



# **PER ACCOGLIERE E COSTRUIRE INSIEME LA COMUNIONE**



## **Manuale degli animatori**

Aggiornamento al 13/02/2016

**(N.B. le citazioni dalla Bibbia sono secondo l'edizione CEI 2008)**

**Al termine del manuale una nota sulla traduzione del testo dal francese**

## INDICE

I.	DISCERNERE LO SPIRITO ALL'OPERA IN NOI E FRA DI NOI .....	4
	Convinzione di base : lo Spirito è presente in ciascuno. ....	4
	La conversazione spirituale : definizione ed esempi .....	5
	Prendere coscienza di ciò che sentiamo e delle aspirazioni per discernere lo Spirito all'Opera .....	5
	Bisogni desideri aspirazioni sono segni di partecipazione all'interdipendenza trinitaria. ....	8
	La nostra aspirazione più profonda, sorgente della nostra libertà.....	9
II.	QUADRO PER LA CONVERSAZIONE SPIRITUALE IN GRUPPO .....	10
	L'équipe d'animazione.....	11
	Il foglio di preghiera.....	12
	I piccoli gruppi .....	13
	Indicazioni per la conversazione spirituale .....	14
	Le assemblee plenarie .....	15
	Le celebrazioni .....	18
	Animazioni e giochi.....	19
III.	IL DISCERNIMENTO COMUNITARIO DELL'AZIONE .....	20
	La linea storica .....	20
	Il ciclo dell'«energia e del potere» .....	22
	Carisma, «Nome di grazia» e «Identità-Vocazione-Missione» .....	25
	«Chi-Che Cosa-Come» chiariscono «Identità-Vocazione-Missione» .....	27
	Ciclo «Vita-Morte-Resurrezione» .....	30
	Criteri razionali di discernimento per definire una priorità negli appelli.....	33
	Quando e come valutare i pro e i contra ? .....	34
	Tattiche per gli animatori. ....	35
	Comparazione con «le 4 settimane degli Esercizi ignaziani» .....	37
	L'autorità, i suoi 3 stili principali e il ruolo del responsabile .....	39
	Come condurre le nostre riunioni abituali ? .....	42
IV.	PER ORGANIZZARE UN DISCERNIMENTO COMUNITARIO.....	43
	Programma .....	43
	Orario di arrivo del 1° giorno.....	44
	Check list per la preparazione .....	46
V.	ESEMPI DI FOGLI DI PREGHIERA .....	47
	Le mie profonde esperienze di Dio.....	47
	I miei sogni e i miei desideri più profondi .....	48
	Gli avvenimenti della linea storica .....	49
	I miei sentimenti di fronte alla linea storica.....	50
	Cosa aiuta ? che cosa è di ostacolo ? .....	51
	I miei «luoghi» di libertà e di non libertà .....	52
	L'evoluzione della mia immagine di Dio.....	53
	La mondializzazione dell'indifferenza .....	54

La mia complicità personale rispetto al male.....	55
L' incarnazione.....	56
La chiamata di Gesù e il suo modo di essere.....	57
Tu sei il Cristo – Tu sei Pietro (Roccia).....	58
Meditazione sul Ciclo Vita-Morte-Resurrezione .....	59
Il mio atteggiamento nei riguardi dell'autorità .....	60
Per vincere il sentimento d'impotenza .....	61
Per progredire nell'apriori favorevole.....	62
Zaccheo accoglie Gesù.....	63
VI. ESEMPI DI GIOCHI.....	64
Attraversare insieme un nodo.....	64
lo «spielkroll» .....	65
Le 15 domande .....	66
VII. ANNESSI : STRUMENTI PER COMUNICARE MEGLIO.....	67
In quattro tempi : fatti – ciò che si prova – bisogni – domanda o ringraziamento.....	67
Ciò che si prova (sentimenti/emozioni/sensazioni) piacevoli e spiacevoli .....	68
I bisogni/desideri/aspirazioni soddisfatti e insoddisfatti .....	69
Non confondere ciò che sento e ciò che penso .....	70
VIII. PER SPERIMENTARE O APPROFONDIRE IL PERCORSO .....	72

ringraziamo tutte le persone che hanno contribuito a concepire questo manuale,  
soprattutto e con infinita gratitudine, l'équipe di

### **ISECP**

(Ignatian Spiritual Exercises for the Corporate Person).

Questa équipe ha arricchito la pratica degli Esercizi di Sant'Ignazio

ritenendo che ogni gruppo è, al pari di ogni singolo,  
animato dallo Spirito e chiamato a prendere decisioni.

### **ESDAC<sup>1</sup>**

(Esercizi Spirituali di Discernimento Apostolico in Comune).

Questa équipe ha sviluppato il percorso.

<sup>1</sup> Per saperne di più su ESDAC, visitate il suo sito : [www.esdac.net](http://www.esdac.net) e la sua carta di riferimento:  
<http://www.esdac.net/il-Riferimento-dei-membri-ESDAC.html>

## I. DISCERNERE LO SPIRITO ALL'OPERA IN NOI E FRA DI NOI

Convinzione di base : lo Spirito è presente in ciascuno<sup>2</sup>.

Da tale convinzione segue che è opportuno :

- dare la parola a tutti, compresa la persona apparentemente più insignificante o meno religiosa,
- discernere ciò che viene dallo Spirito e ciò che non viene dallo Spirito<sup>3</sup>,
- lasciarci trasformare sempre più dall'azione dello Spirito.

La parola *discernimento* riguarda due realtà distinte :

- a) il discernimento **dello Spirito**<sup>4</sup>, oggetto del presente capitolo.
- b) Il discernimento **dell'azione** da intraprendere insieme, oggetto del capitolo III<sup>5</sup>.

Il fine della formazione è d'insegnare ai futuri animatori/facilitatori come aiutare i partecipanti ad un ritiro a sperimentare in prima persona l'azione dello Spirito (ES 15)<sup>6</sup>. Coloro che ricevono gli esercizi provengono spesso da una società marcata dal secolarismo. Pertanto, cominciare parlando loro dello Spirito piuttosto che di Dio o di Gesù Cristo, può essere pedagogicamente più opportuno.

In un gruppo che funziona bene, non si dice forse che vi regna uno spirito di gruppo, uno spirito di corpo, di mutuo rispetto, di cordialità di reciproco aiuto... ? Questo spirito non designa forse il clima nel quale è immerso questo gruppo, l'aria che respira, il Soffio che l'anima, lo Slancio che lo trasforma? Soffio, Slancio vitale, Energia divina non potrebbero forse essere termini adatti per mettere i nostri contemporanei sulla pista di Colui che la tradizione chiama Spirito Santo?

---

<sup>2</sup> Cf. At 2,17 Il dono dello Spirito è fatto a tutti, qui ed ora, senza distinzione di convinzioni religiose o filosofiche (Gv 4,10; Mt 15,21-28; At 10,47 ecc.). La spiritualità ignaziana invita a « cercare e trovare Dio in tutte le cose ».

<sup>3</sup> Non c'è solo lo Spirito ad ispirarci. Subito dopo aver detto a Gesù « Tu sei il Messia », l'apostolo Pietro s'opponne davanti alla prospettiva della croce e sente Gesù rispondergli: « Va' dietro di me Satana » (Mt 16,15 e 23).

<sup>4</sup> Ignazio parla di « discernimento degli spiriti, lo spirito buono e quello cattivo ». da un punto di vista pedagogico, può essere preferibile parlare di « discernimento dello Spirito e di ciò che si oppone allo Spirito ». Ciò al fine d'evitare che lo spirito buono e spirito cattivo possano essere considerati come due realtà antagoniste di forza uguale. La forza dello Spirito Santo è superiore a ciò che le si oppone (Mc 3, 27 ; Mt 13, 24-29).

<sup>5</sup> Per poter discernere correttamente l'azione da intraprendere insieme, è necessario che durante gli scambi possiamo discernere lo Spirito all'opera in noi e tra noi.

<sup>6</sup> ES = Esercizi Spirituali di Sant'Ignazio : <http://www.raggionline.com/saggi/scritti/it/esercizi.pdf>

### La conversazione spirituale : definizione ed esempi

**Conveniamo di chiamare « conversazione spiritale » una conversazione nella quale gli interlocutori<sup>7</sup> hanno sete di aprirsi allo Spirito.**

#### Esempi

*La conversazione fra Gesù e la Samaritana (Gv 4, 1-42).*

*La conversazione fra i discepoli di Emmaus e Gesù (Lc 24, 13-35).*

*Le conversazioni d'Ignazio dopo la sua conversione : « In quel periodo accadeva che, molti giorni, era avido di intrattenersi su cose spirituali e di trovare persone che ne fossero capaci. » (Il racconto del Pellegrino n° 34)*

*Le conversazioni fra Ignazio di Loyola, Francesco Saverio e Pietro Favre nella loro stanzetta a Parigi (Il racconto del Pellegrino n° 82).*

*Le conversazioni fra la persona che da gli Esercizi e la persona che li riceve (ES 21).*

*Le conversazioni all'interno della Trinità: « Facciamo l'uomo a nostra immagine » (Gn 1, 26) ; « Facciamo la redenzione del genere umano » (ES 101-109).*

### Prendere coscienza di ciò che sentiamo e delle aspirazioni per discernere lo Spirito all'Opera

Lo Spirito Santo lascia delle tracce del suo passaggio in « ciò che sentiamo » (*ressenti*), termine che raggruppa comprensioni intellettive, sensazioni fisiche, emozioni e sentimenti.

Da cui segue una prima questione : « in una determinata situazione, **qual è il mio "sentire" (ressenti)? è piacevole o sgradevole?** energia o affaticamento? interesse o noia? gioia o tristezza? pace... paura? sicurezza... confusione? lacrime... collera? »<sup>8</sup>.

Ed ecco la seconda questione : « il mio sentire (*ressenti*) attuale, di quale **bisogno/desiderio /aspirazione appagato o inappagato** è rivelatore? ». Comunione, partecipazione, compassione, sicurezza, rispetto, libertà, verità, creatività, esplorazione, tempo, spazio, cibo, riposo, svago, igiene, sessualità...? <sup>9</sup>

Prendere coscienza di «ciò che sentiamo » (*ressenti*) ci aiuta a prendere coscienza dei nostri bisogni/desideri/aspirazioni.

---

<sup>7</sup> In ogni caso almeno uno degli interlocutori

<sup>8</sup> Vedi una lista più dettagliata dei « sentimenti/emozioni/sensazioni » (*ressentis*) negli Annessi al capitolo VII, p. 68.

<sup>9</sup> Vedi una lista più dettagliata dei « bisogni/desideri/aspirazioni » negli Annessi al capitolo VII, p. 69.

Facciamo un esempio. Andrea rientra a casa alle 19.00 **stanco** per la giornata di lavoro. Trova la sua compagna Giulia accasciata su una sedia davanti alla televisione accesa. Giulia ha posato le scarpe lì a fianco, sulla tavola dove abitualmente mangiano! Il sangue di Andrea ribolle, **sente** montare una **collera** enorme. Il suo **bisogno** di igiene... è - possiamo proprio dirlo - messo sotto le scarpe!

Andrea si trova di fronte ad una scelta. O ben esplode urlando alla sua compagna: "Leva immediatamente le tue scarpe dalla tavola... è disgustoso". Oppure può scegliere di fare un bel respiro per calmarsi. Andrea invoca per un istante l'aiuto dello Spirito di Comunione e di Compassione, quindi avvicina una sedia a quella di Giulia e le domanda compostamente: "sei stanca?".

Giulia: « Uff ! » sospirone.

Andrea : « Difficoltà al lavoro? »

Giulia resta in silenzio

Andrea : « Ancora problemi con il tuo capo? »

Giulia: « Sì ».

Andrea : « Hai voglia di parlarne ora ? »

Giulia: « No ». Spegne la televisione. Il silenzio regna nella casa.

Solo allora Andrea si volta verso le scarpe sulla tavola e dice : « che belle scarpe! »

Poi aggiunge: « Sai, ciò che mi disturba è che sono sulla tavola dove mangiamo. **Io ho bisogno** d'igiene e di ordine. Vedo che tu sei affaticata. **Tu hai bisogno** di riposo. Vuoi che metta via le tue scarpe? ».

È chiaro che la serata avrà un'altra tonalità completamente diversa che se Andrea avesse fatto scattare la sua rabbia. C'è anche da notare che Andrea non è caduto nell'errore di tacere per evitare dei conflitti. Aveva **bisogno** di esprimere ciò che sentiva.

Tutti i bisogni/desideri/aspirazioni descritti sopra sono universali, comuni a tutti gli esseri umani. Onorarli è dunque fare opera di **comunione**.

Il problema è che le mie aspirazioni, qui ed ora, non sono per forza identiche alle tue, qui ed ora. Andrea aveva bisogno d'igiene e di ordine mentre, nello stesso momento, Giulia aveva bisogno di riposo e distensione.

La comunione s'intensifica quando, come ha fatto Andrea con Giulia, cerchiamo d'intuire ciò che l'altro sente e quali bisogni lo muovono<sup>10</sup>. Questo richiede prima di tutto uno sforzo d'attenzione verso la propria personale sensazione (*ressenti*) spiacevole e i propri bisogni insoddisfatti. Andrea ha cominciato con il prendere coscienza che era furioso a causa delle scarpe sul tavolo e che avrebbe strozzato Giulia. Come invece ha fatto, è spesso opportuno rivolgersi brevemente allo Spirito in cerca d'ispirazione su cosa dire e cosa non dire, cosa fare e cosa non fare e per ricevere la forza di fare ciò che è meglio.

**Lo Spirito crea la comunione.** Una delle più profonde aspirazioni, comune a tutti, non è forse quella di sperimentare il piacere di vivere insieme, gli uni grazie agli altri, gli uni per gli altri? La questione di fondo sarà dunque: « **che cosa ci darà maggiore vita e gioia, qui**

---

<sup>10</sup> Vedere ES 21 e l'inizio degli Annessi al capitolo VII.

**ed ora, a te E a me, nello stesso momento? »** bisogna aggiungere: **«e cosa allo stesso modo darà maggior vita a tutti, in particolare a coloro che sono in un più grande bisogno? »**. Perché siamo membri dell'intera umanità, ed in essa c'è una folla incalcolabile di persone per la quale i bisogni di sicurezza, di cibo, di abitazione ecc. sono ignorati e le aspirazioni alla libertà, alla partecipazione, al rispetto sono violate. Per essere in comunione con tale umanità, fino a dove è giusto rinunciare a dei bisogni, desideri e aspirazioni legittimi come la salute, la sicurezza, la rispettabilità, gli affetti? È allo Spirito che domandiamo luce per operare questo discernimento e chiediamo forza e per mettere in opera le decisioni richieste<sup>11</sup>.

\*

Nella mia vita personale o in quella di un gruppo al quale appartengo, in cosa posso riconoscere che un sentimento di gioia o di pace è suscitato dallo Spirito Santo?

- Quando questo sentimento è legato alla soddisfazione della nostra aspirazione fondamentale a **vivere insieme, l'uno grazie all'altro**, tu ed io, tutti noi, uniti prima di tutto a coloro i cui bisogni sono più forti ed urgenti.
- quando questo sentimento di gioia s'accompagna ad una presa di coscienza che ciò che lo suscita è **un dono** che viene dal Donatore Supremo e che questo dono ci unisce a Lui e fra di noi nella gratitudine di ricevere ogni cosa da Lui<sup>12</sup>,
- Quando **dura** nel tempo senza che si faccia nulla per provocarla<sup>13</sup>,
- Quando è **dolce**, non strepita, non si impone rumorosamente<sup>14</sup>.

Per maggior precisione, è importante riferirsi all'insieme delle regole del discernimento : ES 313 - 336.

---

<sup>11</sup> Ogni foglio di preghiera distribuito al gruppo comporta una « domanda di grazia » (Vedi capitoli II e VI così come ES 48 e Lc 11, 13).

<sup>12</sup> Vedi ES 316 e 237.

<sup>13</sup> Vedi l'esperienza fondatrice d'Ignazio a Loyola : Racconto del Pellegrino i nn. 6-8.

<http://www.esdac.net/Il-primo-discernimento-degli-spiriti-d-Ignazio.html>

<sup>14</sup> ES 335

## Bisogni desideri aspirazioni sono segni di partecipazione all'interdipendenza trinitaria

Il termine *bisogno* ingloba allo stesso tempo

- i nostri *bisogni corporali*, come mangiare, bere, dormire...
- i nostri *bisogni affettivi*, come essere accolti, protetti, appartenere ad un gruppo...
- E i nostri *bisogni di sviluppo e compimento*, come il bisogno di senso, di realizzare pienamente il nostro potenziale, di poter influenzare gli altri, di contribuire a una vita più intensa per tutti.

Il termine *bisogno*, può, secondo i contesti, essere rimpiazzato da: aspirazione, attesa, desiderio, voglia, valore, ciò che conta per noi.

Ogni azione risponde ad un bisogno. I bisogni sono i nostri motori di vita.

Un bisogno è frequentemente più bisogno d'essere riconosciuto che d'essere soddisfatto. Davanti a certi bisogni, siamo impotenti, non possiamo fare nulla... se non ascoltare, percepire, comprendere, compattare. È la nostra presenza che, in qualche modo, guarisce.

Ciò che rischia di generare i conflitti, non sono tanto i bisogni in sé, quanto la *strategia*<sup>15</sup> che ciascuno mette in atto per soddisfarli.

È importante differenziare il *bisogno* dalla *domanda*, poiché la domanda è in sé una *strategia* volta a soddisfare un bisogno.

I nostri bisogni sono il marchio della nostra interdipendenza, della nostra natura relazionale, del fatto che siamo fondati sul modello di coloro che ci hanno concepito: le tre Persone Divine. Come loro, per esistere ed essere felici, **noi abbiamo bisogno l'uno dell'altro, gli uni degli altri**. Questa interdipendenza si vive tra le tre Persone divine senza che l'Una domini l'Altra.

**L'Energia divina di comunione**<sup>16</sup> è suggerita da questa congiunzione E che mi permette di rispettare i tuoi bisogni E i miei bisogni, E quelli di tutti, simultaneamente, qui ed ora. Essa ci rende presenti<sup>17</sup> l'uno all'altro, l'uno per l'altro, l'uno grazie all'altro<sup>18</sup>. È questa Energia divina di comunione che domandiamo nella preghiera affinché nessuno domini qualcuno o ne sia dominato.

---

<sup>15</sup> Possedere una vettura non è un bisogno ma una strategia per rispondere ad un bisogno di mobilità e/o di libertà. La scelta del tipo di vettura poi risponde ad ulteriori bisogni, p.e. l'esigenza di andare su strade sterrate piuttosto che asfaltate, di fare sport piuttosto che di svagarsi con la famiglia, di mostrare agli altri il nostro presunto livello sociale piuttosto che di semplicità, ecc.

<sup>16</sup> O forza di coesione dello Spirito Santo.

<sup>17</sup> Il termine *presente* va qui inteso sia come verbo che come sostantivo. Un *presente* è un regalo, un dono.

<sup>18</sup> Tutto ciò che, in questo manuale, concerne le aspirazioni/desideri/bisogni così come sensazioni/emozioni/sentimenti, deve enormemente alla Comunicazione Non Violenta (CNV) di Marshall B. Rosenberg. Vedi in particolare "Le basi spirituali della Comunicazione Non Violenta" in <http://www.esdac.net/-Risorse-a-vostra-disposizione-.html> Vedi inoltre gli Annessi al capitolo VII.



## La nostra aspirazione più profonda, sorgente della nostra libertà

Nella parte V, troverete un foglio di preghiera intitolato « Ciò che aiuta e ciò che non aiuta ». Il testo che si propone alla meditazione è esplicitamente quello del « Principio e fondamento » degli Esercizi (ES23).

Successivamente a quel foglio di preghiera, ne troverete un altro intitolato : « I miei “luoghi” di libertà e di non libertà ». Ecco, con delle note esplicative, il testo proposto alla meditazione:

La nostra aspirazione più profonda  
è di vivere<sup>19</sup>  
ognuno grazie all'altro, l'uno per l'altro<sup>20</sup>,  
ponendo attenzione<sup>21</sup> simultaneamente ai tuoi bisogni E ai miei<sup>22</sup>  
E a quelli di tutti nel mondo  
prioritariamente ai bisogni di coloro che soffrono di più<sup>23</sup>.  
  
Per questo siamo invitati a renderci liberi<sup>24</sup>  
in rapporto alla soddisfazione di tutte le altre aspirazioni  
quali il rispetto, la sicurezza, la salute...

Questo testo di meditazione (questa formulazione del Principio e Fondamento) potrebbe aiutare coloro che non si trovassero nella condizione di ammettere che l'uomo è creato per lodare, rispettare e servire Dio...

Il vocabolario utilizzato si accosta a quello delle recenti encicliche che s'indirizzano a tutti gli uomini di buona volontà. Esso permette, dolcemente, d'aprire la porta allo Spirito di Comunione e di Compassione che unisce il Padre E il Figlio.

---

<sup>19</sup> Questo include la vita dopo la morte fisica. È la vita che il Padre dona al Figlio. È in ciò che si mostra la sua paternità. Ed è la vita ricevuta dal Padre che il Figlio fa propria. È in ciò che si manifesta che è Figlio. Che tutti gli esseri umani abbiano la vita in abbondanza, tale è la sete del Figlio (Cf. Gv 10,10 e 17,3).

