

Molte cose avrei ancora da scrivervi...

Seconda e Terza lettera di Giovanni

Esercizi spirituali nel quotidiano novembre 2019

Sussidio per la preghiera personale

L'ascolto della parola di Dio e la preghiera quotidiana sono cardini della nostra vita spirituale personale e comunitaria. In questa settimana di esercizi spirituali vogliamo, più di sempre, impegnarci a trovare spazi e occasioni di dialogo con il Signore e di condivisione della nostra esperienza di fede. Per questo, oltre alla partecipazione alle iniziative di riflessione e preghiera proposte dalle parrocchie, siamo tutti invitati a vivere tempi prolungati di preghiera personale, secondo la possibilità di ciascuno. Il presente sussidio può essere utilizzato per accompagnare la preghiera personale. Ogni giorno sono proposti sei passi della *lectio divina*:

Statio:	ci mettiamo alla presenza del Signore e invochiamo il suo Spirito
Lectio:	ascoltiamo il Signore che ci parla attraverso la Scrittura
Meditatio:	rileggiamo la Scrittura perché la Parola risuoni nel nostro cuore
Oratio:	preghiamo il Signore che ci ha parlato e rispondiamo alla sua Parola
Contemplatio:	cerchiamo di vedere tutto e tutti con gli "occhi di Dio"
Actio:	facciamo nostra la Parola, vivendola giorno per giorno.

Per aiutarci a entrare nello spirito degli Esercizi, il sussidio si apre con una riflessione sulla preghiera del card. Carlo Maria Martini.

Per ciascun giorno sono poi proposti:

- una preghiera allo Spirito Santo;
- il testo biblico;
- una riflessione sul testo;
- un testo di papa Francesco;
- una preghiera conclusiva.

Ogni giorno prendiamoci il tempo di accostarci alla Parola di Dio, in modo da farla nostra perché risuoni nel nostro cuore durante tutta la giornata, a scuola, al lavoro, a casa. Se possibile, condividiamo in famiglia o in piccoli gruppi il cammino di questi giorni, nella certezza che insieme il cammino è più ricco e che tutti abbiamo qualcosa da donare e da ricevere dai fratelli.

IL CLIMA DELLA PREGHIERA

Questo testo può essere un utile strumento per prepararci a vivere il cammino degli esercizi (per esempio leggendolo e meditando il giorno precedente l'inizio del cammino, lunedì 25 novembre) o per accompagnare il cammino leggendone una parte giorno per giorno

Pregheira dell'essere

Sento sempre un certo disagio, una certa fatica, quando devo parlare della preghiera, perché mi pare che la preghiera sia una realtà di cui non si possa parlare: si può invitare a pregare, esortare, consigliare; la preghiera è qualcosa di così personale, di così intimo, di così nostro, che diventa difficile parlarne insieme, a meno che davvero il Signore non ci metta tutti in una atmosfera di preghiera.

Vorrei allora incominciare con una preghiera, vorrei dire così:

“Signore, tu sai che io non so pregare, e allora come posso parlare ad altri della preghiera? Come posso insegnare ad altri qualcosa sulla preghiera? Tu solo, Signore, sai pregare. Tu hai pregato sulla montagna, nella notte. Tu hai pregato nelle pianure della Palestina. Tu hai pregato nel giardino della tua agonia. Tu hai pregato sulla Croce. Tu solo, Signore, sei il Maestro della preghiera. E tu hai dato a ciascuno di noi, come maestro personale, lo Spirito Santo. Ebbene, soltanto nella fiducia in te, Signore, Maestro di preghiera, adoratore del Padre in spirito e verità, soltanto con la fiducia nello Spirito che vive in noi, possiamo cercare di dire qualcosa, di esortarci a vicenda, per scambiarci qualche tuo dono, rispetto a questa meravigliosa realtà. La preghiera è la possibilità che noi abbiamo di parlare con te, Signore Gesù, nostro salvatore, di parlare con il Padre tuo e con lo Spirito, e di parlarne con semplicità e verità. Madre nostra Maria, maestra nella preghiera, aiutaci, illuminaci, guidaci in questo cammino che anche tu hai percorso prima di noi, conoscendo Dio Padre e la sua volontà”.

Che cosa potrei dirvi questa sera, così familiarmente, su questo tema della preghiera? Ho pensato di partire da alcune premesse, due brevi premesse teologiche fondamentali che voglio richiamare; cercherò poi di rispondere ad una domanda concreta: come aiutare noi ed altri a ravvivare nel nostro cuore la fiamma della preghiera, questa fiamma che Dio stesso accende ma che sta a noi alimentare in maniera giusta.

a) La prima la ricavo dal Salmo 8: *“O Signore nostro Dio, quanto è grande il tuo nome su tutta la terra! Sopra i cieli si innalza la tua magnificenza, con la bocca dei bimbi e dei lattanti affermi la tua potenza contro i tuoi avversari, per ridurre al silenzio nemici e ribelli. Se guardo il tuo cielo, opera delle tue dita, la luna e le stelle che tu hai fissato, che cosa è l'uomo perché te ne ricordi e il figlio dell'uomo perché te ne curi?”.*

La preghiera è qualcosa di estremamente semplice, qualcosa che nasce dalla bocca e dal cuore del bambino. È la risposta immediata che ci sale dentro il cuore quando ci mettiamo di fronte alla verità dell'essere.

Questo può avvenire in molti modi, forse in modi diversi per ciascuno: per qualcuno può essere un paesaggio di montagna, un momento di solitudine nel bosco, l'ascolto di una musica che ci fa dimenticare un po' le realtà immediate, che ci distacca per un momento da noi stessi. Sono questi momenti di verità dell'essere, nei quali ci sentiamo un po' come tratti fuori dalla schiavitù delle invasioni quotidiane, dalla schiavitù delle cose che ci sollecitano continuamente; facciamo un respiro più largo del solito, sentiamo qualcosa che ci si muove dentro, e allora in questi momenti di

grazia naturale, in questi momenti felici nei quali ci sentiamo pienamente noi stessi, è molto facile, quasi istintivo, che si elevi una preghiera: “Mio Dio ti ringrazio”, “Signore, quanto sei grande!”.

Ciascuno di noi, credo, può sperimentare nella propria vita qualcuno di questi momenti. Forse in una serie di circostanze felici si è trovato ad esprimere questo riconoscimento di Dio, traendolo dal fondo del proprio essere: è la preghiera naturale, la preghiera dell'essere.

Ogni nostra preghiera, ogni nostra educazione alla preghiera parte da questo principio: l'uomo che vive a fondo l'autenticità delle proprie esperienze sente immediatamente, istintivamente l'esigenza di esprimersi attraverso una preghiera di lode, di ringraziamento, di offerta.

b) Oltre questa verità, che è la preghiera dell'essere, c'è un'altra situazione da tener presente: è la preghiera dell'essere cristiano. Essa non è semplicemente la risposta mia alla realtà dell'essere che mi circonda, o alla sensazione di autenticità che provo dentro di me, ma è lo Spirito che prega in me. Il testo fondamentale cui dobbiamo riferirci è la Lettera ai Romani, seconda parte del capitolo 8: lo Spirito prega in noi (Rm 8,14-27).

Vanno dunque tenute presenti queste due verità: “dalla bocca dei bambini e dei lattanti Signore ti sei fatto una lode” e quindi la preghiera è una realtà semplicissima, che sgorga quando si sono messe le premesse giuste, quando la persona, anche il ragazzo, il bambino, l'adolescente si è posto davvero a suo agio di fronte alla realtà dell'essere, alla verità dell'essere, in situazioni particolarmente felici di distensione, di calma, di serenità. A questa verità ne segue però un'altra: non siamo noi come cristiani a pregare, è lo Spirito che prega in noi.

L'educazione alla preghiera consiste allora sia nel cercare di favorire quelle condizioni che mettono la persona in stato di autenticità, sia nel cercare dentro di noi la voce dello Spirito che prega, per dargli spazio, per dargli voce.

Senza questa premessa non c'è la preghiera cristiana: è lo Spirito dentro di noi che prega. E questa è la caratteristica propria, tipica della preghiera cristiana.

Ricordo che uno dei più grandi esegeti di san Giovanni, il padre Mollat, si domandava un giorno che cosa caratterizzasse la preghiera cristiana, a differenza delle preghiere di tutte le altre religioni, di tutte le preghiere naturali che l'uomo può fare.

La risposta che dava era quella del capitolo quarto del Vangelo di Giovanni: “la preghiera in spirito e verità” Secondo il linguaggio giovanneo verità significa: Dio Padre che si rivela in Cristo. Ecco qui il nocciolo di ciò che caratterizza la preghiera cristiana, di ciò che la distingue dalla preghiera, anche se altissima, di altre religioni. Possiamo imparare moltissimo dalle preghiere di tutte le religioni, possiamo ricavare tante cose su questa elevazione dell'uomo verso Dio, ma lo specifico della preghiera cristiana è dono diretto di Dio, che ci manda lo Spirito, che ci dona di pregare nella verità, cioè nella rivelazione che il Padre fa di se stesso in Gesù.

