

OH SÌ, SULLA TERRA NON BISOGNA AFFEZIONARSI A NULLA.

Esercizi spirituali online quaresima 2025 – Teresa di Lisieux e il mistero pasquale

Cari partecipanti al ritiro, abbiamo seguito il ritiro di Avvento con Teresa di Gesù Bambino e iniziamo questo ritiro di Quaresima con la stessa Teresa, Teresa del Volto Santo, Teresa davanti al Mistero Pasquale. In questo anno giubilare 2025 celebreremo il centenario della sua canonizzazione (17 maggio). Rispondiamo con gioia all'invito di Papa Francesco a essere pellegrini della speranza.

Dal Vangelo secondo Matteo (6, 1-6.16-18)

State attenti a non praticare la vostra giustizia davanti agli uomini per essere ammirati da loro, altrimenti non c'è ricompensa per voi presso il Padre vostro che è nei cieli. Dunque, quando fai l'elemosina, non suonare la tromba davanti a te, come fanno gli ipocriti nelle sinagoghe e nelle strade, per essere lodati dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, mentre tu fai l'elemosina, non sappia la tua sinistra ciò che fa la tua destra, perché la tua elemosina resti nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. E quando digiunate, non diventate malinconici come gli ipocriti, che assumono un'aria disfatta per far vedere agli altri che digiunano. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu digiuni, profumati la testa e lavati il volto, perché la gente non veda che tu digiuni, ma solo il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

Quaranta giorni per andargli incontro

Che cos'è la Quaresima? Un tempo per rivedere la nostra vita cristiana, i nostri peccati e la misericordia di Dio? Un tempo per intraprendere un nuovo viaggio per incontrare Lui?



Quaranta giorni che ci danno la possibilità di (ri)immergerci in alcuni testi della Bibbia, di meditare sui quarant'anni di marcia degli Ebrei attraverso il deserto verso la terra promessa e di rileggere il nostro cammino di credenti.

Quaranta giorni anche per contemplare Gesù, andato nel deserto, e per lasciarsi interrogare da Lui, per attaccarsi più saldamente a Lui per meglio staccarsi dal proprio ego. Questo è ciò che ci offre la liturgia della Chiesa. Vivere un tempo speciale di relazione sempre più stretta con Dio, nella preghiera e nell'azione.

Ciò che è così forte nella Quaresima è la simultaneità tra lo sforzo personale di conversione che ci viene chiesto e lo stesso sforzo di tutti gli altri credenti, vicini e lontani, conosciuti e sconosciuti. Questo ci aiuta a crescere come fratelli e sorelle umani. Non siamo soli ad entrare in Quaresima! Ci sono tante persone... E i santi possono aiutarci. Il famoso appello del profeta Gioele (prima lettura della Messa delle Ceneri): Tornate a me con tutto il cuore nel digiuno, nelle lacrime e nel lutto (2,12) è un'apertura all'ascolto della Parola di Dio.

È una chiamata di Dio a tornare a Lui attraverso un profondo movimento interiore che mobilita tutto l'essere, corpo, anima e spirito, attraverso il digiuno, le lacrime e il lutto. È un'introduzione, ma non è tutto quello che possiamo dire sulla Quaresima! Lo stesso Gioele continua dicendo che il Signore è tenero e misericordioso (2,13). In altre parole, il Signore non è sordo alle nostre preghiere, le sue orecchie non sono chiuse, il suo cuore è spalancato, tenero e misericordioso, pronto ad accogliere tutti coloro che gli vanno incontro, che tornano a lui, così come sono, senza maschere o falsi pretesti.

Come Maria ha detto sì all'angelo all'Annunciazione, anche noi dobbiamo dire sì alla misericordia di Dio, dire il nostro Amen, perché senza di essa la salvezza non può arrivare a noi! La Quaresima ha due dimensioni: un abbandono alla grazia di Dio e uno sforzo nella sua direzione. La conversione a cui Dio ci invita ogni giorno, una conversione di cui la Quaresima ci ricorda l'urgenza, consiste nel prendere la direzione giusta e rimanere su quella rotta. La conversione non è mai completa. La conversione avviene nel nostro cuore, in quella che il Vangelo chiama la vostra stanza più intima (6,6).

La preghiera, si dice chiaramente, non consiste in gesti esteriori per farsi notare dagli uomini!

