

Cos'è che dà "vigore" alla mia vita?

Ci sarà sicuramente capitato almeno una volta di sentirci stanchi, affaticati, ma non fisicamente. Una stanchezza che ci ha fatto perdere l'entusiasmo, la vivacità e forse, in queste situazioni, abbiamo sperimentato che ciò di cui abbiamo avuto bisogno per ritrovare l'entusiasmo, la "carica", non è stato un tempo di riposo o di stacco dalla quotidianità. Piuttosto la possibilità di relazioni più profonde, buone, di un incontro, vero, con Dio e con l'altro accanto a me.

Per lasciarsi guidare nella riflessione

Invoco lo Spirito Santo perché mi renda disponibile ad un ascolto profondo della Parola che può illuminare la mia vita.

Spirito di Dio,
che hai creato con le tue mani ognuno di noi,
creatura preziosa ai tuoi occhi,
e ci fai abitare questo mondo,
donaci di comprendere ogni giorno
il tuo volto d'Amore in ogni fratello,
il tuo sguardo di pace in ogni sorella.

Spirito di Gesù Cristo, che ti sei fatto uno di noi,
per dimostrarci che è possibile
mettere in pratica la tua Parola,
rendici docili ascoltatori della tua volontà,
che non ti stanchi mai di manifestare
attraverso i tanti segni quotidiani.

Spirito Santo,
che custodisci e manifesti ogni progetto del Padre,
aiutaci a scoprire e a vivere
il progetto che Lui ha pensato per ognuno di noi,
perché in quella modalità concreta, sappiamo annunciare al mondo
la bellezza di vivere in Cristo.

In ascolto della Parola

Dal Vangelo secondo Matteo (11,28-30)

²⁸Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro. ²⁹Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per la vostra vita. ³⁰Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero».

Per meditare

Posso rileggere e sostare su questo brano del Vangelo aiutato/a anche da alcune domande

- ✓ Quali sono le situazioni, le “stanchezze” che mi portano ad isolarmi, a chiudermi in me stesso/a?
- ✓ Riconosco il dono che sono gli altri accanto a me, la loro compagnia, il loro ascolto? Mi accorgo di quante persone, intorno a me, mi vogliono bene?
- ✓ Cerco una relazione vera anche con il Signore? Come? Di che tipo?

Per continuare la riflessione posso leggere alcune riflessioni di don Claudio Stercal¹

Capita a tutti di sentirsi stanchi. Ma c'è una stanchezza, nella nostra vita, che non è solo quella fisica. C'è una stanchezza anche dello Spirito. Per esempio, quando perdiamo il nostro solito entusiasmo, quando ci sembra che tutto vada storto, quando ci sembra di non riuscire più ad aver fiducia nel futuro. Questa «stanchezza dello spirito», se non ha altre cause, può essere il segno che ci siamo isolati un po'. Ci siamo allontanati dalla vera sorgente della nostra vita: l'amore di Dio e degli altri. Nulla riesce a mantenere vivo il nostro spirito – o a «ricaricarlo» se necessario – quanto un incontro personale ricco di affetto e di bontà.

Anzitutto con coloro che ci sono vicini. A volte diamo per scontato che ci siano. Non lo è. È bene che ricordiamo spesso che la loro presenza è un dono, di Dio e loro. E, allora, come è possibile essere tristi e stanchi?

E poi l'incontro con Dio. Lui è più discreto e difficile da incontrare. Ma il suo amore non è meno presente e rilevante. Ne abbiamo la prova nell'amore di Gesù e, prima ancora, nella nostra stessa vita. Essa è già un suo dono. È il modo con il quale ci rende partecipi della sua vita. Come è possibile sentirsi soli?

Per «ricaricare» la nostra vita, allora, a volte basta un incontro personale autentico. On Dio e con gli altri. Per ricordarci che ci vogliono bene. Davvero.

A cura delle Discepoli del Vangelo

¹ STERCAL C., *Il pensiero del lunedì. Spiritualità del quotidiano*, Ferrara 2016, pag. 13-14.