

SUGGERIMENTI PER UN CAMMINO DI CONVERSIONE

1° PASSO – PREGARE DURANTE IL GIORNO

Iniziare a pregare nei posti più impensati, sfruttando qualsiasi tempo, per esempio il percorso da casa al lavoro e viceversa. Solo in questo modo si avrà la forza di pregare Dio, anche in un momento speciale tutto per Lui. Durante il giorno ringraziare e lodare Dio Padre con invocazioni (sezione preghiere del sito www.paceneicuari.com), per mantenersi uniti al Signore. La preghiera tiene lontane le tentazioni e suggestioni del male, permette di prendere posizione a favore di Dio, togliendo la nebbia fitta delle illusioni del mondo, ci dona la pace ed è il più grande mezzo di carità per i fratelli, perché nella preghiera Maria Ss.ma intercede presso Dio per le loro necessità materiali e spirituali, servendosi del nostro aiuto. Maria Ss.ma arriva là dove noi non possiamo arrivare con la nostra solidarietà umana. La preghiera del Rosario è molto importante non si faccia mai mancare in famiglia.

2° PASSO – LA S. CONFESIONE

Per S. Pio da Pietralcina sono necessarie tre fasi per la conversione del cuore: il ravvedimento, la sincera contrizione, la salda conversione. Con il ravvedimento «la mente si rende conto dello stato di miseria in cui si trova»; con la sincera contrizione si prende posizione contro la situazione di peccato, che fa piangere il cuore; con la salda conversione si rinnega il proprio «egoismo, aprendosi a Dio e al prossimo, portando ogni giorno la croce», per «mortificare le passioni della carne che “fanno guerra all’anima”» (1Pt 2,11)¹. Queste sono le operazioni che la grazia di Dio compie nella nostra anima quando le chiediamo con la nostra preghiera, al fine di cambiare vita. Ma queste tre sono anche le condizioni importanti, per accedere alla S.Confessione. Quali che siano i peccati da confessare vi rimando al documento “Guida al sacramento della S. Confessione”; circa il ricordarsi si chiedi aiuto a Maria Ss.ma, che invii lo Spirito Santo. Infine, si sappia che il peccato, una volta confessato, è definitivamente cancellato. Rimane un debito di pena, da scontare in Purgatorio o in questa vita, con la sofferenza offerta, con le preghiere, con le penitenze, con le opere di bene e con le indulgenze che sono molto importanti.

3° PASSO – TOGLIERE TUTTO CIÒ CHE CI STIMOLA ATTACCAMENTO ALLE COSE E ALLE PERSONE e ci mette in una situazione di inquietudine interiore. Possono essere il denaro, il potere, le amicizie sbagliate, certi programmi televisivi. La televisione come mezzo di comunicazione invade la nostra vita privata, turbando il nostro cuore con certe frasi o immagini sconce, che noi assorbiamo se non spegniamo subito il televisore e ci rendono deboli sul piano spirituale, anche se noi non ce ne accorgiamo. Inoltre, se vi fossero alcune cose pur non nocive, ma di piacere, un atto di rinuncia ogni tanto è cosa gradita al Signore, quale penitenza per rafforzarci spiritualmente, ma è anche un modo di dire a Dio: solo Tu conti per me. Invece, la continua attenzione alle cose materiali ci porta ad affezionarci ad esse con il nostro cuore e ciò ci allontana da Dio e dal percorso spirituale che Egli ci indica. In questo modo, noi rischiamo seriamente di precluderci la salvezza che Dio ci offre.

¹ P. Stefano M. Manelli “Conversione del Cuore a Dio”, Settimanale P.Pio, nr. 12 del 22.3.2015

4° PASSO – RINNEGARE SE STESSI E AFFIDARSI A DIO

Rinnegare se stessi vuol dire vincere il proprio orgoglio, i propri appetiti. Occorre rinunciare alle volte anche alle cose che ci piacciono per fare spazio ai nostri doveri quotidiani, e avere tempo da dedicare a Dio e agli altri. Un aiuto in questo è il silenzio. Allontanarsi dalle nostre ordinarie occupazioni, fare deserto intorno a noi, pensare a noi stessi a quello che stiamo facendo, capire ciò a cui è legato il nostro cuore, intendendo non solo gli affetti, ma cosa mettiamo al primo posto nella nostra vita. «Là dov'è il tuo tesoro, sarà anche il tuo cuore»². Quando si rinnega se stessi si è compreso che vi è qualcuno di più importante per noi, che rende piena e ricca di significato la nostra esistenza, al punto da comprendere che l'amore che scaturisce da Lui rende necessario che ci abbandoniamo giorno per giorno a Dio, chiedendo che intervenga continuamente nella nostra vita. Ma per abbandonarci a Dio occorre conoscerLo mediante la Parola di Dio, accostandoci frequentemente ai sacramenti e pregando molto. «Quanto è bene affidarsi in tutto a Dio e permettere a Dio di agire pienamente nella nostra anima»³.