Nel Manoscritto A, Teresa ricorda come, da bambina, la lettura dei racconti sulle gesta patriottiche delle eroine francesi, Giovanna d'Arco in particolare, suscitasse in lei il desiderio di imitarle: «... il Buon Dio mi fece sentire che la vera gloria è quella che durerà per sempre e che per ottenerla non era necessario compiere azioni brillanti, ma nascondersi e praticare la virtù in modo che la mano sinistra non sapesse ciò che faceva la destra... [...] Pensai che ero nata per la gloria e, cercando i mezzi per ottenerla, il Buon Dio mi ispirò i sentimenti che ho appena scritto. Mi fece anche capire che la mia gloria non sarebbe apparsa agli occhi dei mortali, che sarebbe consistita nel diventare un grande Santo! Questo desiderio potrebbe sembrare avventato se si considera quanto ero debole e imperfetto e quanto lo sono ancora dopo sette anni di vita religiosa, ma sento ancora la stessa audace fiducia di diventare un grande Santo, perché non conto sui miei meriti, dato che non ne ho, ma spero in Colui che è la Virtù, la Santità stessa; è Lui che, accontentandosi dei miei deboli sforzi, mi innalzerà a Sé e, coprendomi con i suoi meriti infiniti, mi farà diventare un Santo». (Ms. A, 32r)

Diventare santa era il desiderio più grande della piccola Teresa. Ma come si poteva realizzare?

Arrendendosi alla sua grazia!



Il Mercoledì delle Ceneri del 1888, prima di entrare al Carmelo, Teresa ricevette in dono dal padre un agnellino. Era felicissima del dono, ma la piccola creatura morì quel giorno stesso! In una lettera a Maria (LT 42), sua sorella carmelitana, raccontando questo evento, scrive che la morte di questo animaletto l'ha convinta che non dobbiamo affezionarci a nulla sulla terra. È un pensiero che risuona con il significato profondo della Quaresima. Solo Dio è eterno e non lo perdiamo se ci aggrappiamo a lui. È solo per la sua grazia che siamo salvati, che diventiamo santi! La nostra parte è quella di fidarci di lui, di prepararci alla Pasqua del Signore, di incontrare lui, il Crocifisso-Risorto, il Figlio del Padre. In attesa di questo mattino di Gioia, Pace e Vita, siamo noi stessi, nella verità, impariamo ad amare e facciamo ciò che dobbiamo fare in questa Quaresima che inizia, credendo nella sua misericordia, l'inizio della nostra conversione.

Svolgimento del ritiro

Santa Teresa di Lisieux ci condurrà alla gioia della Pasqua attraverso 6 tappe:

1° Domenica: “Beato chi è stato trovato degno di soffrire la tentazione!”

2° Domenica: “Oh volto più bello delle rose e dei gigli di primavera!”

3° Domenica: «Sentivo un grande desiderio di lavorare alla conversione dei peccatori»

4° Domenica: «Anche se avessi sul mio cuore tutti i peccati...»

5° Domenica: «Una povera peccatrice come me»

Settimana Santa: «Guarda Gesù nel suo Volto... Lì vedrai quanto ci ama».

Pasqua: «Ecco il mio Cielo... ecco la mia destinazione: Vivere d'Amore!!!»

Ogni venerdì vi sarà inviata una e-mail: potrete scaricare il testo (in 3 formati: pdf, word, pdf mobile) o ascoltare la versione audio in podcast. Il contenuto della meditazione partirà dal Vangelo della domenica per metterci alla scuola di santa Teresa di Lisieux. Un calendario della Quaresima (citazioni e immagini) vi aiuterà anche a nutrire ogni giorno, dal lunedì al sabato.

Frère Robert Arcas,
ocd (couvent d'Avon)



Giovedì 6 marzo: Rifugiarsi tra le sue braccia

«Ah! Lasciami, Signore, nascondere il mio volto nel tuo. Là non sentirò più il vano rumore del mondo.» (Poesia 5)

«Quando preghi, ritirati in fondo alla casa, chiudi la porta e prega il Padre tuo che è presente nel segreto...» Mt 6,6

Mi prendo il tempo di entrare in preghiera nel silenzio e di accoglierlo nel mio cuore.



Venerdì 7 marzo: Beati i poveri di cuore

«Il tuo Volto è la mia unica ricchezza, non chiedo altro. Nascondendomi in esso senza sosta, ti assomiglierò, Gesù...» (Poesia 20)

«Tornate a me con tutto il cuore...» Gv 2,12

Se sono sommerso dalle preoccupazioni della vita, dalle preoccupazioni e dal superfluo, offro a Gesù, in questo tempo di Quaresima, la miseria che mi abita.



Sabato 8 marzo: Fare della propria vita un'Eucaristia

«Tu vivi per me nascosto in un'ostia, io voglio nascondermi per te, o Gesù!» (Poesia 17)

«Ora è il momento favorevole, ora è il giorno della salvezza.» 2Cor 6,2

Con piccoli gesti concreti, presto attenzione ai più piccoli.

