

Signore, insegnaci a pregare!

Lc 11, 1

Cammino di Quaresima 2018

seconda parte

E siamo alla terza settimana: controlla lo schema di verifica che trovi alla fine del libretto se devi recuperare qualcosa. Ti ricordo inoltre gli “appuntamenti” della domenica:

- **invoca lo Spirito Santo** per sostenerti nel cammino ed essere “terreno fecondo”
- **partecipa alla Santa Messa** e rinnova davanti al Mistero d’amore di Dio il tuo desiderio di camminare dietro al Signore
- **leggi** questo testo di approfondimento

INTRODUZIONE ALLA LITURGIA DELLE ORE

dall’Introduzione alla Liturgia delle ore presente del Breviario

La riforma del Vaticano II ha indicato con chiarezza che questa forma così eccellente ed essenziale di preghiera non è riservata al solo clero, ma appartiene a tutto il Corpo della Chiesa.

Si può così constatare che gruppi sempre più numerosi di laici fanno della Liturgia delle Ore la loro forma ordinaria di preghiera in continuità e in connessione con la celebrazione dell’Eucaristia.

Illustrando la Liturgia delle Ore sia nel suo aspetto storico [che leggerai oggi] che in quello teologico e spirituale [che leggerai la prossima settimana], ci proponiamo questo scopo: che la mente stessa si trovi in accordo con la voce mediante una celebrazione degna, attenta e fervorosa e che questa preghiera sia propria di ciascuno di coloro che vi prendono parte e sia parimenti fonte di pietà e di molteplice grazia divina, e nutrimento dell’orazione personale e dell’azione apostolica.

Una storia

La Liturgia delle Ore è antica quanto la Chiesa. Per pregarla bene può essere utile conoscere il suo lento e graduale processo di formazione avvenuto lungo i secoli.

Le origini

Già nell’Antico Testamento troviamo che il popolo d’Israele aveva dei tempi stabiliti per la preghiera (Dan 6, 10.23; Sal 54, 1-8) soprattutto al mattino e al pomeriggio in connessione col sacrificio che si faceva nel tempio di Gerusalemme (Dan 9, 20-21; Esd 9, 46).

Gesù stesso, educato da Maria all’osservanza delle preghiere tradizionali del popolo d’Israele, era solito congiungere strettamente la sua attività quotidiana con la preghiera; anzi, ogni sua azione derivava dalla preghiera. Gli Evangelisti ricordano che egli si ritirava

spesso nel deserto o sul monte a pregare (Mc 1, 35; 6, 46) alzandosi al mattino presto (Mc 1, 35); riferiscono anche che Gesù passava la nottata intera in orazione al Padre (Lc 6, 12; Mt 14, 23.25).

Il Maestro ha ordinato anche a noi di fare ciò che egli stesso ha fatto: «pregate», «domandate», «chiedete», «nel mio nome». Volle anche che, sul suo esempio, pregassimo sempre, senza stancarci mai (Lc 18, 1; 1 Ts 5, 17). Una preghiera umile, vigilante, perseverante, fiduciosa nella bontà del Padre, pura nell'intenzione e rispondente alla natura di Dio.

Gli Apostoli, a loro volta, non solo continuarono a richiamare il comando del Signore sulla necessità di una preghiera perseverante e assidua (Rom 8, 15.26), ma insistono sulla sua grande efficacia per la santificazione (1 Tm 4,5). Li vediamo riunirsi per la preghiera all'ora di terza (At 2, 1-15). Lo stesso Pietro «salì verso mezzogiorno sulla terrazza a pregare» (At 10, 9); anche «Pietro e Giovanni salivano al tempio per la preghiera verso te tre del pomeriggio» (At 3, 1).

La comunità cristiana era anch'essa assidua nella preghiera e nell'ascolto dell'insegnamento degli Apostoli (At 2, 42). E questo fin dall'inizio, quando era ancora viva Maria, la Madre di Gesù (At 1, 14).

Sull'esempio di Gesù e degli Apostoli, ben presto la Chiesa primitiva organizzò la propria vita di preghiera destinando tempi determinati alla preghiera comune, come, ad esempio, l'ultima ora del giorno, quando si fa sera e si accende la lucerna, oppure la prima ora, quando la notte, al sorgere del sole, volge al termine.

Questa preghiera, insieme alla celebrazione dell'Eucaristia domenicale, costituiva il duplice pilastro di tutta l'azione orante della comunità; si distingueva per queste particolarità:

- *una preghiera «liturgica»*

La forte comunione personale con Cristo si esprimeva anche esternamente con una forte partecipazione alla comunione ecclesiale per cantare insieme le lodi del Signore e celebrare la sua Pasqua. Quando vi era preghiera comune, ciascuno si preoccupava di parteciparvi sentendo un obbligo morale; la non partecipazione era intesa come una «mutilazione» del corpo-comunità: «esorta il popolo a frequentare l'ecclesia e a non mancare mai, ma a riunirsi sempre e a non diminuire la Chiesa quando non vi partecipano, rendendo così mutilato il corpo di Cristo... Non vogliate voi stessi separare il Salvatore dalle sue membra, né tagliare il suo corpo...». (Didascalia degli Apostoli, II sec.).

All'interno di questa comunità legittimamente convocata la preghiera era organizzata con molta libertà; si cantavano inni, si recitavano Salmi, si leggevano i libri della Scrittura.

La necessità di «pregare sempre, dovunque, in ogni luogo», come dice Tertulliano, portò a stabilire determinate ore per la preghiera.

- *una preghiera «oraria»*

Sia la tradizione romana che quella giudaica divideva la giornata secondo alcuni punti di riferimento. I Romani, ad esempio, dividevano il giorno in quattro «ore» partendo dal sorgere del sole (prima, terza, sesta, nona) e la notte in «vigilie», contando cioè i turni di guardia-veglia delle sentinelle (una prima vigilia alla sera, una seconda vigilia a mezzanotte, una terza vigilia al canto del gallo, una quarta vigilia all'aurora).

I cristiani, facendo riferimento a queste ore che poi erano anche il loro «orologio», santificarono dapprima le ore del giorno ed in seguito, soprattutto ad opera dei monaci e degli asceti, anche quelle della notte.

Alla base di questa «preghiera oraria» stava sempre il comando del Signore sulla vigilanza instancabile nella preghiera (Ef 6,18) per non essere sorpresi nel sonno, in qualsiasi ora del giorno o della notte decida di venire il Signore (Mc 13, 33 s).

Così al mattino, dopo il sonno e dinanzi al rinnovarsi del mistero della luce, era spontaneo il pensiero di ringraziare e lodare l'autore della luce facendo salire verso Dio il ringraziamento e la lode.

Alla sera, poi, quando tramontava il sole e nelle case si accendeva la lucerna, si sentiva il bisogno di ringraziare il Signore per il beneficio della luce e per gli altri doni della creazione e della redenzione, con una domanda di aiuto per il tempo della notte. Questo rito «lucernale» era la lode vespertina (cioè del «tramonto del sole») a Colui che è «luce senza tramonto».

Le «Lodi mattutine» e i «Vespri» della sera, furono dunque gli elementi più antichi della «liturgia oraria».

In seguito, verso il IV secolo, con la pace di Costantino e la maggiore libertà di culto, sorsero anche le altre «ore» della giornata: l'ora terza a ricordo e santificazione della Pentecoste (At 2,15), l'ora sesta a ricordo e santificazione della crocifissione del Signore (Mt 27,45), l'ora nona a ricordo e santificazione della sua morte sulla croce (Mt 27,46).

Per le «ore» della notte non si hanno notizie precise in questi primi secoli della Chiesa. Si sa che, sull'esempio della Veglia pasquale e delle Veglie delle grandi solennità, pian piano sorse la pratica facoltativa, presso alcune comunità, di riunioni di preghiera anche durante la notte.

Le prime forme di organizzazione (IV-VI secolo)

Terminate le persecuzioni, aumentati i luoghi di culto e il numero dei presbiteri e dei monaci, si sentì il bisogno di determinare meglio sia le formule della preghiera, sia le ore nelle quali pregare. Si ebbe un duplice genere di ufficio:

- *L'ufficio nella cattedrale*

In questo periodo il clero viveva ancora raggruppato in città, attorno al Vescovo. L'uso di celebrare la Messa festiva al di fuori della cattedrale, in periferia, venne più tardi. La cattedrale era dunque il centro della vita liturgica e dell'evangelizzazione di tutta la diocesi.

Ogni giorno, nella Chiesa cattedrale, clero e laici si riunivano al mattino per recitare i Salmi chiamati «laudes» (da cui il nome di «Lodi» dato a questa ora di preghiera) e al tramonto del sole (da cui il nome di «Vespri», cioè preghiere al «tramonto del sole»). La celebrazione eucaristica era ancora a ritmo settimanale, cioè la domenica.

- *L'ufficio dei monaci*

Vivendo in una separazione più o meno totale dal mondo e rinunciando ai legami familiari e al possesso dei beni materiali, i monaci e gli asceti avevano una maggiore disponibilità per darsi alla preghiera con una frequenza e una regolarità che i cristiani viventi nel mondo, come lo stesso clero, non potevano certamente realizzare. Nei monasteri, dunque, si sviluppò e si organizzò una preghiera assidua, ben regolata, distribuita nel corso del giorno e della notte. La loro assiduità alla lode divina, realizzando per quanto possibile una salmodia ininterrotta, era un modo di imitare gli Angeli. Come gli angeli, notte e giorno, stanno dinanzi alla maestà di Dio per cantare le sue lodi, così dovevano essere i monaci sulla terra.

Il fervore e la magnificenza degli uffici monastici attiravano i fedeli e portavano il clero ad imitare i monaci nella misura del possibile. Con la nomina a Vescovo di alcuni monaci, la tradizione monastica dell'ufficio contribuì a influenzare la tradizione del clero nella cattedrale.

Avvenne così che anche nelle chiese rette dal clero, oltre alle due ore dell'ufficio del mattino e della sera, si aggiunsero le ore di terza, sesta, nona. Non esisteva ancora un «obbligo» per la partecipazione a questa preghiera dal momento che la comunità pregava sempre anche «per i fratelli assenti», cioè quelli impossibilitati a partecipare alla preghiera comune.

Le «ore» nel medioevo

Con l'invio dei monaci missionari in tutta Europa (Gallia, Inghilterra, Germania), gli usi della liturgia delle ore praticati a Roma si diffusero in tutto il continente. All'epoca di Carlo Magno (verso l'anno 800) tutti i chierici hanno l'obbligo di prendere parte all'ufficio completo e quotidiano nella loro Chiesa.

Vengono introdotti, però, alcuni elementi che non sono in perfetta sintonia con il carattere «liturgico» e quindi «comunitario» della preghiera delle ore. L'ufficio dei Santi, ad esempio, rimasto fino ad allora limitato ai luoghi di sepoltura dei martiri, si fuse e si sovrappose all'ufficio quotidiano. All'ufficio liturgico si aggiunsero altri uffici e preghiere devozionali. Il

numero dei Salmi da recitare ogni giorno era diventato così pesante e impossibile che ben presto, con la stessa facilità con cui si era accresciuto l'ufficio, si incominciò ad abbreviarlo. Questo fenomeno, tuttavia, era sintomo anche di un certo calo di spiritualità sia presso il clero che presso i monaci. Il sintomo di crisi era manifestato soprattutto dalle assenze al coro. Mentre fino a questo momento non era esistito altro ufficio che quello a cui partecipava l'intera comunità dei chierici o dei monaci, verso il sec. XIII si incomincia a giustificare la recita privata dell'ufficio come supplenza della celebrazione comunitaria e solenne che si fa nel coro. È in questo tempo che sorgono i cosiddetti «breviari»: piccoli libretti che contengono in forma «abbreviata» e ridotta la lunga officatura che si soleva fare nel monastero o nella cattedrale. Dal «comunitario» si passa al «privato»; dalla forma «solenne» si passa alla forma «abbreviata». L'ufficio non è più il necessario strumento di santificazione che accomuna agli Angeli, ma il dovere quotidiano da assolvere come «obbligo» sotto pena di peccato mortale.

Dal Concilio di Trento al Vaticano II

Entrambi i concili ecumenici hanno affrontato la riforma dell'Ufficio. Quello di Trento, sotto il pontificato di s. Pio V, pubblicò il libro della preghiera delle ore con il titolo di «Breviario». L'aver conservato questo titolo era segno dello spirito con cui si era attuata la riforma: non è prevista la celebrazione solenne, ma viene ratificata solo la celebrazione «privata». L'ufficio è uno strumento di pietà individuale. Il carattere liturgico di questa preghiera, così accentuato alla sua origine, cede ora ad una visione «devozionale» riservata prevalentemente al clero. Anche nei monasteri sono obbligati all'ufficio solo i monaci «ordinati», mentre agli altri «fratelli» è riservata la recita del Rosario o il Piccolo Ufficio della B. V. Maria o dei Defunti. Non si ha più traccia neppure di quella presenza dei laici che invece aveva caratterizzato soprattutto l'ufficio della cattedrale fino alle soglie del Medioevo. Da queste premesse sarà più facile comprendere la grande riforma attuata dal Concilio Vaticano II anche in rapporto all'Ufficio.

La Costituzione liturgica *Sacrosanctum Concilium* indicò subito le linee portanti per una radicale riforma del «Breviario» (SC 83-101):

- ridare valore a questa preghiera sottolineandone l'aspetto cristologico ed ecclesiale;
- non più preghiera riservata al clero, ma aperta a tutti, quindi anche ai laici;
- non più preghiera «privata» riservata ai ministri ordinati, ma aperta alla comunità e di alto valore pastorale;
- privilegiare la «qualità» della preghiera sulla «quantità»; pertanto il Salterio doveva essere distribuito in più settimane;
- riordinare sia le letture bibliche che quelle agiografiche;
- ridare all'ufficio il suo originario carattere «orario» ed estenderlo di nuovo anche ai fedeli nella forma «comunitaria» da ritenersi privilegiata.

Il 1° novembre 1970, con la Costituzione Apostolica «Laudis canticum», Paolo VI promulgava il nuovo libro liturgico con il nome di «Liturgia delle Ore». Sui contenuti di questo nuovo libro riformato dal Concilio avremo modo di ritornare in seguito. Per il momento soffermiamoci a riflettere sul suo «nome» poiché nel nome nuovo sottostanno idee e contenuti nuovi.

IMPEGNI PER LA SETTIMANA

1. **Preghiera del mattino:** continua l'impegno della scorsa settimana: i salmi che puoi utilizzare sono sempre quelli che trovi in elenco alla fine del libretto (prima parte)
2. **Preghiera della sera:** sostituisci la preghiera della sera fatta finora con la Liturgia delle Ore che si prega al termine della giornata: la **Compieta**.
È l'ora di prendere in mano il libretto della Liturgia delle ore che hai recuperato o comprato oppure un'app di quelle suggerite nell'introduzione di questo libretto.
Se non l'hai mai pregata puoi chiedere aiuto a qualcun altro... e magari pregarla insieme una volta 😊
3. **Esame di coscienza** del lunedì

I Salmi di richiesta sono preghiere in cui, chi scrive, chiede qualcosa a Dio: una preghiera perfetta, quindi, perché la preghiera di richiesta è spesso quella che ci trova più attenti e interessati; tutti infatti, ma proprio tutti, abbiamo una lista di cose, situazioni o persone per cui ci piacerebbe vedere gli eventi prendere una determinata piega e, in ragione di questo, ci rivolgiamo a Dio. Iniziamo col dire che non c'è nulla di sbagliato nel chiedere al Signore, Lui stesso nei Vangeli ci esorta a chiedere senza stancarci, però diciamo anche che la richiesta può avere una profondità, una sua radice, uno sguardo che arriva lontano, che le nostre preghiere spesso non hanno. Proprio perché chiediamo a Dio secondo la nostra logica e ci sembra in questo di aver fatto una preghiera "completa", non ci accorgiamo che nella logica di Dio, e quindi del Vangelo, nel richiedere possiamo osare qualcosa in più e, forse, anche di diverso. Non so, è un po' come andare in un ristorante stellato e ordinare pasta al pomodoro... col grana, grazie! È possibile...? Certo... è un ristorante, cucinano, fanno la pasta, e quindi è possibile, però limitandomi ad ordinare pasta al pomodoro qualcosa, in quel ristorante, me la perdo.

