi fogli e mettiti davvero alla presenza di Dio.

«Accoglietevi perciò gli uni gli altri come anche Cristo accolse voi, per la gloria di Dio» (Rm 15,7).

C'è un'idea piuttosto rivoluzionaria nel cristianesimo: la tua vita non appartiene soltanto a te.

Quello che fai ha un effetto sugli altri. La tua preghiera può aiutare qualcuno che nemmeno conosci. La fedeltà di un'altra persona può sostenerti. Puoi chiedere aiuto a chi è già in Cielo. Puoi pregare per chi è morto. Puoi lasciare che qualcuno ti accompagni e ti aiuti a vedere cose che, da solo, non riesci a vedere.

Siamo molto più legati gli uni agli altri di quanto sembri. La Chiesa chiama tutto questo comunione dei santi. E novembre, che inizia con la festa di Tutti i santi e ricordando i defunti, può essere un buon mese per scoprirla.

Essere santi non significa diventare persone capaci di fare tutto da soli. È proprio il contrario: significa imparare a ricevere, a donare e a lasciarsi voler bene.

Per riflettere

1. Quando sento parlare di «santità», penso soprattutto a...

□ Qualcosa riservato a persone eccezionali
□ Essere perfetti e non sbagliare mai
□ Persone vissute secoli fa
□ Vivere la mia vita di tutti i giorni molto vicino a Dio
□ Imparare ad amare sempre meglio
□ Qualcosa che potrebbe riguardare anche me
□ A dire il vero non ci ho mai pensato

2. Pensa alle persone che ti hanno fatto del bene.

Scrivi qualche nome:

1.
2.
3.
4.
5.
6.

Che cosa hai ricevuto da loro?

3. E ora al contrario.

Chi potrebbe ricevere qualcosa da te, anche senza che tu te ne renda conto?

□ Qualcuno della mia famiglia
□ Uno dei miei amici
□ I miei compagni di scuola o i miei colleghi di lavoro
□ Qualcuno più piccolo di me
□ Una persona che sta attraversando un momento difficile
□ Qualcuno che si avvicina a Dio grazie alla mia amicizia
□ Ancora non lo so

4. Che cosa mi riesce più difficile?

□ Chiedere aiuto e lasciarmi consigliare
□ Riconoscere che non so qualcosa
□ Ascoltare senza giudicare
□ Raccontare sinceramente come sto
□ Perdonare
□ Chiedere perdono
□ Accettare i difetti degli altri
□ Credere che qualcuno possa volermi bene anche con i miei difetti

5. Completa con sincerità:
C'è qualcosa che da troppo tempo sto cercando di risolvere da solo:

Una persona con cui potrei parlarne:

6. Pensa a una persona defunta che è stata importante per te.
Per che cosa la ringrazieresti oggi?

Da quanto tempo non preghi per questa persona?

Per parlare con Dio

Qui trovi alcuni testi per parlare con Gesù delle persone che fanno parte della tua vita: quelle che ti sono vicine, quelle che non ci sono più e quelle che Dio ha messo al tuo fianco per aiutarti.

1. «Accoglietevi gli uni gli altri come anche Cristo accolse voi» (Rm 15,7)

Ci sono persone a cui è facile voler bene. E poi ci sono... le altre. Quelle che non ti stanno particolarmente simpatiche. Quelle che la pensano diversamente da te. Quelle che qualche volta ti hanno deluso. Persino quelle a cui vuoi tantissimo bene e che... hanno una capacità tutta speciale di farti perdere la pazienza!
San Paolo non dice: «Sopportatevi quando proprio non potete farne a meno». Dice: accoglietevi, come Cristo ha accolto te. E questo cambia parecchio le cose.
Gesù non aspetta che tu sia senza difetti per volerti bene, né sta continuamente a contare i tuoi errori. E forse una parte importante della santità consiste proprio nell'imparare a guardare gli altri in questo modo.
Gesù, chi faccio fatica ad accettare così com'è? Che cosa dovrei cambiare nel mio modo di guardarlo?

2. «Nessuno di noi vive per se stesso» (cfr. Rm 14,7)

A volte puoi pensare che quello che fai riguardi soltanto te.

Se preghi oppure no. Se studi bene o male. Se fai quel favore. Se sei coerente con i tuoi valori anche quando nessuno ti vede. Se ricominci dopo che hai sbagliato.

Ma nella vita cristiana c'è qualcosa di misterioso: il bene circola. Non sempre te ne accorgi. Ma quello che fai con amore arriva molto più lontano di quanto immagini. La Chiesa è come un corpo: quello che accade a una sua parte ha conseguenze anche sulle altre. Per questo, una tua piccola vittoria di oggi può aiutare un'altra persona in un modo che tu nemmeno immagini.

San Josemaría diceva che dalla nostra fedeltà potevano dipendere tante cose grandi.

Quale piccola cosa potrei offrire oggi per un'altra persona?

3. Non tutti i santi hanno una statua

Il 1° novembre la Chiesa celebra tutti i santi. Anche quelli che non conosciamo. Persone che hanno vissuto una vita apparentemente normale. Che hanno lavorato, studiato, cresciuto figli, avuto amici, sofferto, sbagliato, ricominciato e imparato ad amare Dio in mezzo a tutte queste cose. Probabilmente molti di loro sono passati completamente inosservati. E questo ha parecchio a che fare con te... La santità comincia quando lasci entrare Dio nella vita che hai.

