

## **Esercizi spirituali: testimonianze di alcuni partecipanti**

Esperienza ottima ed eccezionale quella di questi esercizi spirituali, magistralmente guidati dal padre e pastore dell'arcidiocesi, l'arcivescovo don Franco.

La perizia, più unica che rara di Sua Eccellenza, mi ha condotto nell'oceano sconfinato della lectio divina alla sequela di Cristo nel Vangelo di Marco e mi ha permesso di iniziare a vedere in questo tesoro "tanto antico e sempre nuovo".

Prima ero "cieco", ora "sto riacquistando la vista" per dare a Dio il mio niente, soffermandomi sui limiti della pochezza dei miei talenti per poter essere attivo nella contemplazione e contemplativo nell'azione.

Mi è stato di molto aiuto la guida degli assistenti diocesani, l'accoglienza della struttura, l'assidua puntualità e il "silenzio parlante" di tutti i partecipanti.

***Roberto Persico***

.....

Sono arrivata agli esercizi da Napoli con il forte desiderio di ritrovare la presenza del Signore nella mia vita e ricominciare quel rapporto con la Parola che avevo sperimentato in passato e che per motivi personali avevo perso da qualche anno.

Torno a casa completamente rinnovata grazie alle meditazioni del Vangelo di Marco che Sua Eccellenza il vescovo ci ha proposto e che, per la mia esperienza, mi sembra di poter riassumere in quattro momenti:

1. Memoria della fedele presenza di Dio nella mia vita, anche attraverso il ricordo di chi mi ha iniziato alla fede.
2. Il riconoscimento, nella mia vita attuale, di una visione imperfetta che necessita di un nuovo incontro con Gesù che vada più in profondità, che mi permetta di "vedere meglio" tramite una nuova fedeltà alla Parola.
3. Il desiderio di non sentirmi mai più autosufficiente, nemmeno in quei campi nel cui successo apparentemente "Dio non c'entra", lasciandomi toccare il cuore dal Suo sguardo che chiede di lasciare tutto.
4. L'impegno a non donare agli altri solo il superfluo, in particolare non solo il "tempo libero", ma lasciarmi organizzare la vita in funzione di chi mi chiede aiuto.

Un grazie particolare al vescovo, a don Aniello, a Giuseppe e a tutti gli amici della diocesi di Sorrento che mi hanno "ospitato" nel loro cammino di fede e permesso di ricominciare.

***Marina***

.....

Sono Carolina Riccardi, non è la prima volta che partecipo a degli esercizi spirituali. Ogni esperienza fatta in passato è stata unica e rigeneratrice, quindi attendevo con gioia di allontanarmi un po' dal caos del quotidiano per incontrare Gesù attraverso la "Parola".

Quest'attesa è stata pienamente esaudita! Il nostro vescovo Francesco ha saputo darci la Parola in modo chiaro, gioioso, rendendola limpida, capace di entrare nei nostri cuori e nelle nostre anime, tanto che ognuno ne ha tratto un dono. Ho capito che non è importante cosa si dà agli altri, ma piuttosto è il modo che si adopera che è fondamentale. Porto a casa un grande dono: la consapevolezza che la Parola, per darla agli altri, bisogna prima viverla, gustarla.

Ringrazio Sua Eccellenza il vescovo Alfano per la grande disponibilità all'ascolto e al dialogo con tutti, ringrazio don Aniello, Laura e tutti quelli che si sono adoperati affinché questo ritiro avesse un buon esito.

Ringrazio il Signore per avermi dato l'opportunità di avvicinarmi a Lui. Spero di ripetere quanto prima questa bella esperienza.

*Carolina Riccardi*

.....

Gli esercizi spirituali sono come entrare per quattro giorni in una camera iperbarica e respirare l'ossigeno puro della Parola, che elimina tutte le tossine di cui mi sono arricchita vivendo male il banco di prova, la famiglia e la parrocchia, luogo in cui il Signore mi chiama a servirlo.

Li consiglio a tutti, in modo particolare a chi affianca i sacerdoti nelle parrocchie.

Ringrazio di cuore il vescovo don Franco, don Aniello, Laura e tutti coloro che hanno vissuto con me questi giorni meravigliosi.

Buon 2015 nel Signore!

*Rosa*

.....