È ciò che la liturgia attua quando, a conclusione di ogni preghiera, pronuncia la formula: “per Cristo nostro Signore, in unità con lo Spirito Santo”

Questa è la preghiera a cui educare.

Non avremmo davvero educato alla preghiera se soltanto ci fossimo limitati a suscitare sentimenti di lode, di ammirazione, di riconoscenza, di domanda e se non avessimo inserito questa realtà nel ritmo dello Spirito che prega in noi.

La domanda: “Come aiutare a pregare?”, diventa ora più specifica: “Come aiutare a scoprire dentro di noi i movimenti dello Spirito che ci conduce? Come aiutare a sentire, a discernere i movimenti dello Spirito di Cristo che è dentro di noi, lo Spirito che è il grande promotore di ogni nostro pregare?”

Vengo a qualche indicazione più specifica; sono semplici suggerimenti che ciascuno potrà confrontare con la propria esperienza e poi suggerirne altri più adatti. Le indicazioni che vi offro riguardano tre atteggiamenti:

la *situazione* della preghiera, come situazione preliminare;

l'*ingresso* nella preghiera, come momento di entrata nella preghiera;

il *ritmo* della preghiera, come ritmo di permanenza nella preghiera.

Situazione di preghiera

È importante partire da questo fatto: ciascuno di noi ha una propria, irripetibile situazione di preghiera; irripetibile non soltanto perché è “mia” come persona diversa da un'altra, ma anche perché è “mia” in questo momento e quindi è anche irripetibile nel tempo (anche se ciascuno ha certamente dei moduli di preghiera che gli sono particolarmente propri)

La domanda si specifica così: “Come riconoscere la mia situazione; il mio stato personale di preghiera? Come farlo emergere?” Propongo prima di tutto osservazioni di carattere negativo: chiediamoci che cosa non è questo stato, questa situazione di preghiera.

Non è uno stato indotto dalla preghiera altrui, né da modelli di preghiera diversi, né da libri sulla preghiera. Benché tutte queste cose siano ottime (i libri, le preghiere altrui che noi impariamo e ripetiamo, i libri di Santi che ci offrono le loro esperienze), la difficoltà di questi strumenti è che essi possono entusiasmare, ma solo per un momento. Leggiamo delle pagine meravigliose di santa Teresa d'Avila, o di san Giovanni della Croce, sulla preghiera e allora sentiamo il bisogno di inserirci in questo ritmo, di entrare in consonanza con queste esperienze; per uno, due, tre giorni, una settimana ci pare di vivere di queste illuminazioni. Qualche pagina meravigliosa di sant'Agostino, tratta dalle Confessioni, qualche pagina splendida di Madeleine Delbrêl: sono preghiere che possono suscitare in noi una certa consonanza affettiva, emotiva. Questo è molto buono, è parte dell'educazione, ma non porta ancora alla scoperta del nostro stato di preghiera; può anzi essere illusorio, può farci credere di aver già raggiunto chissà quali capacità e modi di pregare.

Svanito poi l'effetto di questa lettura, di questa parola ascoltata, di questa preghiera altrui ripetuta, ci ritroviamo con la nostra povertà e la nostra aridità.

Dunque, anche se modelli, indicazioni, esperienze altrui, non sono strumenti sufficienti e molto utili per farci riconoscere qual è il nostro stato attuale di preghiera. Come trovare allora, dal punto di vista positivo, il nostro stato di preghiera, il nostro punto di partenza? Offro tre brevissime indicazioni: il mio stato di preghiera è: a) una posizione del corpo b) un'invocazione del cuore c) una pagina della Scrittura nella quale mi posso specchiare.

a) il mio stato di preghiera è una posizione del corpo.

Quanto dico ha un po' carattere ideale, è difficile da praticare, ma può costituire un punto di riferimento.

Dovremmo fare questa esperienza: lasciarci andare un momento e, così rilassati, domandarsi: se ora dovessi esprimere veramente ciò che sento e ciò che desidero nel più profondo, quale atteggiamento assumerei come espressione mia di preghiera? Dovremmo poi vedere se qualche atteggiamento si forma in noi: può

essere l'atteggiamento dell'orante, con le braccia alzate o le mani giunte in invocazione; può essere l'atteggiamento della preghiera come usano gli orientali che si buttano con la faccia a terra, o come Gesù nell'orto, in ginocchio con la faccia a terra; può essere l'atteggiamento delle mani in accoglienza, di chi guarda lontano e aspetta, come il padre aspetta il ritorno del figliol prodigo, o l'atteggiamento di chi attende qualcosa o di chi domanda. Sembrano cose semplici, potrebbe forse sembrare ridicolo metterle in pubblico, ma noi ci esprimiamo così, ci esprimiamo anche con i gesti. E quando nel silenzio, come dice Gesù in Matteo, chiusa la porta della camera, preghiamo il Padre nel segreto (Mt 6,6), lasciamoci qualche volta liberi di esprimerci: potremo cadere in ginocchio con la fronte a terra, o alzare spontaneamente le mani, o aprirle in atteggiamento di colui che sta per ricevere, oppure possiamo metterci in atteggiamento di sottomissione. È importante che proprio attraverso l'esperienza del nostro corpo noi mettiamo a nudo la profondità dei nostri desideri.

b) il mio stato di preghiera è un grido del cuore.

Proviamo a chiederci: se dovessi in questo momento gridare, esprimere con una invocazione ciò che chiedo a Dio di più profondo, ciò che maggiormente mi sta a cuore, come lo esprimerei? Lasciamo che venga liberamente alla luce ciò che in quel momento ci qualifica: potrebbe essere l'invocazione: "Signore, abbi pietà di me", oppure: "Signore, non ne posso più!"; "Signore, ti lodo"; "Signore, ti ringrazio"; "Signore, vieni in mio soccorso"; "Signore, sono sfinito".

Anche Gesù in un preciso momento della sua vita ha esclamato: "L'anima mia è triste fino alla morte" e "Ti ringrazio, Padre, perché mi esaudisci sempre".

Cerchiamo tra queste invocazioni del cuore quella che maggiormente risponde a ciò che sentiamo, quella che può essere il punto di partenza della nostra preghiera, quella che qualifica la situazione che stiamo vivendo. Questa invocazione potrà evidentemente essere arricchita con preghiere altrui, approfondita con l'aiuto di altri che hanno pregato prima di me e forse meglio di me. Questa invocazione può sembrare una realtà povera, semplicissima, è un filo d'erba, magari un filo d'erba piccolissimo in confronto agli alberi giganteschi della preghiera dei Santi; però il mio filo d'erba, è ciò che io metto davanti a Dio come mia semplicissima preghiera.

Gesù ha richiamato la parola di quel pubblicano nel tempio: "Signore, abbi pietà di me peccatore". Ecco, quest'uomo che aveva trovato autenticamente il suo stato di preghiera tornò giustificato: con una sola espressione aveva messo a nudo completamente se stesso. Era dunque un grido del cuore.

c) il mio stato di preghiera è una pagina della Scrittura in cui mi posso specchiare.

Poniamoci la domanda: se io dovessi esprimere maggiormente ciò che sento, desidero, temo, ciò che chiedo a Dio, ciò che vorrei chiedergli, se dovessi esprimere la mia situazione davanti a lui, in quale personaggio, in quale figura, in quale scena del Vangelo mi metterei? Potrei mettermi là dove Pietro, sul lago, dopo aver mostrato l'atto di coraggio di buttarsi in acqua dice: "Signore, non ce la faccio". Potrei mettermi tra gli Apostoli, che di fronte alla gente che domanda il pane dicono: "Signore, dove andremo, come facciamo?" Oppure, potrei riconoscermi e specchiarmi in qualunque altra scena del Vangelo o nelle parole di un salmo che esprima veramente il mio stato d'animo.

È estremamente importante verificare, ed anche educare altri a trovare questi punti di partenza, perché su questo si può lavorare. Da qui si possono sviluppare le attitudini di preghiera ed un atteggiamento autentico di dialogo con Dio, un dialogo che non parte da realtà indotte artificialmente, ma dalla verità della persona.

Ingresso nella preghiera

Forse questo è uno dei casi in cui sbagliamo più facilmente. Spesso crediamo che sia importante cominciare a pregare in un modo qualsiasi, magari con un segno di croce; così la gente... si mette un po' in ordine. Questo è un modo sbagliato di entrare nell'esperienza del dialogo con Dio, perché vuol dire buttarsi imprudentemente nell'avventura della preghiera, senza essersi prima preparati.

È forse questa una delle cause per cui la preghiera ci riesce più difficile: non abbiamo premesso un'entrata, un ingresso. Come nelle nostre chiese c'è un pronao, un momento di distacco, così in ogni nostra preghiera, soprattutto prolungata, è necessario premettere un momento particolare, un momento di silenzio assoluto.

Dobbiamo aiutare anche i ragazzi a fare un istante di assoluto silenzio dal quale poi partire per entrare nella preghiera. Direi però che c'è qualcosa in più: chiamerei questo momento d'ingresso quasi una forma di azzeramento; il mettere a zero la nostra fantasia, il nostro stesso essere, come si mette a zero un contachilometri.