Facciamo un po' fatica a capire che la fantasia buona di Dio sia molto più vasta, più sensibile, più capace di vedere, rispetto alla nostra fantasia, e anche più buona di quanto noi possiamo essere capaci di immaginare. Per quanto possiamo essere santi, la logica di Dio ci sfugge: quello che è primariamente bene per noi non è detto che sia al primo posto nelle cose importanti per il Signore e, viceversa, quello che sta primariamente a cuore al Signore, non è qualcosa che abbiamo sempre in prima fila tra le nostre priorità; e magari, visto che la nostra fede è limitata, non è neppure qualcosa di cui possiamo accorgerci da soli. Per questo motivo la prima richiesta che non dovremmo mai mai mai stancarci di fare al buon Dio è proprio: "Aiutami a credere, aumenta la mia fede...", ma non perché così farò miracoli, ma perché solo attraverso la fede saprò percepire che ciò che è necessario secondo il Vangelo è veramente importante anche per il mio cuore. Di fatto il criterio secondo il quale Gesù nei Vangeli sceglie chi guarire e chi no, o quando guarire e quando no, ci sfugge, però allora, proprio perché ci sfugge, dobbiamo imparare a fidarci. Il problema qui è che dobbiamo fare dolorosamente i conti con la nostra mancanza di fede: quando si soffre, quando qualcuno cui vogliamo bene sta soffrendo, quando proprio vorremmo qualcosa per la felicità (lecita...) nostra o altrui, accettare che Dio non "ubbidisca" e non esaudisca nei termini che gli poniamo la nostra preghiera di richiesta, non è facile. Di fatto, la preghiera di richiesta va imparata in tempi di "non-necessità".

A riguardo A. Pronzato scrive: *“è una preghiera “istintiva” che non sempre viene compresa nella sua vera natura e in tutte le sue implicazioni. Per cui si sviluppano numerosi equivoci che finiscono per falsare la relazione con Dio e una corretta interpretazione della preghiera. La falsificazione più evidente, e perfino irritante per chi conservi un minimo di sensibilità religiosa, è quella dell'utilitarismo smaccato, e quindi della strumentalizzazione quasi magica della religione, che porta a considerare Dio al mio servizio, a mia disposizione. Un Dio in cui impartisco addirittura degli ordini. L'altra distorsione, molto frequente, è quella che colloca la preghiera di domanda nei momenti di emergenza della vita, nei casi drammatici, nelle situazioni tragiche, senza vie d'uscita. Insomma, qualcosa come un estremo segnale di allarme cui ci si aggrappa disperatamente quando scocca l'ora del pericolo. Si dimentica che il legame con Dio si inserisce nella quotidianità, nella normalità dell'esistenza, nei giorni belli come in quelli grigi, quando c'è il sereno e allorché sul nostro orizzonte si addensa la tempesta. Invece, troppa gente si accorge di Lui solo nelle circostanze in cui proprio non può farne a meno. Ma la sfasatura più tipica riguarda l'esaudimento. Per cui certi individui, dopo aver constatato che le loro richieste non sono state soddisfatte secondo i loro gusti, nei tempi e nei modi desiderati (o imposti), finiscono per abbandonare la pratica della preghiera”.* (Pregare, dove come quando perché. Ed. Gribaudi)

Riassumendo, nelle nostre preghiere di richiesta alcuni degli errori più comuni che vi si annidano sono:

- esagerare con il numero di parole e di domande e con la puntigliosità delle richieste
- assumere un atteggiamento mentale per cui la preghiera diventa una delega a Dio delle nostre responsabilità e si trasforma in un alibi per la nostra pigrizia o inerzia: intelligenza, forza, determinazione, speranza, per riuscire a trovare la soluzione di un problema sono cose più che opportune da domandare
- che davanti a problemi realmente grossi e davanti ai quali sperimentiamo l'impotenza e l'ansia, ci limitiamo a chiedere la “soluzione” del problema, senza chiedere a Dio di condividere e accogliere le nostre angosce e le nostre paure
- che ricorriamo a Lui solo nei casi di “emergenza”, quando da soli, evidentemente, non ce la possiamo cavare.

I Salmi di richiesta, forse anche perché nascono nel cuore di persone dalla fede molto profonda, sono di fatto abbastanza diversi dalle nostre preghiere di richiesta: le fatiche, le paure, le difficoltà dei salmisti sono le stesse delle nostre di oggi, però la speranza e la fiducia che questi uomini esprimono al Padre hanno qualcosa che può esserci maestra. Senza contare che noi, al contrario di loro, abbiamo conosciuto Gesù e possiamo leggere la vita attraverso la speranza che Lui è venuto a consegnarci.

Iniziamo a leggere il Salmo 27 (26) (dico “iniziamo” perché è un Salmo molto lungo e qui ne mettiamo metà, mentre la seconda parte la pregheremo domani). Due indicazioni veloci per entrare un pochino nel Salmo: come detto in precedenza “i malvagi”, “il nemico”, possono anche essere persone reali, ma impersonificano sempre l’attacco del peccato, cioè il fatto che veniamo in molti modi a contatto col male, oppure subiamo la tentazione di allontanarci da Gesù e dalla parola buona (ma esigente) del Vangelo, e questo ci mette seriamente in difficoltà sia come persone, perché il male produce sempre sofferenza nella vita e nelle relazioni, sia come credenti, perché mette a rischio la nostra adesione al Vangelo.

PER PREGARE

Salmo 27 (26) (1-7)

Il Signore è mia luce e mia salvezza,
di chi avrò paura?

Il Signore è difesa della mia vita,
di chi avrò timore?

Quando mi assalgono i malvagi
per straziarmi la carne,
sono essi, avversari e nemici,
a inciampare e cadere.

Se contro di me si accampa un esercito,
il mio cuore non teme;
se contro di me divampa la battaglia,
anche allora ho fiducia.

Una cosa ho chiesto al Signore,
questa sola io cerco:
abitare nella casa del Signore
tutti i giorni della mia vita,
per gustare la dolcezza del Signore
ed ammirare il suo santuario.

Egli mi offre un luogo di rifugio
nel giorno della sventura.
Mi nasconde
nel segreto della sua dimora,
mi solleva sulla rupe.

E ora rialzo la testa
sui nemici che mi circondano;
immolerò nella sua casa
sacrifici d’esultanza,
inni di gioia canterò al Signore.

Leggi il Salmo e prova a distinguere nel testo due tipi di frasi: 1. le frasi di fiducia, quelle che esprimono fiducia al Padre e nel Padre, 2. Le frasi di richiesta, quelle in cui il salmista domanda qualcosa a Dio. Ti accorgerai che il salmista non chiede cose concrete, ma va alla fonte della sua fede: in cosa affondano le radici del suo chiedere...?

Ora prova a trasformare le tue riflessioni e le tue intuizioni in preghiera... Lascia spazio allo Spirito chiedendo che aumenti la tua fiducia in Dio, anche avendo presenti se vuoi situazioni difficili che stai vivendo o di cui sei testimone (la fede non chiede mai di essere asettica e impersonale...).

Impara a memoria una delle frasi che ti hanno colpito per ripeterla più volte durante il giorno. Cerca di essere generoso in questo "lavoro": la Parola di Dio è una buona compagnia.

Esame di coscienza

Verifica in questo momento di silenzio il tuo atteggiamento quando chiedi qualcosa al buon Dio: cosa chiedi (cose, soluzioni, virtù, perdono, miracoli...), perché chiedi (necessità, fiducia, dolore, affetto, paure), per chi chiedi, cosa ti aspetti, cosa succede in te quando le tue preghiere sembrano cadere nel vuoto... Prova a pensare a quali preghiere, tra le tante che hai rivolto al Padre, Lui ha "realizzato"... Chiedere non è sbagliato, chiedere per delegare a Dio o perché presi da qualche nostra paura però non è bello... Posto che uno ne percepisca l'importanza, Dio può operare guarigioni molto profonde e può operare trasformazioni molto importanti nell'anima delle persone: prova a "valutare" se le tue preghiere e le tue richieste sono rispettose dell'amore di Dio o se rimangono superficiali e "petulanti"...

I Salmi di richiesta non ci dicono cosa chiedere, ma ci educano a chiedere. Ci dicono il giusto atteggiamento che il cuore deve avere perché ciò che chiediamo sia una preghiera che Dio possa esaudire. I Salmi di richiesta non sono una lista di “prenotazioni” da poter fare a Dio, ma parlano invece di fiducia, di abbandono, di orientare il cuore, di desideri grandi, del bene, dei desideri di Dio, del sapersi figli, dell’amore del Padre. Sono Salmi in cui chi scrive dice i suoi desideri più profondi: non siamo fatti per desiderare cosucce da poco, abbiamo un cuore grande e le nostre preghiere di richiesta devono imparare a misurarsi con questa grandezza.

Salmo 27 (26) (7-14)

Rileggi il Salmo per intero, iniziando dalla parte di testo che hai letto ieri e finendo con i versetti qui sotto. Deve essere sempre una lettura calma. Anche in questa seconda parte fai “l’esercizio” di ieri: cerca i versi di fiducia e di richiesta.

Ascolta, Signore, la mia voce.

Io grido: abbi pietà di me! Rispondimi.

Di te ha detto il mio cuore:

“Cercate il suo volto”;

il tuo volto, Signore, io cerco.

Non nascondermi il tuo volto,
non respingere con ira il tuo servo. -

- Sei tu il mio aiuto, non lasciarmi,
non abbandonarmi,
Dio della mia salvezza.

Mio padre e mia madre
mi hanno abbandonato,
ma il Signore mi ha raccolto.

Mostrami, Signore, la tua via,
guidami sul retto cammino,
a causa dei miei nemici.

Non espormi
alla brama dei miei avversari;
contro di me sono insorti falsi testimoni
che spirano violenza.

Sono certo di contemplare
la bontà del Signore
nella terra dei viventi.

Spera nel Signore, sii forte,
si rinfanchi il tuo cuore
e spera nel Signore.

Il Salmista sta vivendo momenti di tensione o di scelte difficili da compire (i *malvagi*: è simbolo del peccato, o di chi mi insegna il peccato o di chi mi porta a peccare, o di chi compie del male verso di me) e per lui non è tutto facile: quest’uomo conosce la fatica della vita (*contro di me divampa la battaglia*). In questo momento di difficoltà intuisce, stando in preghiera, cosa serve al suo cuore per essere forte (*una cosa ho chiesto*: una

sola, che è la più importante, e tutto il resto di cui ho bisogno verrà nella mia vita di conseguenza): *abitare nella casa del Signore tutti i giorni*: come si deve abitare la vita per rimanere sempre vicini al cuore di Dio? Se non lo so, se non l'ho ancora compreso, lo chiederò a Dio come dono prezioso... La casa per questo Israelita è la Legge, per noi il Vangelo, che è il bene. *Abbi pietà di me!* : “in questo cammino che mi avvicina a Te, io da solo non ce la faccio! Peccato, difficoltà e tentazione mi sovrastano, ma io so che voglio Te! Prendi a cuore la mia difficoltà, la mia fragile fede, la mia incredulità, la mia poca fiducia”. *Non respingere con ira il tuo servo*: “sono una persona di fede, ma la mia fragilità mi porta a commettere peccati... non abbandonarmi per questo...perdonami e non avrò più paura...”

Il salmista dimostra una grande fiducia in Dio, non nel senso che lo cerca per farsi tirare fuori dai guai, perché questo rischierebbe di sostituire la fede e di diventare idolatria, ma una grande fiducia nella bontà della Legge del Signore: “non c'è modo migliore per abitare la vita che mettersi sotto la tua Legge, Signore... Amare come tu insegni ad amare è il miglior modo di vivere la vita, in qualsiasi situazione...”. Avere fiducia in Dio vuole dire avere fiducia nella bontà del Vangelo, nel fatto che la fede è una strada di libertà per il cuore e non un limite alla nostra libertà... Davanti alle difficoltà quest'uomo chiede insistentemente di essere aiutato a non allontanarsi da Dio e dalla sua Legge: amare sempre, anche quando è difficile... è questa la sua richiesta.

PER PREGARE

Pensa alla tua vita, alla tua fede, al tuo servire, alla tua vocazione, alle tue paure... metti tutto questo davanti al Signore e usa le parole del Salmo per chiedere a Dio doni grandi... Non avere paura di osare troppo: osa tranquillamente, ma sii generoso anche nella disponibilità a farti “cambiare dentro” ... Anzi, magari parti proprio da lì...

Dal Vangelo secondo Marco (1, 39-45)

E andò per tutta la Galilea, predicando nelle loro sinagoghe e scacciando i demòni. Allora venne a lui un lebbroso: lo supplicava in ginocchio e gli diceva: “Se vuoi, puoi guarirmi!”. Mosso a compassione, stese la mano, lo toccò e gli disse: “Lo voglio, guarisci!”. Subito la lebbra scomparve ed egli guarì. E, ammonendolo severamente, lo rimandò e gli disse: “Guarda di non dir niente a nessuno, ma va’, presentati al sacerdote, e offri per la tua purificazione quello che Mosè ha ordinato, a testimonianza per loro”. Ma quegli, allontanatosi, cominciò a proclamare e a divulgare il fatto, al punto che Gesù non poteva più entrare pubblicamente in una città, ma se ne stava fuori, in luoghi deserti, e venivano a lui da ogni parte.”

Dal Vangelo secondo Marco (2,1-12)

Ed entrò di nuovo a Cafarnaò dopo alcuni giorni. Si seppe che era in casa e si radunarono tante persone, da non esserci più posto neanche davanti alla porta, ed egli annunciava loro la parola. Si recarono da lui con un paralitico portato da quattro persone. Non potendo però portarglielo innanzi, a causa della folla, scoperchiarono il tetto nel punto dov’egli si trovava e, fatta un’apertura, calarono il lettuccio su cui giaceva il paralitico. Gesù, vista la loro fede, disse al paralitico: “Figliolo, ti sono rimessi i tuoi peccati”.

Seduti là erano alcuni scribi che pensavano in cuor loro: “Perché costui parla così? Bestemmia! Chi può rimettere i peccati se non Dio solo?”. Ma Gesù, avendo subito conosciuto nel suo spirito che così pensavano tra sé, disse loro: “Perché pensate così nei vostri cuori? Che cosa è più facile: dire al paralitico: Ti sono rimessi i peccati, o dire: Alzati, prendi il tuo lettuccio e cammina? Ora, perché sappiate che il Figlio dell’uomo ha il potere sulla terra di rimettere i peccati, ti ordino - disse al paralitico - alzati, prendi il tuo lettuccio e va’ a casa tua”. Quegli si alzò, prese il suo lettuccio e se ne andò in presenza di tutti e tutti si meravigliarono e lodavano Dio dicendo: “Non abbiamo mai visto nulla di simile!”.

Questi due brani in realtà sono uno solo. Sono due episodi che nel Vangelo si trovano uno di seguito all’altro. È interessante questa cosa. Nel primo c’è la prima preghiera di richiesta da parte di un uomo a Gesù nel Vangelo di Marco, nel secondo è come se Gesù volesse spiegare come e cosa chiedere, cioè quali preghiere Gesù può e vuole esaudire, perché, dal momento in cui ha guarito quel lebbroso che gli ha domandato la guarigione, Gesù sa che la tentazione per tutti quanti e per tutta la storia sarà quella di considerare Dio come quello che “tu chiedi e lui fa”, come l’aggiustatore (magico) dell’impossibile. Gesù ha il potere di guarire, ma nella guarigione di una persona c’è molto di più che il superamento di una malattia fisica. Però questo discorso, che è facile e bello da dire quando si sta bene, è

invece complicato da accettare quando si sta male, o quando si ha davanti la sofferenza di qualcuno. Allora è tutta un'altra storia.

Però Gesù quando guarisce spesso chiede cose tipo: "credi? Hai fede? Cosa vuoi da me?", insomma, ci richiama ad un rapporto tra noi e Lui che dobbiamo tirare fuori anche nelle occasioni "tragiche", di sofferenza, perché senza questa esplicita implicazione sembra che neanche Lui possa intervenire. Cioè: Lui può guarire, e noi non possiamo guarirci da soli, però l'interruttore della possibilità è come se l'avessimo in mano noi (anche se per noi questo discorso è proprio difficile!).

Riguardo alla questione delle guarigioni e dei miracoli abbiamo un altro problema: noi scambiamo il dentro col fuori. Noi ci vediamo innanzitutto nella nostra dimensione corporea, Lui che vede più a fondo, vede bene anche "l'invisibile agli occhi", cioè le nostre anime, la nostra dimensione spirituale. Noi pensiamo istintivamente che i malanni fisici e i problemi siano ciò per cui rivolgerci a Dio: e in effetti questi sono guai veri e seri, cose grosse e ingombranti. Però Gesù ci spinge a vedere, a volte per la prima volta, che abbiamo un'anima, un rapporto con Lui, un rapporto con gli altri, di cui non possiamo occuparci e di cui Lui si preoccupa continuamente. Quando nei Vangeli Gesù opera guarigioni, è perché desidera tantissimo che chi viene guarito recuperi qualcosa di spirituale che sta perdendo: una vitalità, una possibilità di servire, il rapporto di figliolanza e di affetto col Signore, la speranza... Gesù non guarisce mai solo pezzi di corpo, a Lui non basta. Siamo noi che ci sentiamo soddisfatti quando guariamo dalle malattie, mentre Lui vuole sempre creare ponti verso il Padre e prospettive di vita eterna. Non ci sembra necessario? Crediamo che a quello poi possiamo pensare noi? Pensiamo che l'anima sia roba nostra e che, in fondo, non facciamo mai nulla di così male, per cui la nostra anima è fondamentale a posto? Beh, non abbiamo fede. Ed è un grooosso problema, grande come una malattia: ma non è facile capirlo... È più importante la salute dell'anima o l'assenza di dolore nella nostra vita? Il Vangelo ci fa capire inequivocabilmente che la salute dell'anima è la prima cosa. Eppure le preghiere di richiesta è più facile che riguardino il corpo, il dolore, le situazioni. Ripetiamo: va bene, è giusto, perché anche Gesù si commuove quando ci vede stare male, ma pensare che Gesù sia ingiusto perché non guarisce le malattie di tutti, senza preoccuparci di vedere cosa voglia dire di immensamente importante che Gesù perdona i peggiori peccati, questo non va bene.