Nel mio Dna c'è traccia di quanto Dio Padre ha posto nel mio cuore, ma solo il silenzio e l'ascolto possono mettermi in contatto con la verità su me stessa. Sono figlia, sono creatura sua: la mia vita gli interessa. Me lo dice in tanti modi... In questi giorni di silenzio attivo (quanto difficile per me, che sono piena di parole!) mi sono gustata l'esperienza della compagnia della Sua Parola.

Sono volati questi giorni; apro il mio quaderno degli esercizi, sfoglio le pagine. Sono io il paralitico, a me Gesù dice "Figlio", a me dice "Alzati". Ma anche io sto nella folla che rumoreggia, tra gli scribi che giudicano, sono il tale che aveva molti beni, sono il cieco, sono il sordo...

Sono stati intensi e un po' faticosi questi giorni. Non di scoperte, ma di conferme: posso continuare a credere in me e restare con le mie tante parole e le mie tante domande. Posso lasciarmi raggiungere dalla Parola, gustarla come cibo buono e sentire gratitudine che diventa gioia di vivere. Piano piano, come in un allenamento. Io diminuisco e lascio crescere lo Spirito e sento che fidarmi di Dio Padre rende la mia vita leggera e bella.

*Lucia*

.....

Ho fermato il mio tempo, fatto di parole, fare, rifare, strafare... Testimoniare la rivoluzione che è dentro di me è impossibile: emozioni forti, pensieri continui!

Non ho fatto un'esperienza, ma ho avviato un processo, che mi auguro porti a correggere e semplificare l'andamento della mia vita. Custodirò come un tesoro tutti i propositi; i consigli li seminerò.

Prego tutti voi, compagni di questi giorni, di pregare per me e per tutti.

Grazie vescovo, grazie don Aniello, avete a volte intenerito il mio cuore; ho versato le lacrime più belle mai versate, quelle del cuore. Ma soprattutto grazie Dio, sei sempre il migliore, mi hai regalato questo tempo da regalare a Te. Sei sorprendentemente straordinario!

Questo tempo lo porterò a casa mia, nella mia chiesa, affinché guardandomi possano intravedere in me qualcosa di nuovo e magari quella luce che solo Dio sa donare.

**Tina Migliore** (*S. Carlo Borromeo, Napoli*)

.....

Gli esercizi spirituali sono un appuntamento necessario per un cristiano maturo, che vuole consapevolmente vivere la sua identità religiosa.

Negli esercizi tenuti ad Alberi il vescovo, nostro direttore spirituale, ha scelto come guida formativa dei brani dal Vangelo secondo Marco e li ha proposti con il metodo della lectio: lettura – meditazione – contemplazione – azione.

Questo metodo si propone in numerose parrocchie e consente una immersione nel Vangelo che viene vissuto come dialogo con Dio e non come lettura della Domenica, come preghiera viva e sperimentazione nella propria vita.

Leggendo più volte i brani ci accorgiamo, infatti, di essere stati ciascuno dei personaggi incontrati: siamo stati tra la folla confusa, siamo stati barellieri, siamo stati epilettici, indemoniati, ciechi, paralitici, sordomuti e uomini ricchi.

Gesù guarisce perché vede nelle nostre malattie l'amore di Dio per noi. In tutti i contesti, infatti, Gesù ama profondamente e scaccia il male.

È ovvio che il clima di isolamento e preghiera continua, fatta di silenzio, liturgia delle ore, meditazione, Eucarestia, adorazione, condivisione, durante gli esercizi spirituali favorisce il rapporto personale con Cristo e la capacità di leggersi dentro.

Ma la sfida è proprio quella di portarsi a casa qualcosa delle sensazioni vissute. Il mio impegno personale sarà quello di scacciare il male dentro di me e tutti i demoni che ingannano l'anima: il denaro, il lavoro, l'orgoglio, il rancore, il pregiudizio, il pettegolezzo, l'inganno, ecc. Tutte le volte che mi fido di questi demoni sono tra le persone che crocifiggono Gesù e lo condannano a morte!

**Silvana**

.....

Mi chiamo Marco Staiano, ho 21 anni, la mia parrocchia di appartenenza è quella del SS. Salvatore e Sant'Andrea apostolo a Casola di Napoli. In essa, nel mio piccolo, offro vari servizi: sono ministro straordinario della Comunione, catechista ed educatore Acr.