Cosa significa? È a mio avviso estremamente importante incominciare a pregare non soltanto con un momento di silenzio, di pausa, di respiro, ma con il chiaro riconoscimento che non siamo capaci di pregare: "Signore, sei Tu che preghi in me. Non so da che parte cominciare: è il tuo Spirito che mi guiderà".

È necessario togliere dal dialogo con Dio ogni presunzione, tutto ciò che crediamo di aver imparato e di possedere. Dobbiamo entrare nella preghiera come poveri, non come possidenti. Ogni volta che ci presentiamo davanti a Dio ci presentiamo come assolutamente poveri; credo che tutte le volte che non lo facciamo la nostra preghiera ne soffre, diventa più pesante, è carica di cose che la disturbano.

È necessario entrare davanti a Dio veramente in stato di povertà, di spogliazione, di assenza di pretese: "Signore, non sono capace di pregare, e se tu permetterai che io stia davanti a te in uno stato di aridità, di attesa, ebbene benedirò questa attesa, perché tu sei troppo grande perché io ti possa comprendere. Tu sei l'Immenso, l'Infinito, l'Eterno, come posso io parlare con te?". È questo lo stato che emerge da molti salmi, modelli autentici di preghiera, che devono poi farsi interiorità.

Incominciamo dunque la preghiera con questo azzeramento di noi stessi che può esprimersi in forme esteriori: un momento di silenzio, di adorazione in ginocchio, un momento di riverenza, di rispetto esteriore che manifesta il nostro entrare in questa situazione, consci di non aver niente da portare, ma tutto da ricevere.

Entro in un dialogo nel quale la parola arricchisce me, povero. Entro quindi come malato che ha bisogno del medico, come un peccatore che ha bisogno di essere giustificato, come un povero che ha bisogno di essere arricchito: "Ha rimandato i ricchi a mani vuote, ha rovesciato i potenti dai troni" (anche i potenti che credono di saper pregare o di aver acquistato questa capacità).

Ci rimettiamo ogni volta nella situazione battesimale del cieco che supplica: "Signore, che io veda", che io possa comprendere, che possa pronunciare le parole che lo Spirito mi suggerisce.

Ritmo della preghiera

La preghiera, come la vita, ha un suo ritmo, un ritmo che la sostiene, che permette di prolungarla senza fatica.

Oggi abbiamo esempi veramente straordinari di giovani, di ragazzi che pregano per ore; è un'esperienza che giudicavamo inaudita anni fa, ma oggi la vediamo: è una meraviglia che Dio opera.

Costoro hanno trovato il ritmo giusto. È come uno che una volta trovato il buon ritmo del cammino può andare avanti per chilometri senza stancarsi. Così è importante anche un certo ritmo fisico, psichico, interiore nella preghiera. In che cosa consiste questo ritmo? Il ritmo fondamentale, quella musica che portiamo dentro di noi è il respiro. Questo è il ritmo fondamentale della vita, quello che ci dà i tempi del vivere.

Proprio per questo sia la tradizione monastica della Chiesa greca, sia, ancor di più, la tradizione orientale yoga e buddista, hanno dato un grandissimo valore alle tecniche del respiro; sono giunte persino ad indicare tanti modi per rendere questa tecnica cosciente, per assumerla e poterla controllare. Anche se tutto questo sembra molto complicato mi pare possa contenere qualcosa di positivo.

Sottolineerei questo: la “preghiera di Gesù” è la preghiera orientale più vicina alla tradizione cristiana, quindi più facile per noi da assimilare. Questa preghiera (cfr. “I racconti del pellegrino russo” e altri testi del genere) consiste in una invocazione ripetuta lentamente, a ritmo di respiro. È un’invocazione pregnante, ricca di significato: “Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me”.

Secondo l’insegnamento della tradizione monastica orientale questa invocazione deve passare dalla testa al cuore, entrare nel ritmo del respiro, invadere e pervadere la persona. Certamente noi occidentali siamo spesso tentati di meccanicizzare queste esperienze, di prendere le cose in maniera troppo esteriore; potremmo cadere in esagerazioni o stranezze. Per questo è bene sottolineare che ciascuno deve adattare a sé questo tipo di preghiera.

Esiste comunque un respiro della preghiera, un ritmo che una volta acquistato ci accompagna e ci permette di perseverare in questo dialogo con Dio con gioia e anche con un gusto interiore, con una soddisfazione che ci riempie il cuore, che ci mette nella verità di noi stessi.

L’altra tecnica molto semplice è quella del Rosario. Il Rosario è la versione occidentale, un po’ più complicata, della preghiera ripetitiva di Gesù di tipo orientale.

Comincia da noi nel Medio Evo e poi si diffonde sempre più. Non è però una preghiera facile: io ricordo tanti rosari detti, da ragazzo, da adolescente, con un po’ di noia, di distrazioni che mi riempivano la testa, quasi fosse una preghiera che veniva imposta, ma non era spiegata e allora diventava difficile.

È una preghiera che mi pare richieda una certa calma, una certa distensione, l’acquisizione di ritmi che ci permettano di entrare in uno stato vero di preghiera e non soltanto in una recita verbale.

A chi trovasse difficile la preghiera del Rosario o ne avesse perso un po’ l’uso e avesse paura a riprenderla, vorrei indicare un mezzo che forse può apparire molto semplice, ma che può aiutare a ritrovare il senso di questa preghiera. Da questa preghiera del Rosario, soprattutto quando abbiamo poco tempo a disposizione, è possibile trarre quei vantaggi che offre la “preghiera di Gesù” di cui prima abbiamo parlato. Limitando la recita a pochissime parole, ripetute però lentamente e assorbite nell’interno del cuore, siamo condotti vicino a quella che gli orientali chiamano appunto “la preghiera di Gesù”.

Quando voglio brevemente introdurmi in questa atmosfera di preghiera scelgo molto semplicemente una invocazione del Rosario e la ripeto lentamente, un certo numero di volte (ad esempio nella prima decina recito le parole “Ave Maria prega per noi”). Queste semplici parole, dette molto lentamente, ripetute dieci volte, sono più brevi della recita completa, però possono penetrare in noi molto lentamente, e invogliarci gradualmente alla preghiera un po’ più lunga, un po’ più ampia. Sono

numerosi i modi in cui possiamo introdurci nella preghiera prolungata; bisogna soprattutto badare non tanto alla quantità delle cose, quanto ad un vero ritmo, che allora davvero nutre il nostro spirito, ci entra dentro.

Tante altre osservazioni si potrebbero fare sul ritmo della preghiera; in fondo è questo ritmo che comanda la struttura dei Salmi. I Salmi sono composti in parallelismo o antitetico (si afferma una realtà e poi si esprime l'aspetto opposto) o sintetico (si esprime una realtà e successivamente un altro aspetto della medesima realtà). Questo "va e vieni" risponde al ritmo del respiro, al ritmo dei cori che si alternano, al ritmo di chi chiama e di chi risponde.

L'entrare in questa realtà ci fa capire meglio tante cose che la Scrittura ci mette davanti e di cui, soltanto a poco a poco, impariamo a conoscere le reali profondità antropologiche, a scoprire l'autenticità dell'uomo che emerge dalle diverse forme di preghiera. Infine vorrei dire un'ultima parola per chiarire quanto ho esposto sopra. Potrebbe sembrare che la preghiera si impari con alcune tecniche, attraverso un lungo esercizio che porti l'uomo ad acquistare un certo possesso di sé, una certa padronanza, una certa calma, un certo respiro, una certa profondità. Questo è in fondo lo scopo delle tecniche yoga: il far sì che l'uomo padroneggi pienamente se stesso.

Se però ci lasciamo illudere in questo senso, allora davvero sbagliamo enormemente sullo scopo della preghiera cristiana. Lo scopo della preghiera cristiana non è che l'uomo si possieda, anche se il modo di pregare cristiano fa sì che l'individuo acquisti più autenticamente la coscienza di sé e diventi una persona più equilibrata, più ordinata, più riflessiva, più attenta, più lungimirante. Tutto questo è certamente un frutto dell'educazione alla preghiera, che porta ad una certa capacità di respiro, alla distanza delle cose, al giudizio non precipitato ma maturo. Però tutto questo non è lo scopo e se ne facessimo lo scopo avremmo deviato totalmente il senso dell'educazione alla preghiera.

Qual è allora il culmine, il senso della preghiera cristiana? È quello che Gesù ha indicato nel momento dell'agonia: "Padre, non la mia, ma la tua volontà". Oppure la preghiera di Gesù sulla Croce: "Padre, nelle tue mani affido la mia vita e il mio spirito". E questo è il culmine della preghiera.