PER PREGARE

Riprendi i brani di Vangelo:

- anche allora l'emergenza metteva in moto la richiesta: nulla è cambiato. Spesso è la necessità che ci fa scoprire l'impotenza e, questa, la preghiera. Nulla di nuovo. *Lebbroso*: per tutti è un uomo già morto, è un corpo già in decomposizione. Per Gesù no. Noi guardiamo il "fuori", Gesù vede il "dentro"
- diffondere la Parola: l'intervento di Gesù ha fatto sì che l'ex lebbroso diventasse proclamatore della Parola, cioè un testimone. Ogni guarigione passa dalla relazione con Gesù per renderci proclamatori, cioè testimoni. Se questo passaggio non avviene, non ci siamo fatti veramente guarire: la guarigione non è veramente avvenuta. Bisogna essere disposti a vivere le conseguenze delle guarigioni che Dio compie in noi
- la Legge separa il puro dall'impuro, il male dal bene, la vita dalla morte, ma la Legge non deve essere solo regola, deve diventare Vita, deve toccare le nostre malattie per guarire e riportare alla vita
- i miracoli di Gesù, quelli raccontati, spiegano cosa Gesù VUOLE darmi, sempre, in qualsiasi momento, che io senta o meno di aver bisogno di qualcosa. I miei desideri sono spesso mossi dalle mie paure più che dalle sue promesse
- il nome "Gesù" vuole dire "Dio salva": è già un programma. Salvare da cosa? Io ho un'idea di salvezza, Gesù probabilmente ne ha un'altra
- Gesù è attratto dal male che, per scelta o perché non mi sono accorto, vuole essere il padrone della mia vita e che, quando gli vado dietro, mi allontana dall'amore umano e da quello divino
- "Se vuoi...": il desiderio di relazione con Dio e con i fratelli, non egoista, è l'accesso per il dono
- noi facciamo fatica a capire il desiderio di Dio di vederci con l'anima "sana", capace, libera....

Tutto questo che abbiamo detto fino ad ora nel secondo brano è spiegato benissimo... Rileggilo e, nel silenzio del cuore, lascia che Gesù ti spieghi cosa Lui intende per "guarigione"... Chiedi di ricordare le mille volte che sei stato guarito e di comprendere il valore di questo dono... Per questo tipo di preghiera non bastano pochi minuti: ci vuole un po' di tempo e di silenzio... buona preghiera...

Come abbiamo già detto nei giorni scorsi, la questione principale della preghiera di richiesta è che la pronunciamo, la pensiamo, la tiriamo fuori quando ci sentiamo in qualche modo *dependenti* da Dio, ma... ma noi dipendiamo da Dio sempre e non solo nei casi di "pericolo": questo è il vero punto che faticiamo a comprendere. Sì, perché i doni di intelligenza, volontà, sensibilità, tenacia e amore che ci permettono di trovare il modo di affrontare le difficoltà, ma anche la vita nella sua quotidianità, trovando da noi le soluzioni ai problemi, ci vengono dal Padre. In più c'è da distinguere tra speranza umana (per conseguire fini e beni umani: lavoro, salute, studio...) e speranza cristiana (per aspira al bene dell'anima, alla santità, alla vita eterna...). Gesù ci ha promesso tutto l'aiuto necessario per camminare verso la santità, a noi viene invece più spontaneo chiedere aiuti umani. Allo stesso tempo la santità si inserisce sempre in una storia umana concreta e reale, per questo il Signore si occupa e preoccupa anche dei nostri mali fisici, delle nostre sofferenze, delle nostre quotidiane fatiche e desideri, perché una vita difficile, o un momento difficile, hanno bisogno di un maggior sostegno affinché non ci perdiamo. Di fatto c'è un punto di incontro tra queste due realtà, umana e soprannaturale: la nostra vocazione. È la strada che ci viene donata perché possiamo avere realmente e concretamente la possibilità di camminare verso la santità e di ricevere i doni del Padre. Per questo motivo le preghiere che chiedono aiuto, consiglio e conforto per la propria vocazione sono molto importanti. Nei Salmi possiamo trovare due "categorie" o tipi di preghiera che si occupano di vocazione: le richieste per avere aiuto nel percorrere una strada (sono quelle dei pellegrini che si recavano al tempio: simbolo di noi che camminiamo nella vita) e quelli detti "Salmi di fiducia", in cui il salmista racconta a Dio la propria fiducia in Lui, lasciando che sia la preghiera stessa a nutrire il cuore di una fiducia sempre più grande.

Per quanto riguarda l'aspetto della richiesta, nella sua particolare accezione di vivere la fiducia in Dio attraverso la preghiera, si possono dire ancora due o tre cose:

1. Pronzato (nel testo già citato) scrive: *"Dio non ha bisogno di essere informato puntigliosamente su ciò che ci occorre. Semmai gradisce essere informato sulla tua fede-fiducia. Avere notizie del tuo amore. Più che metterlo al corrente di tutti i tuoi guai più minuscoli e raggiugliarlo su tutti i tuoi desideri, devi manifestarGli, nella preghiera, la tua confidenza filiale, il tuo sereno abbandono. Devi comunicarGli la tua esigenza più profonda: che Lui si dimostri Padre. Avere fede, ancora una volta, significa essere sicuri che Lui "sa"..."* Dire a Dio "voglio imparare a fidarmi di Te, anche ora che sono nella confusione e nel dolore...so che puoi aiutarmi" è una preghiera sicuramente esaudita. Dire a Dio "desidero servirti...!" è una preghiera sicuramente esaudita. Dire a Dio: "insegnami ad amare questa persona che mi sta facendo paura, che mi sta facendo del male, che mi mette in difficoltà...so che puoi aiutarmi...", è una preghiera sicuramente esaudita.

Quello che conta, attenzione, non agli occhi di Dio, ma per aprire il nostro cuore all'amore provvidenziale di Dio, è imparare la fiducia in Lui. Ed è una fiducia che si impara in ginocchio.

2. Nella preghiera dobbiamo lasciare posto, spazio, parola allo Spirito. Facile a dirlo ma poi... Però si può tentare, e soprattutto si può provare a crederci: importante è non arrivare davanti al Signore con, appunto, una miriade di parole perché "sennò come passo il tempo". Il silenzio è parte integrante della preghiera, anche di quella di richiesta. *"Compito dello Spirito non è quello di "appoggiare" le nostre richieste, assicurarci un esito favorevole, e in tempi brevi, della nostra pratica. No. Lo Spirito deve "ispirare" la nostra preghiera, le nostre domande, non semplicemente farle proprie, raccomandarle autorevolmente. Siamo noi che dobbiamo entrare nella prospettiva dello Spirito, non viceversa"* (Pronzato)

I Salmi dei pellegrini e quelli detti "di fiducia" sono preghiere che mettono insieme tutti questi aspetti (speranza, fiducia, sostare davanti a Dio) proprio in vista di una strada che chiama ad una scelta o a una conferma.

PER PREGARE

Salmo 23 (22)

Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla;
su pascoli erbosi mi fa riposare
ad acque tranquille mi conduce.

Mi rinfranca,
mi guida per il giusto cammino,
per amore del suo nome.

Se dovessi camminare
in una valle oscura,
non temerei alcun male,
perché tu sei con me.

Il tuo bastone e il tuo vincastro
mi danno sicurezza.

Davanti a me tu prepari una mensa
sotto gli occhi dei miei nemici;
cospargi di olio il mio capo.
Il mio calice trabocca.

Felicità e grazia mi saranno compagne
tutti i giorni della mia vita,
abiterò nella casa del Signore
per lunghissimi anni.

Questo Salmo è molto "famoso", molto pregato, molto conosciuto. Ed è proprio un classico dei Salmi di fiducia. Il salmista esprime una fiducia assoluta in Dio che chiama "pastore". Il

pastore ha in mano un bastone per colpire i nemici e per indicare la strada. Per una pecora del gregge il pastore è colui che guida, che conosce la strada. Una pecora da sola nel bosco è un animale sicuramente morto, perché indifeso, ma nel gregge guidato dal pastore è al sicuro: nulla mancherà. Non è un Salmo che parla di mete già raggiunte, ma di un cammino da fare e che si sente come buono, grazie al fatto che ho chi mi pensa e chi mi guida. Chi ha scritto il Salmo non sta chiedendo direttamente al Padre che cosa fare della sua vita, ma sta riposando con la preghiera tra le braccia di Dio, nella sicurezza che in Lui riuscirà a compiere il suo percorso di vita, sia in tempi belli, sia affrontando le difficoltà della vita (anche qui si parla di nemici e di valli oscure), ma anche di felicità da raggiungere, di mensa, di calici traboccanti. In mano a Dio la vita è cosa buona.

Rileggi il Salmo, impara una frase... Se riesci, rimani qualche minuto in silenzio in compagnia solamente delle parole che hai scelto...

Esame di coscienza

Un esame di coscienza non serve solo e sempre per guardare dove “non-funzioniamo”, ma anche per lasciare che, nel silenzio, il Signore ci illumini e ci spieghi dove e come Lui desidera chiamare il nostro cuore al bene. Tutto il Vangelo è bene, è cosa buona, ma poi in qualche modo, sia quotidianamente, sia come scelta di vita (e questo vale in modo particolare per i giovani in età di bivi fondamentali) siamo chiamati a realizzare qualcosa in particolare. Il quanto e il come mi fido e mi abbandono al buon Dio in questo scegliere, sta in mano a me, alla mia pazienza, alla mia frequentazione di preghiera, carità, silenzio, pagine di Vangelo concretamente lette e meditate... Quanto e come, Signore, mi sto affidando a Te...?

Salmo 121 (120)

Alzo gli occhi verso i monti:
da dove mi verrà l'aiuto?

Il mio aiuto viene dal Signore,
che ha fatto cielo e terra.

Non lascerà vacillare il tuo piede,
non si addormenterà il tuo custode.

Non si addormenterà,
non prenderà sonno,
il custode d'Israele.

Il Signore è il tuo custode,
il Signore è come ombra che ti copre,
e sta alla tua destra.

Di giorno non ti colpirà il sole,
né la luna di notte.

Il Signore ti proteggerà da ogni male,
egli proteggerà la tua vita.

Il Signore veglierà su di te, quando esci e
quando entri,
da ora e per sempre.

Il salmo fa parte dei quindici Salmi (119-133) detti "delle ascensioni", perché usati nei pellegrinaggi a Gerusalemme a cui si giungeva con un percorso in salita. La metafora del viaggio e della salita, verso un luogo che appartiene a Dio, è immagine della vita cristiana.

Per conoscere il Salmo ci affidiamo ad un commento di Bruno Maggioni:

"Alzo gli occhi verso i monti: da dove mi verrà l'aiuto? Il mio aiuto viene dal Signore, che ha fatto cielo e terra": queste sono le parole del pellegrino, al tempo stesso domanda e professione di fede. "Da dove mi verrà l'aiuto?": la domanda è generale e indeterminata. Non si precisa quale aiuto. Ma proprio perché indeterminata, la domanda può essere fatta propria da ciascuno. Ognuno ha bisogno di aiuto. Se poi si riflette, si comprende che non si ha bisogno di aiuto non solo per questo o per quello, ma per tutto. L'uomo ha bisogno di aiuto per vivere.

Il pellegrino pone la domanda e si dà lui stesso la risposta: una sorta di dialogo interiore come spesso è la preghiera. Ma non un dialogo con se stessi, bensì con la Parola di Dio. Ottima risposta quella del salmista: "Ha fatto cielo e terra" dice la potenza di Dio, che dunque può aiutarmi in ogni situazione. Ma dice anche l'appartenenza: Dio mi ha fatto, gli appartengo, gli sono caro, non è possibile che mi trascuri.

A questo punto subentra una voce che risponde al pellegrino assicurandolo: "Non lascerà vacillare il tuo piede, non si addormenterà il tuo custode... Il Signore è il tuo custode". L'immagine del custode - che ritorna più volte in poche righe - è ricca di suggestioni e applicata a Dio è sicuramente bella. Si custodisce una cosa importante o preziosa o che ci è particolarmente cara. Qui poi non si tratta di cose, ma di persone. Il custode è attento,

vigile, non distoglie mai lo sguardo dalle persone che deve custodire. Così è Dio: “Il Signore è il tuo custode, il Signore è come ombra che ti copre”. La nostra ombra ci accompagna sempre, e così fa Dio: “Il Signore veglierà su di te, quando esci e quando entri, da ora e per sempre”. Dio veglia sull’uomo quando esce e quando entra: uscire e entrare significano qualsiasi l’uomo cosa l’uomo faccia. L’ombra suggerisce anche il riposo e la frescura: “Di giorno non ti colpirà il sole né la luna di notte”. Secondo la mentalità antica la luna poteva esercitare influssi maligni sugli uomini. Anche da questo Dio protegge”. (*Davanti a Dio. I Salmi 76-150*).

PER PREGARE

Aiutandoti col commento che rende più semplice e più profonda la comprensione delle parole del Salmo, prega il Salmo come sempre in silenzio e con calma, imparando a memoria qualche frase che più ti ha colpito...

Dal Vangelo secondo Matteo (19,16-30)

Mentre usciva per mettersi in viaggio, un tale gli corse incontro e, gettandosi in ginocchio davanti a lui, gli domandò: “Maestro buono, che cosa devo fare per avere la vita eterna?”. Gesù gli disse: “Perché mi chiami buono? Nessuno è buono, se non Dio solo. Tu conosci i comandamenti: Non uccidere, non commettere adulterio, non rubare, non dire falsa testimonianza, non frodare, onora il padre e la madre”. Egli allora gli disse: “Maestro, tutte queste cose le ho osservate fin dalla mia giovinezza”. Allora Gesù, fissatolo, lo amò e gli disse: “Una cosa sola ti manca: va’, vendi quello che hai e dàlo ai poveri e avrai un tesoro in cielo; poi vieni e seguimi”. Ma egli, rattristatosi per quelle parole, se ne andò afflitto, poiché aveva molti beni”.

In questo episodio si incontrano i due “tipi” di speranza o, meglio, la speranza secondo l’uomo e la speranza secondo Gesù. Cosa può accadere in questi casi: se l’uomo si lascia affascinare, la seconda trasforma la prima. Non la ingloba, non la ignora, non commette prepotenze, ma regala nuovi confini e, appunto, una speranza a più lungo raggio, cioè la santità e la vita eterna, che si possono iniziare a desiderare e a “costruire” già da qui. Come dire: nessuno ci chiede di vivere la vita in modo angelicato, senza avere concretamente un lavoro, un progetto di vita, una famiglia, degli affetti, degli amici, del tempo libero e delle passioni. Quello che fa Gesù è di chiamarci a vedere tutto questo come i luoghi in cui vivo nel concreto il mio rapporto con Lui e col Vangelo, cioè come il luogo delle mie scelte cristiane: non la mia *religione* da una parte e la mia quotidiana esistenza dall’altra. Ma un tutt’uno che cresce insieme, che si chiama vocazione. Possiamo guardare alla vita umana come allo “strumento” di incontro con quella realtà più grande che è il cielo, e non considerarla una serie di obiettivi assolutamente da avere o da realizzare. Il giovane ricco era una brava persona con orizzonti limitati: *fare* del bene, *fare* cose buone, ma senza cambiare abitudini e senza seguire nessuno. Sognava di essere cristiano (ebreo, in realtà) senza che questo intaccasse minimamente nulla della sua vita, tantomeno il suo portafoglio.

Tutti abbiamo dei portafogli che facciamo fatica a mettere a disposizione di Gesù o a concedere alla logica del Vangelo. (tempo libero, il modo di fare servizio, uso dei soldi, sessualità, vestiti, modo di parlare-parolacce incluse-, abitudini...): ricchezza è tutto ciò cui non vogliamo rinunciare, quindi che ci possiede, ma anche tutto quello davanti al quale non siamo disposti a domandare al Signore: “cosa dice il Vangelo a proposito? Come devo fare qui per incontrarti?”

Come cristiani non possiamo accontentarci della scelta umana (faccio questo, preferisco quello, secondo me si può fare così...) perché la dimensione umana ha bisogno di essere completata da quella soprannaturale. La speranza umana ha bisogno di incontrarsi con la

speranza soprannaturale, da sola non basta per la vocazione cristiana, che è spogliarsi dei propri beni e sogni (legittimi, tra l'altro, di solito...) per una strada diversa, che è nella mente, nel cuore e nell'immaginazione di Dio. Può sembrare strano, ma il nostro attaccamento ai beni materiali, ai sogni, o anche al *nostro* modo di vedere la fede (la visione della fede cui ci siamo affezionati, o il gruppo di cui facciamo parte, o il don che "come lui sa Parlare di Dio nessuno è capace" e quando lui cambia parrocchia io entro in crisi di fede e beh, non vado più a Messa tutte le domeniche...) influisce sulla nostra vocazione: noi ci facciamo magari dei castelli in aria (vedi il giovane ricco...) ma quello che ci fa da zavorra non sono enormi ostacoli esistenziali, ma spesso la banale concretezza. L'amore per la comodità, per ciò che ci piace fare o avere, può facilmente essere più forte dell'amore per il Signore e per il Vangelo.