<sup>20</sup> Questo è vero per le Persone della Trinità ad immagine delle quali siamo concepiti : Esse vivono l'Una grazie all'Altra, l'Una per l'Altra, in una attenzione reciproca, senza che l'Una domini l'Altra o sia dominata dall'Altra. Il Padre non si vanta d'essere la Sorgente e il Figlio si rallegra di ricevere tutto da quella Sorgente. Il Padre dice: « Sii » e il Figlio dice: « Sì », e tutto ciò in un eterno Presente (Cf. Gv 17, 21).

<sup>21</sup> Il buon samaritano (Lc 10, 25-37), mosso a compassione, si è fatto prossimo dell'uomo ferito. Egli è ad immagine del Figlio che offre la sua vita per gli uomini.

<sup>22</sup> La regola d'oro consiste nel : « fare agli altri ciò che vorremmo che gli altri facessero a noi » (Mt 7, 12). Quando qualcuno non sa più che fare, può essergli d'aiuto porgli la semplice domanda: «cosa ti dona vita?».

<sup>23</sup> Cf. 1Cor 12, 27: «Ora voi siete corpo di Cristo e, ognuno secondo la propria parte, sue membra». E inoltre il Messaggio del Santo Padre Francesco per la celebrazione della XLIX giornata mondiale della pace 1° gennaio 2016. *Vinci l'indifferenza e conquista la pace*. «Ci sono molteplici ragioni per credere nella capacità dell'umanità di agire insieme in solidarietà, nel riconoscimento della propria interconnessione e interdipendenza, avendo a cuore i membri più fragili e la salvaguardia del bene comune.»

<sup>24</sup> Non posso ricercare la mia libertà a detrimento della tua.

## II. QUADRO PER LA CONVERSAZIONE SPIRITUALE IN GRUPPO

In un cammino di discernimento in comune, colui che da gli Esercizi, è certamente l'équipe d'animazione (gli « animatori/facilitatori ») ma sono anche i partecipanti. Ognuno influenza (ispira) tutti gli altri ed è influenzato (ispirato) dagli altri. In qualche modo, tutti ricevono gli Esercizi da ciascuno e tutti li danno<sup>25</sup>.

### CHECK LIST PER GLI ANIMATORI

- **Essere in due**, un uomo e una donna, al bisogno di più, per accompagnare/animare/facilitare.
- Dedicare del **tempo** : due ore, un giorno, cinque giorni, dieci...
- Scegliere uno **spazio** piacevole (casa, locali, dintorni...).
- Invitare a mettersi in **cerchio** : indica che tutti sono uguali. Lo Spirito è in ognuno.
- Al centro, **la Bibbia**, un'icona, o un altro simbolo che unisca i partecipanti.
- Tutti ricevono l'identico « **foglio/scheda di preghiera** ».
- Ciascuno si prende un **tempo personale** di preghiera e/o di riflessione in silenzio.
- Tutti ricevono le **consegne** per la « conversazione spirituale ».
- Condivisione in **piccoli gruppi**
- Condivisione in **assemblea plenaria**.
- Una preghiera, un canto o una **celebrazione** per concludere.

Diversi di questi elementi sono dettagliati nelle pagine seguenti.

---

<sup>25</sup> Vedi i n° 230-237 del libretto degli Esercizi : « Contemplazione per aprirsi all'amore » : l'amore è una comunicazione reciproca, ognuno dona all'altro, il quale a sua volta riceve.

## L'équipe d'animazione

Animare (accompagnare/facilitare), a **due**<sup>26</sup>, **uomo e donna**,  
differenti, per quanto possibile, per esperienza, paese d'origine,  
lo stato di vita, il temperamento, le attitudini...

Perché ?

- Per avvalersi della **complementarietà** che dei tipi psicologici differenti<sup>27</sup> offrono nell'accompagnamento di un gruppo in discernimento.
- Per essere **credibili** : l'équipe pratica al suo interno ciò che insegna: il discernimento in comune.
- Per **evitare ogni abuso di potere**<sup>28</sup> ed andare contro l'individualismo<sup>29</sup>.
- Per far sì che questa esperienza di animazione a due sia anche un tempo di **formazione** reciproca.
- Per significare che la nostra complementarietà - uomo e donna<sup>30</sup> - è **ad immagine di quella delle persone della Trinità**. Essi prendono le grandi decisioni "discernendo" insieme<sup>31</sup>.
- Perché la Chiesa del nostro millennio è intente **valorizzare la funzione laicale**<sup>32</sup>.

---

<sup>26</sup> Al bisogno in numero maggiore se il gruppo è grande.

<sup>27</sup> Gli animatori hanno interesse a fare l'esercizio che indica il loro tipo psicologico (MBTI):  
<http://www.esdac.net/Les-types-psychologiques-selon-K.html>

<sup>28</sup> Cf. Mt 18,10 : non scandalizzare né disprezzare alcuno dei piccoli.

<sup>29</sup> Gesù ha inviato i suoi discepoli a due per due (Lc 10,1). Ed ha promesso « se due di voi, in terra, si troveranno d'accordo su quel che devono fare e chiederanno aiuto nella preghiera, il Padre mio che è in cielo glielo concederà. » (Mt 18, 19).

<sup>30</sup> Gn 2, 18.

<sup>31</sup> Gn 1, 26 ed ES 107.

<sup>32</sup> Prima frase del Decreto 13 della 34<sup>e</sup> Congregazione Generale dei Gesuiti nel 1995. Il testo continua così al n° 1: « L'attualizzazione della loro vocazione, in situazioni così numerose e varie, è diventata la via privilegiata attraverso la quale il Popolo di Dio esercita il suo ministero per rapporto al mondo per la promozione del Regno (...) » il n° 1 conclude dicendo che la Compagnia s'impegna a collaborare con i laici nella loro missione.

## Il foglio di preghiera

- **Scopo:** aiutare ciascuno a partire da un punto comune.

### TITOLO: è un riassunto

**Testo** Brano del Vangelo, o riferimento scritturistico, o “carta di vita”...

**Immagine** L’immagine fa appello all’immaginazione, a una rappresentazione simbolica. Come, per esempio, l’icona della Trinità di Rublev fa pensare a una conversazione spirituale in seno alla Trinità, proporre ai partecipanti di immaginarsi presenti a questa conversazione.

Secondo l’occasione, può rivelarsi utile l’uso di un montaggio video o un power point.

**Chiedere ciò che voglio e desidero** (ES 48). Questo presuppone due cose: che desideriamo<sup>33</sup> qualcosa ... e che chiediamo di riceverla dall’alto<sup>34</sup>.

**Tracce** : per esempio:

1. Leggo il testo e cerco di penetrarlo a fondo, di lasciarmi raggiungere.
2. Che rapporto c’è tra questo testo, il mio vissuto personale e quello del gruppo?
3. Quali sono attualmente i miei sentimenti, piacevoli o spiacevoli? I miei bisogni : appagati o inappagati?

### Conversazione con Dio

Immagino un dialogo con Dio. Cosa potrebbe dirmi? E cosa gli risponderei? Una domanda? Un ringraziamento? ...

Dio: ...

Io: ...

**Conclusione** : Annoto brevemente ciò che decido di condividere con il gruppo del frutto del mio tempo personale di preghiera.

- I fogli di preghiera vanno preparati prima del ritiro, ma durante lo stesso, sono soggetti ad adattamento o cambio completo secondo necessità.
- Esempi di fogli di preghiera si trovano al capitolo V.
- È possibile iniziare la conversazione spirituale anche in altro modo rispetto ad un foglio di preghiera. Per esempio attraverso un gioco (cf. capitolo VI)

---

<sup>33</sup> È il 4° punto della CNV. La domanda concerne i nostri bisogni, i nostri desideri, le nostre aspirazioni (3° punto della CNV). Dio comincia col farci desiderare ciò che vuole donarci.

<sup>34</sup> Ciò che domandiamo, è una grazia, un dono appropriato al bisogno specifico della tappa nella quale ci troviamo qui ed ora (Lc 11,9-12), è lo Spirito stesso (Lc 11,13)

## I piccoli gruppi

### Perché dei piccoli gruppi ?

La formazione di piccoli gruppi<sup>35</sup> mira ad aumentare il dinamismo, la vitalità dell'insieme. In piccoli gruppi di 5 o 6 persone, tutti parlano più facilmente, il che promuove la fiducia reciproca. « Ma – obietterà qualcuno – non sapremo che cosa viene detto negli altri gruppi. » Dobbiamo distinguere tra due situazioni.

- Durante i primi incontri di piccolo gruppo di un ritiro o corso di ES, si fa la conoscenza reciproca. La condivisione è molto intima. Le assemblee plenarie hanno quindi lo scopo di fare emergere il modo in cui le condivisioni sono avvenute, piuttosto che il loro contenuto dettagliato.
- In seguito, secondo l'opportunità, potrà essere richiesto ai piccoli gruppi di produrre, alla fine del proprio incontro, un breve documento per presentare a tutti, in assemblea, il frutto dei loro scambi.

Qualora un gruppo dei partecipanti al ritiro superi le 8 o 9 persone, conviene costituire dei piccoli gruppi.

### Ingredienti

- 4 – 7 membri
- Se avete il compito di costituire i piccoli gruppi, comunicate in assemblea come avete proceduto, mettendo in atto la maggiore **diversità** possibile:
  - donne /uomini
  - back-grounds
  - lingue
  - età
  - culture
  - stati di vita (laico, consacrato, religioso, sacerdote ...)
  - convinzioni o assenza di convinzioni religiose
- Talvolta può essere sufficiente formare i gruppi **in modo casuale**: 1, 2, 3, 4, 5, / 1, 2, 3, 4, 5, / .....
- Al centro del piccolo gruppo: una **piuma**, ed eventualmente una candela e una piccola icona.

### Piccoli gruppi di 2 o 3 persone

Secondo necessità, può essere opportuno, in assemblea plenaria, costituire dei piccoli gruppi di 2 o 3 persone, per alcuni minuti, per favorire la partecipazione di tutti, domandando, p.e. di rispondere a una domanda posta dagli animatori.

---

<sup>35</sup> Alcuni chiamano i piccoli gruppi cristiani : comunità di fede.

## Indicazioni per la conversazione spirituale

### Per i membri del gruppo

1. Scegliete un **custode del tempo** (cf. qui sotto)
2. **Ascoltate** con attenzione. Individuate ciò che viene espresso andando al di là delle parole.
3. **Accogliete** con gratitudine. **Non condannate**. Ognuno è esperto della propria esperienza.
4. Per parlare prendete la **piuma**<sup>36</sup>. Fintanto che la tenete in mano gli altri osservano il silenzio.
5. Condividete quello che potete e **volete**.
6. **Non essere d'accordo** è OK (ma va espresso solo al secondo giro di condivisione)
7. Condividete **brevemente e chiaramente**.
8. Il piccolo gruppo non è il luogo adeguato per risolvere i problemi individuali.
9. Sono opportuni dei momenti di **silenzio**.
10. Rispettate ciò che è **confidenziale**.
11. Parlate in **prima persona** ("io") piuttosto che in forma impersonale ("si").

### Per il custode del tempo

Prima di cominciare l'incontro

- ricordare al gruppo a **che ora finirà** l'incontro,
- ricordare che ci saranno **come minimo due giri** di condivisione,
- dire di **quanto tempo** mediamente ciascuno dispone per il primo giro,
- informare che **un piccolo cenno della vostra mano** avvertirà ciascuno che il proprio tempo d'intervento sta per finire.

### I tre giri di condivisione

**Primo giro.** A turno ognuno prende la piuma e condivide il frutto della sua preghiera. Gli altri ascoltano con attenzione.

Breve momento di riflessione silenziosa per pormi domande del tipo: che cosa sento di piacevole o di spiacevole? Quali sono i miei bisogni appagati o inappagati?. E l'altro, che cosa percepisce di gradevole o sgradevole? Quali sono i suoi bisogni appagati o inappagati?. Quando mi sono sentito/a in armonia con gli altri? Quando in opposizione? Ci sono delle cose che diventato più chiare per me e per il gruppo? Quali sono le conseguenze inevitabili a seguito di ciò che abbiamo espresso?

**Secondo giro:** Chi vuole prende la piuma per esprimere il frutto di questo breve momento di riflessione silenziosa. Ne segue una libera conversazione spontanea fra tutti.

**Terzo giro.** Conversazione in comune con il Signore.

---

<sup>36</sup> Eredità dei «Cerchi della Parola» degli indiani del Nord America.

## Le assemblee plenarie

I momenti di assemblea giocano il ruolo dell'incontro fra chi dà gli esercizi (qui un gruppo di animatori) e chi li riceve (qui il gruppo nel suo insieme, ES 1-20). Inoltre le assemblee sono un esercizio vissuto in comune, animatori e partecipanti, durante il quale ciascuno dona e riceve.

Affinché **il tempo in assemblea** risulti **dinamico**, gli animatori faranno attenzione :

- fin dalla redazione di un foglio di preghiera, a porsi le seguenti questioni :
  - cosa ci attendiamo esattamente dall'assemblea ? quale stile principale d'animazione vogliamo dargli ? (vedere più in basso)
  - quale domanda, allo stesso tempo precisa e aperta, vogliamo porre in assemblea?<sup>37</sup> ?
- durante l'assemblea,
  - Domandare che ci si esprima **concisamente**; oppure preavvisare della durata di ogni fase dell'assemblea. Quando un intervento risulta breve e coinvolgente, far notare la cosa come di grande aiuto.
  - Vegliare al rispetto dell'**apriori favorevole** e aiutare ad essere attenti alle **percezioni interiori** (*ressentis*) e ai **bisogni**, propri ed altrui; a basarsi su fatti osservati, a formulare domande concrete e ad esprimere dei ringraziamenti dettagliati (vedi capitolo II)

## I DIFFERENTI STILI DI ASSEMBLEA

### Condivisione del Vangelo

Prima di dare il foglio di preghiera, procedere, in assemblea, eventualmente per una mezz'ora, ad una condivisione sul testo biblico che sarà proposto alla preghiera personale, consegnando a tutti il testo su un foglietto. Questo favorisce un'appropriazione comune di tale testo.

### Bibliodramma

L'animatore propone ai partecipanti di "vivere" un racconto biblico. Prima dell'azione, dopo aver letto il passaggio scelto, si prende il tempo affinché i partecipanti explicitino ciò che desiderano vivere agendo il testo. Successivamente ciascuno sceglierà il personaggio

---

<sup>37</sup> Esempi di domande che si possono porre

- ✓ « Nel piccolo gruppo, cosa ho ascoltato, percepito? »
- ✓ « Che cosa è emerso dal secondo giro di condivisione del vostro piccolo gruppo? »
- ✓ « Avete ottenuto la grazia richiesta? »
- ✓ « Le domande formulate sul foglio vi hanno aiutato? »
- ✓ « Su una certa questione, che cosa si è chiarificato? »
- ✓ « Quali sono le conseguenze inevitabili che scaturiscono da ciò che ci stiamo dicendo? »...

in funzione di ciò che desidera vivere. Se necessario, ove due o più abbiano scelto lo stesso personaggio, segue un momento di «contrattazione» per individuare in quale altro personaggio le persone potrebbero vivere ciò che hanno scelto nel primo passaggio. Una volta abbinati i partecipanti e i relativi personaggi, si rilegge lentamente il testo affinché ciascuno possa entrarvi. Segue l'Azione mimata del testo che viene riletto un'ultima volta lentamente. Dopo l'azione, si consacrerà del tempo a condividere su ciò che è avvenuto. È una buona introduzione alla contemplazione ignaziana: vedere i personaggi, ascoltare ciò che dicono, guardare ciò che fanno (ES 106-108; 121-125)

### **Continuazione**

È una continuazione, tutti insieme, della *conversazione spirituale* che ha avuto luogo nella preghiera personale fra ciascuno(a) e Dio, poi nei piccoli gruppi. L'animatore invita le persone che lo vogliano, senza fare un rapporto esaustivo di ciò che è avvenuto, a condividere ciò che le tocca maggiormente qui ed ora. Si tratta di una « **ripetizione** », nel senso che Ignazio dà a questo termine negli Esercizi (Cf. ES 62, 64, 118). Insieme, si approfondisce, si apre, si gusta ciò che suscita maggiormente un sentire interiore (*de ressentis*).

### **Ritorno**

Qui, ogni piccolo gruppo è invitato a condividere i frutti della sua condivisione così come il consenso che ne è emerso. Ciò avviene, il più delle volte, con l'aiuto visivo di un grande foglio da affiggere. Un rappresentante del gruppo s'esprime a nome di tutti, durante l'assemblea. Ciascuno può poi aggiungere o precisare un punto o l'altro. Avendo ascoltato ogni gruppo, il passo seguente è quello di poter elaborare gli elementi di consenso presenti nell'assemblea plenaria.

### **Prendere il polso del gruppo**

L'accompagnatore aiuta il gruppo a nominare il proprio *sentire* (*ressenti*) e i propri *bisogni* (vedi capitolo I). Per questo, domanda a ciascuno, a turno, di rispondere in due o tre parole alla seguente questione: « qui ed ora, che cosa sento? (*qu'est-ce que je ressens?*) ». Il fine è di verificare il livello dell'energia del gruppo (vedi il ciclo dell'energia e del potere). Il gruppo è ancora vivo, risponde o è addormentato... morto?

### **Avvio e gioco**

L'animatore propone una « messa in moto » per avviare un tempo d'incontro oppure propone un gioco al fine di sperimentare la comunicazione attraverso una attività ludica (vedi alla fine di questo capitolo e il capitolo VI).

### **Preghiera spontanea**

I partecipanti sono invitati ad esprimere una preghiera, a intonare un canto. È la funzione che assolve al « colloquio » negli Esercizi (ES 54).



## Come procedere ?

- ✓ Di solito l'assemblea non supera **un'ora**. Può essere più breve quando segue per esempio una condivisione intima in piccoli gruppi sulla nostra storia di grazia. Potrebbe superare ampiamente l'ora al momento degli scambi che preparano delle decisioni concrete.
- ✓ Porre la **domanda** preparata in équipe d'accompagnamento. Assicurarsi della corretta comprensione da parte di ciascuno.
- ✓ **Se s'instaura una conversazione** fra alcuni partecipanti domandare : « La conversazione si sta sviluppando attorno a tale tema. Alcuni si sono già espressi a questo riguardo. Volete continuare sul medesimo argomento? Ci sono altri che vorrebbero prendere la parola sullo stesso soggetto? O preferireste piuttosto affrontare un altro tema? ».
- ✓ Se gli interventi dei partecipanti vanno verso lo stesso senso, si può domandare: «qualcuno vuole esprimere un **punto di vista differente** o addirittura opposto ? »
- ✓ In caso di digressioni, **ricordare la questione** posta al centro dello scambio, eventualmente precisandola.
- ✓ Eventualmente invitare coloro che **non si sono ancora espressi** a farlo.
- ✓ Essere attenti, non solo a ciò che si dice, ma anche a ciò che avviene nel gruppo: tono di voce, **atteggiamenti**, espressioni dei volti, rumori, ...
- ✓ Eventualmente **prendere il polso** del gruppo (vedi capitolo II).
- ✓ Forse può essere utile unire i partecipanti **a due o a tre** per alcuni minuti.
- ✓ O proporre di esprimersi attraverso un **disegno**, una immagine, un simbolo, un gesto...
- ✓ Quando non ci si ascolta più, quando emerge un atteggiamento aggressivo, riproporre l'uso della **piuma**, offrire eventualmente un momento di **silenzio**, una **pausa** (durante la quale gli animatori possono concertare il seguito).

## Le celebrazioni

Perché parlare di celebrazioni nel capitolo dedicato alla conversazione spirituale? Perché la celebrazione sta al plenum come il “3° giro di condivisione” sta al piccolo gruppo: una conversazione durante la quale ci si rivolge insieme a Dio.

## Le Eucaristie

Spesso le eucaristie ritmano un corso di esercizi. È importante che ciò non avvenga semplicemente per abitudine. È al contrario, l’occasione di dar prova di creatività per stabilire una connessione vivente fra l’eucaristia e il vissuto che l’ha preceduta. È dunque compito degli animatori di riflettere a proposito delle eucaristie ponendosi alcuni interrogativi.

- Cosa vogliamo celebrare? Come far partecipare ciascuno?
- Ci sarà un’omelia o uno scambio sulla Parola? Intenzioni spontanee? Un gesto significativo? Quale preghiera eucaristica? La comunione sarà sotto le due specie?
- Qualche canto? Chi li animerà? Chi suonerà uno strumento? Chi porta i libretti dei canti?
- Dove celebrare e perché? Nella cappella? Nella sala dell’Assemblea? Fuori?
- Chi presiederà?
- Chi preparerà il necessario (pane, vino,...)?

È sovente opportuno differenziare lo stile delle Eucaristie: più semplici la mattina presto, una o l’altra più festive alla fine della mattinata o la sera.

## Celebrazione comunitaria della riconciliazione

La celebrazione comunitaria della riconciliazione è un **momento chiave** degli esercizi. È **insieme**, che i discepoli fanno l’esperienza della riconciliazione. È insieme che essi ricevono il soffio di Gesù: lo Spirito Santo che li rende nuovamente dei viventi, che li fa rinascere. (Gv 20, 22).