Ogni educazione alla preghiera che non arrivi, che non tenda a questo culmine, che non conduca l'uomo a consegnarsi nelle mani di Dio con fiducia e amore, può ad un certo punto diventare illusione, fonte addirittura di deviazione religiosa. È per questo che non basta dire ad una persona di pregare molto; una persona può pregare molto ma essere religiosamente deviante o addirittura distorta nella sua apprensione dei valori. Anche la preghiera, come tutte le realtà umane, è esposta a deviazioni e distorsioni. Non c'è realtà umana che l'uomo non sappia guastare, che noi non sappiamo guastare con il nostro egoismo; anche la preghiera incontra queste ambiguità.

Dobbiamo allora tenere presente che il punto di arrivo della preghiera cristiana è che ciascuno di noi, come Gesù nell'orto del Getsemani, possa consegnare a Dio la sua vita e dire: "Ecco la mia vita è nelle tue mani".

Allora la preghiera ha raggiunto veramente l'autorivelazione di ciò che l'uomo è: un essere venuto da Dio e destinato a ritrovare se stesso nel lanciarsi, nel buttarsi attraverso il dono della fede, nelle mani di suo Padre.

Davvero la preghiera diventa espressione della fede perfetta, cioè della consegna totale della mia vita. Abramo è esempio di preghiera perfetta proprio quando parte ascoltando la voce di Dio; anche se non sappiamo quale preghiera abbia fatto in

quel momento, costatiamo che si è consegnato alla voce di Dio e ha seguito coraggiosamente la sua chiamata.

Questo rimane il culmine della preghiera cristiana ed è per questo che nella Lettera Pastorale ho tanto insistito sul rapporto tra preghiera e Eucarestia. È nella Eucarestia che Cristo consegna se stesso al Padre per noi, e che noi siamo chiamati a lasciarci attrarre da questo vortice di dedizione per entrare nel dono stesso di Cristo.

Ogni nostra preghiera diventa allora preparazione, attualizzazione, vissuto, dell'Eucarestia. La preghiera autentica è quella che dispone ciascuno di noi al servizio degli altri. Consegnare a Dio la nostra vita non significa consegnarla "astrattamente" nelle sue mani, quasi per estraniarci dal mondo. Significa invece consegnarla a lui perché ci metta in stato di servizio verso i fratelli. È questo il punto di arrivo della preghiera cristiana: educazione al servizio, educazione all'essere disponibili totalmente, educazione a buttarsi nel servizio incondizionato dei fratelli.

Incondizionato perché l'incondizionato di Dio, l'Assoluto, colui che è senza condizioni e che ci chiama al dono senza condizioni, ci si è rivelato e ha trasformato la nostra vita. Qui si fonda non solo il rapporto tra preghiera e Eucarestia, ma anche quello tra preghiera e vita.

La pietra di paragone della autenticità della preghiera è non il ripiegamento su di sé o il gusto intimistico che ci spinge a trovare delle soddisfazioni personali, ma la franca e chiara messa a disposizione della nostra vita per tutti coloro che hanno bisogno di noi, per chi soffre, per i più poveri, per i più bisognosi. È una appropriazione di noi stessi per il servizio degli altri.

È questa la preghiera che vogliamo fare e che chiedo, anche per aiuto vostro, di poter fare io stesso: di mettermi cioè sempre più e davvero in stato di servizio.

CARLO MARIA MARTINI, *Itinerario di preghiera con l'evangelista Luca*, Edizioni Paoline, Milano 1981, 15-31

ALL'INIZIO DEGLI ESERCIZI,

decidiamo di metterci in cammino alla luce della Parola del Signore. Ogni giorno preghiamo:

AL MATTINO

Custodiscimi in questo giorno, Signore

Signore, apri le mie labbra e la mia bocca proclami la tua lode.

Tu sei il mio Dio, dall'aurora io ti cerco, ha sete di te l'anima mia.

Al mattino fammi sentire il tuo amore, perché in te confido.

Fammi conoscere la strada da percorrere, perché a te s'innalza l'anima mia.

Insegnami il gusto del bene e la conoscenza, perché ho fiducia nei tuoi comandi.

Mostrami, Signore, la tua via, perché nella tua verità io cammino;

tieni unito il mio cuore, perché tema il tuo nome.

Custodiscimi perché sono fedele; tu, Dio mio, salva il tuo servo, che in te confida.

PRIMA DEI PASTI

Signore, tu stai alla porta e bussi: fa' che ascoltiamo la tua voce e che ti apriamo la porta delle nostre case e dei nostri cuori.
Siedi a tavola con noi, infondi gioia, pace e benedizione.
Grazie dei tuoi doni: insegnaci a dividerli con generosità. Amen.

ALLA SERA

Veglia su di noi in questa notte

Accogli la nostra preghiera, Signore, mentre scende la sera.
Veglia su di noi in questa notte.
Dona alle stanche membra la gioia del riposo,
e nel sonno rimargina le ferite dell'anima.
Se le tenebre scendono sulla città degli uomini,
non si spenga la fede nel cuore dei credenti.
A te sia lode, o Padre, al Figlio e al Santo Spirito nei secoli dei secoli. Amen.

Sub tuum praesidium

Sotto la tua protezione cerchiamo rifugio, Santa Madre di Dio:
non disprezzare le suppliche di noi che siamo nella prova,
e liberaci da ogni pericolo, o Vergine gloriosa e benedetta.

Martedì 26 novembre *Camminate nell'amore*

Invochiamo lo Spirito Santo (Sant'Agostino, † 430)

Vieni in me, Spirito Santo, Spirito di sapienza: donami lo sguardo e l'udito interiore,
perché non mi attacchi alle cose materiali ma ricerchi sempre le realtà spirituali.
Vieni in me, Spirito Santo, Spirito dell'amore:
riversa sempre più la carità nel mio cuore.
Vieni in me, Spirito Santo, Spirito di verità:
concedimi di pervenire alla conoscenza della verità in tutta la sua pienezza.
Vieni in me, Spirito Santo, acqua viva che zampilla per la vita eterna:
fammi la grazia di giungere a contemplare il volto del Padre
nella vita e nella gioia senza fine. Amen.

LECTIO: PARLA, SIGNORE, IL TUO SERVO TI ASCOLTA!

Facciamo silenzio, prima di ascoltare la Parola, perché i nostri pensieri sono già rivolti verso la Parola; facciamo silenzio, dopo l'ascolto della Parola, perché questa ci parla ancora, vive e dimora in noi. Facciamo silenzio la mattina presto, perché Dio deve avere la prima Parola, e facciamo silenzio prima di coricarci, perché l'ultima Parola appartiene a Dio. Facciamo silenzio solo per amore della Parola.

(D. Bonhoeffer, † 1945)

DALLA SECONDA LETTERA DI SAN GIOVANNI APOSTOLO (1-6)

¹Io, il Presbitero, alla Signora eletta da Dio e ai suoi figli, che amo nella verità, e non io soltanto, ma tutti quelli che hanno conosciuto la verità, ²a causa della verità che rimane in noi e sarà con noi in eterno: ³grazia, misericordia e pace saranno con noi da parte di Dio Padre e da parte di Gesù Cristo, Figlio del Padre, nella verità e nell'amore.

⁴Mi sono molto rallegrato di aver trovato alcuni tuoi figli che camminano nella verità, secondo il comandamento che abbiamo ricevuto dal Padre. ⁵E ora prego te, o Signora, non per darti un comandamento nuovo, ma quello che abbiamo avuto da principio: che ci amiamo gli uni gli altri. ⁶Questo è l'amore: camminare secondo i suoi comandamenti. Il comandamento che avete appreso da principio è questo: camminate nell'amore.

IN ASCOLTO DEL TESTO BIBLICO

In cammino con la seconda e la terza lettera di Giovanni

Iniziamo oggi il cammino diocesano degli esercizi spirituali nel quotidiano. In questi giorni saremo accompagnati dalla seconda e dalla terza lettera di Giovanni, in continuità con il cammino della catechesi degli adulti che ci vede impegnati nello studio e nella meditazione della prima delle tre lettere di Giovanni.

Sono due lettere brevi (2Gv: 245 parole; 3Gv: 219 parole), probabilmente risalenti alla fine del I secolo, poste sotto il nome e l'autorità dell'apostolo Giovanni. Varie sono le ipotesi fatte negli anni circa la loro paternità. Negli ultimi decenni è stata avanzata l'ipotesi di una "scuola giovannea" nella quale avrebbero visto la luce poco dopo il quarto vangelo; è infatti indubbio che il Vangelo secondo Giovanni e le tre lettere a lui attribuite riflettono una tradizione omogenea per linguaggio e temi. L'esistenza di una comunità riesce a rendere ragione della continuità di questi scritti e nello stesso tempo dell'evoluzione del pensiero in essi espresso; emerge con forza la preoccupazione di restare fedeli all'insegnamento ricevuto dal "Discepolo che Gesù amava" (Gv 21, 20.24) e, attraverso di lui, da Gesù stesso.

Io, il Presbitero

La lettera si apre con un *praescriptum* (vv. 1-3), secondo le indicazioni della retorica epistolare greco-romana dell'epoca; in esso vengono precisati il mittente, il destinatario e il motivo della lettera. Seguono il corpo della lettera (4-11) e la conclusione (con i saluti e la promessa di una visita: vv. 12-13).

