

Comunità S. Volto di Gesù

..... **Torino**

Tel. 011 - 7395152

Sede: Via Refrancore, 86/6

10151 Torino

xoomer.alice.it/a.decola/

La pace del cuore

(Esercizi spirituali – Caselette – Castello Cajs)

capodanno 2006/7

Tratto dal libro di:

Jacques Philippe: “La pace del cuore”

Comunità delle beatitudini - R.n.S

(pro - manoscritto ad uso interno della comunità)

La pace interiore cammino di Santità

“Senza di me non potete fare nulla” (Gv. 15,5)

È indispensabile, essenziale, essere persuasi di questa verità, quindi indispensabile acquisire la conoscenza dei nostri limiti, perché è il terreno adatto nel quale potranno fiorire le grandi cose che il Signore farà di noi con la potenza della Sua grazia.

Permettere alla grazia di Dio di agire e produrre in noi, con la nostra cooperazione, tutte queste opere buone che il Signore ha predisposto perché noi le praticassimo.

(Ef. 2,10)

È estremamente importante che ci sforziamo di ACQUISIRE e CONSERVARE LA PACE INTERIORE, la pace del cuore, cioè della psiche (emozioni, mente, volontà).

“Il Signore benedirà il suo popolo nella pace” (Sl. 29,11)

Il nostro Dio è il Dio della pace, non parla e non opera se non nella pace, non nel turbamento e nell'agitazione.

“Nella conversione e nella calma sta la vostra salvezza, nell'abbandono confidente sta la vostra forza” (Is. 30,15)

Il nostro, non vuole essere, ben inteso, un invito alla pigrizia e all'inerzia, ma una esortazione a non agire mossi da uno spirito di inquietudine di fretta eccessiva, bensì sotto l'impulso mite e pacifico dello Spirito Santo, nonché analizzando con un esame di coscienza: la retta intenzione.

San Vincenzo De Paoli diceva:

“ Il bene che Dio opera si fa da se, quasi senza che uno se ne accorga. Bisogna essere più passivi che attivi, così Dio farà per mezzo di voi ciò che tutti gli uomini insieme non potrebbero fare senza di Lui”.

La Fecondità apostolica passa, si realizza per mezzo della Pace interiore che ci libera da noi stessi, aumenta la nostra sensibilità verso gli altri e ci rende disponibili al prossimo.

San Serafino di Sarov diceva:

“Conquista la pace interiore e una moltitudine troverà salvezza presso di te”

L'acquisizione e il mantenimento della pace interiore è impossibile senza preghiera nello Spirito Santo.

Lotta spirituale

Lotta costante contro il male, le tentazioni, lo scoraggiamento. È la lotta di chi combatte con l'assoluta certezza che la vittoria è già assicurata, non l'abilità umana ma con la FEDE - totale adesione a Cristo.

"Tutto posso in Colui che mi dà la forza" (Fil. 4,13)

"Il Signore è mia luce e mia salvezza di chi avrò paura?" (Sl. 27)

Dobbiamo mirare a questa vittoria completa sui nostri difetti. Unicamente la grazia di Dio ci darà la vittoria e la sua azione sarà tanto più potente e rapida se sapremo mantenere l'anima nostra (psiche) in pace e abbandonarci con fiducia nelle mani del Padre:

- Lotta contro i pensieri negativi che turbano
(rinnovarsi nello spirito della nostra mente e rivestire l'uomo nuovo Ef. 4,23-24)
- Lotta contro la mentalità del mondo
(*"tu non pensi secondo Dio, ma secondo gli uomini"* Mc. 8,33 - Come pensava Pietro? - salvare la propria vita evitando la sofferenza e la disapprovazione degli uomini).
Gesù si sottometteva, cioè pensava secondo Dio per fare la volontà del Padre, guidato anche Lui dallo Spirito Santo, che come uomo aveva ricevuto nel battesimo nel Giordano.)
- Lotta contro il demonio che fa di tutto per bandire la pace dal nostro cuore, perché sa che Dio opera nella pace.

PRIMO OBIETTIVO

Imparare a custodire il proprio cuore nella pace in tutte le circostanze, anche in caso di sconfitta (nostri difetti).

Poiché la pace è dono di Dio - *"Vi do la mia pace, non sia turbato il vostro cuore"* Gv. 14,27 - è necessaria la **buona volontà** (purezza di cuore) avere deciso di amare Dio più di ogni cosa, dire sempre di **SI** al Signore, fondata sulla fede, speranza e carità (consegna della vita al Signore e ricevere il battesimo nello Spirito).

La buona volontà (atto di volontà) nel concedere il perdono e pregare per i nostri nemici - desiderio sincero di ricevere e mettere in pratica la Parola di Dio (*"siate facitori e non solo ascoltatori"*) nonché fare tutto per la gloria di Dio - ci mette al riparo dalle opere del diavolo nei nostri confronti.

Come reagire a quanto ci fa perdere la pace

1) PREOCCUPAZIONI DELLA VITA

paura di perdere:

Beni materiali (denaro, salute, potere)

Morale (capacità umane, stima, affetto)

Spirituali (vincere tentazioni al peccato, sviluppare le virtù, doni e grazie spirituali).