Il primo scopo non è di ricevere personalmente il sacramento della riconciliazione, anche se può essere opportuno proporlo fuori o dentro la celebrazione comunitaria.

Difficilmente la celebrazione della riconciliazione può essere proposta prima del 3° giorno di ritiro. Bisogna permettere al tempo d’agire (vedi p. 43).

L’équipe deve essere creativa per proporre una celebrazione che sia significativa. Per esempio si potrebbe proporre di **portare** ciascuno **un simbolo** che esprima il proprio desiderio di riconciliazione e di conversione?

## Animazioni e giochi

È possibile e talvolta necessario, iniziare la conversazione spirituale in modo diverso rispetto all'aiuto fornito da un "foglio di preghiera".

**All'inizio di un ritiro**, quando i partecipanti non si conoscono ancora, per invitarli a presentarsi, fornite loro dei fogli e delle penne. Chiedete loro di dividere il loro foglio in sei celle. Nella prima cella indicare: "Il nome con cui vorrei essere chiamato qui è: ...". Nel secondo: "Uno dei miei personaggi preferiti della Bibbia è: .... Nel terzo: "Io amo...". Nel quarto: "Non mi piace ...". Nel quinto: "Ho appena ...". Nel sesto: "Io vado a ...". Chiedere ai partecipanti di condividere in coppia su questi punti per 5 minuti. Poi ad un segnale si cambia partner per i successivi 5 minuti. La cosa si ripete ancora una, due ... tre volte. Questa dinamica permette di sfruttare in modo efficace il tempo intermedio durante il quale alcuni partecipanti sono già arrivati e altri no. Dopo questi scambi, i fogli vengono affissi e tutti possono prendere visione di qual è il punto di partenza delle altre conversazioni spirituali.

Nella lettera d'invito potete chiedere ai partecipanti di portare un simbolo che gli permetterà di presentarsi... d'esprimere dove si trovano nella loro vita... di visualizzare le loro attese.

Cominciando un incontro ESDAC per un gruppo i cui membri già si conoscono, potete fornire fogli e pennarelli colorati e chiedere loro di disegnare lo stato in cui essi ritengono che il gruppo sia attualmente. Poi ognuno commenta il suo disegno davanti a tutti. I disegni sono poi disposti al centro del cerchio dove ci si scambia la parola. È un dono che ciascuno fa agli altri.

Potete cominciare la giornata proponendo ai partecipanti di camminare in silenzio nella sala dell'assemblea,... poi di guardarsi a vicenda, ... poi di salutarsi...

In occasione di un momento di assemblea si può domandare ad uno dei partecipanti di animare una piccola sessione di stretching, di movimenti ginnici, di qi gong, dei passi di danza... con o senza musica.

Trovate degli esempi di giochi alle pagine 64-66 (attraversare un nodo, lo spielkroll, quindici domande)

Un'attività diventa tanto più rilevante se, in seguito, è oggetto di valutazione e discernimento: che cosa abbiamo provato di piacevole o spiacevole? Che bisogno è stato o non è stato soddisfatto? Come progredire a partire da qui?

### III. IL DISCERNIMENTO COMUNITARIO DELL'AZIONE

#### La linea storica

##### Spunto biblico

*“Ed ecco, in quello stesso giorno due di loro erano in cammino per un villaggio di nome Emmaus, distante circa undici chilometri da Gerusalemme, e conversavano tra loro di tutto quello che era accaduto. Mentre conversavano e discutevano insieme, Gesù in persona si avvicinò e camminava con loro.” (Lc 24, 13-15).*

\*

La linea storica è una forma di rilettura del passato, che permette di prepararsi a una nuova azione da intraprendere per il futuro.

Una linea storica può avere parecchi effetti in un gruppo :

- ✓ può **rivelare la presenza attiva dello Spirito** e in questo modo precisare l'identità, la vocazione e la missione del gruppo,
- ✓ ci invita a **lodare** il Signore per ciò che è stato fatto bene, a **chiedere perdono** per ciò non lo è stato e a **offrire noi stessi** per fare meglio in avvenire.
- ✓ ci può aiutare a **inserire i nuovi membri**

Sul muro viene messa una grande striscia di carta e viene tracciata orizzontalmente una linea con alcune date. Le sedie sono sistemate in semicerchio rivolte verso questa striscia di carta.

1975	1980	1985	1990	1995	2000	2005	2010	2015

Viene distribuito un primo foglio di preghiera: **“Gli avvenimenti storici decisivi del nostro gruppo”**<sup>38</sup>. A seguire un tempo di preghiera personale e, se lo si ritiene opportuno, un tempo per i piccoli gruppi.

In assemblea plenaria l’animatore dà a tutti tre post-it, ad esempio di colore giallo e una penna. Egli chiede di scrivere su ogni post-it un evento che sembra decisivo per il gruppo. Egli ricorda che si tratta di esprimere dei fatti, senza interpretarli (le interpretazioni sono per un esercizio successivo). Ognuno è poi invitato ad affiggere il suo post-it sul foglio. Lo legge e commenta molto brevemente quello che ha scritto. Poi l’animatore suscita una conversazione spirituale tra tutti su questi fatti. Ciò che è davvero importante non è tanto quello che c’è scritto, ma **ciò che sta succedendo tra i partecipanti**.

Viene distribuito un secondo foglio di preghiera: **“I sentimenti legati agli avvenimenti decisivi della nostra storia”**<sup>39</sup>. Anche qui segue un momento di preghiera personale e, se lo si ritiene opportuno, un tempo per i piccoli gruppi.

In assemblea plenaria, il facilitatore dà ad ogni partecipante tre post-it, per esempio di colore verde e altri tre, per esempio rossi. Egli spiega: "Sul post-it, verde indicate le sensazioni piacevoli. Sul post-it rosso i sentimenti sgradevoli". L’animatore invita poi tutti i partecipanti a venire insieme, in silenzio, ad affiggere i loro post-it in corrispondenza degli eventi a cui si riferiscono. Tutti poi contemplano in silenzio il risultato del lavoro. Poi l’animatore dà la parola ai partecipanti che lo desiderano per quello che potrebbe rapportarsi ad un "secondo giro" nella conversazione spirituale.

In assemblea plenaria può essere utile fare **questa o quella ripetizione** (ES 62) di questi esercizi, di ritornare sugli avvenimenti che hanno provocato molti sentimenti di soddisfazione e di insoddisfazione, nel passato ma soprattutto nel presente in assemblea.

Successivamente gli animatori fanno riflettere il gruppo sui **“bisogni soddisfatti e bisogni insoddisfatti”**<sup>40</sup> e sulle **“ombre e luci della nostra storia”**<sup>41</sup>. Talvolta ciò sarà oggetto di fogli di preghiera, talvolta no, secondo ciò che apparirà più adatto alla situazione adatta del gruppo.

Su una lavagna saranno trascritte le ombre e su un altro le luci. Si chiederà al gruppo di precisare le tre luci principali e di fare lo stesso per le tre ombre principali. Questo preparerà l’esercizio **“La mia complicità personale in rapporto al male”** (vedere cap. V).

Questi esercizi possono durare due o tre giorni e si concludono con una **celebrazione comunitaria della riconciliazione**. (vedere cap. II).

---

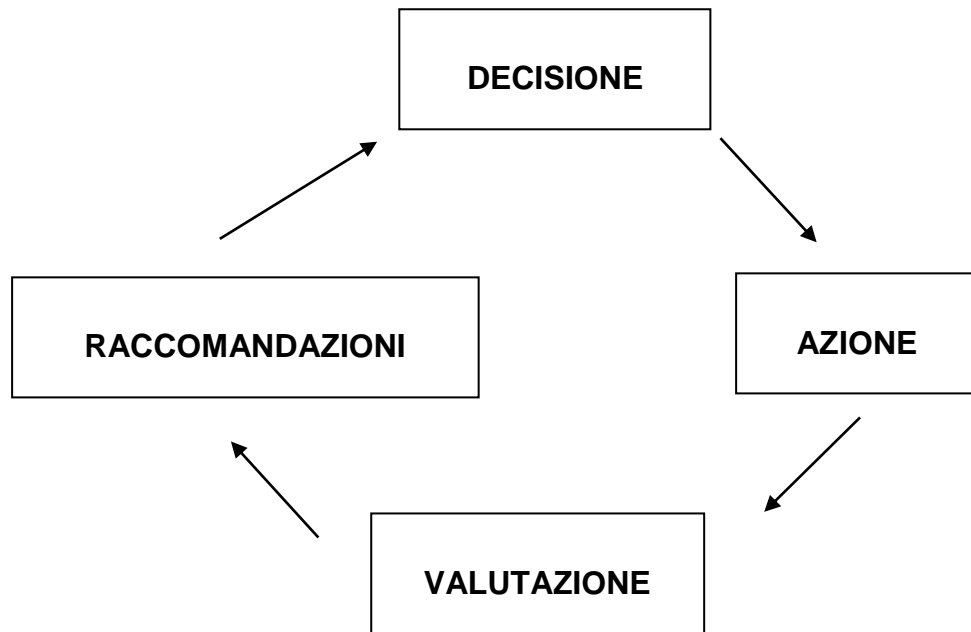
<sup>38</sup> I fatti così come si presentano, indipendentemente da ogni valutazione su di loro. In CNV è la prima di quattro fasi, le altre tre sono: sentire interiore (sensazioni, sentimenti), bisogni/aspirazioni/desideri, richieste e ringraziamenti. Vedere il cap. I.

<sup>39</sup> È la 2<sup>a</sup> tappa della CNV.

<sup>40</sup> È la 3<sup>a</sup> tappa della CNV.

<sup>41</sup> È un modo di nominare le grazie presenti nella nostra storia comune, così come i peccati che la abitano.

## Il ciclo dell'«energia e del potere»



**ENERGIA E POTERE** hanno qui per sinonimi : forza, dinamismo, vitalità, slancio vitale, potenza, capacità di un gruppo.

**CICLO DELL'ENERGIA E DEL POTERE** : L'energia e il potere si esauriscono e si ricaricano (come si ricaricano le batterie).

**AZIONE** = attività, atto, agire, fare, passaggio all'atto che segue la decisione.

**VALUTAZIONE** = rilettura, bilancio, esame, presa di coscienza, riflessione.  
Pausa per esaminare l'azione precedente<sup>42</sup>

**RACCOMANDAZIONI** = suggerimenti, proposte, idee in vista di un'azione futura a seguito di un brainstorming (tempesta d'idee).

**DECISIONE** = « quale(i) raccomandazione(i) scegliamo di tradurre prioritariamente in azioni da intraprendere?<sup>43</sup> ».

---

<sup>42</sup> Può essere una attività che dura 3 minuti, un'ora, una giornata, un mese, un anno, o la storia del gruppo a partire dalla sua fondazione.

<sup>43</sup> Quando la scelta va nel verso dello Spirito Santo, parliamo di una « elezione », nel senso che ciò che è scelto è l'opzione « eletta » da Dio.

## **Riflessioni sul ciclo dell'energia e del potere**

Ogni essere umano è mosso da una **energia** che lo spinge a contribuire alla vita, a prendersi cura e ad abbellire quella altrui e quella propria. È la manifestazione più eclatante dell'energia divina e del potere divino che sono in noi.

**“Energia e potere”** sono due parole che traducono l'unica parola inglese *“power”*. La troviamo sugli apparecchi elettrici accanto alle indicazioni *“on”* e *“off”*. In certi momenti in un gruppo, *“la corrente”* non passa più. In altri il gruppo è sovralimentato. In altri momenti ancora, il gruppo utilizza la propria energia e il proprio potere d'azione in modo calmo e sereno.

Lo Spirito Santo è l'“energia divina d'amore” che il gruppo riceve quando resta **collegato** alla sua sorgente divina o quando si riconnette ad essa. C'è allora un soffio, uno slancio, una vitalità e i membri del gruppo sono interconnessi gli uni agli altri, sono presenti gli uni agli altri, ricevendo da ciascuno ed offrendo a tutti il meglio di se stessi.

Così come lo intendiamo qui, **il potere è** “la capacità d'agire, di valutare, di fare delle raccomandazioni, di decidere, d'influenzare”.

In quanto creato e donato da Dio, **il potere è una cosa buona**. In quanto tale, è da domandare a Dio: dona la **vita**.

**Il potere è nel gruppo!** Anche in un gruppo che ha un responsabile, e anche se questo responsabile ha mandato da una autorità legittima (anche religiosa), **il potere è nel gruppo!**

Chi detiene il potere in un gruppo? **Ogni persona del gruppo ha il potere** di decidere per sé, di agire, di valutare e di fare raccomandazioni. Ha la capacità di influenzare gli altri e di lasciarsi influenzare da loro. Perfino un lattante esercita un potere sui suoi genitori! **Il potere non si limita alla capacità di decidere.**

**Ognuno ha il potere di diventare più autenticamente se stesso e di crescere in umanità.** Ha il potere di decidere, in coscienza, secondo una inclinazione della ragione, dell'etica dello Spirito Santo. E ha il potere di opporsi, in coscienza, a decisioni contrarie alla ragione, all'etica, a un'inclinazione dello Spirito Santo.

**Ma ognuno ha anche il potere di fare il gioco dello “spirito malvagio”** e di lasciarsi sedurre da ciò che finisce per disumanizzarlo. La libertà umana può fare un cattivo uso del potere. Il modo in cui lo usiamo richiede vigilanza e **valutazione**.

Un gruppo che non **valuta** correttamente la propria azione finisce per morire.

Un gruppo ha un potere sul suo **ambiente**.

In termini di idee, esperienza, di capacità e di risorse di tutti i tipi, **un gruppo possiede un potere molto più grande** che un singolo individuo, nel bene e nel male.

Le due **tentazioni** opposte che incombono su ogni membro di un gruppo sono l'abuso di potere e la rassegnazione. **L'abuso di potere** consiste nel prendersi il potere che appartiene ad altri (al responsabile, agli altri membri, a Dio).

**La rassegnazione** consiste nello spogliarci del potere che è nostro o che riceviamo dal responsabile, dagli altri, da Dio.

Quando eravamo bambini, di fronte ad un abuso di potere, la nostra unica salvezza consisteva nella rassegnazione per assicurarci la sopravvivenza. Diventati adulti, il nostro fine non è più quello di sopravvivere ma vivere in pienezza: **dobbiamo resistere all'abuso di potere** e osare coraggiosamente l'esercizio del nostro potere.

Facendo l'esercizio della "linea storica" o della "rilettura", ci rivolgiamo verso il **passato** per valutare l'azione compiuta. Quando passiamo alle raccomandazioni ci rivolgiamo verso il **futuro** e prepariamo le decisioni da prendere condividendo le nostre attese, i nostri sogni, i nostri desideri.

Nei nostri sogni personali, nei nostri desideri più profondi e più veri a riguardo del gruppo, **il desiderio di Dio è all'opera** attraverso il suo Potere Divino d'Amore. Questo è vero anche se qualche illusione o capriccio si nascondono ancora nei nostri sogni ...

Il Ciclo del Potere consiste nel **rendere cosciente** ciò che non lo era o non lo era abbastanza.

Il potere è generato dal **libero impegno** degli individui nei confronti degli scopi e degli obiettivi che hanno liberamente scelto.

Quando prendiamo l'iniziativa di fare raccomandazioni, suggerimenti a una autorità gerarchica, comunichiamole anche **in che misura siamo pronti a impegnarci personalmente** nell'azione richiesta per mettere in opera le nostre raccomandazioni.



## Carisma, «Nome di grazia» e «Identità-Vocazione-Missione»

San Francesco d'Assisi era conosciuto come « il poverello ».

È quello che conveniamo di chiamare il suo « nome di grazia » o il suo « carisma ».

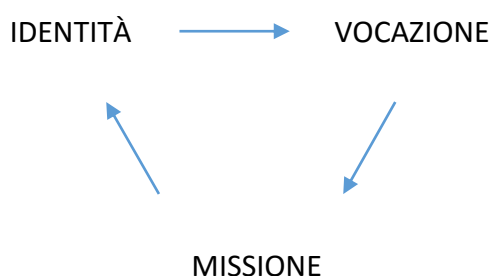
È il nome che esprime la sua identità, la sua vocazione, la sua missione.

Essere povero è la sua identità.

Essere testimone e segno della povertà è la sua missione in questo mondo.

La sua vocazione, l'ha ricevuta quando ha dato un bacio al lebbroso, quando ha rivestito gli abiti di un mendicante. In quel momento ha ricevuto una grazia di conversione.

La dinamica « **IDENTITÀ ↔ VOCAZIONE ↔ MISSIONE** » è **interattiva**<sup>44</sup> :



Arrivare a conoscere bene il proprio nome di grazia è molto importante per il discernimento personale.

Quando devo prendere una decisione, mi domando : « è in accordo con il nome di grazia, con il mio carisma, con ciò per cui io sono sulla terra? ».

Qual è il nome di grazia di Teresa di Lisieux<sup>45</sup> ?

Qual è il nome di grazia di Charles de Foucault<sup>46</sup> ?

Qual è il nome di grazia di papa Francesco<sup>47</sup> ?

Qual è il nome di grazia di Sant'Ignazio ? Probabilmente : « *Ad maiorem Dei gloriam* – Per una gloria di Dio sempre maggiore ». Il nome di grazia è legato alla conversione<sup>48</sup>, ad una grazia ricevuta per divenire sempre più se stessi. Sant'Ignazio ha ricevuto la forza di combattere tutta la vita quella “gloriuccia” che gli impediva di essere veramente e profondamente libero.

Qual è il nome di grazia di nostro Signore Gesù ?

Probabilmente : « Figlio ».

Anche questo nome è legato alla conversione. Ma la nostra.

---

<sup>44</sup> Questo carisma o nome di grazia, è ricevuto attraverso delle esperienze, una storia, delle prove e degli errori, una rilettura del vissuto che include la preghiera, la conversazione spirituale, le aspirazioni profonde, il discernimento dello Spirito, l'azione.

<sup>45</sup> Bambino... Amore... ecc.

<sup>46</sup> Nazareth... Al cuore delle folle...

<sup>47</sup> Misericordia... *Eligendo et miserando*...

<sup>48</sup> Il nome di grazia o carisma è il senso profondo della nostra vita, il significato della nostra esistenza in ciò che la rende unica. È il nostro combattimento per passare dalla morte alla vita.

Al momento del battesimo da Giovanni, Gesù ha ricevuto il dono dello Spirito per noi, per la nostra conversione, affinché noi possiamo essere trasformati in figli amati del Padre<sup>49</sup>.

Anche i gruppi e le comunità hanno un nome di grazia.

Per l'Arca di Jean Vanier è : « Relazione – Trasformazione – Segno », che vuol dire : delle relazioni reciproche<sup>50</sup> che ci trasformano e divengono segno per gli altri.

Per i trappisti di Tibhirine : « degli oranti fra altri oranti<sup>51</sup> ».

Avere una chiara conoscenza del nome di grazia comune è fondamentale per il discernimento di una azione comune, per « sentire » insieme, per fare emergere il consenso.

Un gruppo è tanto più vitale nella misura in cui ciascuno dei suoi membri cerca di agire in accordo con il proprio nome di grazia E in accordo con il nome di grazia degli altri membri. È lo Spirito che realizza questo aggiustamento.

Vedi al capitolo V gli esercizi « i miei luoghi di libertà e di non libertà » e « La mia immagine di Dio ».

---

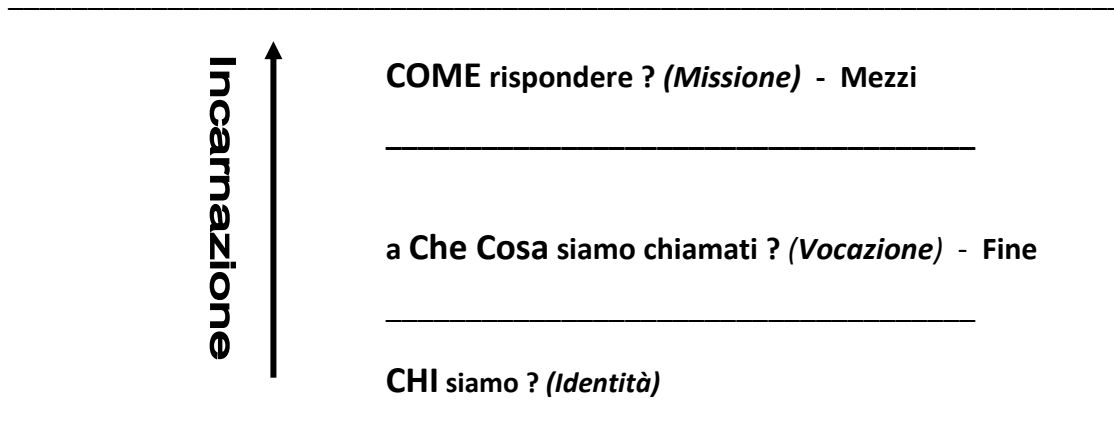
<sup>49</sup> L'intuizione di questo capitolo è dovuta a: H. Alphonso S.J., *La Vocazione personale. Trasformazione in profondità per mezzo degli esercizi spirituali*, Pontif. Univ. Gregoriana Ed., Roma, 2002. in particolare le pagine da 18 a 21. In: <http://www.esdac.net/Esempio-di-scoperta-di-un-nome-di-grazia-personale.html>

<sup>50</sup> Fra persone più fragili e le altre.