Il mittente della lettera si definisce *il Presbitero* (v. 1) senza specificare il proprio nome. Si tratta certamente di un membro della comunità che gode di una certa autorità, che conosce bene la comunità ed è lui stesso ben conosciuto. Probabilmente appartiene alla seconda generazione di cristiani e fa parte del gruppo di coloro che erano stati alla scuola del Discepolo che Gesù amava di cui ci parla il Quarto Vangelo. Sente quindi la grande responsabilità di trasmettere fedelmente l'insegnamento che ha ricevuto, di essere garante della tradizione, perché nulla di ciò che è essenziale alla fede vada perduto o vada tradito. Si percepisce la sincera e accorata preoccupazione che domina la lettera ovvero che la Chiesa si mantenga nella comunione nell'unica fede in Gesù venuto nella carne (v. 7).

Questo brevissimo testo nasce in un contesto di tensioni e di pericolo per la giovane Chiesa, nel passaggio dalla seconda alla terza generazione cristiana. È un momento delicato: è importante chiarire il nucleo centrale della propria identità di discepoli

di Gesù, definire il contenuto essenziale della fede in Cristo e fare anche scelte coraggiose e a volte dolorose in vista della realizzazione dell'annuncio del Regno.

Alla Signora eletta da Dio e ai suoi figli

Non sappiamo con certezza chi è il destinatario della lettera. Essa è indirizzata con tutta probabilità a una comunità cristiana locale che qui viene personificata ("alla Signora eletta da Dio e ai suoi figli": v. 1). La comunità viene personificata in una donna illustre, chiamata *Kyria* (Signora) come il suo Signore risorto (*Kyrios*) e si specifica la sua *elezione*, il fatto di essere scelta, oggetto di una particolare chiamata da parte di Dio.

Prima di passare al saluto iniziale, l'autore sottolinea con forza il legame di amore che lo lega a questa comunità particolare. È un amore che non si fonda su una qualche simpatia occasionale, ma sulla verità (v. 1), ossia su Gesù stesso, "via, verità e vita" (Gv 14,6). La fede in Gesù, Figlio di Dio, venuto nella carne, genera quei legami di amore che uniscono i cristiani di ogni tempo e luogo. Se dimoriamo nella verità, in Gesù, non possiamo non amarci reciprocamente: sarebbe una contraddizione, un tradimento nei fatti della fede che professiamo con le parole.

Grazia, misericordia e pace saranno con noi

L'autore passa quindi al saluto iniziale. I saluti nelle lettere del Nuovo Testamento non sono semplici convenevoli, parole di circostanza più o meno convenzionali. Vi troviamo già enunciati, infatti, i termini e i temi caratteristici della predicazione giovannea (amore, verità, grazia, pace, dimorare...) e chiari riferimenti a Dio come Padre e a Gesù come Figlio del Padre. Salutando la comunità amata, il Presbitero la rassicura, confermando che "grazia, misericordia e pace" saranno con tutti loro, nella verità e nell'amore. Il tono è quello di una promessa che certamente sta realizzandosi: già sperimentano questi doni divini e sempre più ne godranno nella misura in cui dimoreranno nella verità e nell'amore.

Camminate...

L'autore entra nel merito della lettera e mette a fuoco due temi centrali: l'amore (vv. 4-6) e la fede (vv. 7-11).

Nel brano che oggi meditiamo domina l'esortazione all'amore vicendevole (v. 5). L'autore dichiara la sua gioia perché nella comunità ci sono persone che "camminano nella verità, secondo il comandamento che abbiamo ricevuto dal Padre" (v. 4); esorta quindi all'amore vicendevole (v. 5); spiega cosa significa concretamente amare ovvero "camminare secondo i suoi comandamenti" (v. 6a); e tra questi c'è il comandamento "che avete appreso da principio" ovvero "camminate secondo l'amore" (v. 6b).

Possiamo notare come in questi tre brevi versetti si trovi ben tre volte il verbo *camminare*.

... nella verità

Nel v. 4 troviamo l'espressione "camminare nella verità". Nella nostra visione occidentale siamo abituati a pensare al concetto di verità come qualcosa di astratto, statico, da conoscere, dire, spiegare... Nella concezione semitica, invece, la verità è una realtà viva, dinamica, *da fare* più che da pensare o da dire. Ultimamente per il cristiano la verità nella quale deve camminare è talmente concreta e viva che è una persona: Gesù.

... nell'amore

Nel v. 5 l'autore esorta la Signora a vivere quel comandamento che abbiamo ricevuto da principio, "che ci amiamo gli uni gli altri" e fa una precisazione: "non per darti un comandamento nuovo, ma quello che abbiamo avuto da principio". Il mittente sottolinea il fatto che il comandamento dell'amore non è un comandamento nuovo, ma è quello originario, quello ricevuto da principio. L'autore cerca così di difendere l'autenticità della fede cristiana dagli attacchi dei falsi maestri ("seduttori": v. 7) che si allontanano e allontanano i fratelli dalla Parola ricevuta da principio e non credono nella realtà dell'incarnazione (cfr. 1Gv 4,2-3; 2Gv 7), camminano nelle tenebre (cfr. 1Gv 1,6; 2,11), ignorando i comandamenti (cfr. 1Gv 2,4), e non vivono secondo l'amore reciproco (cfr. 1Gv 4,8). L'autore ribadisce che il comandamento dell'amore non è un'invenzione di qualche personalità più o meno autorevole. Lo abbiamo ricevuto da Gesù stesso ed è strettamente connesso a tutto il suo insegnamento. Se si vuol essere discepoli di Gesù, quel comandamento non può essere ridotto a un'opzione tra le tante.

Camminate nella verità dell'amore

Nel v. 6 troviamo altre due volte il verbo *camminare*: "camminare secondo i comandamenti", "camminare nell'amore". L'uso frequente di questo verbo non è casuale: i cristiani non sono una comunità di gente statica, che si lascia vivere e non vive in pienezza; sono persone che camminano nella verità e nell'amore, al modo stesso di Gesù, il Figlio amato del Padre. Amore e osservanza dei comandamenti sono strettamente connessi: amare significa osservare i comandamenti e osservare i comandamenti significa vivere in obbedienza al primo di essi: amarci vicendevolmente. Tutto il resto viene di conseguenza.

Il Presbitero ribadisce più volte questa idea: il cristiano è chiamato a un'assoluta coerenza di vita. *Verità* e *amore* sono come il centro gravitazionale della vita cristiana, il nucleo dinamico della vita della comunità. I cristiani conoscono la verità, non nel senso che hanno una dottrina da impugnare e magari da propugnare, ma nel senso che hanno incontrato Cristo, la pienezza della verità e della grazia e questo incontro genera uno stile di vita al modo di Gesù ovvero secondo l'amore. Verità e amore sono inscindibili: chi cammina nella verità non può non camminare nell'amore. Si è credenti se si cammina in verità ovvero secondo l'amore, quel comandamento insegnato e vissuto da Gesù che la comunità cristiana si tramanda di generazione in generazione come il suo tesoro più prezioso e segno distintivo: "Da questo tutti sapranno che siete miei discepoli: se avete amore gli uni per gli altri" (Gv 13,35).

MEDITATIO:

LEGGIAMO e rileggiamo il testo biblico perché la Parola risuoni nel nostro cuore.

PER ACCOMPAGNARE LA NOSTRA MEDITAZIONE ASCOLTIAMO PAPA FRANCESCO

Lettera d'amore

Venerdì, 11 novembre 2016 - Omelia a santa Marta

da: *L'Osservatore Romano*, 12/11/2016

L'amore cristiano è sempre «concreto», con tanto di «opere di misericordia», perché ha come unico criterio l'incarnazione di Cristo; per questa ragione non si deve cadere nel seducente «processo» di «intellettualizzare e ideologizzare» che «scarnifica l'amore», arrivando così al «triste spettacolo di un Dio senza Cristo, di un Cristo senza Chiesa e una Chiesa senza popolo». È proprio dal rischio di credere a

«un amore da romanzo o telenovela, mondano, filosofico, astratto e soft» che il Papa ha messo in guardia.

Per la sua riflessione, Francesco ha preso le mosse dal passo della seconda lettera di Giovanni (1, 3-9) proposto dalla liturgia: «Sembra — ha fatto notare — una lettera di un innamorato: è il dialogo di amore fra il pastore e la sua sposa, la Chiesa». Un dialogo «tanto delicato, tanto rispettoso», a tal punto che l’apostolo chiama la Chiesa «signora eletta da Dio».

Con questo «titolo pieno d’amore» dunque, «il pastore si rivolge alla Chiesa». E sempre «con tanta delicatezza ricorda che “camminare nell’amore” è il comandamento che abbiamo ricevuto dal Signore».

Si legge, infatti, nella lettera di Giovanni: «E ora prego te, signora, non per darti un comandamento nuovo, ma quello che abbiamo avuto dal principio, che ci amiamo gli uni e gli altri». È un invito a camminare «nell’amore». Ma è davvero «con tanta mitezza e tanto rispetto» che «il pastore si rivolge alla sua Chiesa, alla sua sposa».