5° PASSO – ESSERE VIGILANTI

Perché le situazioni di tentazione verso il peccato si presentano e occorre saper reagire subito, perché quando si cade in tentazione non si ha la forza di superarla. Nella tentazione il demonio presenta un male travestito di bene; ci si sente confusi nella mente e fiacchi nella volontà⁴. In questo modo noi constatiamo la nostra debolezza⁵. Perciò, impariamo a riconoscere come inizia a presentarsi a noi la tentazione, per fuggire via subito con la mente e con il cuore, volgendo il pensiero a Gesù Crocifisso e iniziando a pregare. «Vegliate e pregate, per non cadere in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole»⁶.

6° PASSO – L'EUCARISTIA

Prepararsi all'Eucaristia con l'invocazione allo Spirito Santo prima della S. Messa. Al termine della S. Messa fare qualche preghiera di ringraziamento, poiché si è ricevuto Dio dentro di noi. Nell'Eucaristia noi offriamo quanto abbiamo operato durante la settimana e incontriamo Gesù e alla luce di questo incontro Egli ci dà nuova grazia. Ma quando ci si presenta all'Eucaristia occorre essere in grazia di Dio e non trovarci in peccato grave, perché offendiamo Gesù nel riceverlo indegnamente. «Se dunque presenti la tua offerta sull'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all'altare e v'è prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna ad offrire il tuo dono»⁷.

7° PASSO – L'AMORE AI FRATELLI

Alla base di ogni forma di amore c'è anche la giustizia e Dio ci chiede di mettere in pratica le sue leggi, contrassegnate da amore puro, che richiede onestà di vita con noi stessi e con gli altri. A questo proposito, ci facciamo degli esami di coscienza, valutando se le nostre azioni sono sempre conformi ai dieci Comandamenti? Se sono rispettose della libertà dei nostri fratelli o dirigiamo le loro attività verso i nostri interessi? Doniamo sempre gratuitamente⁸ o chiediamo qualcosa in cambio? Quanto all'amore, sappiamo che Gesù ci chiede di perdonare i nostri nemici⁹, ma riusciremo a farlo solo se chiediamo a Gesù di aiutarci in questo e iniziando a pregare anche per loro¹⁰. Se preghiamo

² Mt 6, 21

³ S. Faustina Kowalska, "La Misericordia divina della mia anima", Libreria Editrice Vaticana, Roma, 2007, pp. 143-144

⁴ F. Bersini, La Sapienza del Vangelo, Ancora, 1997, pp. 29-30

⁵ Ibidem

⁶ Mt 26, 41

⁷ Mt 5, 23-24

⁸ Mt 10, 8

⁹ Lc 6, 27

¹⁰ Mt 5,44

per loro, volendo il loro bene, noi teniamo "aperta" la porta del nostro cuore ed essi avranno la possibilità di riconciliarsi con noi. E' anche un nostro interesse pregare per loro, perché sono così presi dal nemico dei viventi, che vengono da lui "suggeriti" e tentati a farci del male; invece pregando per loro, noi li allontaniamo dal fare il male ed essere ostili verso di noi. Ma non saremo in grado di amare i nostri nemici se non amandoli con un amore che ci viene trasmesso da Dio stesso. Perciò, lasciatevi attrarre da questo amore di Dio, che vi donerà pace, gioia e amore. Quella pace che non è del mondo, quella gioia che diviene gioia pura, quell'amore, che tutto può e tutto vuole per ogni creatura. Voi attratti dall'amore che è amore di Dio, voi giungerete a quella pacificazione di tutto il vostro essere, da sentirvi completamente guariti. Da parte vostra, l'amore verso Dio verrà da voi ricambiato con la preghiera assidua, con la S. Messa anche infrasettimanale, con la confessione mensile. Quanto allo stile dell'amore, assumete quello dell'inno alla carità di S. Paolo: «La carità è paziente, è benigna la carità; non è invidiosa la carità, non si vanta, non si gonfia, non manca di rispetto, non cerca il suo interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia, ma si compiace della verità. Tutto copre, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta»¹¹. Ma in che modo? In questo: io non sopporterò il mio fratello, perché mi sento costretto, ma perché anch'io visti i miei limiti avrò bisogno di essere accolto, compreso e amato. Inoltre, coprirò anche le sue mancanze, non rivelando nulla di ciò che egli abbia compiuto e che io non accetto dei suoi limiti, ma che anch'io ho a mia volta. Perché se paragono i miei limiti ai suoi, ecco che tutto diviene chiaro e mi suggerisce di non additare mai alcuno, ma a coprire sempre in maniera benevola quello che fa. Infine, quando ti troverai di fronte un povero, a un bisognoso e tu voglia esercitare verso di lui la virtù della carità, prima nutrillo, abbeveralo, soccorrilo, ciò vuol dire che tu lo ami; solo in seguito gli potrai far conoscere la tua testimonianza di amore verso il tuo Dio.

(Tratto dal sito www.paceneicuoiri.com)

¹¹ 1Cor 13, 1-13