<sup>51</sup> Degli oranti cristiani fra gli oranti musulmani.

## «Chi-Che Cosa-Come» chiariscono «Identità-Vocazione-Missione»

### I tre livelli di conversazione spirituale



« Identità-vocazione-missione » corrispondono a tre livelli d'interrogativo dal più fondamentale al più concreto. I 3 livelli sono interdipendenti, perché si scopre "chi siamo" (1° livello) dandosi i mezzi concreti (3° livello) per rispondere a una chiamata (2° livello) che sentiamo.

1. Identità = chi sono io ? È il livello più profondo, il più universale, il più generale. In quanto essere umano, **io sono qualcuno che aspira a contribuire alla vita, la mia e l'altrui, quella di tutti, in particolare quella dei più deboli.** È la formulazione più universale. Ciò presuppone che il vivere insieme esige che io mi prenda cura degli altri ma anche che gli altri si prendano cura di me. Ciò corrisponde al precetto evangelico: "fai agli altri ciò che vorresti fosse fatto a te". I cristiani (e ciò precisa la loro identità), vi riconosceranno le tracce della Trinità. In effetti, sanno di essere creati ad immagine di Dio; ora in seno alla Trinità, ogni persona ha attenzione per l'altra, si prende cura dell'altra. È in questo che consiste l'amore, e Dio è Amore.

2. Vocazione : a cosa sono chiamato(a) ? = Quali sono i **miei desideri profondi**, le mie aspirazioni più grandi, i miei "sogni più folli"? Che vorrei farne della mia vita oggi, o cosa vorrei averne fatto, in punto di morte? Qualcuno ha detto "non realizzerai mai i sogni che ti sei impedito di avere". Possiamo avere la vocazione d'educatore, d'infermiere, di ricercatore... (vocare in latino = chiamare). C'è qualcosa che sentiamo in noi: un'attrazione, una aspirazione a contribuire alla vita, propria e degli altri, in un modo particolare. Per i credenti, è Dio che chiama, che mette nel nostro cuore questa aspirazione particolare. Per donarci qualcosa Dio comincia con il farcela desiderare.

3. Missione : come rispondere ? = Quali **mezzi concreti** utilizzare per rispondere a questa chiamata, per incarnare i miei sogni più folli? Nel procedere degli anni, i mezzi possono cambiare, evolversi, pur restando identico il sogno che incarniamo in maniera diversa. Per esempio, il mio sogno può essere quello di educare dei giovani. Il mezzo può essere quello d'insegnare, oppure quello di animare delle guide, di fare dei video educativi su internet...

Quando non ci si vede chiaro al 3° livello, è importante interrogarsi al 2° livello. Non mi è più chiaro se devo fare dei video educativi o animare degli educatori. Ma... mi sento sempre chiamato a educare dei giovani?

Se non mi è più chiaro il che cosa a questo 2° livello, ritorno al 1° livello: contribuendo alla vita (alla gioia, alla felicità, al benessere) degli altri, sto vegliando sufficientemente affinché anche la mia sia valorizzata? O magari: valorizzando la mia vita, contribuisco abbastanza anche a quella degli altri?

## Riflessioni su Chi-Che Cosa-Come? Identità-Vocazione-Missione

*In un cantiere, nel Medioevo, alcuni operai lavorano. Passa uno straniero e chiede a uno di loro: "Cosa fate?" – "Spingo una carriola". Allora si rivolge ad un altro operaio e gli pone la stessa domanda: "Cosa fate?" – "Mi guadagno da vivere". A un terzo operaio chiede: "Cosa fate?" E questi risponde: "Costruiamo una cattedrale".*

È essenziale **distinguere i puri fatti da ciò che si gioca nel più profondo**. Puri fatti sono che le nazioni fanno la guerra e la pace. Individui che nascono e che muoiono, vendono e comprano, ridono e piangono. Quello che avviene nel più profondo è che il Padre sta formando il Corpo di suo Figlio (ES 106).

**La vita è l'incarnazione** di un disegno divino infinito in una piccola e limitata realizzazione.

- **Il livello del "Chi siamo noi?"** è il più profondo. E' il livello della nostra **esperienza fondatrice**, della nostra creazione, dei nostri doni e talenti. Siamo figli di Dio.
- **Il livello del "a Cosa siamo chiamati?"** è quello dei **desideri** e dei sogni, dei **fini**, della **visione** e degli **obiettivi misurabili**.
- **Il livello del "Come rispondere alla chiamata?"** riguarda il **piano di azione**, i mezzi, in termini di **personale, costi, tempi, luoghi ...**

Se una coppia o un gruppo si è costituito in risposta a una chiamata di Dio, forse anche senza averne mai davvero preso chiaramente coscienza, quando nascono delle difficoltà bisogna ricordarsi che **il consenso è già in questa coppia, in questo gruppo!** Il consenso non si crea solo a forza di pugni. Va scoperto come un tesoro nascosto in un campo. Come animatori, il nostro lavoro consiste nell'aiutare la coppia o il gruppo a scavare, a scendere fino al livello in cui il consenso è presente.

Molto spesso i **conflitti** in una comunità, una coppia, un gruppo **nascono al livello del COME...** Questo dipende dal fatto che è stato dedicato troppo poco tempo alla conversazione spirituale a livello del CHE COSA e del CHI.

Uno dei bisogni e delle sfide più importanti è: **approfondire**. Abbandonare la superficialità.

**Quando a un determinato livello non c'è consenso, è necessario scendere a un livello più profondo.** Se non c'è consenso al livello del COME, cerchiamolo al livello del CHE COSA. Se non lo troviamo, scendiamo al livello del CHI.

Il fine ultimo di un gruppo cristiano non è mai far funzionare una scuola, un'università, un ospedale, un centro sociale o una casa di ritiri spirituali... **Il fine ultimo è servire Dio e l'Uomo**, servire Gesù Cristo riconosciuto nel più piccolo dei suoi fratelli e sorelle.

L'appello nasce dai **bisogni** del mondo, dell'ambiente circostante. Dio desidera rispondere ai bisogni dell'umanità. E questo stesso desiderio abita il nostro cuore. Appello, desideri e bisogni si ricongiungono.

**Gli enunciati di identità** (“Noi siamo ...”), di **vocazione** (“Chiamati a ...”) e di **missione** (“La nostra missione è di ...”) sono frasi brevissime, facili da memorizzare, da riadattare costantemente. La loro concisione garantisce potere, luce e unità.

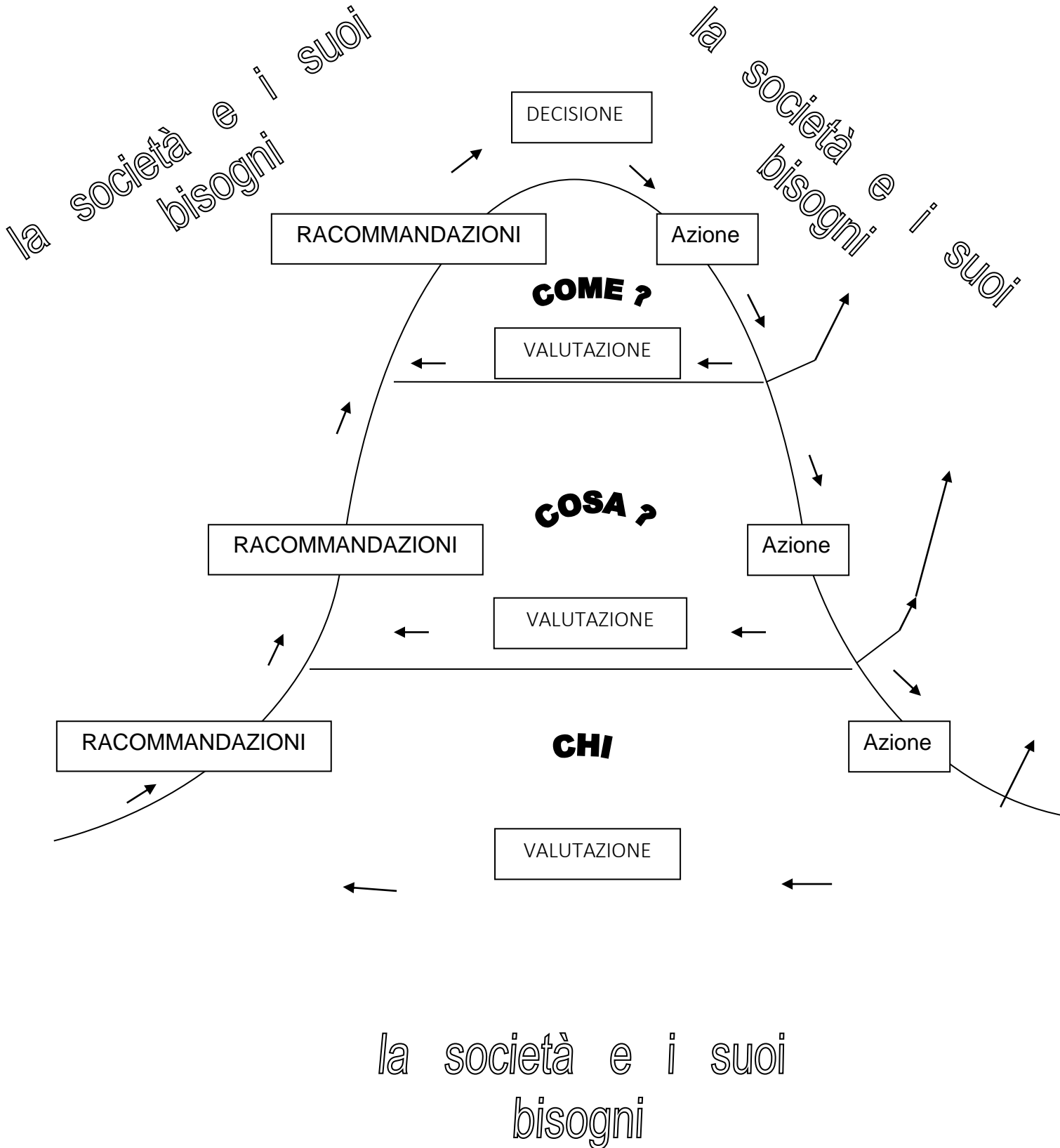
Il **discernimento spirituale** permette di verificare se le decisioni concrete da prendere sono in armonia con il nostro enunciato di identità, di vocazione e di missione, così come è stato aggiornato l’ultima volta.

**La grazia**, la forza dello Spirito Santo ci viene data per compiere la **nostra** personale missione, non quella di un altro gruppo!

Discernere più accuratamente qual è il nostro appello oggi e rispondervi con più generosità **ci apre maggiormente al soffio** e all’assistenza dello Spirito Santo.

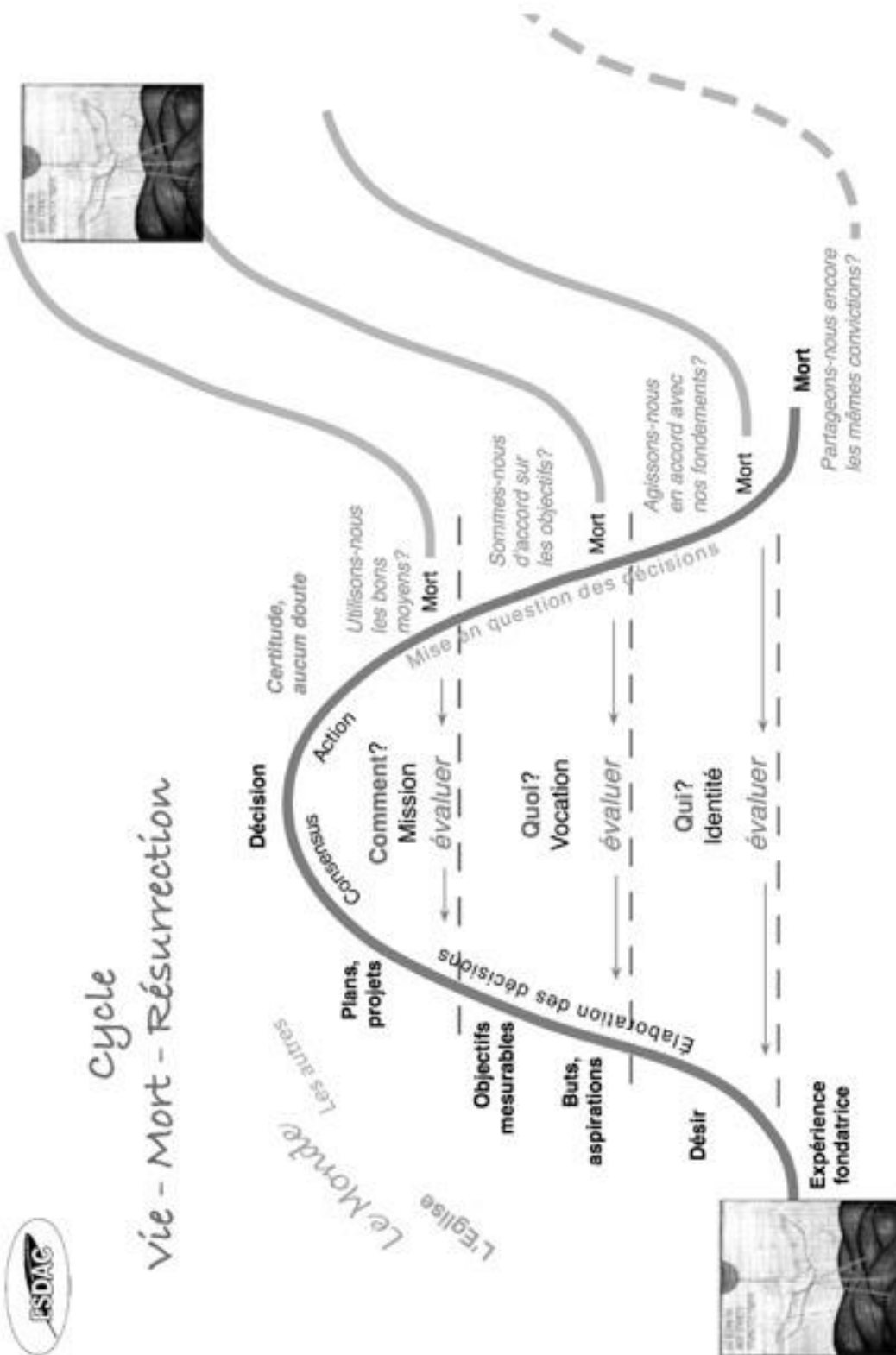
La nostra identità non si trova in documenti scritti come la Bibbia, le Costituzioni, una Carta o una Regola di vita ... ma nella **nostra esperienza concreta** rispetto a questi documenti. La conversazione spirituale a proposito di queste esperienze ci conferisce un linguaggio comune, una cultura comune, spesso perfino un gergo comune con una comprensione comune delle parole usate.

Ciclo «Vita-Morte-Resurrezione»





## Cycle vie - Mort - Résurrection



## Riflessioni sul ciclo « Vita-Morte-Resurrezione »

*Non si versa vino nuovo in otri vecchi, altrimenti si spaccano gli otri e il vino si spande e gli otri vanno perduti. Ma si versa vino nuovo in otri nuovi, e così l'uno e gli altri si conservano». (Mt 9,17)*

*“... se il chicco di grano, caduto in terra non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto” (Gv 12,24)*

**Il mondo nel quale il gruppo si trova cambia.** Compaiono nuovi ambienti, nuove culture, nuovi modi di vedere le cose, quelli vecchi scompaiono. I bisogni cambiano.

**Le persone all'interno del gruppo cambiano.** Crescono in età... sperabilmente in sapienza! Arrivano nuove persone. Gli anziani muoiono. Alcuni scelgono di lasciare il gruppo. Il potere del gruppo sull'ambiente circostante cambia.

**La vita è cambiamento,** trasformazione, evoluzione, adattamento a un nuovo contesto, perdita di vecchie forme di potere ed evoluzione di nuove forme.

**La vita segue un ciclo: “Vita-Morte-Resurrezione”.** E' la legge di ogni vita : “se il chicco di grano caduto in terra non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto.” (Gv 12, 24). Ed è obbedendo a questa legge che Gesù Cristo porta l'Umanità al suo compimento.

Il discernimento comunitario mira a **rendere i gruppi liberi e disponibili** a rinunciare ai mezzi diventati obsoleti e ad adottare quelli più adatti alle nuove condizioni, alle nuove culture, ai nuovi bisogni (Cfr. ES 23).

Dal momento che la vita è cambiamento, il gruppo passa inevitabilmente attraverso alti e bassi. Attraversa delle crisi, delle **messe in discussione e dei dubbi**, più o meno profondi, riguardanti il Chi/che Cosa/Come.

Alcune messe in discussione riguardano **l'identità**: “Chi siamo davvero? Dal momento che tutto cambia, cosa rimane della nostra identità profonda?”. Alcune domande riguardano la nostra **vocazione**: “A che cosa siamo chiamati adesso?”. Alcune toccano la nostra **missione** : “Come rispondere oggi a bisogni nuovi, con il potere che abbiamo... e quello che non abbiamo più?”. Vengono date risposte nuove. Comincia una nuova vita: è la resurrezione ...

Più un gruppo rilegge e racconta di nuovo la storia della sua fondazione, più diventa **libero rispetto a COME** questa storia è cominciata e a **COME** dovrebbe continuare.

Ciò che permette a un sistema di evolversi risiede normalmente nelle sua **debolezze**. Un sistema perfetto diventa rapidamente troppo rigido.

Ogni situazione difficile nasconde una forza interiore che non è visibile di primo acchito, ma che è **portatrice di speranza** se ci si prende il tempo di osservare accuratamente senza a priori negativi.



## Criteri razionali<sup>52</sup> di discernimento per definire una priorità negli appelli

1. Riportare alla memoria il nostro **nome di grazia** (Identità-Vocazione-Missione): quello del nostro gruppo così come quelli personali (Vedi cap. II)
2. Rendere cosciente la nostra aspirazione comune più profonda « **che ogni cosa contribuisca maggiormente alla vita** »<sup>53</sup>,
  - a. quella altrui **E** la nostra,
  - b. in particolare quella delle **persone che sono in uno stato di maggiore afflizione**<sup>54</sup>,
  - c. a farlo con **compassione e competenza**,
  - d. tenendo conto delle **nostre risorse** in termini di personale, tempo, mezzi economici e materiali<sup>55</sup>, **E della nostra fiducia nella Provvidenza**<sup>56</sup>.
3. Fra due possibilità che sono nella stessa misura fedeli al nostro nome di grazia e alla nostra aspirazione a contribuire alla vita, conviene **privilegiare** :
  - a. quella che risponde maggiormente a ciò che è **urgente**, controbilanciandola, allo stesso tempo, con visioni di lungo termine<sup>57</sup>,
  - b. quella che risponde di più ai **bisogni, desideri, aspirazioni legate in maggior misura al cuore e allo spirito**, avendo ben presenti e tenendo conto dei bisogni, desideri e aspirazioni materiali e corporali,
  - c. quella che aiuta le **persone che assumono responsabilità maggiori** senza lasciare da parte le persone prive di responsabilità,
  - d. **quella di cui altri non si fanno carico**. Il che implica la capacità di **ritirarci da impegni che altri possono assumere il nostro posto**. In tal modo ci rendiamo disponibili e liberi per nuovi compiti.

---

<sup>52</sup> I criteri razionali concernenti : « i bisogni e le aspirazioni », così come sono stati definiti al capitolo I. Essi saranno stati individuati a priori attraverso l'ascolto delle mozioni interiori (*ressentis*) (cf. ugualm. il cap. I)

<sup>53</sup> Vedere il cap. I: « le mie aspirazioni più profonde ».

<sup>54</sup> Ciò ingloba il criterio del « bene comune », del « bene più universale », « l'opzione preferenziale per i poveri », il principio secondo il quale non c'è annuncio della fede senza promozione della giustizia (Decreto 4 della 32<sup>a</sup> Congregazione Generale dei Gesuiti, 1975), il ripetuto richiamo di papa Francesco ad « andare alle frontiere », la sua esortazione « *Evangelii Gaudium* » del 2014 e la sua enciclica « *Laudato si'* » del 2015.

<sup>55</sup> Prima di costruire una torre, sedersi per calcolarne la spesa ecc. (cf. Lc 14,28-33).

<sup>56</sup> Cf. la moltiplicazione dei pani (Gv 6, 1-15), la pesca miracolosa (Lc 5, 1-11), le nozze di Cana (Gv 2, 1-12), la condivisione dei beni (At 2, 44, 36) ecc...

<sup>57</sup> Per tutto ciò vedere le Costituzioni della Compagnia di Gesù.