«Di quale amore si tratta?» è la questione posta da papa Francesco. «Perché questa parola — ha spiegato — oggi è usata, ma sempre è stata usata per tante cose». Ecco perché occorre capire bene «di quale amore» si tratta. È «l’amore, per esempio, di un romanzo o di una telenovela, perché anche questo si dice che è amore?». Oppure è «l’amore teorico, dei filosofi?».

Nella sua lettera, Giovanni riporta le parole del pastore alla sua sposa per suggerirle di stare attenta. «Sono apparsi nel mondo molti seduttori» che «propongono un altro amore o un’altra spiegazione dell’amore» e «anche un’altra spiegazione dell’amore cristiano».

«Il criterio dell’amore cristiano — ha affermato il Pontefice — è l’incarnazione del Verbo». Giovanni è esplicito a questo proposito: «Sono apparsi, infatti, nel mondo molti seduttori, che non riconoscono Gesù venuto nella carne». E continua: «Ecco il seduttore e l’anticristo!». Del resto, ha spiegato il Papa, «un amore che non riconosce che Gesù è venuto in carne, nella carne, non è l’amore che Dio ci comanda: è un amore mondano, è un amore filosofico, è un amore astratto, è un amore un po’ venuto meno, è un amore soft».

Invece «il criterio dell’amore cristiano è l’incarnazione del Verbo». E «chi dice che l’amore cristiano è un’altra cosa, questo è l’anticristo, che non riconosce che il Verbo è venuto nella carne». Proprio «questa è la nostra verità: Dio ha inviato suo Figlio, si è incarnato e ha fatto una vita come noi». Ecco perché si deve «amare come ha amato Gesù; amare come ci ha insegnato Gesù; amare seguendo l’esempio di Gesù; amare, camminando sulla strada di Gesù». E «la strada di Gesù è dare la vita».

Nel passo evangelico di Luca (17, 26-37), ha ricordato il Papa, «Gesù ci ammonisce: chi cercherà di salvare la propria vita la perderà; ma chi la perderà, la manterrà viva». Difatti, «Gesù ha perso la vita per amore, per ritrovarla nella sua risurrezione». Quindi «l’unica maniera di amare come ha amato Gesù è uscire continuamente dal proprio egoismo e andare al servizio degli altri». Questo ripete con forza anche l’apostolo Giacomo nella sua lettera, «perché l’amore cristiano è un amore concreto, perché è concreta la presenza di Dio in Gesù Cristo, venuto in carne: l’incarnazione del Verbo». (...)

Prima di riprendere la celebrazione, Francesco ha chiesto di pregare «il Signore perché il nostro camminare nell’amore mai — mai! — faccia di noi un amore astratto». E perché l’amore sia invece «concreto, con le opere di misericordia», per toccare «la carne di Cristo lì, di Cristo incarnato». È «per questo che il diacono Lorenzo ha detto che i poveri sono il tesoro della Chiesa, perché sono la carne sofferente di Cristo».

Al Signore, ha concluso il Papa, «chiediamo questa grazia di non andare oltre e non entrare in questo processo, che forse seduce tanta gente, di intellettualizzare, di ideologizzare questo amore, scarnificando la Chiesa, scarnificando l'amore cristiano». E «non arrivare al triste spettacolo di un Dio senza Cristo, di un Cristo senza Chiesa e una Chiesa senza popolo».

PER RIFLETTERE DURANTE LA GIORNATA

1. Prendiamo una matita e sottolineiamo quello che ci colpisce in modo particolare nei testi che abbiamo letto, quello che vorremmo comprendere meglio o vivere con maggior impegno ed entusiasmo, quello che ci sorprende, quello ci infonde coraggio.... Facciamo nostro il testo anche in questo semplice ma utile modo.

2. *Camminare*. Abbiamo visto che è frequente nelle lettere di Giovanni l'uso di questo verbo. I cristiani non sono una comunità di gente statica, che si lascia vivere e non vive in pienezza; sono persone *in cammino*. Riflettiamo su questo e prendiamo qualche appunto di questa nostra riflessione per memorizzarla. La riprenderemo l'ultimo giorno degli esercizi, dopo aver concluso questo tratto di cammino e letto il discorso proposto da papa Francesco in occasione del pellegrinaggio ecumenico a Ginevra.

3. *Camminare nella verità*. Cosa vogliono dire nella mia vita queste parole? Meditiamo su questa frase di papa Francesco: "Il credente non è un arrogante; al contrario, la verità lo fa umile, sapendo che, più che possederla noi, è essa che ci abbraccia e ci possiede. Lungi dall'irrigidirci, la sicurezza della fede ci mette in cammino, e rende possibile la testimonianza e il dialogo con tutti".

4. *Camminare nell'amore*. Meditiamo su queste parole di papa Francesco: "l'unica maniera di amare come ha amato Gesù è uscire continuamente dal proprio egoismo e andare al servizio degli altri". Nella preghiera chiediamo al Signore di mostrarci concretamente quale è il passo che ci chiede di fare oggi per camminare nell'amore e non nell'egoismo che ci allontana da Dio e dai fratelli.

5. Prendiamo la Bibbia e cerchiamo i passi della Scrittura che sono citati nei vari testi. La Scrittura illumina la Scrittura.

ORATIO: A TE, SIGNORE, SALE LA MIA PREGHIERA!

(J. Galot, † 2008)

Fammi comprendere come ami tu, Signore.

Fammi comprendere sempre più l'importanza capitale dell'amore del prossimo.

Mostrami tutte le esigenze della carità affinché io non mi permetta di restringerle indebitamente. Fammi guardare gli altri con benevolenza, così da saper scoprire tutto il bene che nascondono in sé. Fammi partecipare della tua dolcezza, affinché mi avvicini al prossimo con umiltà. Fa' scaturire in me la spontaneità della dedizione, la sollecitudine nel soccorrere gli altri o nel servirli.

Impregnammi del profumo della tua bontà, perché essa si rifletta in me attraverso un'amabilità delicata e preveniente. Rendimi accogliente per i dolori e le gioie altrui, comprensivo nelle loro difficoltà. Sostieni la mia pazienza e dammi la forza di dimenticare immediatamente tutto ciò che mi ferisce e che mi irrita.

Fammi amare il prossimo sinceramente e fino in fondo, con un dono di me stesso che non indietreggi mai davanti al sacrificio!

CONTEMPLATIO: *Chiediamo con umiltà al Signore un cuore puro, capace di vedere tutto e tutti con gli occhi buoni di Dio che è buono.*

ACTIO: *Abbiamo ascoltato, meditato, pregato. La Parola ci chiede di essere vissuta nella concretezza di tutti i giorni, a cominciare da OGGI.*

Mercoledì 27 novembre
Dimorate nell'insegnamento di Cristo

Invochiamo lo Spirito Santo

Vieni, Spirito di Dio, illumina la mia mente e apri il mio cuore perché possa fare sempre più spazio nella mia vita alla venuta del tuo Regno. Riempimi di speranza, di amore e di fede perché possa mettermi a servizio del Regno. Donami intelligenza e un cuore nuovo per accogliere la parola di Gesù che illumini la mia vita e accresca in me il desiderio del Regno. Amen

LECTIO: PARLA, SIGNORE, IL TUO SERVO TI ASCOLTA!

Facciamo silenzio, prima di ascoltare la Parola...

DALLA SECONDA LETTERA DI SAN GIOVANNI APOSTOLO (7-13)

⁷Sono apparsi infatti nel mondo molti seduttori, che non riconoscono Gesù venuto nella carne. Ecco il seduttore e l'anticristo! ⁸Fate attenzione a voi stessi per non rovinare quello che abbiamo costruito e per ricevere una ricompensa piena. ⁹Chi va oltre e non rimane nella dottrina del Cristo, non possiede Dio. Chi invece rimane nella dottrina, possiede il Padre e il Figlio. ¹⁰Se qualcuno viene a voi e non porta questo insegnamento, non ricevetelo in casa e non salutetelo, ¹¹perché chi lo saluta partecipa alle sue opere malvagie.

¹²Molte cose avrei da scrivervi, ma non ho voluto farlo con carta e inchiostro; spero tuttavia di venire da voi e di poter parlare a viva voce, perché la nostra gioia sia piena. ¹³Ti salutano i figli della tua sorella, l'eletta.

IN ASCOLTO DEL TESTO BIBLICO

Una questione di capitale importanza

In questi ultimi versetti della seconda lettera di Giovanni, il Presbitero rivela la profonda preoccupazione che lo ha spinto a scrivere la lettera e dà precise indicazioni alla comunità che spera di visitare presto. Il motivo della preoccupazione è subito enunciato: ci sono molti seduttori che vanno in giro ingannando i cristiani perché negano la realtà dell'incarnazione di Gesù ("Gesù venuto nella carne": v. 7) e diffondono tale falsa dottrina. Qui è in gioco un aspetto fondamentale della fede in Gesù. Rinnegare la realtà dell'incarnazione significa demolire tutta la fede cristiana.