PER PREGARE

Questo brano è per imparare a chiedere aiuto per la propria vocazione. Sia che abbiamo già fatto una scelta di vita, sia che dobbiamo ancora compierla, sia che l'abbiamo scelta e siamo in procinto di metterci in viaggio.

Due spunti di riflessione:

1. "Maestro buono cosa devo *fare* per meritare la *vita eterna*?". Il giovane chiede di "fare", qualcosa da fare in più. Per noi la vocazione è un "fare". È come un istinto: "che vuoi che *faccia*?". Per carità, siamo uomini e donne, non angeli: la vocazione passa per il fare, ma non è il fare. Anche se questo ragazzo sa per cosa vivere: nel suo essere ebreo, ha fatto un cammino di fede che è buono. Ha come orizzonte la vita eterna, non una meta qualsiasi.
2. Gesù lo amò: la vocazione è dentro un richiamo di amore, non è un'indicazione di roba da fare. Dentro questa relazione Gesù-me, io conosco la mia vocazione e trovo tutto ciò di cui ho bisogno per mettermi all'opera nel luogo e nei modi giusti. Insomma, se stiamo parlando di vocazione cristiana e non di "che lavoro devo fare nella vita", che è solo una parte della vocazione, allora prima mi metto in contatto con Gesù, diventiamo amici, divento amico anche del Vangelo, e poi inizio a interrogarmi sulla vocazione.
3. E qui cominciano i guai. Gesù lo chiama a lasciare tutte le sue certezze e a costruire una relazione. Lasciare quello a cui siamo affezionati è difficile, molto difficile. Viviamo in una società e in una cultura talmente ricca e opulenta che ci sembra normale affezionarci alle cose, semplicemente per il fatto che in giro ce ne sono tante e, molte, sono a portata di mano. "Vendi ciò che hai". Insomma! Mica facile poveretto...! Gesù sta dicendo che essere attaccati ai beni materiali (o comunque alle nostre certezze esistenziali) è un grande inganno, una seduzione capace di soffocare la Parola. Qui sta a te vedere in che misura le cose sono per te più o meno importanti della Parola... Un buon

cammino di fede è per imparare a sbilanciarsi verso la Parola... e non illudiamoci: sbilanciati in questo senso non si nasce.

4. Per essere cristiani Gesù ci chiede di sistemare il rapporto con Lui e con gli altri (i Comandamenti) e, attenti bene, anche il rapporto con le cose. Anzi: da quello che è scritto in questo brano, se non sistemo il mio rapporto con le cose e non mi impegno a mantenerlo "in ordine", non riuscirò ad avere un rapporto buono né con Lui né col prossimo. Ci proverò, ma mi illuderò. Il modo in cui mi attacco alle cose dice molto della mia anima e della mia fede: non agli altri, lo dice a me.
5. Questo non è scritto nel Vangelo del giovane ricco, ma un buon metodo di preghiera, tipico tra l'altro della Quaresima, che ci può aiutare a rimettere ordine nel nostro rapporto con le cose è il digiuno. Digiuno di cibo innanzitutto, ma anche da qualsiasi cosa da cui facciamo fatica a staccarci. Il digiuno non è una pia abitudine, perlomeno non dove essere solo questo, ma è un ottimo modo per esercitare la volontà, per farci scoprire dove e come alcune cose ci tengono in pugno e facciamo fatica (o non riusciamo) a farne a meno, al punto che senza ci sentiamo persi, inutili, vuoti, nel bisogno. Non è disprezzo per i beni materiali, che beni sono e rimangono, ma è imparare a fare spazio alla cosa più importante. E i beni, da questo punto di vista, possono essere anche molto ingombranti.

Siamo a metà cammino... e sicuramente la fatica si sarà fatta sentire come, spero, anche qualche dono che ti ha consolato o rafforzato. Come consuetudine ecco i punti della domenica:

- **invoca lo Spirito Santo** affinché ti sostenga nella fatica e ti doni nuove forze per affrontare questa seconda parte di cammino
- **partecipa alla Santa Messa** e offri al Signore il tuo cammino di fede: Lui saprà donarti ciò di cui hai maggiormente bisogno
- **leggi** questo testo di approfondimento

INTRODUZIONE ALLA LITURGIA DELLE ORE

[continua la lettura iniziata la scorsa domenica]

Un nome

Praticamente, fino al sec. xv con l'invenzione della stampa ad opera di Gutenberg, non si ebbero dei veri e propri libri per la sola preghiera delle Ore. Nel grande coro delle cattedrali come dei monasteri, stava un ampio leggio con sopra il grosso libro dei Salmi ben visibile da tutti. Per rendere più facile la visione del Salmo o dell'antifona, si era soliti dipingere con vivaci colori ed ingrandire le lettere iniziali. Sorsero così quelle meravigliose opere d'arte che sono i Codici miniati. Le altre parti dell'Ufficio, come le letture bibliche e le orazioni, non riguardavano tutta l'assemblea; era sufficiente che ci fosse un libro per il solo lettore o per chi presiedeva.

Nessuno dei partecipanti alla preghiera delle Ore aveva dunque un proprio libro; né era possibile recitare le Ore fuori della comunità, dal momento che non si potevano avere gli strumenti necessari per farlo. Esisteva pertanto un'unica liturgia «comunitaria» ed «oraria» alla quale furono dati di volta in volta alcuni «nomi» molto significativi. Da questi nomi potremo più facilmente individuare il concetto che nelle varie epoche si è avuto di questa preghiera oraria.

Opus Dei

Al tempo di S. Benedetto (480-547) tutta la vita monastica era considerata un «opus Dei», cioè un'opera divina. Il grande fondatore del monachesimo occidentale, però, volle trasferire questo titolo alla preghiera delle Ore per sottolineare che questa preghiera ha un duplice significato:

è un'opera: un avvenimento, qualcosa che si fa, che si porta a compimento. È un prolungamento di quell'unica «opera» creatrice e redentrice di Dio che culmina nella Pasqua di morte e risurrezione di nostro Signore. Come Dio continuamente è all'opera per noi uomini e per la nostra salvezza, così anche noi dobbiamo operare, soprattutto con la preghiera, affinché l'azione misericordiosa e preveniente di Dio trovi spazio e compimento anche nell'opera di ogni uomo. Quando recitiamo la preghiera delle Ore ciascuno dovrebbe dire: con questa preghiera attuo l'opera pasquale di Cristo in me e nella Chiesa.

Per questo s. Benedetto voleva che «nulla fosse anteposto a quest'opera divina» che è appunto la preghiera delle Ore.

di Dio: prima ancora di essere umana, questa preghiera è «divina», è di Dio. Ce lo ricorda il ritornello dell'Invitatorio all'inizio di ogni giornata: «Signore, apri le mie labbra: e la mia bocca proclami la tua lode». Quasi a dire: se non sei Tu a donarmi il Santo Spirito della preghiera (cf Rm 8, 26), se non sei Tu a mettere sulle mie labbra le Tue stesse Parole (i Salmi, la Scrittura)... che cosa potrei dire al mio Signore? Senza l'aiuto di Dio non possiamo far nulla, neppure pregare. I Padri hanno spiegato che «Dio dona la preghiera a chi prega» (Evagrio). Possiamo dunque riassumere questi concetti dicendo che la preghiera delle Ore è una «collaborazione» tra l'agire di Dio in noi con il dono della sua opera di salvezza, e l'agire di noi in Lui con la nostra risposta che culmina appunto nella lode e nell'accoglienza di questo dono.

Sacrificio della lode

Già nella tradizione biblica, a seguito della distruzione del culto materiale ed esteriore del tempio, il popolo di Israele comprese che il Signore non poteva gradire il sacrificio di vittime «animali», esterne all'uomo, ma gradiva invece «sacrifici spirituali» che nascono dal profondo dell'uomo, da un cuore fedele e contrito (cf Is 1,10-20; Am 5,21 Sal 50,9-15). L'esperienza purificatrice dell'esilio insegnò che il vero sacrificio gradito dal Signore è la conversione del cuore espressa esternamente con labbra che lodano il Signore:

«Offri a Dio il sacrificio della lode per adempiere a Dio i tuoi voti... Chi offre il sacrificio di lode, costui mi onora, a chi cammina rettamente, farò godere della divina salvezza» (Sal 50/49, 14.23).

«Il mio sacrificio, o Dio, è uno spirito contrito; un cuore contrito ed umiliato, tu non disprezzi, o Dio» (Sal 51/50, 19).

In un contesto di purificazione matura dunque l'idea che il Signore non gradisce tanto il levarsi in alto dell'incenso, quanto piuttosto il culto della lode espresso con il gesto delle mani levate in alto per la preghiera:

«Stia la mia preghiera come incenso davanti a te, l'elevazione delle mie mani come il sacrificio della sera» (Sal 141/140,2).

La tradizione rabbinica espresse questi alti concetti con le parole di Rabbi Phineas il quale, riferendosi ai tempi in cui sarebbe comparso il Messia, diceva: «Cesseranno tutte le preghiere, ma non cesserà la preghiera di ringraziamento; nel tempo futuro cesseranno tutti i sacrifici, ma non cesserà il sacrificio della lode».

La tradizione cristiana continuò ed elevò questo valore «sacrificale» della preghiera di lode-ringraziamento che culmina nell'Eucaristia e si dilata a tutte le ore del giorno mediante la preghiera delle Ore. Scrive in proposito Tertulliano: «Noi siamo veri adoratori e veri sacerdoti, che pregando nello Spirito eleviamo a Dio la nostra orazione quale ostia gradita e accettabile a Dio» (De oratione, 28). E s. Agostino aggiunge: «Nella lode c'è il grido di chi confessa, nel cantico c'è l'affetto di chi ama» (In Ps. 72, 1).

Breviario

Abbiamo già detto, parlando della storia della preghiera delle Ore, che il termine «Breviario» comincia a comparire verso il secolo X con i primi tentativi di «abbreviare» l'antico ufficio, ritenuto troppo lungo, e soprattutto per permettere la recita «privata» dell'ufficio. Con la nascita degli Ordini itineranti, come i Francescani e i Domenicani, sorse anche la necessità di fornire questi Frati di un libretto che contenesse le parti essenziali dell'Ufficio, non potendo ovviamente portarsi dietro i voluminosi codici usati nel coro. Si chiamò dunque «Breviario» quel libretto che conteneva in sintesi tutti gli elementi necessari per recitare le Ore di una determinata festa o di un ristretto spazio di tempo. La mentalità dell'epoca, che favoriva la devozione privata rispetto a quella comunitaria, unita all'idea dell'«obbligo», favorì il diffondersi di questi «breviari» fino ad essere accolti come «modello» dalla riforma tridentina al tempo di Pio V (1568).

Era evidente che, con la riforma del Vaticano II e tenuto conto degli svariati adattamenti che questa preghiera delle Ore aveva subito lungo i secoli fino ad alterarne a volte la medesima struttura, il nome di «Breviario» dato a questo libro liturgico non poteva più essere mantenuto. Non si poteva certo indicare la «qualità» di una preghiera facendo riferimento alla sua «quantità»!

La riforma liturgica ha deciso pertanto che il nuovo nome da dare a questo libro liturgico fosse «Liturgia delle Ore».

Liturgia delle Ore

Il nuovo nome della preghiera delle Ore si compone dunque di due parole che si completano a vicenda: «Liturgia» e «delle ore».

- Liturgia

Già nel titolo si vuol indicare con estrema chiarezza che questa preghiera non è un atto privato o individuale «riservato» ad alcune persone a ciò deputate dal sacramento dell'Ordine. È un atto liturgico, un atto della Chiesa e quindi destinato a tutti i membri

della Chiesa. La deputazione non dipende più dall'Ordine, ma dal Battesimo. La sua celebrazione ordinaria non è più nel «privato», ma nella «comunità». Essendo dunque una azione liturgica, la Liturgia delle Ore diventa: diritto-dovere di ogni battezzato; partecipazione all'ufficio sacerdotale di Cristo; azione che appartiene a tutto il Corpo della Chiesa: in essa è veramente presente e opera la Chiesa di Cristo, una, santa, cattolica, apostolica; genuina fonte di vita cristiana, nutrimento della preghiera personale.

- *delle Ore*

Questo richiamo alle «ore» sta a significare che scopo primario di questa azione liturgica è la santificazione della giornata e del tempo. Dal momento che viviamo nel tempo e siamo come impastati nel tempo, santificare le «ore» equivale a santificare la nostra stessa esistenza umana per renderla esistenza divina. Santificando il tempo con la preghiera permettiamo a tutta la nostra vita di diventare una «liturgia» perenne mediante la quale ci consacriamo in servizio di amore a Dio e ai fratelli. Ed infine, dal momento che Cristo con la sua incarnazione e con la sua Pasqua ha fatto di questo nostro tempo un «tempo di salvezza», pregando le «Ore» noi «pasqualizziamo» il tempo; lo svuotiamo di ciò che è vecchio e mortale e lo riempiamo della novità che è Cristo e della sua eternità di Signore Risorto.

Santificare le Ore equivale ad essere già ammessi alla lode perenne e gloriosa dei Santi dal momento che con questa preghiera noi partecipiamo al sommo onore della Sposa di Cristo; lodando il Signore noi stiamo già davanti al trono di Dio in nome della Madre Chiesa.

«Una storia», «un nome» che ci hanno permesso di guardare indietro nella secolare vita della Chiesa e di individuare le tradizioni genuine della sua attività orante.

Diceva Paolo VI: «Si levi, dunque, con il sussidio del nuovo libro della Liturgia delle ore, più solenne e più bella la lode di Dio nella Chiesa del nostro tempo. Si associ a quella che viene cantata nelle sedi celesti dai santi e dagli angeli, e accrescendosi incessantemente in perfezione nei giorni di questo terrestre esilio, muova con nuovo slancio incontro a quella lode perfetta che per tutta l'eternità è attribuita a Colui che siede sul trono e all'Agnello (Laudis canticum, 8).

IMPEGNI PER LA SETTIMANA

1. **Preghiera del mattino:** continua l'impegno della scorsa settimana.
2. **Preghiera della sera:** continua con la preghiera di Compieta.
3. **Esame di coscienza** del lunedì

CATECHESI

lun 12 marzo

La preghiera dei salmi è caratterizzata da un genere particolare, quello della lamentazione, ossia del grido che l'uomo rivolge a Dio protestando, lamentandosi per la situazione dolorosa in cui viene a trovarsi. Forse ci può sembrare strano che nella Parola di Dio siano contenute espressioni di protesta nei confronti di Dio stesso, ma il rapporto con Lui, la preghiera, è sempre qualcosa di vero e di concreto che parte da quello che è la nostra vita, così come si presenta e non come vorremmo che fosse. All'inizio della preghiera dobbiamo sempre passare sotto l'arco della verità, cioè riconoscere in noi quello che stiamo vivendo e presentarlo a Dio come faremmo con un amico, con una persona di cui ci fidiamo e con cui ci confidiamo. I salmi di lamentazione ci fanno così scoprire che con Dio possiamo urlare il nostro dolore, possiamo gridare la nostra sofferenza, senza timore di essere giudicati o peggio essere allontanati perché importuni. Con Dio lo possiamo fare. Tuttavia la lamentazione non è fine a se stessa e non può sfociare in un piangersi addosso commiserando le nostre disgrazie e le nostre miserie: la preghiera, ricordiamolo, è sempre relazione, è sempre apertura verso l'Altro. Fa sorridere sentire le persone dire che vanno a Messa la domenica per avere un momento di riflessione, di silenzio, di spiritualità... tutto giustissimo e vero, ma solo se mi apre all'incontro con Dio! Noi cristiani quando preghiamo non facciamo yoga o della meditazione profonda, ma ci rivolgiamo a Dio che è nostro Padre, entriamo in relazione con Lui, gli parliamo e Lo ascoltiamo. Il silenzio, la concentrazione, la meditazione sono tutti strumenti che ci aiutano a far spegnere tutte le altre voci per ascoltare la sola sua Parola perché è l'unica ad essere sorgente inesauribile di vita, di luce, di verità. Ma il centro della 'nostra' preghiera non siamo noi, ma è Dio è su di Lui che dobbiamo volgere e concentrare la nostra attenzione. Gridare a Dio nelle nostre sofferenze allora diventa davvero un renderlo presente nel momento che stiamo vivendo, è rimanere fermamente ancorati alla realtà per vederla sotto una luce diversa: nella preghiera la realtà non cambia magicamente "oplà" con un colpo di bacchetta, ma siamo noi a cambiare giorno dopo giorno e a diventare, allora sì, davvero capaci di cambiarla! Anche se, talvolta, il Signore interviene direttamente e in modo davvero straordinario, risolvendo in maniera oggettivamente inspiegabile una situazione, come la guarigione da una malattia, una conversione istantanea, la riconciliazione fra due persone: sono i miracoli, segni che il Signore compie per attestare in modo certo la Sua presenza e la Sua potenza. Dobbiamo sapere e credere che possono avvenire, ma non li possiamo pretendere, perché ordinariamente Egli non agisce così. Infatti spesso l'atteggiamento di Dio anche di fronte alle nostre proteste, ai

nostri lamenti è il silenzio. Quante volte ci lamentiamo che Dio non ci ascolta, che non risponde alle nostre richieste, che lo sentiamo lontano? E non è forse questo silenzio che più ci scoraggia e ci fa perdere fiducia in Dio? Perché allora il Signore tarda a rispondere sapendo che ci possiamo perdere?