## Quando e come valutare i pro e i contra ?

*«Eravamo divisi tra opinioni e pareri che differivano in rapporto alla nostra condizione (...) Abbiamo impostato il seguente ordine. Il giorno dopo ci saremmo trovati tutti pronti ad esprimere ciascuno ogni possibile obiezione contro l'obbedienza (...) Il giorno successivo, avremmo discusso nel senso opposto, proponendo tutti i vantaggi e tutti i frutti dell'obbedienza (...) Abbiamo quindi discusso (...) pesando ed esaminando le ragioni che avevano più peso ed efficacia, ci siamo impegnati nei soliti esercizi di preghiera, di meditazione, di riflessione.»<sup>58</sup>*

Se i criteri razionali ed affettivi di discernimento, non chiariscono rapidamente una situazione, può essere opportuno costruire una tabella di questo tipo (ES 178-183):

Ci trasferiamo	
Ragioni PRO (vantaggi/profitti)	Ragioni CONTRO (svantaggi/rischi)
-	-
-	-
-	-
Non ci trasferiamo	
Ragioni PRO (vantaggi/profitti)	Ragioni CONTRO (svantaggi/rischi)
-	-
-	-
-	-

Una grande utilità di questo procedimento consiste **nell'evitare che il gruppo si divida** in due partiti: gli uni contro gli altri. Tutti infatti, sono invitati a trovare tutti gli elementi a favore di una soluzione, e poi tutti sono invitati a trovare tutti gli elementi contro.

Quando tutti gli elementi *pro* e *contra* sono stati individuati, chiedere al gruppo di sottolineare quello che sembra il più importante con l'aiuto dei criteri razionali (vedi pag. precedente).

Quando il numero di voci che si alzano contro una proposta è scarso, è importante che il gruppo ascolti attentamente le ragioni contro tale proposta. Alcune di queste ragioni potrebbero indicare delle trappole da evitare o delle precauzioni da prendere al momento di mettere in atto la decisione.

Per fare le cose bene, il risultato di questo tipo di deliberazione metodica e razionale deve generare un clima di soddisfazione comune che si tradurrà in sentimenti e sensazioni (*ressentis*) piacevoli. Questo criterio d'ordine affettivo resta determinante. Un sentimento, quando è autentico, non lo si costringe, non si può auto-generarlo, si riceve. Per questo è segno di un dono ricevuto dall'alto.

---

<sup>58</sup> « Deliberazioni dei primi Padri », n° 1, 7 e 8. Procedimento utilizzato da Ignazio e i suoi primi compagni. Hanno dedicato tre mesi per cercare d'individuare se Dio li chiamava a restare uniti, come corpo, pur nella dispersione di missioni differenti attribuite a ciascuno. Vedi : <http://www.jesuites.com/ignace/deliberation.htm>

## Tattiche per gli animatori.

### 1) Tastare regolarmente « il polso » del gruppo (Cf. ES 17).

Per esempio, in assemblea plenaria invitare ciascuno a rispondere a turno, con una parola o una breve frase, alla questione: « Cosa (come vi) sentite (*ressenti*) qui ed ora ? »

- a) **Affaticamento ?** bisognerà valutare se adattare l'orario, il programma e i tempi di relax. Ciò che dona energia, infatti, non è « fare il più possibile », ma darsi il ritmo giusto per sentire e gustare ciò che ci è donato (ES2). Ricordare che ciascuno può sentirsi libero a riguardo del tempo personale dedicato alla preghiera individuale, libero di passare come desidera il tempo di pausa: per fare un riposino, una passeggiata o un'attività ludica con altri.
- b) **Apatia ?**
  - i) Verificare se i tempi personali sono ben utilizzati per la preghiera e la riflessione personale, evitando le chiacchiere inutili a due o a tre (ES 6).
  - ii) Domandare : nel piccolo gruppo avete scelto un custode del tempo? Assolve bene al suo compito? C'è qualcuno che monopolizza la parola? Fate almeno due giri di condivisione? Utilizzate la piuma? (ES6)
  - iii) Incoraggiare a lottare contro i « non detti » (cf. ES 326) ponendo la domanda: "ciò che avete scambiato a due o tre a tavola o passeggiando, non ne guadagnerebbe se fosse condiviso con tutti in assemblea?"
- c) **Resistenze ?** (in rapporto al contenuto del lavoro in corso)
  - i) Dire che non si cambiano le decisioni prese al momento in cui il gruppo sentiva che i suoi bisogni erano soddisfatti (cf. ES 318)
  - ii) Mostrarsi dolci e pazienti, incoraggiando il gruppo a prepararsi alla vita e alla gioia che sicuramente arriveranno (ES 7).
- d) **Su di giri, euforia ?** In caso d'entusiasmo eccessivo, mettere in guardia contro tutte le decisioni di impegno sconsiderate e precipitose (ES 14)

### 2) E se qualcuno è insoddisfatto o inquieto mentre il resto del gruppo è soddisfatto?

Quando si sono espressi tutti, domandare alla persona che ha manifestato la sua insoddisfazione, la sua tristezza, delusione o inquietudine, se esse sono provocate dal processo comunitario in corso o se provengono da una situazione personale.

- a) Se l'insoddisfazione proviene da una **situazione personale** chiaramente identificata, gli animatori possono ignorarla durante l'incontro in assemblea. Forse, uno degli animatori o uno di coloro che fanno il ritiro potrebbero offrire a tale persona un momento di ascolto dopo l'assemblea, al fine di dargli il sostegno e l'empatia di cui ha attualmente bisogno.
- b) Se l'insoddisfazione ha **tinte colleriche**, potrebbe essere che il processo in corso abbia risvegliato una antica ferita interiore di natura personale. La persona insoddisfatta allora, proietta il suo malessere sugli animatori o sui membri del gruppo.

Spesso sarà sufficiente che tutti ascoltino senza reagire, restando calmi e connessi all'energia divina d'amore che ci tiene in comunione con la persona in sofferenza. È della nostra empatia che essa ha bisogno in questo momento e non di soluzioni ai suoi problemi.

Se l'insoddisfazione riguarda il **processo** in corso, conviene prestare una grande attenzione a ciò che tale persona sente e cerca di dire. Potrebbe essere che percepisca meglio degli animatori e del resto del gruppo ciò che sta accadendo e cosa è realmente in gioco.

Comparazione con «le 4 settimane degli Esercizi ignaziani»

***Da leggere dal basso verso l'alto!***

I N C A R N A Z I O N E	<p>Ricevere <b>conferma attraverso la vita</b></p> <p>➤ interna: gioia che dura</p> <p>➤ esterna : accordo con la legittima autorità.</p> <p>Decisione effettiva</p>	<p><b><u>COME ?</u></b></p> <p><b>3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> settimana degli ES</b></p>	A V V E N I R E
	<p>Ricevere <b>conferma</b> della chiamata mediante la contemplazione della <b>Passione Morte e Resurrezione di Cristo e dei discepoli</b>. Determinare i <b>mezzi</b> concreti per incarnare gli appelli. Decisione provvisoria</p>		
	<p>Se il discernimento degli spiriti non chiarisce abbastanza la situazione, <b>valutare i pro e i contra</b> nonché i vantaggi/benefici e svantaggi/rischi</p>	<p><b><u>CHE COSA ?</u></b></p> <p><b>2<sup>a</sup> settimana degli ES</b></p>	
	<p>Contemplare <b>il modo di Gesù</b> E nel <b>discernimento degli spiriti</b>, accogliere la sua <b>chiamata</b>.</p>		
	<p>Prendere coscienza del <b>peccato</b> e accogliere la <b>misericordia</b>. Cammino di <b>riconciliazione</b>. <i>(ES: 1<sup>a</sup> settimana, Esercizio 1, colloquio: Morte di Cristo e di colui che riceve gli esercizi</i> <i>ES: 1<sup>a</sup> settimana, Esercizio 2, colloquio: Risurrezione di Cristo e di colui che riceve gli esercizi)</i></p>	<p><b><u>CHI ?</u></b></p> <p><b>Fondamento 1<sup>a</sup> settimana degli ES</b></p>	
<p><b>Fondazioni :</b></p> <p>Attraverso la <b>conversazione spirituale</b> garantire gli atteggiamenti di un <i>a priori</i> positivo, di ascolto, di fiducia, di disponibilità, di libertà interiore ... Condividere la storia santa di ciascuno e del gruppo: In che modo la Vita divina, è all’opera nelle nostre vite. <i>(ES: Principio e Fondamento: L’uomo è creato, gli è donata la vita.</i></p>			

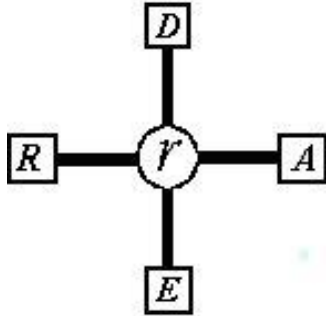
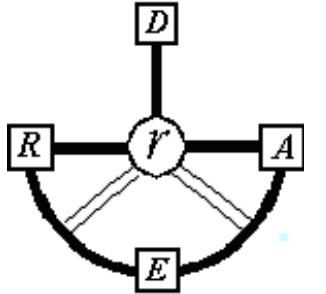
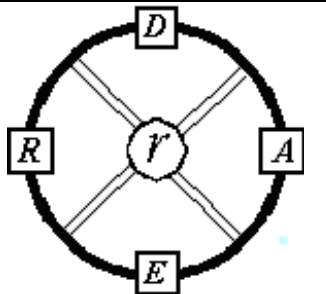
Lo schema fa emergere che gli Esercizi considerano la Passione e la Resurrezione in due luoghi: in 1<sup>a</sup> settimana e in 3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> settimana.

I gruppi che fanno appello ad ESDAC sono spesso in situazioni di tensione, di conflitto, in situazioni di “cose non dette”, di ferite, di sofferenze. Può essere opportuno iniziare durante il primo incontro con un testo evangelico che fa riferimento alla morte e alla risurrezione di Cristo. Per esempio, la storia di Emmaus (Lc 24, 13-35), o quello dell'apparizione di Gesù in (Gv 20, 19-23).

Potrebbe sorgere a questo proposito una domanda: questo non è forse introdurre immediatamente il gruppo nelle settimane 3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> cortocircuitando la prima settimana?

Ci sembra di no. È piuttosto un modo per entrare in prima settimana con l'aiuto di racconti evangelici fondatori della fede cristiana. Quando Cristo risuscita, anche i suoi discepoli infatti “risuscitano” con lui (cf. Gv 20, 20: *Detto questo, mostrò loro le mani e il fianco. E i discepoli gioirono al vedere il Signore.* e Lc 24, 32: *Ed essi dissero l'un l'altro: "Non ardeva forse in noi il nostro cuore mentre egli conversava con noi lungo la via, quando ci spiegava le Scritture?"*). Essi ridiventano dei viventi, i loro cuori bruciano di gioia mentre prima erano tristi e senza speranza (cf. Lc 24,17: *"Si fermarono, col volto triste"* e Lc 24,21: *"Noi speravamo che egli fosse colui che avrebbe liberato Israele..."*) erano morti e perduti (cf. Lc 15, 32 *"...questo tuo fratello era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato"*). Essi sono riconciliati con se stessi, tra loro e con Dio. Ricevono una nuova Forza, quella dello Spirito Santo per affrontare il futuro insieme con audacia, coraggio e speranza.

## L'autorità, i suoi 3 stili principali e il ruolo del responsabile

Condizioni del gruppo	Stile di autorità richiesto	Risposte attese dal gruppo
<p>Mancanza di identità</p> <p>Crisi esterna o interna</p> <p>Sopravvivenza</p>	<p style="text-align: center;"><b>DIRETTIVO</b></p> <p>Il responsabile prepara (valutazione &amp; raccomandazioni) e <u>prende</u> da solo la decisione</p> <p><i>Il responsabile prende da solo la decisione</i></p>	 <p>- accettare la decisione - cooperare all'azione</p>
<p>Sicurezza</p> <p>Stabilità</p> <p>Percezione crescente dell'identità e della missione</p>	<p style="text-align: center;"><b>CONSULTIVO</b></p> <p>Il responsabile <u>prepara</u> (valutazione &amp; raccomandazioni) la decisione con i membri del gruppo</p> <p><i>Il responsabile prende da solo la decisione</i></p>	 <p>- Cooperare a: Valutazione e Raccomandazioni - Accettare la decisione - Azione responsabile</p>
<p>Maturità nella percezione dell'identità e della missione.</p> <p>Tutti conoscono con chiarezza le risorse e i limiti del gruppo</p>	<p style="text-align: center;"><b>PARTECIPATIVO</b></p> <p>Il responsabile <u>facilita il processo</u> di preparazione della decisione (valutazione &amp; raccomandazioni)</p> <p><i>La decisione è presa dai membri del gruppo</i></p>	 <p>Responsabilità e collaborazione in tutte le fasi del ciclo del potere.</p>

A = Azione; E = Valutazione; R = raccomandazioni; D = Decisione; r = responsabile

## Riflessioni sull'autorità, i suoi 3 stili, e il ruolo del responsabile

### Testi

*“Bisogna obbedire a Dio invece che agli uomini” (At 5, 29)*

*“Siamo tenuti a obbedire alla nostra coscienza, anche se si inganna. Ma siamo anche tenuti a cercare di illuminarla affinché non si inganni” (Cfr. Tommaso d'Aquino, De Veritate, q. XVII, a.4)*

\*

In un gruppo, se è giusto considerare che tutti sono responsabili, è tuttavia necessario che qualcuno sia designato come **“il” responsabile**<sup>59</sup>. Solo a questa condizione un gruppo può essere riconosciuto formalmente come tale.

Colui che esercita formalmente il ruolo di responsabile riceve la sua **autorità legale per delega da parte di una autorità superiore**: una istanza gerarchica o il gruppo (mediante elezione democratica, per esempio).

Colui che esercita formalmente il ruolo di responsabile riceve la sua **autorità effettiva per delega del gruppo**. Questa gli deriva dalla sua capacità di trarre profitto dal potere che sta in capo ad ogni membro del gruppo e di essere pertanto confermato da essi come buon responsabile.

#### **Il responsabile del gruppo ha 5 responsabilità principali:**

- Assicurare le condizioni propizie alla **conversazione spirituale**,
- aiutare il gruppo a **discernere quali spiriti sono all'opera**.
- suscitare la collaborazione di ognuno durante le quattro fasi del **ciclo dell'energia e del potere**, in funzione dello stile di autorità richiesto dalla situazione,
- vegliare affinché ci sia armonia con **l'identità, la vocazione e la missione** del gruppo,
- **delegare** per favorire l'assunzione di responsabilità di ciascuno in funzione dei doni e dei talenti che gli sono propri.

Autorità legale = diritto di comandare. Autorità effettiva = potere di farsi obbedire.

La scelta di uno stile di autorità (direttivo, consultivo, partecipativo) è determinata non dalle preferenze del leader ma dai **bisogni del gruppo** in una data particolare situazione.

Il discernimento comunitario non riguarda solamente la leadership partecipativa ma anche la **leadership consultiva**.

---

<sup>59</sup> Come per ogni regola, ci sono delle eccezioni. Può essere che un trio eserciti l'autorità in un modo molto più dinamico che se fosse nominato un unico responsabile.



Laddove è possibile, opportuno, o addirittura necessario, una decisione viene compresa meglio se tutti hanno avuto la possibilità di contribuire alla **preparazione della decisione** (= valutazione + raccomandazioni).

Quando un gruppo condivide e delibera, **si verifica qualcosa di nuovo** che è più che la semplice somma dei contributi individuali.

Il discernimento in comune non è la panacea universale. In certi casi, anche al di fuori di situazioni di crisi, di sopravvivenza o di mancanza di identità, bisogna che il responsabile decida senza aver potuto o dovuto consultare. Questo riguarda **decisioni di secondaria importanza**.

Eccezionalmente può capitare che, al di fuori di una situazione di crisi, di sopravvivenza o di mancanza di identità, un responsabile sia chiamato a esercitare uno stile di autorità direttivo per prendere **una decisione d'importanza maggiore**. È stato il caso di San Pietro quando, testimone del dono dello Spirito Santo diffuso su Cornelio e la sua famiglia, si è sentito spinto a conferire il battesimo a dei non giudei (At 10,47). Ha agito senza dubitare né poter dubitare (ES 175).

Più un responsabile assume **responsabilità d'insieme**, più deve delegare. Se il responsabile si lascia prendere troppo da questioni che riguardano il COME, i membri del gruppo lo confermeranno in questo ruolo di **“risolutore di problemi”** e gli presenteranno sempre più problemi da risolvere.

Ogni membro del gruppo **riceve così la sua missione per delega**. Essa stabilisce chi fa che cosa, quando, dove, a che prezzo ...

Quando un responsabile delega qualcuno, deve stare attento a:

- restare il responsabile e **verificare** la corretta esecuzione di ciò che è stato delegato,
- **non riprendere in mano** ciò che ha delegato a un altro.

**Per dare mandato** a qualcuno è necessario definire:

- l'estensione e i limiti del suo potere
- le procedure da seguire,
- i momenti di valutazione,
- la maniera di rendere conto,
- il termine del mandato.

**Il Padre rivela la sua identità e il suo stile di autorità delegando il suo potere** a suo Figlio, allo Spirito, e dotando di esso le creature ... Il nostro potere limitato deriva dal potere supremo e infinito che viene dall'alto (ES 237).

## Come condurre le nostre riunioni abituali ?

- **PRIMA** : ordine del giorno mandato per tempo con :
  - valutazione delle attività passate
  - raccomandazioni per le attività future
  - varie ed eventuali
- **DURANTE:**
  - Testi della Scrittura, o Carta, o regola di vita, o scritto spirituale ...
  - Grazia da chiedere
  -

- Breve tempo di conversazione spirituale (20 minuti)
  - Cosa ho vissuto di importante in questi ultimi giorni?
  - Dove ho visto la Vita (Dio) all'opera?

- Precisare il tempo da dedicare a ogni argomento
- Verificare se c'è accordo sulla relazione della riunione precedente
- Si passa all'ordine del giorno
- **DOPO** : relazione mandata a tutti
- **OGNI TANTO** : Valutazione + Raccomandazioni
  - Che cosa è stato buono / difficile nelle nostre riunioni? (= valutazione)
  - Che cosa potremmo migliorare? (raccomandazioni)

## IV. PER ORGANIZZARE UN DISCERNIMENTO COMUNITARIO

### Programma

NB. È uno schema teorico! Nessun ritiro si svolge esattamente così. L'équipe di animazione deve adattare il programma al gruppo e adattare ogni foglio di preghiera, ogni argomento, ogni momento a ciò che sta succedendo durante il ritiro. Alcuni ritiri durano un giorno o due giorni, altri otto o anche di più. Alcuni si fanno nella vita corrente.

E' importante per l'équipe di animazione redigere un progetto di programma: è un buon modo di effettuare esercizi di riscaldamento per la successiva collaborazione.

	<b>Arrivo</b>	<b>Giorno 1</b>	<b>Giorno 2</b>	<b>Giorno 3</b>	<b>Giorno 4</b>
<b>mattino</b>		Foglio :  <b>Le mie esperienze più profonde di Dio</b>	<b>Linea storica:</b>  Foglio	<b>Linea storica</b>  Tema <b>Chi- Che Cosa- Come</b>	<b>Linea storica</b>  Tema <b>Leadership</b>
<b>pomeriggio</b>		Foglio :  <b>I miei desideri più profondi</b>	<b>Linea storica :</b> : Foglio Tema : <b>Ciclo del potere</b>	<b>Linea storica</b>  Tema : <b>Ciclo Vita-Morte-Resurrezione</b>	<b>Celebrazione della Riconciliazione</b>
<b>sera</b>	Accoglienza, presentazioni avvio	libero	...	...	

	<b>Giorno 5</b>	<b>Giorno 6</b>	<b>Giorno 7</b>	<b>Giorno 8</b>	<b>Partenza</b>
<b>mattino</b>	Foglio <b>La chiamata e lo stile di Gesù</b>	Foglio <b>Nazareth</b>	Foglio <b>La lotta spirituale</b>	Foglio <b>La nostra risposta</b>	
<b>pomeriggio</b>	Foglio <b>Annunciazione</b>	Foglio <b>Vita pubblica</b>	<b>La nostra chiamata</b>	<b>Ripetizione Valutazione</b>	
<b>sera</b>	...	...	...	...	

## Orario di arrivo del 1° giorno

*NB: Dal momento che lavoriamo in équipe, è necessario pianificare accuratamente prima di tutto chi farà che cosa e quando! Il modo in cui l'équipe collabora è l'insegnamento migliore che possa dare!*

### Arrivo

15,00 : Accoglienza dei partecipanti: **Anna** e i suoi aiutanti

16,00 : Incontro di coloro che sono già arrivati. Esercizio per rompere il ghiaccio. Si sta insieme a due a due per qualche minuto, poi si cambia partner. **Francesca** incontrerà le persone, per motivarle e animare questo esercizio.

17,00: Riunione plenaria

**Anna** dice una parola di benvenuto riferendosi brevemente all'invito. Espone una breve panoramica del nostro progetto per questi giorni.

Presentazione **dell'équipe di animazione: Francesca e Piero (F/P).**

**Anna** dà qualche informazione sui problemi pratici (bisogni personali, raccolta del denaro, infrastruttura del luogo). Aggiunge che se c'è un problema con la composizione dei piccoli gruppi, ci si può rivolgere a lei.