Dimorate nell'insegnamento di Cristo

L'autore esorta quindi i suoi lettori a fare attenzione e a non lasciarsi sedurre da questa falso insegnamento, per non rovinare tutto quello che hanno costruito e ricevere così la ricompensa piena data da Dio a chi rimane nella fede ricevuta, confessando Gesù venuto nella carne. L'autore motiva questa affermazione precisando che chi non rimane nell'insegnamento di Cristo e si spinge oltre,

tradendo quel che ha ricevuto da principio, non possiede Dio; viceversa, chi vi rimane possiede il Padre e il Figlio: è in comunione profonda con Dio.

Una seconda esortazione è rivolta ai lettori: non è bene che ospitino questi seduttori, né che rivolgano loro il saluto. Questo linguaggio ci appare duro, ma dobbiamo comprenderlo nel contesto della situazione della giovane comunità alla quale lo scrivente si rivolge. Il rischio di vanificare quanto faticosamente è stato costruito è reale. La comunità è ancora troppo giovane e inesperta per accogliere chi nega un dato così importante della fede. Il saluto, poi, non è un semplice gesto convenzionale senza rilevanza: tra i cristiani il saluto (accompagnato spesso dal bacio) è segno di una fraternità vera e di una profonda comunione, che non può esserci con chi rifiuta il cuore della fede cristiana, cioè che Gesù è venuto nella carne. È bene non scendere a nessun compromesso e dimorare saldi nell'insegnamento di Cristo.

Perché la nostra gioia sia piena

Dopo aver raccomandato di vivere fedelmente il comandamento dell'amore vicendevole e di non lasciarsi coinvolgere da false dottrine, l'autore passa alle conclusioni. Inizia con una formula tradizionale ("molte cose avrei da scrivervi"), ma il tono si fa subito familiare e affettuoso: non voglio dirvi altro con la carta e l'inchiostro, perché spero di vedervi presto e di dirvi tutto a viva voce. Allora la gioia sarebbe davvero completa. I rapporti tra fratelli della stessa comunità e tra fratelli di comunità diverse non possono che essere di amore e riempire di gioia chi li vive. Anche nel saluto finale è evidenziato questo aspetto comunitario: i figli della comunità nella quale l'autore vive, salutano la comunità sorella alla quale la lettera è inviata. Sono due comunità locali, entrambe "elette", tra loro sorelle, che questa lettera conferma nell'unità dell'unica fede e nell'affetto reciproco.

MEDITATIO: LA PAROLA RISUONI NEI NOSTRI CUORI

PER ACCOMPAGNARE LA NOSTRA MEDITAZIONE ASCOLTIAMO PAPA FRANCESCO

Per dare gioia alla gente

Giovedì, 18 maggio 2017 - Omelia a santa Marta

(da: *L'Osservatore Romano*, 19/05/2017)

«Obbedisci e dà gioia alla gente»: è l'efficace sintesi della «missione cristiana» proposta da Papa Francesco durante la messa celebrata a santa Marta.

Il Pontefice ha fatto propria quella che è stata la duplice raccomandazione di un padre al figlio sacerdote nominato vescovo. Questi, ha spiegato Francesco, «è andato dal suo anziano papà a dargli la notizia». E «quest'uomo già in pensione, uomo umile» che era stato «operaio tutta la vita» e «non era andato all'università ma aveva la saggezza della vita», gli ha «consigliato due cose soltanto: "Obbedisci e dà gioia alla gente"». Perché, ha commentato il Papa, «quest'uomo aveva capito» bene l'insegnamento delle letture della liturgia del giorno: «obbedisci all'amore del Padre, senza altri amori, obbedisci a questo dono e poi dà gioia alla gente». Di conseguenza anche «noi, cristiani, laici, sacerdoti, consacrati, vescovi, dobbiamo dare gioia alla gente».

Per la sua riflessione Francesco ha preso spunto in particolare dal passo del vangelo di Giovanni (15, 9-11). Descrivendo la scena, il Papa ha fatto notare che «Gesù torna un'altra volta sul comandamento dell'amore». In particolare «in questo passo dice una cosa molto forte: "Come il Padre ha amato me, anche io ho amato voi"». Perciò «l'amore con il quale Gesù ci ama è lo stesso con il quale il Padre ama lui, lo stesso.

Siamo amati con questo amore grande. È un dono grande dell'amore!». Proprio per questo, ha proseguito Francesco, Gesù «ci ammonisce: “Per favore, rimanete nel mio amore perché è l'amore del Padre”. È l'amore grande». E siccome è consapevole dell'obiezione: “Ma, Signore, come possiamo rimanere nel tuo amore?”, egli offre anche una risposta concreta: “Se osserverete i miei comandamenti rimarrete nel mio amore come io – continua la comparazione – ho osservato i comandamenti del Padre mio e rimango nel suo amore”. In sostanza «Gesù rimane nell'amore del Padre e ci chiede di rimanere nell'amore che lui ha verso di noi».

Ma «come si rimane» in questo amore? «Osservate i comandamenti» è la risposta: «i dieci», ovvero il decalogo che «è la base, è il fondamento». Sono i precetti, chiarisce Gesù «che io vi ho insegnato», cioè i «comandamenti della vita quotidiana, i piccoli comandamenti», i quali «più che comandamenti sono un modo di vivere cristiano». Da qui l'esortazione del Pontefice a rimanere «in questo modo di vivere cristiano, che sono questi comandamenti». Come? «Per esempio nelle opere di misericordia o nelle beatitudini». Infatti, sebbene sia «grande, molto, molto, molto largo l'elenco dei comandamenti di Gesù», in realtà «il nocciolo è uno: l'amore del Padre a lui e l'amore di lui a noi».

Per questo, ha continuato Francesco, il Signore «ci chiede di rimanere nell'amore». Anche perché, ha evidenziato, nella vita «ci sono altri amori. Anche il mondo ci propone altri amori: l'amore al denaro per esempio, l'amore alla vanità, pavoneggiarsi, l'amore all'orgoglio, l'amore al potere, anche facendo tante cose ingiuste per avere più potere». Ma in tal caso appunto «sono altri amori»; e «questi non sono di Gesù e non sono del Padre. Lui ci chiede di rimanere nell'amore suo, che è l'amore del Padre».

In proposito il Papa ha invitato a pensare «anche a questi altri amori che ci allontanano dall'amore di Gesù», così come pure all'esistenza di «altre misure di amare»: come l'«amare a metà», che però «non è amare. Una cosa è volere bene e un'altra cosa è amare. Amare è più di voler bene». Al punto che viene da chiedersi quale sia la misura dell'amore. E paradossalmente la risposta è che «la misura dell'amore è amare senza misura». Solo così, ha suggerito il Pontefice, con «questi comandamenti che Gesù ci ha dato, rimarremo nell'amore di Gesù che è l'amore del Padre. Senza misura». Non come ogni altro tipo di amore che può essere «tiepido o interessato».

Proseguendo nella rilettura della pagina evangelica Francesco si è quindi chiesto come mai il Signore ricorda agli uomini queste cose. «Perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena» è la risposta che viene direttamente dal testo sacro. Infatti «se l'amore del Padre viene a Gesù, Gesù ci insegna la strada dell'amore: il cuore aperto, amare senza misura, lasciando da parte altri amori. Il grande amore a lui è rimanere in questo amore; e c'è la gioia, la grande gioia, che è un dono». Anzi entrambi, «l'amore e la gioia sono un dono».

Un riferimento in tal senso si trova anche «nella prima preghiera della messa», quando, ha ricordato il Pontefice, «abbiamo chiesto: “Signore, custodisci questo dono che ci hai dato”, il dono dell'amore, il dono della gioia». E in proposito il Papa ha citato l'episodio del padre del sacerdote nominato vescovo. Ecco dunque il perché i cristiani devono “dare gioia alla gente”: «per questo, per la via dell'amore, senza alcun interesse, soltanto per la via dell'amore. La nostra missione cristiana è dare gioia alla gente». Da qui l'invocazione conclusiva affinché «il Signore custodisca questo dono del rimanere nell'amore di Gesù per poter dare gioia alla gente».

PER RIFLETTERE DURANTE LA GIORNATA

1. Prendiamo una matita e sottolineiamo quello che ci colpisce in modo particolare nei testi che abbiamo letto, quello che vorremmo comprendere meglio o vivere con maggior impegno ed entusiasmo, quello che ci sorprende, quello ci infonde coraggio.... Facciamo nostro il testo anche in questo semplice ma utile modo.

2. Leggendo le lettere di Giovanni, emerge il forte legame che lega il Presbitero alla comunità alla quale scrive e viceversa. È un legame di amore che va oltre le umane simpatie ed è fondato sulla comune fede in Gesù. Quanto mi sento legato/a alla mia parrocchia? Quanto alla mia diocesi? Quanto alla Chiesa universale? È anche per me fonte di gioia? Cosa faccio per crescere in questa consapevolezza di appartenere alla “fraternità di Gesù”? Riflettiamo su questo aspetto del nostro cammino. Parliamone con il Signore e se possibile anche con amici o familiari.