Innanzitutto dobbiamo sempre 'ricordarci', nel senso di riportare al nostro cuore, che Dio ci vuole bene e vuole il nostro bene: questa cosa ovvia è ciò che però Satana cerca sempre di mettere in discussione quando siamo nelle difficoltà e nelle prove, è la certezza che cerca di scalfire, sapendo che venuta meno questa allora può proporre una, apparentemente, valida alternativa... a Eva il serpente insinua il dubbio che Dio sia geloso della sua vita divina e che proibire loro di mangiare il frutto dell'albero della conoscenza del bene e del male non sia per il loro bene: "Ma il serpente disse alla donna: «Non morirete affatto! Anzi, Dio sa che il giorno in cui voi ne mangiaste si aprirebbero i vostri occhi e sareste come Dio, conoscendo il bene e il male»".

In secondo luogo se Dio è buono e vuole il nostro bene allora gli dobbiamo domandare che cosa vuole dirci con quello che sta accadendo: è qui che la lamentazione inizia a diventare preghiera, perché noi facciamo un passo indietro e diamo a Dio la possibilità di parlare, di aprirci un orizzonte, una prospettiva che non riuscivamo a vedere. Spesso invece ci fissiamo soltanto sul nostro dolore, su quello che non abbiamo ottenuto o quello che abbiamo perso e non riusciamo a distogliere lo sguardo da lì. Talvolta gridiamo a Dio "perché?" ma in realtà non vogliamo saperlo, vogliamo solo riavere quello che ci è stato tolto: quando il nostro grido di dolore diventa davvero capace di lasciare lo spazio a Dio allora la risposta, prima o dopo arriva e con essa anche inizia qualcosa di nuovo e bello nella nostra vita.

Salmo 42 (41)

Come la cerva anela ai corsi d'acqua,
così l'anima mia anela a te, o Dio.

L'anima mia ha sete di Dio,
del Dio vivente:

quando verrò e vedrò il volto di Dio?

Le lacrime sono mio pane giorno e notte,
mentre mi dicono sempre:

«Dov'è il tuo Dio?».

Questo io ricordo,

e il mio cuore si strugge:

attraverso la folla avanzavo tra i primi
fino alla casa di Dio,

in mezzo ai canti di gioia

di una moltitudine in festa.

continua -->

Perché ti rattristi, anima mia,
perché su di me gemi?
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

In me si abbatte l'anima mia;
perciò di te mi ricordo
dal paese del Giordano e dell'Ermon,
dal monte Mizar.

Un abisso chiama l'abisso
al fragore delle tue cascate;
tutti i tuoi flutti e le tue onde
sopra di me sono passati.

Di giorno il Signore mi dona la sua grazia,
di notte per lui innalzo il mio canto:
la mia preghiera al Dio vivente.

Dirò a Dio, mia difesa:
«Perché mi hai dimenticato?
Perché triste me ne vado,
oppresso dal nemico?».

Per l'insulto dei miei avversari
sono infrante le mie ossa;
essi dicono a me tutto il giorno:
«Dov'è il tuo Dio?».

Perché ti rattristi, anima mia,
perché su di me gemi?
Spera in Dio: ancora potrò lodarlo,
lui, salvezza del mio volto e mio Dio.

Il salmo 42 è un lamento di un levita, cioè di un sacerdote che si trova in esilio a Babilonia, dove il popolo di Israele era stato deportato dopo l'assedio e la distruzione di Gerusalemme. Il ricordo della sua patria, dei suoi luoghi, i fiumi Giordano ed Ermon, il monte Mizar, le liturgie gioiose del grande tempio (attraverso la folla avanzavo tra i primi / fino alla casa di Dio, / in mezzo ai canti di gioia / di una moltitudine in festa), tutto diventa occasione di dolore e di ricordo struggente. Come se non bastasse a tutto ciò si aggiunge lo scherno di chi gli dice: "dov'è il tuo Dio?". Dov'è quel Dio nel quale confidavate tanto e al quale avevate eretto quel grandioso tempio? Dov'è ora che sei deportato e straniero in un paese lontano? Eppure in mezzo a questa desolazione l'invito è quello di non ripiegarsi su se stesso, ma di sperare ancora in Dio, di fidarsi in lui e di vedere così la sua salvezza.

Esame di coscienza

Lamento = commiserazione o Lamentazione = preghiera?

Proprio perché questi salmi toccano un tasto delicato, è opportuno fare un buon esame di coscienza, affidando al buon Dio quello che hai nel cuore.

Quando preghi, il tuo è più un lamento fine a se stesso o ti apre al dialogo con Dio?

Quando preghi lamentando, gridando a Dio la tua sofferenza, ti affidi a Lui? Ti ricordi che continua a volerti bene? Ti ricordi che Lui è "il buon Dio" anche se tu in quel momento fatichi a vederlo?

PER PREGARE

Anche se questi salmi “permettono” al nostro cuore di gridare a Dio tutto il nostro dolore e smarrimento, sono sempre loro che ci “costringono” a vivere anche quel grido come preghiera – dialogo con Dio – e come gesto di fede – affidamento e fiducia in Dio.

Per ognuno di noi il cammino per vivere il lamento come preghiera fiduciosa è lungo e intenso e a volte impervio.

Ricorda che il Signore ti vuole bene.

Ricorda che il Signore ha bisogno di stare con te, di abitare nel tuo cuore.

Ricorda che solo tu puoi aprire la porta del tuo cuore per farlo entrare.

Permetti dunque al buon Dio di stare con te, nel tempo della gioia e nel tempo del dolore, dello sconforto e dello smarrimento.

Chiedigli di nutrire il tuo cuore e di rafforzare la tua fede, affinché il tuo grido sia un salmo, il tuo lamento una preghiera fiduciosa.

Anche Gesù pregava con i salmi ed essi costituivano la base, l'ordito della sua preghiera. Le parole che rivolge al Padre sono le stesse espressioni che ha imparato da bambino ripetendo e recitando a voce alta quelle preghiere che il suo popolo aveva custodito e tramandato per generazioni. Le sue parole sono diventate quelle dei salmi, tanto che nel momento estremo sulla croce, poco prima che sopraggiunga la morte, le parole di Gesù e le parole dei salmi si confondono: "Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?". Sono le parole di Gesù o quelle del salmo? Gesù usa le parole del salmo per esprimere quello che sta vivendo in quel momento, si piega a quella forma per farla sua e per far sì che anche noi quando siamo nell'ora della sofferenza e addirittura della morte possiamo rivolgerci al Padre con quelle espressioni, sapendo che in loro riecheggia anche la voce e il grido di Gesù. Il grido del salmista che sale a Dio non è però un urlo disperato, anche se straziante e doloroso, è innanzitutto preghiera che si apre, ancora una volta, sul mistero di Dio. Infatti ricorda i tempi antichi in cui Dio proteggeva e salvava i suoi padri che si affidavano a Lui; riconosce la sua misera condizione e accanto a parole dure (Ma io sono verme, non uomo, / infamia degli uomini, rifiuto del mio popolo) usa però delle immagini dolcissime come quella di un neonato in braccio a sua madre (sei tu che mi hai tratto dal grembo, / mi hai fatto riposare sul petto di mia madre); conclude il salmo con un canto di lode e di speranza, uno sguardo fiducioso al futuro (si parlerà del Signore alla generazione che viene; / annunzieranno la sua giustizia; / al popolo che nascerà diranno: / «Ecco l'opera del Signore!»). Ma verso la fine del salmo un versetto riporta una espressione strana: "e io vivrò per lui", l'annuncio, la profezia di una vita restituita che è l'anticipo della Resurrezione. Così Gesù pregando questo salmo negli ultimi istanti della sua vita, ci annuncia che l'ultima parola nella nostra vita non è il lamento o il dolore e la sofferenza, ma è la vita, la vita che ci viene donata in abbondanza da Dio in ogni istante.

Salmo 22 (21)

«Dio mio, Dio mio,
perché mi hai abbandonato?
Tu sei lontano dalla mia salvezza»: sono le parole del mio lamento.

Dio mio, invoco di giorno e non rispondi,
grido di notte e non trovo riposo.

Eppure tu abiti la santa dimora,
tu, lode di Israele.
In te hanno sperato i nostri padri,
hanno sperato e tu li hai liberati;
a te gridarono e furono salvati,
sperando in te non rimasero delusi.

continua -->

Ma io sono verme, non uomo,
infamia degli uomini,
rifiuto del mio popolo.

Mi scherniscono quelli che mi vedono,
storcono le labbra, scuotono il capo:
«Si è affidato al Signore, lui lo scampi;
lo liberi, se è suo amico».

Sei tu che mi hai tratto dal grembo,
mi hai fatto riposare
sul petto di mia madre.
Al mio nascere tu mi hai raccolto,
dal grembo di mia madre
sei tu il mio Dio.

Da me non stare lontano,
poiché l'angoscia è vicina
e nessuno mi aiuta.

[...]

Lodate il Signore, voi che lo temete,
gli dia gloria la stirpe di Giacobbe,
lo tema tutta la stirpe di Israele;
perché egli non ha disprezzato
né sdegnato l'afflizione del misero,
non gli ha nascosto il suo volto,
ma, al suo grido d'aiuto, lo ha esaudito.

Sei tu la mia lode
nella grande assemblea,
scioglierò i miei voti
davanti ai suoi fedeli.

I poveri mangeranno e saranno saziati,
loderanno il Signore quanti lo cercano:
«Viva il loro cuore per sempre».

Ricorderanno e torneranno al Signore
tutti i confini della terra,
si prostreranno davanti a lui
tutte le famiglie dei popoli.

Poiché il regno è del Signore,
egli domina su tutte le nazioni.

A lui solo si prostreranno
quanti dormono sotto terra,
davanti a lui si curveranno
quanti discendono nella polvere.

E io vivrò per lui,
lo servirà la mia discendenza.

Si parlerà del Signore
alla generazione che viene;
annunzieranno la sua giustizia;
al popolo che nascerà diranno:
«Ecco l'opera del Signore!».

Ciò che nella nostra preghiera ci spinge a gridare a Dio, a elevare a lui il nostro lamento possono essere le situazioni più diverse, ma ciò che le accomuna è il nostro stato interiore, il nostro stare male e la tristezza che ne consegue. E se ci sembra ovvio e scontato avvertire tristezza in queste situazioni, non è tuttavia scontato e indifferente l'esito che tale tristezza produce in noi. Oggi ci facciamo aiutare dalla Parola di Dio a riconoscere un'importante differenza.

Dalla Seconda lettera di San Paolo Apostolo ai Corinti (7, 8-13)

Se anche vi ho rattristati con la mia lettera, non me ne dispiace. E se mi è dispiaciuto - vedo infatti che quella lettera, anche se per breve tempo, vi ha rattristati -, ora ne godo; non per la vostra tristezza, ma perché questa tristezza vi ha portato a pentirvi. Infatti vi siete rattristati secondo Dio e così non avete ricevuto alcun danno da parte nostra; perché la tristezza secondo Dio produce un pentimento irrevocabile che porta alla salvezza, mentre la tristezza del mondo produce la morte. Ecco, infatti, quanta sollecitudine ha prodotto in voi proprio questo rattristarvi secondo Dio; anzi, quante scuse, quanta indignazione, quale timore, quale desiderio, quale affetto, quale punizione! Vi siete dimostrati innocenti sotto ogni riguardo in questa faccenda. Così, anche se vi ho scritto, non fu tanto a motivo dell'offensore o a motivo dell'offeso, ma perché apparisse chiara la vostra sollecitudine per noi davanti a Dio. Ecco quello che ci ha consolato.

San Paolo scrive alla comunità di Corinto delle parole di fuoco, dure da sentire e ancor più da accettare ed è consapevole del dispiacere che la sua lettera ha arrecato, ma sa che era necessario agire con fermezza. Il suo è un 'lamento' verso la comunità che non è stata capace di riconoscere un problema e di affrontarlo in modo tempestivo, costringendo l'apostolo ad intervenire. Egli distingue tra una tristezza secondo Dio e una tristezza del mondo. Che cosa strana... noi siamo abituati a pensare alla tristezza in modo univoco, come a qualcosa soltanto di negativo, da allontanare immediatamente per non esserne contagiati. Eppure c'è tristezza e tristezza. C'è la tristezza di Caino al quale Dio rivolge queste parole di incoraggiamento e di avvertimento: "Perché sei irritato e perché è abbattuto il tuo volto? Se agisci bene, non dovresti forse tenerlo alto? Ma se non agisci bene, il peccato è accovacciato alla tua porta; verso di te è il suo istinto, e tu lo dominerai" (Gen 4, 6-7). Il volto abbattuto di Caino è l'emblema della tristezza che nasce dall'orgoglio ferito. È la scontentezza amara di sé, dei propri errori, del proprio peccato. Tale tristezza è la stessa che può assalire anche me, che mi rende nervoso, irritabile, suscettibile per un nonnulla; mi fa allontanare dagli altri tanto che la loro presenza mi rimane fastidiosa e importuna; mi ri-

chiude in me stesso, concentrato sui miei problemi, dei quali non vedo altro che l'ingiustizia e l'incapacità di risolverli. È la tristezza che "produce la morte", che conduce cioè al peccato che fa morire in noi la vita di Dio. Nel racconto di Genesi infatti Caino giunge addirittura ad uccidere il fratello, la morte dell'anima produce la morte fisica. Se ci può sembrare solo un discorso simbolico, stiamo dimenticando l'effetto devastante del peccato.

Accanto a questa tristezza, San Paolo afferma che ce n'è un'altra, che diversamente dalla prima è secondo Dio e ha effetti totalmente opposti. Essa è quella, per esempio, che coglie il re Davide quando si rende conto del male e del peccato che ha commesso prendendo la moglie di Uria e facendo in modo che lui morisse. Questa tristezza, dice San Paolo "produce un pentimento irrevocabile che porta alla salvezza", ed è il passaggio obbligato di coloro che vogliono davvero incontrare Dio: è un momento di grazia che apre il cuore al pentimento e rende possibile il perdono.

È importante nella nostra vita spirituale imparare a distinguere queste due tristezze e i loro differenti effetti per sapere cosa si sta muovendo nel nostro intimo e cercare di andare verso Dio

PER PREGARE

Rileggi con calma il brano proposto.

Quanto amore nutre San Paolo per questi suoi figli nella fede! Un amore che però sa anche richiamare e causare "tristezza" pur di portare alla verità. Prova a pensare a chi nella tua vita ha fatto come San Paolo con te, a chi ti ha causato una tristezza secondo Dio che ti ha aiutato a guarire, a riconoscere un tuo errore, ad aprire gli occhi su una situazione sbagliata. È un dono grande aver incontrato qualcuno che ha fatto così con noi, perché è stato strumento della grazia di Dio per tornare al suo amore. Pensa a quanto avrà pregato per te, a quanto gli sarà costato richiamarti e a quanto avrà importunato Dio per te. Ringrazia il Signore per queste persone e ricambiale con la tua preghiera per loro.