**F/P** presentano:

- lo scopo del ritiro come emerge dalla richiesta fatta all'équipe di animazione
- il metodo usato : Parola di Dio / preghiera personale/ piccolo gruppo/ riunione plenaria ...
- 18,45 Cena
- 20,00 riunione plenaria (20 minuti): preghiera comune con il Vangelo di Emmaus (Lc 24, 13-35) per mostrare il posto centrale di Dio e della sua iniziativa nel discernimento
- 20,30 riposo

## **Giorno 1**

07,30 – 8,45 : colazione

09,00 Riunione plenaria: canto, testo biblico + preghiera collegata al Foglio di preghiera del mattino, canto

09,20 **Foglio 1 : “Le mie profonde esperienze di Dio”** (Manuale p. 47). Presentazione da parte di **F/P**

09,40 Preghiera personale

10,40 Break (caffè/tè)

11,00 Riunione plenaria:

- **Tema: “PICCOLI GRUPPI”** (Manuale p. 13). **F/P** spiegano i criteri usati per comporre i piccoli gruppi
- **Tema : “Indicazioni per facilitare la conversazione spirituale”** (Manuale p. 14) da parte di **F/P**

11,15 Piccoli Gruppi

12,30 Pranzo

14, 30 Riunione plenaria condotta da **F/P** : condivisione di ciò che è successo nei piccoli gruppi il mattino, ma : “Come ho vissuto questo tempo? Ero contento o scontento? O altro?”

15,00 **Foglio 2: “I miei sogni e desideri più profondi”** (Manuale p. 48) da parte di **F/P**

15,20 Preghiera personale

16,20 Break (caffè, tè)

16,40 Piccolo gruppo

17,40 Riunione plenaria

18,10 Eucarestia

18,45 Cena

20,00 Riposo? Oppure : ...?

Oppure la riunione plenaria durante l'Eucarestia, oppure l'Eucarestia dopo il pasto della sera

**Giorno 2** ecc.

## Check list per la preparazione

**Preparazione con coloro che richiedono il ritiro (la cosa più importante!).** Qual è la loro richiesta? Quali sono le loro attese? C'è un problema da risolvere? Un conflitto? Una decisione da prendere? Oppure desiderano soprattutto delle conversioni personali e più comunione tra i membri del gruppo e con Dio? Un ritiro di discernimento comunitario è adatto a rispondere allo scopo richiesto? I membri del gruppo sono pronti a pregare personalmente in silenzio con l'aiuto di testi della Sacra Scrittura? Sono pronti a condividere con gli altri i frutti di questa preghiera? C'è un'atmosfera di fede, di sufficiente libertà interiore, di apertura al cambiamento e alle sorprese dello Spirito? Quale dovrebbe essere la durata del ritiro? Suggestire di arrivare con un po' di anticipo per permettere il necessario riposo. Far capire che bisogna arrivare riposati a un ritiro di questo tipo.

**L'équipe di animazione** 2 (3 o 4) persone. Eterogeneità: laico, religioso, sacerdote, uomo/donna, tipo psicologico (MBTI). Lavorare con qualcuno che ha già esperienza di discernimento comunitario. **Essere pronti a garantire un accompagnamento attento del gruppo richiedente ...**

**Casa** Casa di esercizi spirituali? Un'altra casa? Luogo? Un bel locale per riunioni plenarie? Abbastanza locali per i piccoli gruppi? Cappella disponibile? Cibo? Tè/caffè per le pause? Orario dei pasti? Un cuoco nostro? Spese nostre? Stampante e fotocopiatrici disponibili? Internet? Quando? Costo?

**Tempo libero** Giardino? Bosco? Mare? Montagna? Luogo di pellegrinaggio? Turismo? Chi prepara le carte stradali, gli orari dei treni?

**Segreteria** Inviti, iscrizioni, trasporti, informazioni; lista dei partecipanti con indirizzi e camere; badge con i nomi; piano delle camere; contatti con la casa di ritiro; denaro da raccogliere; libretto dei canti, chitarra, piume, grandi fogli, pennarelli, computer, chiavetta USB, manuale di Discernimento in Comune, il libro degli Esercizi Spirituali, Bibbia ...

**Preparazione in équipe** Insieme (riunioni + e-mail + skype) chiarire lo scopo perseguito. Stabilire il programma di tutto il ritiro su un foglio. Fissare l'orario giorno per giorno. Precisare l'argomento di ogni foglio, di ogni presentazione, di ogni riunione plenaria. Chi spiega questo foglio? Chi fa questa presentazione? Chi anima questa riunione plenaria? Valorizzate questo lavoro di preparazione in modo che risulti un tempo di formazione continua.

## V. ESEMPI DI FOGLI DI PREGHIERA

### Le mie profonde esperienze di Dio

#### **Testi**

*«Non temere, perché io ti ho riscattato, ti ho chiamato per nome: tu mi appartieni. (...) Perché tu sei prezioso ai miei occhi, perché sei degno di stima e io ti amo» (Is 43, 1.4)*

*Ecco il mio servo che io sostengo, il mio eletto di cui mi compiaccio. Ho posto il mio Spirito su di lui (...) non spezzerà una canna incrinata, non spegnerà uno stoppino dalla fiamma smorta. (Is 42,1.3)*

*«Tu sei il Figlio mio, l'amato: in te mi sono compiaciuto». (Mc 1, 11)*

**Immagine** : Vedo il Signore che mi accompagna nel mio percorso.

#### **Domanda di grazia** :

Chiedo una coscienza forte della mia identità di prediletto da Dio affinché io possa avere una fiducia assoluta nel suo amore fedele.

#### **Tracce**

Mi faccio presente a Gesù al suo battesimo (Mc 1,11). Mi prendo il tempo di penetrare questa scena evangelica, di rendermi presente alla folla, a Giovanni Battista, a Gesù: che cosa sentono? Che cosa provano gli uni e gli altri?

Rileggo la mia vita e faccio memoria delle esperienze chiave che mi fanno vedere che anch'io sono il prediletto da Dio.

Cosciente della presenza di Gesù in me, abito nuovamente le esperienze più significative della mia relazione con Dio. Le gusto e le assaporo.

**Conversazione con Dio**. Immagino un dialogo: ciò che Lui potrebbe dirmi e quello che gli potrei dire io:

Dio : .....

Io : .....

Dio : .....

Io : .....

#### **Per concludere:**

Annoto brevemente quali esperienze desidero condividere con i membri del mio gruppo.

## I miei sogni e i miei desideri più profondi

### **Testi e sapienza**

*Gesù allora si voltò e, osservando che essi lo seguivano, disse: «Che cosa cercate?». (Gv 1,38)*

*Gli si avvicinarono Giacomo e Giovanni ... dicendogli: «Maestro, vogliamo che tu faccia per noi quello che ti chiederemo» ... «Concedici di sedere, nella tua gloria, uno alla tua destra e uno alla tua sinistra» (cf Mc 10, 35-45)*

*Sono venuto a gettare fuoco sulla terra; e quanto vorrei che fosse già acceso! (Lc 12, 49)*

*Sul suo letto a Loyola riflette su due sogni. Lo scatto fondamentale del suo itinerario avviene quando diventa cosciente di due stati d'animo opposti, causati da questi due desideri (cf. Il racconto del Pellegrino, n. 8).*

*“Ho un sogno” (Martin Luther King. cf. anche Gandhi, Nelson Mandela)*

*Non realizzerai mai i sogni che non ti permetti di avere*

**Immagine.** Cerco di immaginare come saranno le cose quando i miei desideri più profondi e più veri saranno diventati realtà

### **Domanda di grazia**

Chiedo a Dio di essere profondamente cosciente delle mie speranze, dei miei sogni, dei miei desideri più folli e di avere il coraggio di parlarne nel gruppo.

### **Tracce**

Mi prendo il tempo di lasciarmi toccare dai testi della Scrittura citati sopra. Che cosa volevano Giacomo e Giovanni nel più profondo di se stessi? Che cosa voleva Gesù?

Considero i momenti della mia vita in cui è emerso qualcosa in me e in cui sono diventato consapevole dei miei desideri profondi.

Qual è il desiderio che mi arde nel cuore?

Immagino di essere morto. Che cosa desidererei adesso aver realizzato nella mia vita?

### **Conversazione con Dio**

Che cosa potrebbe dirmi Dio a proposito dei miei desideri e dei miei sogni? Che cosa vorrei dirgli io? Immagino un dialogo in cui a turno prendiamo la parola.

Dio : .....

Io : .....

Dio : .....

Io : .....

**Per concludere:** preciso e annoto brevemente quello che condividerò con il gruppo.



## Gli avvenimenti della linea storica

### **Testo**

<sup>13</sup>Ed ecco, in quello stesso giorno due di loro erano in cammino per un villaggio di nome Emmaus, distante circa undici chilometri da Gerusalemme, <sup>14</sup>e conversavano tra loro di tutto quello che era accaduto. <sup>15</sup>Mentre conversavano e discutevano insieme, Gesù in persona si avvicinò e camminava con loro. <sup>16</sup>Ma i loro occhi erano impediti a riconoscerlo <sup>17</sup>Ed egli disse loro: «Che cosa sono questi discorsi che state facendo tra voi lungo il cammino?». Si fermarono, col volto triste; <sup>18</sup>uno di loro, di nome Clèopa, gli rispose: «Solo tu sei forestiero a Gerusalemme! Non sai ciò che vi è accaduto in questi giorni?». <sup>19</sup>Domandò loro: «Che cosa è accaduto?».... (Lc 24, 13-19)

### **Grazia da domandare**

Domando allo Spirito Santo di lasciar emergere in me e di accogliere senza censurarli, gli eventi principali che hanno segnato la nostra storia.

### **Piste**

1. Immaginare la conversazione dei discepoli di Emmaus, ponendo l'attenzione alle parole, ai silenzi, agli sguardi scambiati, agli atteggiamenti, ai pensieri, sentimenti, aspirazioni.
2. Riporto alla memoria gli eventi che ritengo essere i più significativi della nostra storia:
  - a) in un primo tempo, accettando che essi siano mischiati a delle interpretazioni, dei pensieri, dei sentimenti, delle aspirazioni. Avvenimenti felici o difficili, dolorosi o gioiosi, di comunione o di divisione, di fecondità o di sconfitta, ecc....
  - b) in un secondo tempo, sforzandomi di descrivere i fatti nella loro oggettività, spogliandoli da ogni giudizio, interpretazione, sentire (*ressenti*), aspirazione<sup>60</sup>.

**Conversazione con il Signore** : Entro in dialogo con Lui

**Conclusione** : Mi annoto ciò che desidero condividere col gruppo del frutto della mia preghiera.

### **In piccolo gruppo**

Dopo aver ascoltato ciascuno, e dopo un piccolo momento di riflessione silenziosa, annotare su dei post-it i quattro o cinque avvenimenti più rilevanti per il gruppo (un avvenimento per post-it).

---

<sup>60</sup> Sarà ulteriormente proposto d'approfondire e di condividere ciò (*les ressentis*) che questi avvenimenti hanno suscitato o ancora suscitano.

## I miei sentimenti di fronte alla linea storica

### Testi evangelici

« In quella stessa ora Gesù **esultò di gioia** nello Spirito Santo e disse: «Ti rendo lode, o Padre...» (Lc 10, 21).

Gesù **si meraviglia** «Io vi dico che neanche in Israele ho trovato una fede così grande!» (cf. Lc 7, 1-10)

**Si stupisce** dell'incredulità degli abitanti di Nazareth (cf. Mc 6, 6).

«Quando fu vicino, alla vista della città **pianse** su di essa » (Lc 19, 41).

Gesù ... **si commosse profondamente e, molto turbato, scoppiò in pianto**. (cf. Gv 11, 33-35).

E cominciò a provare **tristezza e angoscia**. E disse loro: «La mia anima è triste fino alla morte; restate qui e vegliate con me». (cf. Mt 26,37- 38).

### Immagine

Al fianco di Gesù come compagno di cammino<sup>61</sup>, mi metto di fronte a tutti gli avvenimenti della nostra linea storica.

### Grazia da chiedere

Domando al Signore la grazia di percepire e nominare i sentimenti suscitati dagli eventi.

### Punti per la preghiera

1. Scelgo, fra gli avvenimenti della nostra storia, quelli che mi paiono i più decisivi.
2. Prendo coscienza delle sensazioni, emozioni, sentimenti, che ho vissuto al momento degli eventi e/o attualmente. Cerco di metterci su delle parole precise.

### Conversazione con il Signore

Cosa mi dice a questo proposito ? cosa gli dico io?

### Conclusione

Mi annoto ciò che desidero condividere col gruppo del frutto della mia preghiera.

---

<sup>61</sup> Allusione ai discepoli di Emmaus : « e conversavano tra loro di tutto quello che era accaduto. (...) Gesù in persona si avvicinò e camminava con loro ». (Lc 24,14-15).

## Cosa aiuta ? che cosa è di ostacolo ?

**Testo** : *Principio e Fondamento (ES 23)*

L'uomo è creato  
per lodare, riverire e servire Dio nostro Signore,  
e così raggiungere la salvezza;

le altre realtà di questo mondo sono create per l'uomo  
e per aiutarlo a conseguire il fine per cui è creato.

Da questo segue che l'uomo deve servirsene tanto quanto lo aiutano per il suo fine,  
e deve allontanarsene tanto quanto gli sono di ostacolo.

Perciò è necessario renderci indifferenti verso tutte le realtà create,  
in tutto quello che è lasciato alla scelta del nostro libero arbitrio e non gli è proibito,  
in modo che non desideriamo da parte nostra la salute piuttosto che la malattia, la  
ricchezza piuttosto che la povertà, l'onore piuttosto che il disonore, una vita lunga  
piuttosto che una vita breve, e così per tutto il resto, desiderando e scegliendo soltanto  
quello che ci può condurre meglio al fine per cui siamo creati.

**Immagine** : Mi immagino nel mio gruppo

**Grazia** : Domando al Signore la grazia di essere libero nei confronti di tutti i mezzi utilizzati  
o che potrebbero esserlo.

**Piste** :

1. Mi prendo il tempo per interiorizzare il testo riportato.
2. Faccio memoria delle mie esperienze nel mio gruppo a riguardo del livello di partecipazione e d'impegno di ciascuno, il clima generale, la libertà, la fiducia, la generosità, il coraggio, la fede, la disponibilità, la chiarezza dei fini e degli obiettivi, adeguatezza dei mezzi, la creatività, la leadership ...:
  - Che cosa aiuta soprattutto?
  - Che cosa fa da ostacolo?
  - Verso cosa non siamo liberi?

**Conversazione con Dio**. Immagino un dialogo con il Signore. Cosa potrebbe dirmi ora?  
Cosa mi piacerebbe dirgli?

**Per concludere** :

Preciso e annoto brevemente ciò che desidero condividere con gli altri membri del mio gruppo.

## I miei «luoghi» di libertà e di non libertà

### Testo

La nostra aspirazione più profonda  
è di vivere<sup>62</sup>  
ognuno grazie all'altro, l'uno per l'altro,  
ponendo attenzione simultaneamente ai tuoi bisogni E ai miei  
E a quelli di tutti nel mondo  
prioritariamente ai bisogni di coloro che soffrono di più.

Per questo siamo invitati a renderci liberi  
in rapporto alla soddisfazione di tutte le altre aspirazioni  
quali il rispetto, la sicurezza, la salute...

### Immagine

Mi rivedo in alcune circostanze della mia vita nelle quali ho sperimentato di essere libero.  
E mi rivedo in alcune circostanze nelle quali ho sperimentato di non esserlo.

### Domanda di grazia

Domando la grazia di poter riconoscere e nominare i miei « luoghi » di libertà e di non libertà.

### Piste per la preghiera

- Lascio risuonare in me il testo qui sopra.
- Che cosa, nella mia relazione con gli altri, stimola la mia libertà, mi fa in maggior misura divenire veramente e profondamente me stesso? La fiducia, l'ascolto. L'accoglienza...?
- Che cosa maggiormente frena o impedisce la mia libertà : la paura, i pregiudizi, i risentimenti...?

### Dialogo con il Signore

Gli parlo cuore a cuore di ciò che stimola la mia libertà e di ciò che la disturba. Gli esprimo ciò che sento (*ressenti*) e gli espongo i miei bisogni. Gli domando la grazia di crescere in libertà

### Conclusione

Mi annoto ciò che desidero condividere del frutto della mia preghiera.

---

<sup>62</sup> Altra formulazione possibile : « Al fondo di ogni essere umano domina l'aspirazione a contribuire al benessere altrui, contribuendo allo stesso tempo a quello proprio ». O ancora : « Tutto quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro: questa infatti è la Legge e i Profeti. » (Mt 7, 12) .

## L'evoluzione della mia immagine di Dio

### **Testi**

Partito di là, Gesù si ritirò verso la zona di Tiro e di Sidone. Ed ecco, una donna cananea, che veniva da quella regione, si mise a gridare: «Pietà di me, Signore, figlio di Davide! Mia figlia è molto tormentata da un demonio». Ma egli non le rivolse neppure una parola. Allora i suoi discepoli gli si avvicinarono e lo implorarono: «Esaudiscila, perché ci viene dietro gridando!». Egli rispose: «Non sono stato mandato se non alle pecore perdute della casa d'Israele». Ma quella si avvicinò e si prostrò dinanzi a lui, dicendo: «Signore, aiutami!». Ed egli rispose: «Non è bene prendere il pane dei figli e gettarlo ai cagnolini». «È vero, Signore - disse la donna -, eppure i cagnolini mangiano le briciole che cadono dalla tavola dei loro padroni». Allora Gesù le replicò: «Donna, grande è la tua fede! Avvenga per te come desideri». E da quell'istante sua figlia fu guarita. (Mt 15,21-28)

Ho avuto paura e sono andato a nascondere il tuo talento sotto terra: ecco ciò che è tuo. (Mt 25,25)

### **Immagine**

Faccio emergere dalla mia memoria una immagine, una foto, una rappresentazione che evochi per me la parola: Dio.

### **Domanda di grazia**

Domandare la forza dello Spirito affinché tutti i miei desideri e tutti i miei atti convergano verso la mia aspirazione più profonda: contribuire alla vita: quella degli altri E la mia E quella di tutti, in particolare dei più sofferenti.

### **Piste per la preghiera**

Scelgo fra le seguenti piste ciò che mi aiuta di più :

- Mi lascio toccare dai testi biblici : quali sono l'immagine di Dio, i sentimenti, i bisogni della donna Siro-Fenicia? Quali sono quelli del servitore?
- Quale immagine di Dio ho ricevuto nella mia formazione umana e religiosa?
- Qual è il Dio in cui io credo oggi?
- Come la mia immagine di Dio è cambiata nel corso degli anni?
- Grazie a chi, a quali esperienze ?
- In che modo tutto ciò influisce sulla mia libertà oggi ?

### **Conversazione con il Signore**

Converso familiarmente con il Signore così come mi si rivela oggi.

### **Conclusione**

Preparo ciò che desidero condividere del frutto della mia preghiera.

## La mondializzazione dell'indifferenza

### Testi

«Un uomo scendeva da Gerusalemme a Gerico e cadde nelle mani dei briganti, che gli portarono via tutto, lo percossero a sangue e se ne andarono, lasciandolo mezzo morto. Per caso, un sacerdote scendeva per quella medesima strada e, quando lo vide, passò oltre. Anche un levita, giunto in quel luogo, vide e passò oltre.» (Lc 10, 30-32)

«Succede che quando noi stiamo bene e ci sentiamo comodi, certamente ci dimentichiamo degli altri (cosa che Dio Padre non fa mai), non ci interessano i loro problemi, le loro sofferenze e le ingiustizie che subiscono... allora il nostro cuore cade nell'indifferenza (...). Questa attitudine egoistica, di indifferenza, ha preso oggi una dimensione mondiale, a tal punto che possiamo parlare di una globalizzazione dell'indifferenza». (dal Messaggio del Santo Padre Francesco per la quaresima 2015. Rinfrancate i vostri cuori.)

### Composizione di luogo

Con lo sguardo dell'immaginazione, vedere la carta topografica del mondo e i luoghi in cui le persone e Cristo stesso oggi sono in croce. Vedere me stesso coinvolto in queste situazioni di ingiustizia e di indifferenza.

### Grazia da chiedere

Chiedere a Dio di prendere coscienza delle ferite, del male, del peccato che colpiscono il nostro mondo. Chiedo che il mio cuore ne sia profondamente toccato.

### Tracce per la preghiera

1. Meditare i testi sopra riportati
2. Quali sono le situazioni di ingiustizia, di male, di peccato, viste e sentite ultimamente, in luoghi lontani o nel mio ambiente più vicino?
3. Vedere e sentire quanto la potenza del male all'opera in tutte queste realtà spezzi il cuore di Dio.

### Conversazione con il Signore

Immaginando Cristo nostro Signore davanti a me, appeso alla croce, chiedergli perché lui, il Creatore, sia venuto a farsi uomo e a morire per i nostri peccati ...

E io ... che cosa faccio?

### Conclusione

Annotare brevemente ciò che desidero condividere con il gruppo.

## La mia complicità personale rispetto al male

### **Testi**

Rispose l'uomo: «La donna che tu mi hai posto accanto mi ha dato dell'albero e io ne ho mangiato». (Gen 3, 12)

Allora il Signore disse a Caino: «Dov'è Abele, tuo fratello?». Egli rispose: «Non lo so. Sono forse il custode di mio fratello?». (Gen 4, 9)

### **Immagine**

Vedermi nel mio gruppo e nei miei luoghi di impegno apostolico.