Questa è stata la mia prima esperienza di esercizi spirituali, consigliati dal mio padre spirituale, don Aniello Dello Iorio, per far sì che il mio cammino vocazionale potesse maturare in pienezza. Voglio discernere del tutto, in modo da capire che senso dare alla mia vita e la missione che il Signore vuole affidarmi. All'inizio degli esercizi – il 2 gennaio – è stata dura entrare e meditare la Parola di Dio, non ero abituato al silenzio e all'ascolto! Oggi – 5 gennaio – dico che avevo bisogno di attingere a questa sorgente. Ho meditato le lectio del nostro vescovo sul Vangelo di Marco e le ho attuate nelle mie esperienze quotidiane; hanno rotto le barriere che avevo creato tra me e il Signore.

Questi esercizi hanno portato in me molti frutti; il primo è quello di saper stare in silenzio e saper ascoltare il Signore che parla al nostro cuore; il secondo è quello di capire e ascoltare di più le persone in parrocchia senza dare risposte superficiali ma, nel mio piccolo, con pazienza ed amore, dare risposte basate su parole evangeliche che aiutino ad incontrare il Signore.

All'inizio ho condiviso con gli altri i due obiettivi che volevo raggiungere in questi esercizi: conoscere meglio Gesù e comprendere cosa vuole che io faccia della mia vita. Alla fine di questi giorni, ascoltando il Signore attraverso la Sua Parola e il silenzio, dico di averli raggiunti!

**Marco**

.....

Se dovessi dare un titolo a questo tempo, sceglieri: “I giorni della rigenerazione”. Sì, perché è stato un tempo visitato costantemente dallo Spirito Santo e costellato dei suoi abbondanti doni.

Ringrazio il Signore per avermi suggerito di accogliere questa opportunità, offerta ai laici della arcidiocesi di Sorrento-Castellammare, di un corso di esercizi, per intraprendere il cammino di un nuovo anno col “piede giusto”.

Lo ringrazio di avermi bisbigliato di consegnarmi come argilla docile nelle mani del vasaio in questi giorni di dolce prigionia nel suo Cuore, alla scuola della sua Parola, sotto la guida sapiente e umile del nostro vescovo, mons. Franco Alfano. Tempo di grazia abbondante...

**Silvana Samaria** (parrocchia S. Michele arcangelo, Piano di Sorrento)

.....

Comincio con ringraziare il vescovo mons. Francesco Alfano per averci fatto vivere questa esperienza così fortemente spirituale, per averci fatto leggere la Parola attraverso i suoi occhi. Tutto è stato da vivere, ogni attimo e soprattutto per me ogni attimo di silenzio.

Infatti, di questa esperienza è proprio il silenzio che mi ha coinvolto in maniera particolare. Esso è il “dono” che io ho ricevuto, che porterò a casa e custodirò come il più prezioso dei tesori, insieme al sorriso strappato a chi ha condiviso il tavolo con me nell'ora dei pasti, insieme alle testimonianze nel momento della condivisione, insieme a Rosa, catechista di S. Agata incontrata di nuovo in questa occasione e che ho conosciuto solo ora, nel silenzio...

Di lei custodirò nel mio cuore la dolcezza del suo sguardo, incontrato spesso prima, ma mai visto realmente se non in questi giorni, la sua fragilità, la sua umiltà, la sua vera fede.

Il silenzio, dunque, così spesso inascoltato nella nostra frenetica quotidianità! Ho scoperto che in esso non esiste tempo: il nostro spirito si libera, risplende e si prostra dinanzi all'immensa verità della Parola di Dio!

Grazie di cuore a tutti. Mille volte grazie!

*Padre mio,*

*ti ringrazio per aver donato in questi giorni al mio spirito la luce del silenzio...*

*Esso è rinato ed ha vibrato all'ascolto della dolce melodia della tua Parola.*

*Fa che tornando a casa sappia ridonare questo tuo dono*

*e far risplendere così, di questa luce, il mio mondo*

*costituito troppo spesso da chi vive nel buio di mille parole.*

*Donaci Amore e Grazia, Padre mio...*

*Donaci Pace... Amen*

***Paola D'Amico***

.....