Abbiamo detto che la tristezza “secondo Dio” è un vero e proprio dono perché condizione per aprire il cuore al pentimento e ottenere perdono. È importante cogliere questo aspetto perché ci aiuta a vivere bene il sacramento della Confessione. Il Catechismo della Chiesa Cattolica ci insegna che nella Confessione il penitente compie degli atti veri e propri: la confessione dei peccati, il proposito di non peccare più, la penitenza che accoglie come occasione per riparare in parte il male fatto; ma prima e più importanti di questi è il pentimento, anzi quella che viene chiamata la contrizione, il “dolore” dei propri peccati. Senza questa disposizione dell’anima la Confessione non può essere efficace: Dio non può imporre la grazia del suo perdono a chi non la richiede o almeno non la desidera. Attenzione però a non pensare che il Signore sia un giudice inflessibile che misura con il bilancino il nostro pentimento! Il buon Dio si accontenta all’inizio anche di un pentimento “interessato”, come quello del figlio prodigo della parabola, che ritorna a casa perché si rende conto che i servi di suo padre hanno pane in abbondanza, mentre lui muore di fame in un paese straniero (cfr. Lc 15,17). Insomma non proprio un nobile motivo, diremmo noi! Eppure il padre è pronto ad accoglierlo a braccia aperte, anzi ad andargli incontro lui per primo, il padre, gettandogli le braccia al collo e baciandolo. Ed è qui che il pentimento del figlio diventa vero, da interessato ad autentico. Sono questi gesti, questa tenerezza che fanno breccia nel cuore del figlio e che fanno nascere, anzi sgorgare, il dolore per tutta la sofferenza ingiusta che ha causato al padre. Allo stesso modo anche nella Confessione il nostro dolore imperfetto per i nostri peccati, “interessato” (perché in fondo siamo desiderosi di rimetterci a posto, di voler ripartire, di uscire dalla tristezza in cui siamo caduti, abbiamo paura delle conseguenze, ecc., ognuno conosce le piaghe del suo cuore), viene accolto da Dio che con la sua tenerezza, ci getta le braccia al collo, ci bacia e fa festa con noi e per noi. Nella prima settimana abbiamo visto che cosa sia veramente il timore di Dio: l’affettuoso rispetto per Dio e il timore di allontanarci da Lui con il peccato. Bene, il dolore per i nostri peccati è ciò che ci aiuta a crescere nel timore di Dio, è la consapevolezza che nasce dalla triste esperienza che abbiamo fatto quando ci siamo allontanati da Lui e che lontani siamo stati proprio male, eravamo davvero morti. Facciamo fatica ad accettare questa verità, pensiamo che tutto sommato la nostra quotidianità riusciamo a gestirla da soli, che in fondo ce la caviamo e d’altronde chi è davvero perfetto? La perfezione non è di questo mondo! Ragionare così significa essere fuori strada, perché tutto il Vangelo invita e grida alla santità, alla misura alta della vita, che è la misura stessa di Dio! “Voi, dunque, siate perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste” (Mt 5,48) dice Gesù alzando notevolmente l’asticella. E “se la vostra giustizia non supererà quella degli scribi e dei farisei, non entrerete nel regno dei cieli” (Mt 5,20) non sembra essere un’esortazione minimalista a cercare di essere tutti semplicemente un po’ più buoni.

Siamo così costretti a riconoscere, che nella vita spirituale non ci sono soluzioni intermedie, un livello accettabile di comportamento. Un grande maestro di vita spirituale, San Giovanni della Croce ricorda che “nella vita dello spirito chi non va avanti va indietro e chi non cammina guadagnando cammina perdendo... chi non si prende cura di riparare le incrinature, per quanto invisibili, di un suo vaso, sarà costretto a vedere andar disperso il liquido che esso contiene”. Il che vuol dire: o cresciamo nell’amore a Dio e ai fratelli oppure torniamo indietro, il nostro amore si raffredda piano piano sino a spegnersi, anche se poco fa era una fornace ardente. Per questo motivo il “dolore dei peccati” diventa un buon termometro della temperatura del mio amore: se ne ho poco, vuol dire che anche il mio amore è freddino e devo correre ai ripari, devo riscaldarlo nuovamente.

SALMO 87 (88)

Signore, Dio della mia salvezza,
davanti a te grido giorno e notte.
Giunga fino a te la mia preghiera,
tendi l'orecchio al mio lamento.

Io sono colmo di sventure,
la mia vita è vicina alla tomba.
Sono annoverato
tra quelli che scendono nella fossa,
sono come un uomo ormai privo di forza.

È tra i morti il mio giaciglio,
sono come gli uccisi stesi nel sepolcro,
dei quali tu non conservi il ricordo
e che la tua mano ha abbandonato.

Mi hai gettato nella fossa profonda,
nelle tenebre e nell'ombra di morte.
Pesa su di me il tuo sdegno
e con tutti i tuoi flutti mi sommergi.

Hai allontanato da me i miei compagni,
mi hai reso per loro un orrore.
Sono prigioniero senza scampo;
si consumano i miei occhi nel patire.

Tutto il giorno ti chiamo, Signore,
verso di te protendo le mie mani.
Compi forse prodigi per i morti?
O sorgono le ombre a darti lode?

Si celebra forse la tua bontà nel sepolcro,
la tua fedeltà negli inferi?
Nelle tenebre si conoscono forse
i tuoi prodigi,
la tua giustizia nel paese dell'oblio?

Ma io a te, Signore, grido aiuto,
e al mattino giunge a te la mia preghiera.
Perché, Signore, mi respingi,
perché mi nascondi il tuo volto?

Sono infelice e morente dall'infanzia,
sono sfinite, oppresso dai tuoi terrori.
Sopra di me è passata la tua ira,
i tuoi spaventati mi hanno annientato,

mi circondano come acqua
tutto il giorno,
tutti insieme mi avvolgono.
Hai allontanato da me amici e conoscenti
mi sono compagne solo le tenebre.

Il salmo 87 (88) è il salmo più buio di tutto il salterio, l'unico che non termini con una parola di fiducia e di speranza: le tenebre più fitte sembrano sigillare una preghiera che conosce solo desolazione e tristezza. L'unica nota di speranza è la possibilità che Dio ascolti il salmista (giunga fino a te la mia preghiera, / tendi l'orecchio al mio lamento). La tradizione della Chiesa fa pregare questo salmo a Compieta ogni venerdì sera e poi il Venerdì Santo all'Ora Media, proprio nelle ore della passione e morte in croce di Gesù. È infatti ancora Gesù il protagonista di questo salmo, è Lui che è stato fatto prigioniero senza più scampo, è Lui che ha visto allontanarsi impauriti amici e conoscenti ed è diventato un orrore per i suoi discepoli, Lui l'unico veramente innocente e senza colpa. Facendosi carico di questa situazione, di ogni situazione tragica delle vite degli uomini, Gesù ha nascosto, nella recita di questo salmo, una preghiera di intercessione: per tutti coloro che sono perseguitati, ai quali la malvagità degli uomini ha tolto ogni sembianza umana nelle torture, nello sfruttamento; per tutti i morenti che non hanno il conforto della fede e per coloro che la malattia inchioda in un letto per tutta la vita; per coloro che giacciono nella vera morte, quella spirituale e sono induriti nel loro peccato, in quella condizione in cui è davvero impossibile dare gloria a Dio e sperimentare il suo amore.

Unisciti anche tu alla preghiera di Gesù con le tue vicende, le tue sofferenze recitando questo salmo per tutti i poveri di questo mondo.

Esame di coscienza

Due punti per questo esame di coscienza:

- *“la nostra quotidianità riusciamo a gestirla da soli”*: quanto è vero! E quanto è forte questa tentazione. Potrebbe capitare di trascorrere intere giornate, correndo di qua e di là, occupati da mille pensieri, preoccupati da alcuni guai... senza mai aver nemmeno pensato al Signore, senza mai aver chiesto il suo aiuto, nemmeno gridato a lui per le nostre fatiche. In queste settimane i salmi ci hanno suggerito che non esiste situazione umana in cui Dio voglia starsene fuori, eppure noi siamo i primi a lasciarlo dietro la porta del nostro cuore...
- *“o cresciamo nell'amore a Dio e ai fratelli oppure torniamo indietro”*: aiuto... altra tentazione forte: pensare che esistano situazioni neutre, in cui non si fa certo del male anche se non si fa chissà quale bene; nascondersi dietro al fatto che i peccati sono ben altri e che io non sono certo tra le persone più cattive di questo mondo...

PER PREGARE

Prega con il salmo 87 (88) e affida al Signore il tuo desiderio di camminare nella vita di fede, di sentire il sincero dolore per i tuoi peccati, di riconoscere con forza il tuo bisogno del suo amore e del suo perdono.

Il Salmo 129 (130) è conosciuto dai cristiani con il titolo di *De profundis*. È una domanda di perdono. Il salmista è innanzitutto consapevole del suo peccato e della propria incapacità a scrollarsene di dosso. La sua situazione è quella di un uomo in fondo a un pozzo. Ma è altrettanto consapevole della misericordia divina, e allora la sua speranza rinasce. Il Salmo è una domanda di perdono, ma il suo motivo principale è la speranza. Lo potremmo intitolare *La speranza di un povero peccatore*. Il Salmo, sostanzialmente, non dice più di questo. Ma lo ripete con tre immagini vive.

La prima: “Dall’abisso a te grido, Signore: Signore ascolta la mia voce... Se tu consideri le colpe, Signore, chi potrà sussistere? Ma presso di te è il perdono”. Il salmista vede la sua condizione di peccatore come la situazione di un uomo precipitato in un pozzo profondo dal quale gli è impossibile risalire. Solo Dio può fare il miracolo. Sono due le cose di cui tutta la Bibbia è convinta. La prima è che il peccato non è un atto passeggero, né qualcosa che resta all’esterno dell’uomo, bensì una situazione durevole, uno stato, qualcosa che intacca l’uomo nel profondo del suo essere. E la seconda è che il peccato non è una condizione da cui l’uomo può liberarsi: soltanto la potenza creatrice di Dio può farlo.

La seconda immagine: “Attendo il Signore più che le sentinelle l’aurora”. Lo stato del peccatore è paragonato al disagio della sentinella che veglia nella notte, e l’attesa del perdono è paragonata all’impaziente attesa dell’aurora. È Dio che solleva l’uomo dall’abisso, ed è ancora Dio la luce che illumina la notte. Dio è il desiderio profondo dell’uomo.

La terza immagine: Dio “redimerà Israele da tutte le sue colpe”. Il peccato è una schiavitù, che esige riscatto, liberazione: la parola che il salmista usa è *redenzione*, termine che suppone, da una parte, la situazione di schiavitù dell’uomo, e dall’altra la volontà di Dio di intervenire come un alleato, come un parente, pronto a pagare di persona per liberarlo. È ciò che ha fatto Gesù Cristo (Mc10,45): “Il Figlio dell’uomo non è venuto per essere servito, ma a servire e a dare la vita in riscatto per le moltitudini”.

Salmo 129 (130)

Dal profondo a te grido, o Signore;
Signore, ascolta la mia voce.
Siano i tuoi orecchi attenti
alla voce della mia preghiera.

Se consideri le colpe, Signore,
Signore, chi potrà sussistere?
Ma presso di te è il perdono,
perciò avremo il tuo timore.

Io spero nel Signore,
l'anima mia spera nella sua parola.
L'anima mia attende il Signore
più che le sentinelle l'aurora.

Israele attenda il Signore,
perché presso il Signore
è la misericordia,
grande è presso di lui la redenzione;
egli redimerà Israele
da tutte le sue colpe.

PAROLA DI DIO

sab 17 marzo

Dal Vangelo secondo Luca (18, 9-14)

Disse ancora questa parabola per alcuni che avevano l'intima presunzione di essere giusti e disprezzavano gli altri: "Due uomini salirono al tempio a pregare: uno era fariseo e l'altro pubblicano. Il fariseo, stando in piedi, pregava così tra sé: "O Dio, ti ringrazio perché non sono come gli altri uomini, ladri, ingiusti, adùlteri, e neppure come questo pubblicano. Digiuno due volte alla settimana e pago le decime di tutto quello che possiedo". Il pubblicano invece, fermatosi a distanza, non osava nemmeno alzare gli occhi al cielo, ma si batteva il petto dicendo: "O Dio, abbi pietà di me peccatore". Io vi dico: questi, a differenza dell'altro, tornò a casa sua giustificato, perché chiunque si esalta sarà umiliato, chi invece si umilia sarà esaltato".

presunzione di essere giusti

Quando uno è pieno di sé non ha spazio né per gli altri né per Dio. Orgoglio e disprezzo vanno "a braccetto": il primo chiude il cuore a Dio mentre il secondo lo chiude ai fratelli. Il fariseo si crede giusto: pretende di stare davanti a Dio da pari; si crede superiore e disprezza gli altri: il termine usato letteralmente può essere tradotto con "nientifica" gli altri. Gesù parla di servire gli altri, di stimare gli altri superiori a sé, di scegliere l'ultimo posto.

salirono al tempio

L'atteggiamento opposto dei due uomini fa capire che "salire al tempio", "entrare in chiesa", "andare a Messa" non è un gesto magico che automaticamente dice la bontà del nostro cuore.

a pregare

La preghiera è dialogo con Dio e davanti a Lui il nostro cuore è svelato per ciò che è nel profondo, senza nascondigli o giustificazioni, tutto viene alla luce.

Dal cuore del fariseo emerge superbia e presunzione di essere giusti; dal cuore del pubblicano umiltà e riconoscimento delle proprie colpe.

stando in piedi, pregava così tra sé

Il fariseo non sta parlando con Dio, ma con se stesso, perché la superbia gli fa vedere solo il "suo io gigantesco". Non c'è preghiera, non c'è dialogo con Dio.

O Dio, ti ringrazio perché non sono...

Il fariseo ringrazia Dio di essere migliore degli altri; lo ringrazia come se Dio fosse "complice" di questa superiorità... una vera bestemmia.

gli altri uomini, ladri...

Lui è l'unico giusto, tutti gli altri sono giudicati colpevoli, misurati per le loro colpe, tutti dentro categorie di gente malvagia.

Il pubblicano invece, fermatosi a distanza

Il pubblicano non osa avvicinarsi a Dio: la lontananza che sente di avere da Lui lo "costringe" a restare lontano fisicamente.

non osava nemmeno alzare gli occhi al cielo

Il pubblicano con umiltà riconosce la propria miseria davanti a Dio; sa che non potrà mai guardarlo "faccia a faccia", da pari.

si batteva il petto

È segno di contrizione, di dolore per i peccati commessi.

dicendo

Il fariseo prega stando in piedi davanti a Dio. Il pubblicano con lo sguardo basso, a distanza, battendosi il petto... "dice". A causa del suo peccato il pubblicano non si ritiene degno neppure di potersi rivolgere a Dio "cuore a cuore" come succede nella preghiera. Non crede di

poter pregare; la sua fiducia è solo in Dio e non nelle parole che potranno uscire dalla sua bocca.

O Dio, abbi pietà di me peccatore

Pregheiera da supplica: il pubblicano fa appello alla misericordia di Dio, che può tutto. Lui è solo un peccatore e le sue parole sono parole di un peccatore.

Io vi dico

Gesù esprime il suo giudizio, il giudizio di Dio su questi due uomini saliti al tempio: solo da un cuore umile, cosciente del proprio peccato e della propria debolezza, può nascere la fede che salva, che ottiene misericordia da Dio.

Solo il pubblicano, quel giorno al tempio, ha incontrato Dio, ha potuto fare esperienza di Dio e della Sua misericordia, perché il suo cuore era colmo di dolore per i peccati e perché, con umiltà e sincerità, si è rivolto e consegnato al buon Dio, l'unico in grado di venire in suo soccorso e salvarlo.

I *tre atteggiamenti del pubblicano* sono da considerarsi preziose indicazioni per educare il nostro cuore all'umiltà:

- *“fermatosi a distanza”*: essere consapevoli che i peccati commessi ci tengono distanti da Dio
- *“non osava nemmeno alzare gli occhi al cielo”*: non ci sono meriti davanti al buon Dio, nessuna pretesa, nessun diritto
- *“si batteva il petto”*: provare tristezza a causa dei peccati, per aver offeso Dio, per averlo deluso, ferito e rattristato

La *preghiera del pubblicano* è una preziosa guida per le nostre preghiere:

- *“O Dio, abbi pietà di me peccatore”*: parlare al buon Dio con sincerità, semplicità e umiltà, affidandosi alla Sua misericordia come persone bisognose
- *“abbi pietà di me”*: chiedergli di essere amati perché il Suo amore è ciò di cui abbiamo più bisogno, perché senza il Suo amore ci sentiamo perduti

PER PREGARE

Pregheiera è dialogo con Dio, lo sai bene.

Mettiti davanti a Lui, con semplicità e umiltà e lascia che il fariseo e il pubblicano facciano “da specchio”: confrontati con loro, trova “il fariseo” che è dentro di te, chiedi al buon Dio maggior consapevolezza dei tuoi peccati e della tua debolezza, chiedigli di sentire dolore per i tuoi peccati, di sentire il bisogno di “andare al tempio”, di metterti in ginocchio davanti a Lui, di poter sentire su di te il suo sguardo misericordioso.

Ultima settimana di cammino... la prossima – la Settimana Santa – è speciale già di suo e la proposta sarà differente: sarebbe bene quindi terminare il cammino senza ritardi 😊.

Come sempre:

- **invoca lo Spirito Santo**
- **partecipa alla Santa Messa**
- **leggi** questo testo di approfondimento

LA LITURGIA DELLE ORE

dal sito web del Monastero Trappista “*Mont des Cats*”

La santificazione del tempo

Poiché Cristo ci ha comandato: “Dobbiamo sempre pregare senza stancarci” (Lc 18, 1), la Chiesa, obbedendo fedelmente a questa raccomandazione, non cessa mai di pregare e ci invita con queste parole: “Con lui (Gesù) offre sempre a Dio il sacrificio di lode” (Eb 13, 15). Questo precetto si realizza non solo con la celebrazione dell’Eucaristia, ma anche con altri mezzi, e specialmente con la Liturgia delle Ore, che consacra l’intero ciclo del giorno e della notte.

Santificare il giorno e tutta l’attività umana è uno degli scopi della Liturgia delle Ore: ecco perché è importante, per santificare veramente la giornata o celebrare le Ore stesse con frutto spirituale che, nella preghiera delle Ore, rispettiamo il momento della giornata più adatto ad ogni Ora.