Gesù, che cosa significherebbe essere santo oggi, concretamente, nella mia vita?

4. Lasciarsi aiutare

Nicodemo andò a cercare Gesù perché aveva delle domande. Non aveva tutto chiaro e per questo andò a parlare con Lui.

Ci piace l'idea di aiutare gli altri, mentre facciamo più fatica ad accettare che anche noi abbiamo bisogno di aiuto.

Crescere nella vita cristiana non significa imparare a cavarsela da soli. L'accompagnamento spirituale può essere proprio questo: uno spazio in cui parlare con sincerità, mettere ordine in quello che ci portiamo dentro, accogliere un altro punto di vista e imparare ad ascoltare meglio Dio.

Non perché qualcuno decida della tua vita al posto tuo. Al contrario, per diventare sempre più libero di prendere le tue decisioni davanti a Dio.

C'è qualcosa di cui mi farebbe bene parlare e che da tempo mi tengo dentro?

5. «Il vento soffia dove vuole» (Gv 3,8)

Lo Spirito Santo può parlarti mentre preghi, ma anche attraverso un/a amico/a, attraverso una conversazione, qualcosa che leggi, un commento che all'inizio non ti ha affatto piacere ricevere o attraverso una persona che conosce bene la tua vita.

Per questo, lasciarsi accompagnare richiede una combinazione interessante: ascoltare molto e decidere personalmente.

Non significa fare automaticamente tutto quello che un altro ti dice, ma nemmeno chiuderti davanti a qualsiasi cosa metta in discussione i tuoi progetti. Ascoltare. Riflettere. Pregare. Decidere. Con Dio.

Come reagisco quando qualcuno mi dice qualcosa che non vorrei sentire?

6. «Comunione dei santi»

San Josemaría utilizzava un paragone molto concreto: come le trasfusioni di sangue aiutano il corpo, così funziona la comunione dei santi. Ci aiutiamo gli uni gli altri, anche al di là di ciò che possiamo vedere.

Puoi chiedere aiuto ai santi e offrire la tua preghiera per qualcuno che sta attraversando un momento difficile. Puoi pregare per i defunti che ti sono cari e anche per quelli che nessuno ricorda. E al contempo altre persone stanno pregando per te. Magari proprio in questo momento.

È bello pensare che la Chiesa non sia soltanto l'insieme delle persone che incontri a Messa la domenica, ma una famiglia immensa che attraversa Paesi, epoche e persino la morte.

Per chi voglio pregare in modo particolare questo mese?

7. Chi non c'è più continua a essere importante.

Novembre è anche un mese dedicato al ricordo. Persone che hanno fatto parte della nostra vita e che ora non ci sono più. La fede cristiana non ci invita a fingere che la morte non faccia male. Gesù stesso pianse davanti alla morte del suo amico Lazzaro. Ma ci dice qualcosa di infinitamente più grande: la morte non ha l'ultima parola.

Per questo preghiamo per i defunti. Puoi offrire per loro la Messa, il Rosario, una preghiera, il tuo lavoro, il tuo studio o qualcosa che ti costa fatica. Non sai esattamente a chi arriverà la tua preghiera, ma non è necessario saperlo...

Gesù, oggi voglio affidare in modo particolare alle tue mani...

8. Lasciati voler bene

Una delle cose più difficili è proprio questa: accettare di avere bisogno degli altri, di non avere tutte le risposte, di attraversare momenti in cui sarà qualcun altro a dover sostenere te.

Ci piace molto essere quelli che aiutano. Quelli che ascoltano. Quelli che risolvono i problemi. Quelli che stanno sempre bene.

Ma anche Gesù ha permesso che gli altri si prendessero cura di Lui. E Lui si prende cura di te. Anche questo significa lasciarsi voler bene.

La tua famiglia, i tuoi amici, qualcuno che ti accompagna spiritualmente, tutta la Chiesa... possono essere canali concreti attraverso i quali Dio ti fa arrivare il suo amore.

Non rifiutare questo dono solo perché ti ostini a voler fare tutto da solo.

Gesù, insegnami ad amare tanto e anche a lasciarmi voler bene.

7 domande per scoprire il tesoro

1. Credo davvero che anch'io possa diventare santo/a nella mia vita di tutti i giorni, oppure continuo a pensare che la santità sia riservata a un altro tipo di persone?

2. Sono consapevole che il bene che faccio può aiutare gli altri, anche quando nessuno lo vede?

3. C'è qualcuno che devo perdonare, a cui devo chiedere perdono o che dovrei imparare a guardare in modo diverso?

4. So chiedere aiuto oppure cerco sempre di risolvere tutto per conto mio?

5. Ho una persona con cui posso parlare sinceramente della mia vita interiore e da cui posso farmi accompagnare?

6. Prego per i defunti e ho presente che continuiamo a essere uniti a loro nella comunione dei santi?

7. Se il mio modo di vivere questo mese potesse aiutare un'altra persona ad avvicinarsi a Dio, che cosa vorrei cambiare?