Appoggiarsi a Dio solo, (*"Maledetto l'uomo che confida in un altro uomo"*) a un Padre che sa di che cosa abbiamo bisogno -

Esorcizzare lo spirito di paura.

A ciascun giorno basta la sua pena. Mt. 6,25-34

2) CREDERE NELLA PROVVIDENZA

Fare atti di fede con la preghiera di lode e di ringraziamento e la fiducia che riponiamo in essa realizzerà il piano d'amore di Dio per noi.

3) LA PAURA DELLA SOFFERENZA

Il male è un mistero, uno scandalo. Circostanze in cui non possiamo comprendere il perché dell'agire di Dio. Vivere con la preghiera di lode che:

“Dio farà concorrere tutto al bene di coloro che lo amano” (Rom. 8,28)

“Le sofferenze del momento presente non sono paragonabili alla gloria futura che dovrà essere rivelata in noi” (Rom. 8,18)

4) CRESCERE NELLA FIDUCIA

Prendere del tempo e nutrire il nostro cuore alla fiducia, rendendo stabile la pace, attraverso uno sguardo di fede e di amore posato su Gesù -

Orazione silenziosa -

pratica della preghiera contemplativa.

5) NON C'È ABBANDONO SE NON TOTALE

Rimettere tutto nelle mani di Dio.

“Chi vorrà salvare la propria vita, la perderà, ma chi perderà la propria vita per causa mia la troverà”. (Mt. 16,25)

6) CHE FARE QUANDO NON RIUSCIAMO AD ABBANDONARCI?

L'abbandono non è cosa naturale e non è facile.

È una grazia da chiedere a Dio - Pregare in lingue.

Ce la concederà se la preghiamo con perseveranza (lo Spirito Santo in noi ci aiuterà).

7) IL SIGNORE È IL MIO PASTORE NON MANCO DI NULLA - Salmo 23

È il nostro cuore (psiche) che deve cambiare.

Ha bisogno di guarigione dalle ferite emozionali?

(Ripetere ogni giorno in preghiera, mattino, pranzo, cena, il salmo 23). Imparare ad amarci, accettarci come siamo, voler il nostro bene.

Vivere l'inno alla carità (amore) 1°Cor. 13: paziente, umile, misericordioso verso me stesso ed il mio prossimo. Dio non mi lascerà mancare la grazia in modo di progredire in conoscenza e grazia.

8) ATTEGGIAMENTO DI FRONTE ALLE SOFFERENZE ALTRUI.

Chiedere allo Spirito Santo il dono della compassione, e a non perdere la pace interiore:

“Si dimentica forse una donna del suo bambino, così da non commuoversi per il figlio delle sue viscere? Anche se questa donna si dimenticasse, io invece non ti dimenticherò mai”. (Is. 49,15)

I DIFETTI DEGLI ALTRI

Comportamento degli altri che ci turbano, (familiari non convertiti, temiamo per il bene della nostra famiglia, della nostra comunità, della chiesa. La salvezza di una persona in particolare).

Moderare i nostri desideri anche i migliori. Passare al silenzio esteriore, amare il peccatore, detestare il peccato, intercedere, pregare in lingue.

I NOSTRI DIFETTI

Senza approvarli, detestarli **SI**, sapendo che il sangue di Gesù ci lava, ci giustifica e molto spesso Dio può trarre il bene dalle nostre colpe.

I nostri peccati sono diventati per noi fonte di umiltà (Salmo 50 - Davide) preparano alla compassione verso il nostro prossimo, a non giudicare il mio fratello.

Non tutti i rimproveri che vengono mossi dalla nostra coscienza sono ispirati dallo Spirito Santo, alcuni vengono dal nostro orgoglio o dal demonio (sensi di colpa).

Gesù è venuto per i peccatori e non per i giusti. (Mt. 9,13)

La nostra santità è riconoscere che dipendiamo dalla Sua misericordia.

Impariamo, meditiamo, viviamo la preghiera di S.Francesco:

Preghiera Semplice

Oh! Signore, fa di me uno strumento della Tua Pace:

Dove c'è odio, fa che io porti l'Amore.

Dove c'è offesa, che io porti il Perdono.

Dove c'è discordia, che io porti l'Unione.

Dove c'è dubbio, che io porti la Fede.

Dove c'è errore, che io porti la Verità.

Dove c'è disperazione, che io porti la Speranza.

Dove c'è tristezza, che io porti la Gioia.

Dove sono le tenebre, che io porti la Luce.

Oh! Maestro, fa che io non cerchi tanto:

Ad essere consolato, quanto a consolare.

Ad essere compreso, quanto a comprendere.

Ad essere amato, quanto ad amare.

Poiché:

Si è: Dando, che si riceve:

Perdonando che si è perdonati:

Morendo, che si risuscita a Vita Eterna.

Preghiera di abbandono (fratel Carlo di Gesù)

**Padre mio, io mi abbandono a Te,
fa di me ciò che ti piace,
qualunque cosa Tu faccia di me, ti ringrazio.**

**Sono pronto a tutto, accetto tutto,
perché la Tua volontà si compia in me
non desidero nient'altro mio Dio.**

Rimetto la mia anima nelle Tue mani.

Ti amo Signore.

**Ed è per me una esigenza d'amore
il donarmi con una confidenza infinita
perché Tu sei mio Padre.**