Rapporto della Liturgia delle Ore con l’Eucaristia

La Liturgia delle Ore estende nei diversi momenti della giornata la lode e il ringraziamento, così come la commemorazione dei misteri della salvezza, la supplica, la preguistazione della gloria celeste che sono contenuti nel mistero eucaristico, centro e vertice di tutta la vita della comunità cristiana.

La celebrazione eucaristica trova nella Liturgia delle Ore un’eccellente preparazione, poiché risveglia e alimenta le necessarie disposizioni per una fruttuosa celebrazione dell’Eucaristia, come la fede, la speranza, la carità, devozione e spirito di sacrificio.

Ufficio della mattina e della sera

Le lodi, come preghiere mattutine e i vesperi, come preghiere della sera, costituiscono i due poli dell’ufficio quotidiano.

Le lodi del mattino hanno lo scopo di *santificare le ore del mattino, donando a Dio le primizie della nostra anima e del nostro corpo*: “Al mattino ascolta la mia voce; al mattino ti espongo la mia richiesta e resto in attesa” (Sal 5,4), e *ricevendo la vita dal Signore*, che è “la luce vera che illumina ogni uomo” (Gv 1, 9).

L’ufficio della sera si svolge quando la giornata è terminata, *per rendere grazie a Dio per quello che, in questo giorno, c’è stato dato, e per quello che abbiamo fatto di bene*. Inoltre, la preghiera che eleviamo come incenso davanti al Signore, diventa il ricordo della nostra redenzione, quando il Signore trasmette agli Apostoli nell’Ultima Cena il vero sacrificio e quando il Signore ha offerto se stesso al Padre per la salvezza di tutto il mondo.

Infine, per dirigere la nostra speranza alla luce che non conosce tramonto, noi preghiamo e chiediamo che la luce torni su di noi, chiediamo che la venuta di Cristo ci porti la grazia della luce eterna.

Le “ore minori”

Le “ore minori” vengono celebrate nella terza, sesta e nona ora del giorno, secondo il modo di contare romano le dodici ore, tra l’alba e il tramonto.

Queste ore minori *ricordano al monaco il suo lavoro principale: la preghiera*. Si santificano le ore del giorno cercando, con questo mezzo, di “pregare senza sosta”, come invita San Paolo: “Siate sempre lieti, pregate ininterrottamente, in ogni cosa rendete grazie: questa infatti è volontà di Dio in Cristo Gesù per voi” (1Ts 5, 16-18).

IMPEGNI PER LA SETTIMANA

1. **Preghiera del mattino**: ora è giunto il momento di provare a pregare al mattino con le **Lodi**. Rispetto alla Compieta le Lodi sono più ricche di salmi (quindi richiedono più tempo per essere pregate ☺). Pregando tieni presente tutto ciò che hai imparato fin ora sul senso e sul valore di questa preghiera e dei salmi.
2. **Preghiera della sera**: continua con la preghiera di Compieta.
3. **Esame di coscienza** del lunedì

CATECHESI

lun 19 marzo

I salmi di supplica sono il genere letterario più esteso del Salterio. La supplica è il grido del povero, dell'emarginato, del perseguitato, dell'infelice, di chi vive in uno stato di profonda umiliazione e si abbandona al Signore, pone solo in Lui la sua fiducia perché è l'unico che lo può salvare.

Il sofferente grida a Dio, questi interviene con la sua bontà, cambia la situazione, e colui che prima soffriva innalza a Dio il suo canto di lode e di ringraziamento. Chi prega chiede a Dio che si rivolga a lui, intervenga e lo aiuti.

La sofferenza di ogni giorno, presente nell'uomo, ha bisogno di sfogarsi con Dio e il "luogo" più normale è quello della preghiera, dell'incontro e dialogo con Lui. L'uomo fa tutti i giorni l'esperienza del dolore in molti modi: per esempio nella malattia, nella morte di una persona cara, nel fallimento e nell'insuccesso, nella calunnia e nell'oppressione.

In questo intenso dialogo con Dio le domande che ricorrono maggiormente sono: "perché?" e "fino a quando?". Queste domande, che ad un primo sguardo sembrano espressioni di sfida o di contrasto... sono invece espressione della fiducia in Dio che ha creato l'uomo e si prende cura di lui.

Se incontriamo una persona che soffre, l'unica cosa da fare è lasciare che si sfoghi e che possa condividere con te tutto il suo dolore. E perché questo esprimersi e questo sfogarsi non può avvenire anche con Dio? Perché non riversare in lui il proprio cuore come dicono i Salmi?

Un esempio di questa preghiera di supplica di chi è nel dolore è il Sal 6. È il "pianto di un uomo sofferente".

La domanda presente al versetto 4 è il cuore del salmo: "Signore, fino a quando?".

La sofferenza lo ha stremato anche nello spirito e la notte piange. E in questo stato di profonda sofferenza, il salmista si ricorda che Dio è fedele, che ama e il Suo amore è più grande e più forte di qualsiasi tragedia umana.

Allora chiede al Signore di essere guardato e liberato... di essere amato.

I salmi di supplica hanno diversi elementi in comune: l'invocazione di Dio, il lamento per la condizione che si sta vivendo, la fiducia in Dio che ascolta e salva, la richiesta di aiuto, la certezza della risposta di Dio e il ringraziamento.

Invocazione di Dio: il salmista sta vivendo una situazione di grande sofferenza o pericolo ed è certo che il Signore è sempre in ascolto; è quindi a Lui che rivolge la sua supplica.

Il lamento: è il racconto della situazione di dolore, come una malattia, di sofferenza per un'ingiustizia subita, di pericolo a causa dei nemici.

La fiducia: le forze vengono meno e la via da seguire è quella della fiducia in Dio, che ascolta e viene in soccorso.

La richiesta di aiuto: la supplica a Dio è l'elemento centrale della preghiera; la fiducia in Lui si trasforma in domanda, in grido verso Dio. Spesso ad essa è associata anche una promessa, un voto che verrà fatto nel momento in cui Dio risponderà.

La certezza della risposta: nella supplica è già presente il momento in cui Dio risponderà e soccorrerà, anche se l'attesa può essere lunga e spesso si chiede a Dio di non tardare.

Il ringraziamento: è un inno a Dio, una benedizione per ciò che Dio ha compiuto.

Il salmo di supplica è come se narrasse l'intera vicenda che coinvolge l'uomo e Dio: l'uomo vive un momento di grande fatica, invoca Dio per essere soccorso, l'attesa della risposta del Signore è vissuta nella preghiera e con fiducia, Dio risponde alla supplica e l'uomo rivolge a Lui un inno di lode e di ringraziamento. Questo è frutto della fede di quell'uomo, che anche nel momento di grande sconforto, continua ad affidarsi a Dio, certo che non sarà deluso.

In questa vicenda i punti portanti sono:

- la fede in Dio alimentata dalla preghiera costante e da una vita retta
- il coraggio di non fermarsi al dolore, ma di volgere lo sguardo a Dio
- l'amore sincero verso Dio che viene lodato e benedetto, nonostante l'esperienza del dolore
- la forza di una preghiera fatta di supplica e di ringraziamento, anche se i tempi di Dio rimangono misteriosi

Esame di coscienza

Tutti noi viviamo situazioni di bisogno e tutti noi rivolgiamo a Dio la nostra supplica.

Quello che però può distanziarci dal salmo di supplica è la presenza, nella preghiera, degli altri "elementi" oltre alla richiesta: noi spesso riduciamo la supplica alla richiesta a Dio di liberarci, magari con qualche punta di pretesa e di protesta... e sulla certezza di una Sua risposta... qualche dubbio (chissà se risponderà) o pensiero di rabbia (se non risponde...) o sconforto (tanto non risponderà perché...).

Quando si ha a che fare con una sofferenza occorre grande rispetto... questo non significa allora che non si può dire nulla, anzi... perché non si tratta di giudicare ma di educare il cuore.

Riprendi i punti portanti della preghiera di supplica e confrontati con essi, affinché anche il tuo cuore, come quello del salmista, possa rivolgere al Signore una supplica che alimenti la tua fede in Lui, allontanando così l'ombra dello sconforto, della rabbia e del dubbio.

PER PREGARE

Prega il Signore con il salmo 6 e chiedi al Signore di educare pian piano il tuo cuore a saper pregare anche nel momento di sofferenza e di alimentare sempre la tua fede.

Salmo 6

Signore, non punirmi nel tuo sdegno,
non castigarmi nel tuo furore.
Pietà di me, Signore: vengo meno;
risanami, Signore: tremano le mie ossa.

L'anima mia è tutta sconvolta,
ma tu, Signore, fino a quando?
Volgiti, Signore, a liberarmi,
salvami per la tua misericordia.

Nessuno tra i morti ti ricorda.
Chi negli inferi canta le tue lodi?

Sono stremato dai lunghi lamenti,
ogni notte inondo di pianto
il mio giaciglio,
irroro di lacrime il mio letto.

I miei occhi si consumano nel dolore,
invecchio fra tanti miei oppressori.

Via da me voi tutti che fate il male,
il Signore ascolta la voce del mio pianto.

Il Signore ascolta la mia supplica,
il Signore accoglie la mia preghiera.
Arrossiscano e tremino i miei nemici,
confusi, indietreggino all'istante.

Ti viene proposto di nuovo il Salmo 22(21) che hai già incontrato la scorsa settimana con i salmi di lamentazione. Come ormai saprai – diventando “esperto dei salmi” – un salmo difficilmente ha al suo interno un solo genere letterario (lode, ringraziamento... ecc...); spesso comprende diversi generi proprio perché nel dialogo con Dio, una lode non può non sfociare in un ringraziamento, un lamento non può sfociare in una richiesta di aiuto. Il salmo 22(21) è proprio questo: un grido di lamento a Dio che sfocia in supplica.

Salmo 22 (21) (2-12)

«Dio mio, Dio mio,
perché mi hai abbandonato?
Tu sei lontano dalla mia salvezza»:
sono le parole del mio lamento.

Dio mio, invoco di giorno e non rispondi,
grido di notte e non trovo riposo.

Eppure tu abiti la santa dimora,
tu, lode di Israele.

In te hanno sperato i nostri padri,
hanno sperato e tu li hai liberati;

a te gridarono e furono salvati,
sperando in te non rimasero delusi.

Ma io sono verme, non uomo,
infamia degli uomini,
rifiuto del mio popolo.

Mi scherniscono quelli che mi vedono,
storcono le labbra, scuotono il capo:
«Si è affidato al Signore, lui lo scampi;
lo liberi, se è suo amico».

Sei tu che mi hai tratto dal grembo,
mi hai fatto riposare
sul petto di mia madre.
Al mio nascere tu mi hai raccolto,
dal grembo di mia madre
sei tu il mio Dio.

Da me non stare lontano,
poiché l’angoscia è vicina
e nessuno mi aiuta.

Conosciamo bene il versetto iniziale di questo salmo: è la preghiera di Gesù sulla croce. L’angoscia del Signore è grande, perché sta vivendo l’esperienza della sofferenza nella solitudine: è grande la tentazione di pensare che quel sacrificio sia vano, che tutto quel tempo speso con i suoi discepoli sia stato tempo perso – nessuno di loro infatti è lì con Lui, se non Giovanni – e nel Suo cuore riecheggia questo passo della Scrittura:

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

È dalla Sua fede, dal Suo profondo abbandono in Dio, che nascono quelle parole del Salmo 21, un grido di supplica per sé e per tutti gli uomini che dovranno vivere un dolore così intenso.

PER PREGARE

Leggi questo brano di Vangelo (Mc 15, 22-37)

Condussero Gesù al luogo del Gòlgota, che significa “Luogo del cranio”, e gli davano vino mescolato con mirra, ma egli non ne prese. Poi lo crocifissero e si divisero le sue vesti, tirando a sorte su di esse ciò che ognuno avrebbe preso. Erano le nove del mattino quando lo crocifissero. La scritta con il motivo della sua condanna diceva: “Il re dei Giudei”. Con lui crocifissero anche due ladroni, uno a destra e uno alla sua sinistra.

Quelli che passavano di là lo insultavano, scuotendo il capo e dicendo: “Ehi, tu che distruggi il tempio e lo ricostruisci in tre giorni, salva te stesso scendendo dalla croce!”. Così anche i capi dei sacerdoti, con gli scribi, fra loro si facevano beffe di lui e dicevano: “Ha salvato altri e non può salvare se stesso! Il Cristo, il re d’Israele, scenda ora dalla croce, perché vediamo e crediamo!”. E anche quelli che erano stati crocifissi con lui lo insultavano.

Quando fu mezzogiorno, si fece buio su tutta la terra fino alle tre del pomeriggio. Alle tre, Gesù gridò a gran voce: “Eloì, Eloì, lemà sabactàni?”, che significa: “Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?”. Udendo questo, alcuni dei presenti dicevano: “Ecco, chiama Elia!”. Uno corse a inzuppare di aceto una spugna, la fissò su una canna e gli dava da bere, dicendo: “Aspettate, vediamo se viene Elia a farlo scendere”. Ma Gesù, dando un forte grido, spirò.

Ora che cuore e mente sono lì ai piedi del Crocifisso, prega il Salmo 21.

Dal Vangelo secondo Marco (27, 45-46)

A mezzogiorno si fece buio su tutta la terra, fino alle tre del pomeriggio.

Verso le tre, Gesù gridò a gran voce: «Eli, Eli, lemà sabactàni?», che significa: «Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?».

Mezzogiorno... tre...

Queste indicazioni di tempo sono davvero preziose per chi prega la Liturgia delle ore, perché pregando *l'ora media* (terza, sesta, nona) cuore e mente vanno a ciò che Gesù ha vissuto in queste ore e al significato profondo che questi momenti hanno per i tutti i discepoli.

Gesù gridò a gran voce

Questo prezioso dettaglio è stato letto dai discepoli in due modi diversi:

- è il grido di dolore per l'esperienza umana più dura e misera che Gesù sta vivendo: morire soli, abbandonati dagli amici e disprezzati dai nemici con il Cielo chiuso nel silenzio. Gesù accetta questa croce perché mai più nessuno al mondo si senta solo...
- è il grido di chi sta lottando con tutte le sue forze, un grido che afferma la vittoria della vita offerta per amore sulla morte e sul dolore. Gesù accetta questa lotta estrema per dare coraggio a chi decide di intraprendere la via del Vangelo...

Entrambe queste letture sono vere e a seconda della situazione che un cuore sta vivendo, ne prevale una: è sempre il Signore Gesù che ci parla.

«Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?».

Gesù sta pregando... sceglie il Salmo 21, perché lì dentro c'è il senso di ciò che Gesù sta vivendo e il senso di ogni dolore umano. Il Maestro inizia quel salmo... e invita tutti i discepoli a continuare a pregarlo, con Lui, per Lui e per ogni uomo piagato nel corpo e nello spirito.

PER PREGARE

Se puoi, prega davanti ad un Crocifisso, perché anche il tuo sguardo sia in sintonia con queste parole e con ciò che nascerà nel tuo cuore.

Presta la tua voce e il tuo cuore e offri questo tempo di preghiera per ogni persona che conosci che si trova nella sofferenza e nel bisogno. La tua preghiera, unita a quella di Gesù sulla croce, potrà giungere direttamente al cuore di Dio perché ti ascolti e ti esaudisca.

Quando siamo colpiti dalla sofferenza, in ogni sua forma, il grido di supplica nasce spontaneo dal cuore, rivolto a Dio, affinché ci ascolti e ci risponda.

Ma la supplica può nascere anche quando il male cerca di impedirci di compiere il bene, generando paura o vergogna, facendo leva sull'orgoglio, sulla rabbia o la vendetta o, semplicemente, puntando sulla pigrizia o l'indifferenza.

La mente illuminata dallo Spirito intuisce ciò che è giusto, ciò che è bene fare, il cuore innamorato del Signore sa perfettamente che quella è la via da seguire... eppure a volte tutto questo non basta, perché da qualche parte in noi si annida un seme di male, che vuole mettere radici sempre più profonde, che genera ostacoli che ingannano, disorientano, demoralizzano, cosicché fare il bene sembra quasi impossibile.

È qui, in questa battaglia interiore, che abbiamo bisogno di "rinforzi", che dobbiamo chiedere aiuto al Signore, il Dio degli eserciti (che è uno dei titoli presenti nella Scrittura), affinché non ci lasci soli nella lotta, ma venga in nostro soccorso per ribaltare le sorti della battaglia.

San Paolo dice: «Io so infatti che in me non abita il bene: in me c'è il desiderio del bene, ma non la capacità di attuarlo; infatti io non compio il bene che voglio, ma il male che non voglio. Ora, se faccio quello che non voglio, non sono più io a farlo, ma il peccato che abita in me. Dunque io trovo in me questa legge: quando voglio fare il bene, il male è accanto a me» (Rm 7, 18-21).

Queste parole sincere di San Paolo ci ricordano che il male dentro di noi si fa sentire quando vogliamo fare una cosa buona: subito "tira fuori i muscoli" e ci impedisce di farlo. Così nasce questa battaglia interiore tra il desiderio del bene e la tentazione del male.

Come poter uscire vincitori da questo scontro?