Laura Martone, in una mail, mi spiegò che mi dovevo preparare ad affrontare il silenzio, una cosa nuova per me, abituata a vivere in famiglia e con ragazzi. Ora capisco il bene che mi ha fatto il mio colloquio con Gesù, quello silenzioso, quello della testa, del cuore, dell'anima. È stato tanto il fervore delle mie preghiere che certamente sono arrivate a Lui. Ne sono così sicura, perché dopo ogni preghiera speciale veniva letto un passo del Vangelo di Marco che, secondo me, aveva attinenza con ciò che mi riguardava o che avevo chiesto.

La Parola di questi giorni mi ha insegnato molto ed io cercherò di raccontare ai miei nipoti e a mia figlia questa esperienza e quanto bene ne ho ricevuto. Sono molto contenta di aver incontrato ragazzi giovani, sono il futuro! E quelli che ho conosciuto sono molto bravi!

Grazie di questo dono.

PS: Un grazie particolare al nostro vescovo, monsignor Francesco Alfano.

***Angelica Petra***

.....

Signore, in questi giorni immerso nella “Parola”, sono tornato indietro nel tempo, quando stavo a scuola e mi sentivo impreparato, soprattutto quando l'insegnante girava tra i banchi (come la nostra organizzatrice per le letture) e io mi sentivo pieno di paura d'essere interrogato.

Mi sono reso conto che la mia fede la vivo in modo molto semplice, lodando, ringraziando e pregando e, non nascondo, spesso con molte distrazioni. Adesso mi trovo in una grande incertezza, confusione, agitazione... non so ben definire.

A scuola ho sempre studiato il minimo indispensabile. Mi capita di farlo anche adesso; mi sento come un bambino... cerco di fare il bravo, di fare qualcosa di buono quando posso... Mi riesce molto difficile studiare la "filosofia" della Parola e per questo chiedo al Signore di aiutarmi e di accettare quel poco che riesco a dare.

Se ritieni opportuno, Signore, aiutami a seguire la via giusta!

***Anselmo De Rosa***

.....

Cosa porterò con me andando via? La consapevolezza che il cammino di fede non termina nell'incontro con il Signore, è qui che inizia, si APRE! Perché illuminati e fortificati dallo Spirito Santo diventiamo testimoni della Parola di Cristo, a partire dal nostro prossimo, come dice Gesù.

Aiutando il nostro prossimo a uscire dal proprio guscio di egoismo che questo mondo propone, gli preparamo la strada per scoprire il gusto, il desiderio e l'esigenza dell'ascolto della Parola ed iniziare così un cammino nella fede.

***Teresa***

.....

Non è facile trovare le parole per poter condividere e comunicare un'esperienza così forte, intima e personale; ci provo nella consapevolezza che l'esperienza è appena iniziata e si comprenderà e porterà i suoi frutti col tempo. Il luogo, accogliente e silenzioso, con la presenza discreta e amorevole delle suore e delle persone che si occupano della struttura, mi hanno messo subito a mio agio e hanno preparato il cuore a fare l'unica cosa necessaria, l'unica per cui ero lì: incontrare Dio e lasciare che Lui parlasse al mio cuore. E così è stato! Il silenzio, le bellissime e profonde lectio di don Franco, la celebrazione eucaristica bella e intensa, l'adorazione quotidiana, la preghiera personale, la presenza di don Aniello, di Laura e di Antonietta che ci hanno accompagnato e aiutato in questo cammino, la condivisione serale.... tutto ha favorito quest'incontro mio personale con Dio.

Sicuramente il silenzio inizialmente è un po' faticoso, ma poi ti aiuta a "guardare" l'altro, gli altri, tutti profondamente e impari a conoscere i volti, le espressioni, i modi di essere, al di là della parola e te li rende ancora più vicini e fratelli. Ma soprattutto permette di non interrompere con le chiacchiere, tante volte superficiali, la preghiera continua del cuore, l'ascolto continuo del Signore che parla, che "mi parla".

La Parola mi ha scossa e interpellata personalmente e profondamente, ha parlato alla mia storia concreta, mi ha illuminato sul cammino da fare e su un passaggio interiore che per me è un po' faticoso da compiere. Abituata ad "arrangiarmi" da sola nella vita e a provvedere io a ciò che mi serve, anche spiritualmente, faccio fatica a mettermi nella semplice disposizione di "accogliere Dio", di "accogliere" il Suo amore, la grazia continua con la quale guida la mia vita, di sapere che

Lui c'è e provvede Lui a ciò di cui ho bisogno, molto al di là di quanto io stessa posso mai pensare o realizzare. Mi sono messa in questa disposizione del cuore, ho sentito il Signore più vicino, ho camminato "presa per mano da Lui", ho "ascoltato" quanto mi diceva, ho "visto" che mi guardava con tenerezza e amore infinito, che non dipendono da quello che io sono capace di fare, o perché sono brava, ma dal Suo amore infinito, misericordioso e incondizionato per me.