### **Grazia da chiedere**

Chiedere a Dio la grazia di vedere con più chiarezza la mia responsabilità personale nelle ferite, nel male, nel peccato che colpiscono il mio gruppo. Chiedere di averne il cuore toccato e di esserne sconcertato.

### **Tracce per la preghiera**

- Meditare i testi riportati sopra
- Considerare e pesare tutto quello che è stato condiviso e notato nella riunione plenaria
- Guardare la mia vita, il mio gruppo, le mie relazioni, la missione che mi è affidata, le mie responsabilità ... Riconoscere e sentire come io sia parte integrante delle impasse e del peccato del mio gruppo, e quanto lasci che il male abbia un ascendente su di me.
- Considerare chi è il Dio contro cui ho peccato. Che difficoltà Egli ha con me!

### **Conversazione con il Signore**

Grido di ammirazione, con profonda emozione: “Sono sempre vivo! Signore, ti rendo grazie. Tu continui a offrirti a me nonostante la mia debolezza. Concedimi di correggermi per il futuro con la tua grazia”.

**Conclusione:** annotare brevemente ciò che desidero condividere con il gruppo.

## L'incarnazione

- *Fine dell'esercizio : prepararci prima di tutto ad « ascoltare a cosa Dio ci chiama » e successivamente « decidere come rispondervi concretamente ».*
- *Si può introdurre con un power point che illustri la varietà delle situazioni nel mondo : guerra e pace, gioie e tristezze, uccisioni e compassione...*

### Testo

« le tre Persone divine osservano tutta la superficie ricurva del mondo popolato di uomini; vedendo che tutti vanno all'inferno<sup>63</sup>, stabiliscono da tutta l'eternità che la seconda Persona si faccia uomo, per salvare<sup>64</sup> il genere umano; così, giunto il tempo prefissato, inviano l'angelo san Gabriele a nostra Signora » (ES 102).

### Immagine

Considerare le tre Persone divine che guardano sia il mondo intero con i suoi molteplici bisogni soddisfatti e insoddisfatti COSÌ COME il nostro piccolo gruppo con le sue grandissime aspirazioni.

### Grazia da chiedere

Domandare che, attirati dall'esempio delle Persone divine, noi possiamo intendere i bisogni/aspirazioni del mondo e rispondervi generosamente, efficacemente

### Tracce per la preghiera

Vedere tutti gli uomini : di ogni cultura e razza ; in guerra e in pace ; nel riso e nelle lacrime... Cosa sentono (*ressentent-ils*)? Quali sono i loro bisogni, le loro aspirazioni?

Vedere le tre Persone divine che guardano l'universo. Che cosa sentono (*ressentent*)? Qual è la loro aspirazione?

Vedere Maria e l'angelo che la saluta. Qual era il suo desiderio prima di ricevere questa Buona Notizia? Che cosa ha sentito (*ressenti*) e fatto dopo averla ricevuta?

Vedere me infine, e il nostro piccolo gruppo. Cosa sento (*mon ressentis*) ? Quali sono i miei bisogni, i miei desideri, le mie aspirazioni?

### Conclusione:

Cosa condividerò con il mio gruppo?

---

<sup>63</sup> « Discendere all'inferno » è abbandonare la nostra relazione con noi stessi, con gli altri e con Dio.

<sup>64</sup> « Salvare » consiste nel riconnettere l'uomo a se stesso, agli altri e a Dio.



## La chiamata di Gesù e il suo modo di essere

### Testi :

*In quel tempo Gesù disse: «Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e ai dotti e le hai rivelate ai piccoli. Sì, o Padre, perché così hai deciso nella tua benevolenza. Tutto è stato dato a me dal Padre mio; nessuno conosce il Figlio se non il Padre, e nessuno conosce il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio vorrà rivelarlo.*

*Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro. Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per la vostra vita. Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero». (Mt 11, 25-30)*

*(...) quanto più degno di considerazione è vedere Cristo nostro Signore, re eterno, e davanti a lui tutto l'universo che egli, come fa con ciascuno in particolare, chiama dicendo: "È mia volontà sottomettere al mio potere tutto il mondo e tutti gli avversari, e così entrare nella gloria del Padre mio; perciò chi vuole venire con me deve faticare con me, perché, seguendomi nella sofferenza, mi segua anche nella gloria". (ES 95)*

**Immagine:** vedermi chiamato da Cristo

**Grazia:** Chiedo la grazia di conoscere meglio i modi di fare, il modo di essere e la chiamata di Gesù affinché io possa più amarlo e seguirlo.

### Tracce

Ascolto con attenzione quello che Gesù dice, in particolare ai suoi discepoli, ma anche a tutti gli esseri umani, qualunque siano le loro religioni, opinioni, culture.

Vedo ogni membro del mio gruppo (me compreso) come chiamato da Gesù.

A questo punto non mi preoccupo di sapere quale chiamata particolare è rivolta al gruppo. Si tratta qui di una chiamata generale rivolta a tutti, di un appello di Gesù che parla all'interno di ogni coscienza umana. Una chiamata a seguire la sua via come la sola in grado di renderci pienamente umani e felici.

### Conversazione con Dio

A seconda del punto in cui sono, esprimo al Signore il desiderio, o semplicemente il desiderio del desiderio, che ho di offrirmi a Lui, per seguirlo adottando il suo modo di essere, di fare, di procedere.

### Per concludere:

Preciso e annoto brevemente quello che desidero condividere con il gruppo.

## Tu sei il Cristo – Tu sei Pietro (Roccia)

### Testo

Essendo giunto Gesù nella regione di Cesarèa di Filippo, chiese ai suoi discepoli: «La gente chi dice che sia il Figlio dell'uomo?». Risposero: «Alcuni Giovanni il Battista, altri Elia, altri Geremia o qualcuno dei profeti». Disse loro: «Voi chi dite che io sia?». Rispose Simon Pietro: «Tu sei il Cristo, il Figlio del Dio vivente». E Gesù: «Beato te, Simone figlio di Giona, perché né la carne né il sangue te l'hanno rivelato, ma il Padre mio che sta nei cieli. E io ti dico: Tu sei Pietro e su questa pietra edificherò la mia chiesa. (...)

Da allora Gesù cominciò a dire apertamente ai suoi discepoli che doveva andare a Gerusalemme e soffrire molto da parte degli anziani, dei sommi sacerdoti e degli scribi, e venire ucciso e risuscitare il terzo giorno. Ma Pietro lo trasse in disparte e cominciò a protestare dicendo: «Dio te ne scampi, Signore; questo non ti accadrà mai». Ma egli, voltandosi, disse a Pietro: «Lungi da me, satana! Tu mi sei di scandalo, perché non pensi secondo Dio, ma secondo gli uomini!». (Mt 16, 13-18.21-23).

### Grazia da chiedere

Domandare di conoscere interiormente il Signore che per me, per noi s'è fatto uomo al fine di amarlo e seguirlo più intensamente.

### Piste per la preghiera

- Osservare specialmente:
  - I termini che esprimono i « legami familiari » : il Figlio dell'uomo, il Figlio del Dio vivente, Simone figlio di Giovanni, la carne e il sangue, mio Padre... /che cosa rivelano ?
  - I passaggi in cui Simon-Pietro è chiamato Pietro (Roccia) e i luoghi dove è chiamato Simone / di cosa ci parlano?
- Trarre profitto dalle mie riflessioni per la mia vita personale, per la mia identità, la mia vocazione, la mia missione, il mio « nome di grazia ».

### Conversazione con le Persone divine :

Pensare a ciò che intendo dire alle Persone divine. Domandare in relazione a ciò che percepisco in me, per meglio seguire ed imitare Nostro Signore.

### Per concludere:

Preciso e annoto brevemente quello che desidero condividere con il gruppo.

## Meditazione sul Ciclo Vita-Morte-Resurrezione

### Testi

*«Non si versa vino nuovo in otri vecchi, altrimenti si spaccano gli otri e il vino si spande e gli otri vanno perduti. Ma si versa vino nuovo in otri nuovi, e così l'uno e gli altri si conservano». (Mt 9,17)*

*“Se il chicco di grano caduto in terra non muore, rimane solo” (Gv 12, 24)*

### Immagine

Immagino il mondo com'era prima che si formassero i continenti. Poi immagino il mondo come sarà nell'anno 3.000.

### Grazia:

Chiedo la grazia di vedere in che modo il ciclo Vita-Morte-Resurrezione illumina il funzionamento del gruppo che scelgo di prendere in considerazione.

### Tracce

1. In che cosa il ciclo Vita-Morte-Resurrezione tocca l'esperienza del gruppo?
2. Quali aspetti del ciclo Vita-Morte-Resurrezione ho ignorato finora? Di che cosa ero meno consapevole?
3. Qual è l'utilità di fissare chiaramente gli scopi e gli obiettivi prima di passare all'azione?
4. E' vantaggioso cercare di trovare una soluzione a un problema a un livello più fondamentale rispetto a quello in cui il problema è nato. Ho avuto a questo proposito una qualche esperienza che posso condividere?
5. Abbiamo, nel nostro gruppo, dei buoni metodi per trattare i problemi sulla parte discendente del ciclo Vita-Morte-Resurrezione?
6. Sono convinto che il gruppo seguirà questo ciclo?
7. Nel gruppo, che cosa sta morendo? e (ri)nascendo?
8. Ci sono altri insegnamenti da trarre dal ciclo Vita-Morte-Resurrezione?

### Conversazione con il Signore:

Che cosa vuole dirmi? Che cosa mi piacerebbe dirgli? Immagino un dialogo.

### Per concludere:

Preciso e annoto brevemente quello che desidero condividere con il gruppo.

## Il mio atteggiamento nei riguardi dell'autorità

### Testi

- Lo schema dei tre tipi di leadership (p. 39)
- I testi che commentano lo schema (pg. 40-41)

### Immagine

Mi immergo di nuovo nel mio atteggiamento abituale verso la leadership. A cosa somiglia? Quale animale sarebbe un simbolo adeguato del mio atteggiamento? Perché?

### Domanda di grazia

Chiedo la grazia di conoscere meglio il mio atteggiamento rispetto alla leadership per poterla esercitare in modo efficace, che dia fiducia agli altri e senza che io sia intrappolato da preferenze o simpatie personali, anche inconse.

### Tracce per la preghiera

1. Quando sono nella posizione di esercitare la leadership, mi trovo spontaneamente più a mio agio in uno stile direttivo, consultivo o partecipativo?
2. Quando qualcun altro esercita la leadership, sono spontaneamente più a mio agio se il suo stile è direttivo, consultivo o partecipativo?
3. Quello che faccio più fatica a gestire, quando sono in posizione di leader, è ...?
4. Sono capace di cambiare stile (direttivo, consultivo o partecipativo) a seconda che lo richiedano le circostanze, lo stato del gruppo, i problemi trattati?
5. Sono capace di delegare stimolando nel delegato la fiducia in se stesso?
6. Sono capace di dire "NO" al leader quando mi chiede qualcosa che entra in conflitto con la mia coscienza?

### Conversazione con il Signore

Che cosa potrebbe volermi dire? Che cosa ho voglia di dirgli? Immagino un dialogo

### Per concludere:

Preciso e annoto brevemente quello che desidero condividere con il mio piccolo gruppo.

## Per vincere il sentimento d'impotenza

### Testi

- « Io effonderò il mio Spirito sopra ogni uomo » (At 2, 17 e Gl 3,1).
- « Viene dopo di me colui che è più forte di me (...). Io vi ho battezzato con acqua, ma egli vi battezzerà in Spirito Santo ». (Mc 1, 7-8).
- « Nessuno può entrare nella casa di un uomo forte e rapire i suoi beni, se prima non lo lega. Soltanto allora potrà saccheggiargli la casa. » (Mc 3, 27).
- « Riceverete la forza dallo Spirito Santo che scenderà su di voi, e di me sarete testimoni a Gerusalemme, in tutta la Giudea e la Samaria e fino ai confini della terra ». » (At 1, 8).

### Immagine

Vedo gli apostoli davanti alla croce... poi nel giorno di Pentecoste e lungo tutto il racconto degli Atti.

### Domanda di grazia

Chiedo di aumentare la mia fede e la forza dello Spirito che rende possibile ciò che sembra impossibile.

### Tracce per la preghiera

1. Prego i testi e osservo i cambiamenti in Gesù e negli apostoli.
2. Vedo il mio gruppo<sup>65</sup> e i cambiamenti che desidero.

### Conversazione con il Signore

Gli parlo come un amico parla all'amico.

### Conclusione

Scelgo ciò che desidero condividere della mia preghiera con il piccolo gruppo.

---

<sup>65</sup> La mia coppia, la mia comunità, la mia équipe...

## Per progredire nell'apriori favorevole

### Testi

- “Non giudicate e non sarete giudicati<sup>66</sup>; non condannate e non sarete condannati; perdonate e sarete perdonati. (Lc 6,37).
- “ quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro: questa infatti è la Legge e i Profeti.” (Mt 7,12).
- « Per maggiore aiuto e vantaggio, sia di chi propone sia di chi fa gli esercizi spirituali, è da presupporre che un buon cristiano deve essere propenso a difendere piuttosto che a condannare l'affermazione di un altro. Se non può difenderla, cerchi di chiarire in che senso l'altro la intende; se la intende in modo erroneo, lo corregga benevolmente; se questo non basta, impieghi tutti i mezzi opportuni perché la intenda correttamente, e così possa salvarsi. » (ES 22)
- Il processo della CNV =
  1. Il **fatto** preciso osservato.
  2. La **sensazione globale** (*ressenti*) *piacevole o spiacevole* degli interlocutori.
  3. I **bisogni appagati o inappagati** degli interlocutori.
  4. La **domanda** concreta o il **grazie** precisato.

### Immagine

Scelgo una situazione nella quale vivo una relazione interpersonale molto dolorosa.

### Domanda di grazia

Domando allo Spirito di comunione l'energia divina in noi e fra di noi, di donarmi chiarezza su ciò che è in gioco in questa situazione.

### Tracce per la preghiera

1. Mi do il tempo per accogliere e gustare i testi proposti.
2. A riguardo della situazione che ho scelto, mi do il tempo per :
  - a. descrivere il fatto osservato senza esprimere un giudizio,
  - b. prendere coscienza del mio sentire (*ressenti*) E del sentire (*ressenti*) dell'altro,
  - c. prendere coscienza dei miei bisogni E dei suoi,
  - d. Formulare una domanda concreta o un grazie circostanziato.
3. Nelle tappe proposte, dove ho sentito maggiormente difficoltà, resistenze ? Che cosa assume luce, si chiarifica me ?

### Conversazione con il Signore :

sia una domanda o un grazie.

### Conclusione:

cosa condividerò ?

---

<sup>66</sup> « Non giudicare » è qui preso nel senso preciso di « non condannate ; non abbiate degli a-priori negativi ». Poiché « giudicare » nel senso di « discernere » è sempre richiesto (cf. Mt 16, 2-3). È possibile che un a-priori positivo porti ad una catastrofe, per esempio quando rifiutiamo di ammettere che il comportamento di qualcuno che stimiamo possa avere degli aspetti completamente inappropriati se non addirittura scandalosi.

## Zaccheo accoglie Gesù

### Testi

<sup>1</sup> Entrò nella città di Gerico e la stava attraversando, <sup>2</sup> quand'ecco un uomo, di nome Zaccheo, capo dei pubblicani e ricco, <sup>3</sup> cercava di vedere chi era Gesù, ma non gli riusciva a causa della folla, perché era piccolo di statura. <sup>4</sup> Allora corse avanti e, per riuscire a vederlo, salì su un sicomòro, perché doveva passare di là. <sup>5</sup> Quando giunse sul luogo, Gesù alzò lo sguardo e gli disse: «Zaccheo, scendi subito, perché oggi devo fermarmi a casa tua». <sup>6</sup> Scese in fretta e lo accolse pieno di gioia. <sup>7</sup> Vedendo ciò, tutti mormoravano: «È entrato in casa di un peccatore!». <sup>8</sup> Ma Zaccheo, alzatosi, disse al Signore: «Ecco, Signore, io do la metà di ciò che possiedo ai poveri e, se ho rubato a qualcuno, restituisco quattro volte tanto». <sup>9</sup> Gesù gli rispose: «Oggi per questa casa è venuta la salvezza, perché anch'egli è figlio di Abramo. <sup>10</sup> Il Figlio dell'uomo infatti è venuto a cercare e a salvare ciò che era perduto». (Lc 19, 1-10)

### Immagine

Provo a immaginare la scena vedendo i personaggi, osservando quello che fanno, prestando orecchio a quello che dicono (mi posso immaginare come regista, come se dovessi far rappresentare la scena da un gruppo ).

### Domanda di grazia

Domando la grazia di prendere coscienza dell'infinita Bontà di cui sono fatto oggetto da parte del Signore.

### Tracce per la preghiera

- ✓ pongo le questioni : Che cosa hanno **sentito** (*ressenti*) i differenti personaggi (Gesù, Zaccheo, la folla)? Quali erano i bisogni (desideri, aspirazioni, attese) degli uni e degli altri?
- ✓ Che cosa **mi abita** (*ressens*) osservando tutto ciò ? quale **bisogno, desiderio** è risvegliato in me?
- ✓ Quale sguardo mi rivolge Gesù ora? Come lo descriverei?
- ✓ Che cosa sento crescere in me sotto questo sguardo?

### Conversazione con il Signore

Parlo a Gesù e immagino ciò che mi dice.

O piuttosto, in silenzio, mi nutro del suo sguardo benevolo<sup>67</sup>.

### Conclusione

mi annoto ciò che desidero condividere nel gruppo.

---

<sup>67</sup> Gusto, assaporo la sua presenza e me ne lascio riempire il cuore. È nella mia relazione con Lui che io divento veramente me stesso, senza timore d'essere giudicato o condannato da chicchessia. È Gesù che può rivelarmi il meglio di me stesso. Egli può trasformarmi affinché questo meglio prenda il sopravvento su tutto il resto. Gesù mi dona il suo Spirito di Benevolenza per rendermi capace di vedere ogni persona come Lui la vede.

## VI. ESEMPI DI GIOCHI

### Attraversare insieme un nodo

#### **Materiale**

Una corda di 15 m di lunghezza.

#### **Preparazione**

L'animatore fa un nodo semplice al centro della corda senza stringerlo. Attacca i due capi della corda alle spalliere di due sedie e le distanzia.

#### **Obiettivo da comunicare ai membri**

Questo gioco è un ripasso di tutto ciò che abbiamo imparato sul « potere » sull'« autorità » sulla « leadership partecipativa – direttiva – consultativa »

#### **Realizzazione**

L'animatore domanda a 4 partecipanti di posizionarsi, uno dietro l'altro, presso una delle sedie e di far passare la corda dentro l'anello formato dal dito indice e pollice di una mano (mostra come).

Gli legge letteralmente quanto segue, senza commentare, o rispondere alle eventuali domande dei giocatori solo ripetendo le indicazioni se necessario:

«Il nodo simbolizza una difficoltà attraverso la quale il vostro gruppo è chiamato a passare. Il fine da raggiungere è di attraversare il nodo tutti e quattro, il più rapidamente possibile e con il maggior piacere possibile, conservando sempre chiuso l'anello della vostra mano attorno alla corda».

L'animatore aggiunge : « Tutti osservano ciò che avviene, facendo attenzione a ciò che provano ».

#### **Dopo**

L'animatore domanda:

- «Quali sono i fatti osservati ?» (Fase 1 della CNV)
- «Cosa avete provato di piacevole e di spiacevole?» (Fase 2 della CNV)
- «Quali erano i bisogni soddisfatti ed insoddisfatti?» (Fase 3 della CNV)
- «C'è forse una domanda da fare ? un grazie da dire? » (Fase 4 della CNV)



## lo «spielkroll»

**Materiale richiesto** : 1 dado, 1 pedina e 1 penna a sfera a persona, dei fogli e dei pennarelli di colori diversi, un grande foglio (come p.e. 2 fogli A3)

### **Obiettivo : Comunicare**

È un gioco dell'oca, ad ogni casella corrisponde una domanda alla quale il giocatore è invitato a rispondere. Gli altri ascoltano attentamente, senza prendere la parola! Le caselle hanno quattro colori differenti corrispondenti a quattro tipi di domande

### **Contenuto dei colori delle caselle**

**Giallo** : «Spiegaci ciò che è per te ...». questa casella concerne dunque il pensiero astratto.

Esempi : Spiegaci ciò che è per te: un diploma, l'audacia, la cucina, il dialogo...»

**Verde** : «Se tu fossi un oggetto, una pianta o un animale saresti...». Qui è messa in gioco l'immaginazione.

Esempi: «Se tu fossi un mobile, saresti... se tu fossi un fiore, saresti... se tu fossi un uccello, un paese...»

Colui che risponde è invitato a dire perché sarebbe tale oggetto, pianta, animale...

**Rosa** : «Raccontaci» un avvenimento della tua vita che ti ha generato una forte emozione. Qui entriamo nella dimensione affettiva.

Esempi: «Raccontaci un fatto della tua vita nel quale ti sei sentito(a) particolarmente in difficoltà, o molto contento(a), o estremamente in collera, ecc.... che sia avvenuto in famiglia, in un gruppo giovanile, a scuola, in comunità...»