Da soli è impossibile, ma con Dio tutto è possibile!

Sant'Agostino, commentando San Paolo, dice che la vittoria "può avvenire se sottomettiamo a Dio per prima noi stessi con buona volontà e sincera carità": perché solo chi serve Dio come figlio potrà fare il bene, mentre chi serve Dio come "schiavo" (cioè obbligato a seguire delle regole) non riuscirà a farlo. Quindi: *affidarsi a Dio con amore e con amore servirlo nei fratelli.*

È qui che la preghiera di supplica trova il suo spazio: in un legame sincero con Dio, con un sincero desiderio di servirlo compiendo il bene.

Prima ancora di chiedere aiuto per fare il bene, con la supplica occorre chiedere il perdono dei nostri peccati, perché il male dentro di noi riceva un "colpo fatale" e per noi poi sia più semplice compiere il bene.

La preghiera di supplica quindi contiene sempre questi due elementi:

- la richiesta di perdono dei peccati, perché solo Lui può sconfiggere il male che c'è dentro di noi
- la richiesta di aiuto: luce per vedere il bene e forza o coraggio per sceglierlo

PER PREGARE

Leggi il salmo 24 e fai bene l'esame di coscienza proposto. Domani potrai soffermarti ancora su questo salmo per comprendere ancora più a fondo questa preghiera.

Salmo 25 (24) (1-11)

A te, Signore, elevo l'anima mia,
Dio mio, in te confido:
non sia confuso!
Non trionfino su di me i miei nemici!

Chiunque spera in te non resti deluso,
sia confuso chi tradisce per un nulla.

Fammi conoscere, Signore, le tue vie,
insegnami i tuoi sentieri.

Guidami nella tua verità e istruiscimi,
perché sei tu il Dio della mia salvezza,
in te ho sempre sperato.

Ricordati, Signore, del tuo amore,
della tua fedeltà che è da sempre.

Non ricordare i peccati
della mia giovinezza:
ricordati di me nella tua misericordia,
per la tua bontà, Signore.

Buono e retto è il Signore,
la via giusta addita ai peccatori;
guida gli umili secondo giustizia,
insegna ai poveri le sue vie.

Tutti i sentieri del Signore
sono verità e grazia
per chi osserva il suo patto
e i suoi precetti.

Per il tuo nome, Signore,
perdona il mio peccato,
anche se grande.

Esame di coscienza

Riprendi in mano i due elementi della preghiera di supplica: la richiesta di perdono dei peccati e la richiesta di aiuto per compiere il bene.

È molto importante prendere del tempo per comprendere a fondo il lavoro che il male tenta di fare dentro di te; più sarai consapevole delle "sue mosse" più saprai "armarti a dovere" per difenderti dai suoi attacchi e per contrattaccare 😊.

Dopo aver individuato i tuoi punti deboli (che sono il campo di battaglia preferito del male) chiedi perdono al Signore.

Poi chiedi aiuto al Signore: scegli piccoli gesti di bene che siano "la tua mossa" vincente contro i peccati commessi... buona battaglia!

Sal 25 (24) (1-11)

A te, Signore, elevo l'anima mia,
Dio mio, in te confido:
non sia confuso!
Non trionfino su di me i miei nemici!

Chiunque spera in te non resti deluso,
sia confuso chi tradisce per un nulla.

Fammi conoscere, Signore, le tue vie,
insegnami i tuoi sentieri.

Guidami nella tua verità e istruiscimi,
perché sei tu il Dio della mia salvezza,
in te ho sempre sperato.

Ricordati, Signore, del tuo amore,
della tua fedeltà che è da sempre.

Non ricordare i peccati
della mia giovinezza:
ricordati di me nella tua misericordia,
per la tua bontà, Signore.

Buono e retto è il Signore,
la via giusta addita ai peccatori;
guida gli umili secondo giustizia,
insegna ai poveri le sue vie.

Tutti i sentieri del Signore
sono verità e grazia
per chi osserva il suo patto
e i suoi precetti.

Per il tuo nome, Signore,
perdona il mio peccato,
anche se grande.

Ti è stato proposto lo stesso salmo di ieri. Oggi però gli dedicherai un po' più di tempo.

Dio mio, in te confido

L'atteggiamento iniziale è quello dell'affidamento: come diceva ieri Sant'Agostino, atteggiamento essenziale per vivere come figli e non come "esecutori" e per poter vincere nella lotta interiore.

Solo così, abbandonati nelle Sue mani, rimanendo uniti al Signore, il male non riuscirà a confonderci e a trionfare.

Chiunque spera in te

Da questa fiducia in Dio nasce e si alimenta la speranza, perché l'alternativa sarebbe farla poggiare sulle nostre sole forze... Speranza di poter vivere lieti e liberi.

Fammi conoscere, Signore, le tue vie

Il salmista chiede a Dio di poter conoscere più a fondo le sue vie, i suoi comandi, la sua volontà: il desiderio è grande, perché chiede a Dio di poter vivere come figlio, che conosce i pensieri e i desideri di suo padre, a differenza dello schiavo, che obbedisce ai comandi ma che non ama.

Ricordati di me nella tua misericordia

La seconda parte del salmo è tutta dedicata all'invocazione del perdono, perché il male è innanzitutto dentro di noi e cerca di agire in noi e attraverso di noi.

Il Signore perdona i peccati e guida sulla via del bene.

PER PREGARE

Rileggi con calma il salmo 24 e lasciati guidare dal salmista, sostando sui suoi stessi desideri e sulle sue richieste:

- desiderio di vivere come figli amati, che conoscono il cuore del Padre
- desiderio di combattere il male con il bene
- sperare solo in Dio e non nelle proprie forze
- chiedere perdono per i peccati

Dal Vangelo secondo Marco (14, 32-42)

Giunsero a un podere chiamato Getsèmani ed egli disse ai suoi discepoli: “Sedetevi qui, mentre io prego”. Prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e cominciò a sentire paura e angoscia. Disse loro: “La mia anima è triste fino alla morte. Restate qui e vegliate”.

Poi, andato un po' innanzi, cadde a terra e pregava che, se fosse possibile, passasse via da lui quell'ora. E diceva: “Abbà! Padre! Tutto è possibile a te: allontana da me questo calice! Però non ciò che voglio io, ma ciò che vuoi tu”.

Getsèmani

Gesù dalla città di Gerusalemme, in un luogo isolato e silenzioso, in compagnia dei suoi discepoli. Hanno appena concluso l'ultima cena: lì il Signore si è donato a loro nell'Eucarestia e ha comandato loro di mettersi a servizio gli uni degli altri, come ha sempre fatto Lui con loro. Si avvicina l'ora della croce e più è grande il desiderio di bene e più sarà ostile la tentazione del diavolo.

Gesù ha bisogno di deserto, di Dio e dei suoi amici.

cominciò a sentire paura e angoscia

Appena Gesù esprime ai suoi amici di voler pregare subito il diavolo sferra il suo attacco: il cuore di Gesù è assediato da paura e angoscia. La supplica quindi non si farà attendere.

Restate qui e vegliate

La battaglia interiore di Gesù è iniziata. Prima di chiedere aiuto al Padre, Gesù chiede ai suoi “bracci destri” (Pietro, Giacomo e Giovanni) di unirsi alla lotta con la preghiera. chiede l'aiuto

Abbà!...

Inizia il dialogo intimo con suo Padre: a Lui si rivolge come un bambino a suo padre, usando la parola “Abbà”, papà.

Con questa parola Gesù affida la sua vita nelle mani di Dio, che può tutto.

Gesù sa cosa lo attende e la sua richiesta è immediata: esiste un'altra via?

La paura e l'angoscia attanagliano il cuore di Gesù ma non fanno breccia:

- Gesù ama gli uomini e il suo amore, come quello del Padre, è e sarà sempre fedele
- Gesù ama Dio come figlio, conosce la Sua volontà e conosce anche il Suo cuore

Per tutto questo, Gesù rinnova ancora una volta, nell'ora più dura, il suo sì al Padre e il suo sì a noi.

Nella supplica Gesù trova nuova forza per affrontare le ultime ore della sua vita secondo la volontà di Dio, perché questo “gesto d’amore” diventi “il gesto d’amore supremo”, che cambierà per sempre la storia dell’umanità.

PER PREGARE

Rileggi con attenzione il Vangelo, immagina la scena e chiedi al Signore che tu possa intuire i sentimenti e i pensieri che hanno attraversato il cuore di Gesù e dei discepoli.

Più il tuo legame con il Signore sarà profondo, più intensi saranno i tuoi pensieri: con libertà e amore scrivi il tuo inno di lode o di ringraziamento all’infinito amore di Gesù.

Inizia la settimana Santa: sono giorni preziosi che avvicinano sempre più profondamente al mistero stesso di Dio.

I primi tre giorni (*lun, mar, mer*) sono come di preparazione a ciò che il Signore stesso manifesterà al mondo: le prime letture sono tratte dal profeta Isaia e sono chiamati “canti del Servo del Signore” perché raccontano di questo misterioso servo del Signore che mostrerà con la sua vita il volto stesso di Dio.

Poi **il Triduo pasquale**: giorni intensi, essenziali per la nostra fede, che vanno vissuti al meglio delle nostre possibilità... perché lì dentro – tra letture e riti – c’è Dio in tutto il suo splendore.

Ecco le indicazioni per i prossimi giorni:

- **invoca lo Spirito Santo** all’inizio di questa Settimana Santa e invocalo ogni mattina, perché nessuno mai, in questi giorni, dovrà essere solo: qui la Sua Grazia sovrabbonda!
- prepara il tuo cuore ad accogliere la Grazia della Pasqua del Signore, libero dal peccato vivendo **il Sacramento della Confessione**; se per diverse ragioni non puoi accostarti a questo Sacramento prega il Signore con il Salmo 129 e chiedigli perdono
- **leggi le prime letture e i salmi dei primi 3 giorni**: sono i passi essenziali per avvicinarsi al mistero di Dio in punta di piedi, con il cuore che “cerca la frequenza del cuore del Signore per potersi sintonizzare con Lui”
lun 26 Is 42,1-7 sal 26
mar 27 Is 49,1-6 sal 70
mer 28 Is 50,4-9a sal 68
- **se puoi partecipa alle Sante Messe di tutta la Settimana Santa**: inutile dirti quanto sia prezioso poter vivere questi giorni santi in tutta la loro pienezza
- **Triduo pasquale**: non cedere alla tentazione di saltare o rimandare l’occasione di gustare fino in fondo il mistero racchiuso in questi giorni santi

Non dimenticare di continuare l’impegno di preghiera al mattino e alla sera.

*Il Signore benedica i passi che hai compiuto in questo cammino
e vegli sempre sui passi che deciderai di compiere nei giorni a venire,
illuminato e fortificato dalla luce e dall’amore
del Signore crocifisso, morto e risorto.*

buona Pasqua!

DOPO PASQUA

Queste sono alcune indicazioni per continuare a prenderti cura dei semi di Grazie che il buon Dio – nel silenzio e nel nascondimento – ha seminato nel tuo cuore, affinché nulla vada perduto e tutto porti molto frutto.

- mantieni la buona abitudine di **invocare il dono dello Spirito Santo** ogni mattina: Lui saprà nutrirti, ispirarti e guidarti giorno dopo giorno
- continua **la preghiera delle Lodi e di Compieta**: è stato un “traguardo” faticoso da raggiungere e non deve essere messo da parte come se fosse cosa di poco conto; e anche se non fossi riuscito a rispettare questo impegno quotidiano non devi assolutamente rinunciare alla possibilità di vivere la Liturgia delle ore in comunione con tutti i cristiani del mondo
- fissa un giorno a settimana per fare **l'esame di coscienza**: puoi riprendere i suggerimenti che ti sono stati dati i lunedì di quaresima
- resta fedele alla **Santa Messa domenicale** e cerca, per quanto ti è possibile, di partecipare alle Messe dei giorni feriali... potresti meravigliarti della bellezza e della potenza che una Messa feriale, vissuta nella semplicità, porta con sé e rivela al cuore più disponibile
- come sempre viene indicato al termine di un cammino di preghiera, cerca **un colloquio con un sacerdote** perché ti possa accompagnare nel tuo cammino di fede

buona strada!

INVOCAZIONE DELLO SPIRITO SANTO

Ecco alcune preghiere di Invocazione dello Spirito Santo che potrai usare all'inizio della preghiera personale. Se ne conosci altre ovviamente puoi usarle...

Vieni Santo Spirito, manda a noi dal cielo un raggio della tua luce.
Vieni padre dei poveri, vieni datore dei doni, vieni luce dei cuori.
Consolatore perfetto, ospite dolce dell'anima, dolcissimo sollievo.
Nella fatica, riposo. Nella calura, riparo. Nel pianto, conforto.
O luce beatissima, invadi nell'intimo il cuore dei tuoi fedeli.
Senza la tua forza nulla è nell'uomo, nulla senza colpa.
Lava ciò che è sordido, bagna ciò che è arido, sana ciò che sanguina.
Piega ciò che è rigido, scalda ciò che è gelido, drizza ciò che è sviato.
Dona ai tuoi fedeli, che solo in te confidano, i tuoi santi doni.
Dona virtù e premio, dona morte santa, dona gioia eterna.
Amen.

Vieni Santo Spirito, riempi il cuore dei tuoi fedeli
e accendi in essi il fuoco del tuo amore.

O Spirito Paraclito, uno col Padre e il Figlio,
discendi a noi benigno nell'intimo dei cuori.
Voce e mente si accordino nel ritmo della lode,
il tuo fuoco ci unisca in un'anima sola.
O luce di sapienza, rivelaci il mistero del Dio trino ed unico,
fonte d'eterno Amore.
Amen.

Dom 18 marzo	<input type="checkbox"/> S. Messa	<input type="checkbox"/> invocazione dello Spirito Santo		<input type="checkbox"/> lettura di approfondimento
Lun 19	<input type="checkbox"/> Catechesi	<input type="checkbox"/> Lodi	<input type="checkbox"/> Completa	<input type="checkbox"/> esame di coscienza
Mar 20	<input type="checkbox"/> Salmo	<input type="checkbox"/> Lodi	<input type="checkbox"/> Completa	
Mer 21	<input type="checkbox"/> Parola di Dio	<input type="checkbox"/> Lodi	<input type="checkbox"/> Completa	
Gio 22	<input type="checkbox"/> Catechesi	<input type="checkbox"/> Lodi	<input type="checkbox"/> Completa	
Ven 23	<input type="checkbox"/> Salmo	<input type="checkbox"/> Lodi	<input type="checkbox"/> Completa	
Sab 24	<input type="checkbox"/> Parola di Dio	<input type="checkbox"/> Lodi	<input type="checkbox"/> Completa	
Dom 25 marzo	<input type="checkbox"/> S. Messa	<input type="checkbox"/> invocazione dello Spirito Santo		<input type="checkbox"/> letture della Settimana Santa

SCHEMA DI VERIFICA DEL CAMMINO

Dom 4 marzo	<input type="checkbox"/> S. Messa	<input type="checkbox"/> invocazione dello Spirito Santo	<input type="checkbox"/> lettura di approfondimento	
Lun 5	<input type="checkbox"/> Catechesi	<input type="checkbox"/> preghiera del mattino	<input type="checkbox"/> Completa	<input type="checkbox"/> esame di coscienza
Mar 6	<input type="checkbox"/> Salmo	<input type="checkbox"/> preghiera del mattino	<input type="checkbox"/> Completa	
Mer 7	<input type="checkbox"/> Parola di Dio	<input type="checkbox"/> preghiera del mattino	<input type="checkbox"/> Completa	
Gio 8	<input type="checkbox"/> Catechesi	<input type="checkbox"/> preghiera del mattino	<input type="checkbox"/> Completa	
Ven 9	<input type="checkbox"/> Salmo	<input type="checkbox"/> preghiera del mattino	<input type="checkbox"/> Completa	
Sab 10	<input type="checkbox"/> Parola di Dio	<input type="checkbox"/> preghiera del mattino	<input type="checkbox"/> Completa	
Dom 11 marzo	<input type="checkbox"/> S. Messa	<input type="checkbox"/> invocazione dello Spirito Santo	<input type="checkbox"/> lettura di approfondimento	
Lun 12	<input type="checkbox"/> Catechesi	<input type="checkbox"/> preghiera del mattino	<input type="checkbox"/> Completa	<input type="checkbox"/> esame di coscienza
Mar 13	<input type="checkbox"/> Salmo	<input type="checkbox"/> preghiera del mattino	<input type="checkbox"/> Completa	
Mer 14	<input type="checkbox"/> Parola di Dio	<input type="checkbox"/> preghiera del mattino	<input type="checkbox"/> Completa	
Gio 15	<input type="checkbox"/> Catechesi	<input type="checkbox"/> preghiera del mattino	<input type="checkbox"/> Completa	
Ven 16	<input type="checkbox"/> Salmo	<input type="checkbox"/> preghiera del mattino	<input type="checkbox"/> Completa	
Sab 17	<input type="checkbox"/> Parola di Dio	<input type="checkbox"/> preghiera del mattino	<input type="checkbox"/> Completa	