Non mi resta altro che ringraziare di vero cuore il Signore, perché ha voluto e ha permesso che io facessi questa esperienza, don Franco, che ci ha guidato con discrezione, preparazione, umiltà, semplicità e paterno amore in questo cammino dietro a Gesù, don Aniello, Laura, Antonietta, gli altri partecipanti, che sono stati essi stessi un dono prezioso e le persone che vivono lì e permettono ai propri ospiti di incontrare Dio. Grazie, perché dall'incontro con Dio se ne torna sempre trasformati e rinnovati, come Mosè, a cui brillava il volto dopo aver parlato col Signore. Buon cammino a tutti quelli che hanno partecipato e a ogni battezzato!

*Lia*

.....

Carissimi,

sono Antonio da Napoli e volevo ringraziarvi per l'ospitalità concessami e per aver fatto un'esperienza che da qualche anno mi mancava.

Sono arrivato, qualcuno forse lo ricorderà, quasi sull'orlo di una crisi di nervi e sono ritornato a casa, dopo uno tsunami spirituale e umano che ha spazzato via tutte le tossine accumulate da tempo, come dopo un bagno purificatore e rigenerante.

Spero che tutto ciò mi permetterà di riprendere con maggiore serenità e pazienza (la mia prima comunità è intitolata a Santa Maria della Pazienza) il mio impegno di apostolato.

Non ho cambiato idea sulle situazione di anarchia pastorale e liturgica nella nostra Chiesa italiana, opinione non solo mia ma di ben altre persone autorevoli, ma dopo quattro giorni di silenzio, preghiera, lectio, osservando i volti dei partecipanti e ascoltando le loro esperienze (io sono uno che non parla molto) ho sentito dentro di me una pace interiore che avevo perduto e stavo perdendo completamente.

La guida del vescovo, a cui non finirò mai di essere grato, la sua semplicità, la sua capacità di interagire con tutti noi è stato uno dei frutti più belli che hanno aiutato la mia rigenerazione (e qualcuno mi ha detto che si notava anche dal mio viso).

Ha seminato in me, ma credo in tutti noi, tanti semi, che se sapremo averne cura e utilizzarli al momento e nel modo giusto, non potranno non portare molti frutti per tantissimo tempo, nelle nostre comunità, ma anche alla Chiesa in generale, avendo ben presente che se invece dovessimo, per puro egoismo, tenere tutti i frutti per noi, questi marcirebbero e non farebbero il bene né della comunità, né della Chiesa, né di noi stessi.

È necessario, però, che noi ci interessiamo anche dei problemi pratici, pastorali e liturgici (don Milani diceva: che senso ha avere le mani pulite se le si tiene in tasca) perché la Chiesa appaia più bella di quella che attualmente appare e che Papa Francesco, giorno per giorno, sta cercando di

rivoluzionario o meglio riportare alle origini: una Chiesa povera per i poveri. Ci dovrebbe dire qualcosa anche la nomina degli ultimi cardinali, dove viene confermato, come già in precedenza, che non ci sono diocesi privilegiate.

Ci vorrà del tempo, forse Papa Francesco passerà (lunga vita a Papa Francesco), ma non sarà più possibile tornare indietro, perché questa è la Chiesa voluta da Gesù (dovremmo ricordare tutti un po' più spesso la cacciata dei mercanti dal tempio).

Chiedo scusa, sono andato oltre! Il mio voleva essere solo un ringraziamento al vescovo Franco, alla struttura che ci ha ospitato, a voi fratelli organizzatori e a tutti i partecipanti da cui ho ricevuto, anche senza parole, un seme da coltivare.

Spero di avere la gioia e la grazia di incontrarvi ancora, vi assicuro la mia preghiera e chiedo la vostra in uno scambio fraterno. Un abbraccio, GRAZIE in CRISTO!

*Antonio*