**Bianco** : quando un giocatore cade su una casella bianca, è invitato ad interrogare un altro giocatore una domanda riguardante ciò che ha detto. Questo richiede, da parte di ciascuno, uno sforzo di attenzione verso ogni cosa venga detta!

Ecco due esempi :

«Raccontando quel fatto in cui hai sperimentato una grande collera, hai detto che tu ce l'avevi con « x ». vuoi provare a dirci perché?»

«Tu hai detto che una comunità è un luogo dove ciascuno assume le proprie responsabilità materiali. Trovi che non lo si faccia nella nostra comunità?»

### **Fabbricazione del gioco**

I giocatori sono invitati a costruire essi stessi il loro gioco, in toto o parzialmente. Si può, per esempio, fornirli di 2 fogli di ogni colore per scriverci le domande che vogliono.

### **Consegne**

1. L'atteggiamento principale è quello di un reciproco rispettoso ascolto.
2. Il valore del gioco è tanto più intenso quanto più i giocatori si aprono in ciò che dicono.
3. Non apritevi più di quello che desiderate.
4. Non si parla fuori del gruppo di ciò che è stato condiviso.

## Le 15 domande

**Materiale:** *una copia per partecipante delle seguenti domande.*

*Al gruppo riunito in assemblea in uno spazio sufficientemente grande (radura, giardino, grande sala) l'animatore spiega lo scopo del gioco. « Le domande che riceverete hanno l'obiettivo di aiutarvi a conoscervi meglio l'un l'altro... Sono state fatte da Yann Arthus-Bertrand a centinaia di persone nelle varie parti del mondo. Le risposte sono state filmate e presentate in varie parti del mondo (anche a Roma ai Mercati di Traiano qualche anno fa) con il titolo « 6 miliardi d'Altri ». Yann Arthus-Bertrand è celebre per aver realizzato le foto del libro «La terra vista dal cielo ». È un esploratore della terra, degli uomini e dell'animo umano.*

*Poi l'animatore domanda ai partecipanti di mettersi a coppie scegliendo qualcuno che conosce meno bene. Quindi da cinque o sei minuti per porsi l'un l'altro due o tre di queste domande.*

*Dopo 6 minuti, l'animatore da un segnale e ciascuno cambia compagno, sempre scegliendo qualcuno che conosce di meno. Nuovamente ci si pone a vicenda alcune di queste domande.*

*Si cambia di nuovo tre o quattro volte di coppia.*

1. Qual è il tuo primo ricordo?
2. Sei felice?
3. Qual è l'ultima volta che hai pianto ? perché ?
4. Qual è il tuo più grande sogno oggi ?
5. Qual è la prova più difficile alla quale hai dovuto far fronte nella tua vita? Cosa ti ha insegnato?
6. Come ti senti nel mondo? come ti situi? dove vedi il tuo posto?
7. Pensi di dare e ricevere abbastanza amore?
8. Che cosa non potresti perdonare?
9. Ti senti libero(a)?
10. Che cosa ti rigenera, ti ridona forza?
11. Nella vita di ogni giorno, di cosa non potresti fare a meno?
12. Hai qualche volta voglia di fuggire, di scappare ? dove ?
13. Credi in Dio? cosa rappresenta per te?
14. Qual è secondo te il senso della vita?
15. Qual è la tua canzone preferita? puoi cantarmela?

## VII. ANNESI : STRUMENTI PER COMUNICARE MEGLIO

### *In quattro tempi : fatti – ciò che si prova – bisogni – domanda o ringraziamento*

Al numero 22 del libretto degli Esercizi, Ignazio scrive che colui che da gli Esercizi e colui che li riceve saranno maggiormente aiutati se sono più pronti a salvare l'affermazione dell'altro piuttosto che a condannarla<sup>68</sup>. A tale proposito raccomanda di far prova d'amore cercando tutti i mezzi appropriati per comprendere l'affermazione altrui nel modo corretto.

La CNV, Comunicazione Non Violenta di Marshall B. Rosenberg, è uno di questi mezzi. Coerente con un cammino di credenti, ed in particolare di credenti nella Trinità, è allo stesso tempo aperta a tutti<sup>69</sup>.

Invece di focalizzarsi su « chi ha ragione e chi ha torto ? », essa propone d'essere attenti al sentire e ai bisogni degli interlocutori.

#### La CNV =

1. Il **fatto** preciso osservato.
2. Il **sentire** (*ressenti*) *piacevole* o *spiacevole* degli interlocutori.
3. I **bisogni** *appagati* o *inappagati* degli interlocutori.
4. La **domanda** concreta o il **grazie** precisato nel dettaglio.

1. Il **fatto** osservato, così come si presenta, senza interpretazione né giudizio.
2. Il **sentire** (*ressenti*) (sensazioni corporali o sentimenti, emozioni) *piacevole* o *spiacevole* degli interlocutori ci mette sulla pista dei loro bisogni soddisfatti o insoddisfatti. Tutto ciò che si prova (*ce que l'on ressent*), che sia *piacevole* o *spiacevole* è segno di vita<sup>70</sup>.
3. I **bisogni** sono universali. Essi sono le aspirazioni, i desideri, le attese della nostra comune umanità. È per questo che essi sono alla base del consenso.
4. La **domanda** (quando un bisogno è insoddisfatto) dovrà essere concreta per poter ottenere risultati concreti. Analogamente, (in caso di un bisogno soddisfatto) si farà attenzione ad esplicitare per quale fatto o motivo preciso diciamo **grazie**

<sup>68</sup> La bibbia nomina lo Spirito Santo : il difensore (Gv 14, 16) e Satana : l'accusatore (Ap. 12, 10). Gesù raccomanda di non condannare (Lc 6, 37).

<sup>69</sup> Vedi i libri di Marshall Rosenberg nella bibliografia alla fine del manuale.

Le basi spirituali della CNV sono riassunte in <http://www.esdac.net/Le-basi-spirituali-della-Comunicazione-Non-Violenta-di-M-B-Rosemberg.html>

trovate degli esercizi per iniziarsi alla CNV in [http://www.esdac.net/IMG/pdf/pour\\_s\\_initier\\_a\\_la\\_cnv.pdf](http://www.esdac.net/IMG/pdf/pour_s_initier_a_la_cnv.pdf) (4 pagine)

<sup>70</sup> Anche i sentimenti (*ressentis*) spiacevoli (collera, tristezza, inquietudine, scoraggiamento...) sono segni di vita. Affermare « che essi provengono dallo spirito malvagio » rischia d'occultare la vita di cui sono portatori. Una delusione, per esempio, è segno di un desiderio non realizzato, di un bisogno non (ancora) soddisfatto. Solo i viventi hanno dei desideri.

Ciò che si prova (sentimenti/emozioni/sensazioni) piacevoli e  
spiacevoli

<b>CIÒ CHE PROVO</b> ( <i>ressens</i> )	
<b>Quando i miei bisogni sono appagati (sentimenti, sensazioni piacevoli)</b>	<b>Quando i miei bisogni non sono appagati (sentimenti, sensazioni spiacevoli)</b>
<b>ENERGIA</b>	<b>FATICA</b>
<b>INTERESSE</b> Sono curioso, pieno d'ardore, motivato, meravigliato	<b>DISINTERESSE</b> Mi annoio, non mi fa né caldo né freddo, blah!
<b>GIOIA</b> Mi sento felice, contento, incoraggiato, in sintonia con gli altri e con il mondo, colmo di speranza, pieno di allegria, pieno di gratitudine	<b>TRISTEZZA</b> Mi sento infelice, insoddisfatto, deluso, frustrato, scoraggiato disperato, solo, impotente rassegnato
<b>PACE</b> Mi sento calmo, disteso, a posto, audace confortato, rinvigorito	<b>PAURA</b> Mi sento angosciato, teso, agitato, stressato, sovraccarico, urtato, ferito, bloccato, imprigionato
<b>SICUREZZA</b> Mi sento sicuro di me stesso, forte, fiducioso, a mio agio	<b>CONFUSIONE</b> Mi sento fragile, vulnerabile, esitante, sospettoso, a disagio
<b>LACRIME</b> Lacrime di gioia, di gratitudine, di compassione	<b>COLLERA</b> <sup>71</sup> Mi sento furioso, aggressivo, nervoso, disgustato, nauseato

---

<sup>71</sup> Spesso la collera nasconde un altro sentimento : la paura, la tristezza, la confusione...

## I bisogni/desideri/aspirazioni soddisfatti e insoddisfatti

### Bisogni, desideri, aspirazioni legati maggiormente al cuore

**VITA, PARTICIPAZIONE, APPARTENENZA, INFLUSSO**, contribuire a rendere la vita più intensa<sup>72</sup>, la tua E la mia E quella di tutti, in particolare dei più vulnerabili; dare e ricevere; rendere disponibili<sup>73</sup> i propri doni e capacità

**EMPATIA, COMPASSIONE**, percepire la sofferenza (= le percezioni dolorose) e i bisogni degli altri e i miei

**AMORE**, amicizia, affetto, tenerezza, attenzione, tatto, delicatezza, calore umano

**PROTEZIONE, SICUREZZA, FIDUCIA**

**RISPETTO, ACCOGLIENZA, OSPITALITÀ**

**SOLIDARIETÀ**

**LIBERTÀ**

**INTIMITÀ**

**CELEBRAZIONE**

**PERDONO**

### Bisogni, desideri, aspirazioni legati maggiormente allo spirito

**Senso** (dare senso alla vita)

**Verità, autenticità, sincerità**

**Bontà,**

**Bellezza,**

**Unità,**

**Creatività**

**Progresso, crescita**

**Esplorazione, sperimentazione, apprendimento, formazione, insegnamento**

**Sapere**

**Potere...**

### Bisogni, desideri, aspirazioni materiali e corporali

**Tempo, spazio**

**Aria, acqua, cibo**

**Riposo, movimento**

**Luce, oscurità**

**Silenzio, musica**

**Calore, frescura**

**Alloggio**

**Igiene, pulizia**

**Sanità**

**Sesso...**

---

<sup>72</sup> Contribuire a rendere la vita più bella, prendersi cura dell'altro, essere provvidenza.

<sup>73</sup> *Epanouir* = Far sbocciare, dispiegare, mettere in atto

## Non confondere ciò che sento e ciò che penso

Qui ci sono alcuni aggettivi che esprimono maggiormente un pensiero, una interpretazione intellettuale del comportamento degli altri piuttosto che ciò che provo (*ressens*) nella mia affettività (sentimenti/emozioni) o nel mio corpo (sensazioni).

### Penso di essere:

**GIUDICATO, ACCUSATO, CRITICATO**

**COLPEVOLIZZATO**, svergognato

**DISPREZZATO**, umiliato, considerato una nullità

**ATTACCATO**, minacciato, maltrattato, invaso, molestato, provocato

**INGANNATO**, tradito

**FORZATO**, costretto, manipolato, sfruttato, intrappolato, bloccato

**ESCLUSO**, rifiutato, trascurato, ignorato, abbandonato

Se io accetto uno di questi pensieri<sup>74</sup>, giudico sfavorevolmente l'altro. Ritengo che sia causa dei miei sentimenti dolorosi. Ora, l'altro non è mai la causa profonda di ciò che provo. Può esserne, eventualmente, il fattore scatenante.

La mia percezione (*ressenti*) dolorosa è provocata da reminiscenze di esperienze anteriori, spesso legate alla prima infanzia. Essendo in posizione d'inferiorità rispetto alla persona adulta, il bambino è facilmente dominato, umiliato, manipolato dall'adulto, qualche volta senza che quest'ultimo se ne renda nemmeno conto.

Se io faccio intendere all'altro che è causa di ciò che provo<sup>75</sup>, provocherò in lui un atteggiamento difensivo che diminuirà le mie opportunità di veder soddisfatti i miei bisogni<sup>76</sup>.

Può capitarmi d'interpretare negativamente un mio proprio comportamento, facendomi dei rimproveri, considerandomi una nullità, costretto, escluso... Che fare allora: prenderne coscienza, concedermi di ascoltarmi empaticamente e cercare qual è il mio bisogno insoddisfatto.

Accusare altri od accusarmi, è tagliarmi dalla vita, è la morte.

Il Vangelo dice : « *Non giudicate e non sarete giudicati. Non condannate e non sarete condannati*<sup>77</sup> » (Lc 6, 37).

---

<sup>74</sup> Per esempio, se mi dico : « lui mi umilia ».

<sup>75</sup> Per esempio, se gli dico : « tu mi umili ».

<sup>76</sup> Vedere un esempio drammatico in : <http://www.esdac.net/CNV-Interpreter-mene-a-la-mort.html> (1 page).

<sup>77</sup> « non giudicate » è qui preso nel senso ristretto di « non abbiate né pregiudizi né un apriori sfavorevole ». Perché giudicare, nel senso di « esprimere un giudizio, discernere » è sempre richiesto (Cf. Mt 16, 2). Può capitare che l'apriori favorevole porti ad una catastrofe, per esempio quando ci si rifiuta di ammettere che il comportamento di qualcuno verso cui si ha per altro stima, possa avere degli aspetti completamente inappropriati o scandalosi.

## Accogliere rimproveri, accuse, ingiurie, come grida di sofferenza

Dipende da me l'accogliere con o senza benevolenza, con o senza giudizio sfavorevole la parola, il silenzio, il gesto dell'altro.

L'esperienza della donna Siro-fenicia (Mt 15, 21-28) ne è un esempio lampante. Ella viene ad implorare Gesù di guarire sua figlia. Gesù rispose: «Non è bene dare il pane dei figli per i cagnolini." In risposta a ciò, la donna poteva reagire in tre modi diversi, dicendosi:

- "Trattandomi da cagna, questo uomo m'insulta e mi umilia. È segno che non è un uomo di Dio. Me ne vado"
- "È un uomo di Dio e rifiuta di darmi ciò che gli ho domandato. Obbedisco alla volontà di Dio che quest'uomo mi ha manifestato. Me ne vado".
- "Lo Spirito Santo illumina la mia mente e il mio cuore. Intensifica il mio bisogno di vedere mia figlia guarita. Mi rende cosciente di ciò che sento da questo uomo di Dio. Mi ha fatto capire il suo bisogno di essere autorizzato ad uscire dal quadro della sua comprensione limitata della sua missione. Mi fa a trovare l'argomento per una vita più bella, più ricca per tutti. "

Un rimprovero, una accusa, una ingiuria sono delle espressioni dolorose di un bisogno insoddisfatto.

Un bisogno insoddisfatto è la fessura attraverso la quale lo Spirito Santo aspira a riempirci.

Se qualcuno m'ingiuria, al posto di lasciarmi prendere dal mio amor proprio, mi metto « in modalità CNV » e traduco l'insulto in un grido di disperazione : "« Aiuto, cerca qual è il mio bisogno insoddisfatto! »

Il bisogno insoddisfatto ha lasciato una ferita che rimonta sovente alla prima infanzia. L'importante è di restare presenti accanto alla persona che soffre. Di non fuggire<sup>78</sup>. Vedere Gesù che continua a soffrire la sua passione in quella persona (ES 195)<sup>79</sup>. Non cercare delle soluzioni. accettare la nostra impotenza. Semplicemente essere con<sup>80</sup>.

La conoscenza e la pratica della CNV ci offrono lo strumento necessario per rallegrarci quando c'insultano (Mt 5, 10-11). Il motivo della nostra gioia, è che, associati a Gesù, riceviamo allora lo Spirito di compassione e di forza per vincere ciò che fa male. È quanto Ignazio fa domandare al cuore degli Esercizi : che possiamo ricevere disprezzo e umiliazioni come una grazia (ES 147).

---

<sup>78</sup> Non fuggire come gli apostoli che si addormentano quando Gesù entra in agonia (Lc 22, 45).

<sup>79</sup> ES = Esercizi Spirituali di Sant'Ignazio.

<sup>80</sup> cf. il significato di Emmanuel, « Dio con noi » (Mt 1, 23).

## VIII. PER SPERIMENTARE O APPROFONDIRE IL PERCORSO

Il sito [www.esdac.net](http://www.esdac.net) vi informa su :

- Come apprendere ad animare dei gruppi secondo il percorso ESDAC :  
<http://www.esdac.net/-Apprendre-a-animer-des-groupes-.html>
- I WE e vacanze per coppie e famiglie:  
<http://www.esdac.net/-Notre-programme-.html>
- Le attività ESDAC per giovani, adolescenti, classi, scuole:  
<http://www.esdac.net/-Pour-jeunes-et-ados-.html>
- le attività ESDAC per tutti:  
<http://www.esdac.net/-Pour-tous-.html>
- l'aiuto che può essere offerto alla vostra equipe, gruppo, comunità, coppia...  
<http://www.esdac.net/-Animations-proposees-.html>

### PICCOLA BIBLIOGRAFIA

**Herbert ALFONSO**, *Tu m'as appelé par mon nom - La vocation personnelle du croyant*, Editions Saint-Paul, Paris, 1995.

**Michel BACQ, Jean CHARLIER et l'équipe ESDAC**, *Pratique du Discernement en Commun – Manuel des accompagnateurs*, Fidélité, Namur-Paris, 2006, 299 pp. (Ordinare a : [info@fidelite.be](mailto:info@fidelite.be) )

**James BORBERLY and others**, *Focusing Group Energies- Common ground for Leadership, Organization, Spirituality*, Volume 1, Scranton, the group ISECP, 1992, 206 pp. Vedi : [http://www.esdac.net/IMG/pdf/handbook\\_isecp\\_-\\_1992\\_-\\_206\\_pages-3.pdf](http://www.esdac.net/IMG/pdf/handbook_isecp_-_1992_-_206_pages-3.pdf)

**de LOYOLA Ignace**, *Exercices Spirituels*, traduction par E. Gueydan, Christus 61, Paris, DDB, 1986. [http://livres-mystiques.com/partieTEXTES/Exercices\\_Ignace/exercices.html](http://livres-mystiques.com/partieTEXTES/Exercices_Ignace/exercices.html)

**John ENGLISH**, *Spiritual Intimacy and Community – An Ignatian View of the Small Faith Community*, Darton, Longman and Todd, London, 1992, 207 pp.

**Marshall B. ROSENBERG**, *Les mots sont des fenêtres (ou des murs) - Introduction à la communication non-violente*, éditions Jouvence, Genève, 1999, 229 pp.

Vedi anche <http://www.esdac.net/-CNV-Communication-Non-Violente-.html>

**George J. SCHEMEL, Judith A. ROEMER** *Communal Discernment*, first published in Review for Religious (vol. 40, n° 6, nov.-dec 1981) Revised July 1992 traduit par Michel Bacq : *Les sept éléments du discernement spirituel en commun* :

[http://www.esdac.net/IMG/pdf/les\\_sept\\_elements\\_discernement\\_spirituel\\_article\\_schemel\\_roemer.pdf](http://www.esdac.net/IMG/pdf/les_sept_elements_discernement_spirituel_article_schemel_roemer.pdf)



## Nota del traduttore

I seguenti termini presenti nel testo originale in francese, e in particolare il primo, ricorrono più volte ma non sono immediatamente e sempre traducibili in italiano con una stessa parola specifica. Abbiamo pertanto scelto di lasciare per lo più tra parentesi la parola francese dopo la traduzione italiana relativa, spiegandone qui il significato in maniera più estesa per una migliore comprensione del senso del testo.

**Ressenti** = è il part. pass. del verbo *ressentir*, ma utilizzato come un sostantivo, indica l'insieme dei miei sentimenti e sensazioni interne di natura psichica (sentimenti, emozioni) e quelle di natura fisica connesse, che indicano la partecipazione del corpo a ciò che si vive. Posso rilevare una sensazione di piacere, l'essere a mio agio piuttosto che agitato, in tensione o impaurito... e allo stesso tempo sentire freddo, caldo, benessere o malessere fisico, sudore, brividi, rilassatezza, tensione nervosa... Si tratta cioè di ciò che sento internamente, più il sentire fisico connesso. «*C'est quel ton ressenti?*» = come ti senti? (Dentro e fuori). Il termine è tradotto di volta in volta a secondo dell'espressione con: sentire, ciò che sentiamo, percepire, percepire interiormente, essere abitati da... ma lasciando accanto tra parentesi la parola «*ressenti*» nelle sue varie declinazioni o forme per una migliore comprensione del contesto. → cf. p.e. sentire e gustare le cose internamente (ES 2).

**Démarche** = processo, percorso, itinerario, sviluppo, serie di passi.

**Épanouir** = sbocciare, portare a compimento ...

**Épanouissement** = adempimento, compimento, fiorire, sbocciare, sviluppo armonioso, rendere gioioso, sviluppare pienamente.

**Ornières** = sono le due tracce che lascia un carro sulla terra o sulla pietra provocando due solchi. È una via sicura ma dalla quale non puoi uscire se non col pericolo di rompere le ruote o di rovesciare il carico. In italiano possiamo forse tradurlo con un termine dell'analisi transazionale: "copione". Il copione porta con sé una grande promessa: sollevarci dalla necessità di prendere delle decisioni perché sono già state prese. Il termine esprime metaforicamente quei percorsi ripetitivi nei quali si casca abitualmente e dai quali è difficile uscire per intraprendere nuovi percorsi (si è sempre fatto così...).