3. *Perché la nostra gioia sia piena.* “La gioia del Vangelo riempie il cuore e la vita intera di coloro che si incontrano con Gesù. Coloro che si lasciano salvare da Lui sono liberati dal peccato, dalla tristezza, dal vuoto interiore, dall’isolamento. Con Gesù Cristo sempre nasce e rinasce la gioia” (EG 1). La gioia cristiana nasce dall’incontro con Gesù, il Salvatore. Non è la gioia spontanea di quando tutto va secondo i nostri desideri. È la gioia che si radica nella fede e nella speranza riposte in Cristo; le difficoltà e le sofferenze non riescono a spegnerla. Chiediamo al Signore di illuminarci su questo.

4. Chiediamo al Signore di aiutarci a obbedire al suo insegnamento per poter essere strumenti di gioia per gli altri. Domandiamoci se oggi possiamo fare un gesto o dire una parola che possa essere motivo di gioia per qualcuno.

5. Prendiamo la Bibbia e cerchiamo i passi della Scrittura che sono citati nei vari testi. La Scrittura illumina la Scrittura.

ORATIO: A TE, SIGNORE, SALE LA MIA PREGHIERA!

Apri i nostri occhi, (*Santa Teresa di Calcutta, † 1997*)

Apri i nostri occhi, Signore, perché possiamo vedere te nei nostri fratelli e sorelle. Apri le nostre orecchie, Signore, perché possiamo udire le invocazioni di chi ha fame, freddo, paura. Apri il nostro cuore, Signore, perché impariamo ad amarci gli uni gli altri come tu ci ami. Donaci di nuovo il tuo Spirito, Signore, perché diventiamo un cuor solo e un’anima sola, nel tuo nome. Amen.

CONTEMPLATIO: DAMMI OCCHI NUOVI, SIGNORE, PER CONTEMPLARE LE TUE MERAVIGLIE!

ACTIO: SIGNORE, COSA VUOI CHE IO FACCIA?

Giovedì 28 novembre
Diventare collaboratori della verità

Invochiamo lo Spirito Santo (San Paolo VI, † 1978)

Vieni, o Spirito Santo, e da' a noi un cuore nuovo, che ravvivi in noi tutti i doni da te ricevuti con la gioia di essere cristiani, un cuore nuovo sempre giovane e lieto.

Vieni, o Spirito Santo, e da' a noi un cuore puro, allenato ad amare Dio, un cuore puro, che non conosca il male se non per definirlo, per combatterlo e per fuggirlo; un cuore puro, come quello di un fanciullo, capace di entusiasmarsi e di trepidare.

Vieni, o Spirito Santo, e da' a noi un cuore grande, aperto alla tua silenziosa e potente parola ispiratrice, e chiuso ad ogni meschina ambizione, un cuore grande e forte ad amare tutti, a tutti servire, con tutti soffrire; un cuore grande, forte, solo beato di palpitare col cuore di Dio. Amen.

LECTIO: PARLA, SIGNORE, IL TUO SERVO TI ASCOLTA!

DALLA TERZA LETTERA DI SAN GIOVANNI APOSTOLO (1-8)

¹Io, il Presbitero, al carissimo Gaio, che amo nella verità. ²Carissimo, mi auguro che in tutto tu stia bene e sia in buona salute, come sta bene la tua anima.

³Mi sono molto rallegrato, infatti, quando sono giunti alcuni fratelli e hanno testimoniato che tu, dal modo in cui cammini nella verità, sei veritiero. ⁴Non ho gioia più grande di questa: sapere che i miei figli camminano nella verità.

⁵Carissimo, tu ti comporti fedelmente in tutto ciò che fai in favore dei fratelli, benché stranieri. ⁶Essi hanno dato testimonianza della tua carità davanti alla Chiesa; tu farai bene a provvedere loro il necessario per il viaggio in modo degno di Dio. ⁷Per il suo nome, infatti, essi sono partiti senza accettare nulla dai pagani. ⁸Noi perciò dobbiamo accogliere tali persone per diventare collaboratori della verità.

IN ASCOLTO DEL TESTO BIBLICO

Il cammino degli esercizi prosegue oggi con la lettura della prima parte (vv. 1-8) della terza lettera di Giovanni. Nonostante si presenti come una lettera privata (un breve biglietto indirizzato al cristiano Gaio), troviamo in essa temi importanti propri della predicazione giovannea: la testimonianza, la verità, l'amore, la comunione con Dio... Ci mettiamo con Gaio in ascolto di quanto il Presbitero vuole trasmetterci e, attraverso lui, passando attraverso il Discepolo che Gesù amava (Gv 21, 20.24), Gesù stesso.

Al carissimo Gaio

Anche questa lettera si apre con il *prescritto* (vv. 1-2) dove troviamo le notizie fondamentali sul mittente e il destinatario e un augurio che il mittente (il Presbitero) rivolge al destinatario. Questi si chiama Gaio ed è un cristiano appartenente a una comunità cristiana legata alla comunità alla quale appartiene il Presbitero. La lettera è brevissima (è il testo più breve di tutto il Nuovo Testamento); tuttavia l'autore non trasalacia di manifestare il suo grande affetto per Gaio, che è amato nella verità. Questo "amore nella verità" non indica un semplice affetto basato su una qualche simpatia umana, ma esprime un legame specifico, la comunione profonda che unisce coloro che credono in Gesù e che sono resi fratelli

dalla comune fede, figli dello stesso Padre. A Gaio il Presbitero augura una buona salute, a livello umano come a livello spirituale.

La gioia più grande

La vita di Gaio è motivo di particolare gioia per l'autore (vv. 3-4). Egli infatti ha potuto ascoltare la testimonianza di alcuni fratelli che gli hanno parlato di Gaio come di un fratello che *cammina nella verità*. Anche qui, come nella seconda lettera di Giovanni, la verità non è un concetto formale astratto: è Cristo stesso, il suo insegnamento sull'amore fino al dono di sé che Gesù stesso ha vissuto in modo perfetto. Camminare nella verità è camminare come Gesù, è seguire le sue orme, è vivere in Gesù e al modo di Gesù, come figli nel Figlio. Questo non può non essere motivo di gioia, è la gioia più grande per chi, come il Presbitero, si sente padre nella fede.

Vivere il comandamento dell'amore...

L'autore entra nel merito della lettera presentando un caso concreto di declinazione del comandamento dell'amore: Gaio vive con coerenza la sua fede adoperandosi attivamente in favore dei fratelli, offrendo ospitalità anche ai fratelli di altre comunità (stranieri: v. 5) partiti in missione "per il suo (di Dio/di Gesù) nome". L'agire di Gaio, come i fratelli hanno testimoniato, è esplicitazione della sua fede che lo porta a vivere il comandamento dell'amore e, in questo caso, a farsi carico dei fratelli missionari.

Ancora una volta troviamo ribadito attraverso questo esempio concreto il tema caro alla predicazione giovannea: non ci può essere frattura tra fede e opere; il cristiano non può non sentire l'esigenza di vivere secondo il comandamento dell'amore, qui declinato nella forma dell'ospitalità. Ospitare in casa propria fratelli di altre comunità che sono partiti in missione è un atto concreto di amore, in obbedienza al comandamento di Gesù.

... diventando così collaboratori della verità

Elogiando Gaio, il Presbitero vuole certo confermarlo in questa scelta che aveva già fatto in passato e che avrà occasione di ripetere in futuro. Come era consuetudine nelle comunità cristiane, come Gesù stesso aveva insegnato (cfr. Lc 9,3-4), i missionari partivano senza garanzie economiche o altro, confidando nell'ospitalità dei fratelli. L'annuncio del Vangelo e del Regno era così condiviso da tutta la comunità che collaborava attivamente all'opera di evangelizzazione anche attraverso il sostegno dei missionari. Il Presbitero quindi elogia Gaio non solo perché condivide i suoi beni con i fratelli, ma perché così facendo collabora all'opera di diffusione della buona notizia di Gesù. Ciò che Gaio fa può apparirci forse un po' scontato. Ma non lo era affatto, come leggeremo domani nell'ultima parte della lettera.

MEDITATIO: LA PAROLA RISUONI NEI NOSTRI CUORI

PER ACCOMPAGNARE LA NOSTRA MEDITAZIONE ASCOLTIAMO PAPA FRANCESCO

Regina Coeli - 10 maggio 2015

Cari fratelli e sorelle, buongiorno!

Il Vangelo di oggi - Giovanni, capitolo 15 - ci riporta nel Cenacolo, dove ascoltiamo il comandamento nuovo di Gesù. Dice così: «Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri, come io ho amato voi» (v. 12). E, pensando al sacrificio della croce ormai imminente, aggiunge: «Nessuno ha un amore più grande di questo: dare

la sua vita per i propri amici. Voi siete miei amici, se fate ciò che io vi comando» (vv.13-14). Queste parole, pronunciate durante l'Ultima Cena, riassumono tutto il messaggio di Gesù; anzi, riassumono tutto ciò che Lui ha fatto: Gesù ha dato la vita per i suoi amici. Amici che non lo avevano capito, che nel momento cruciale lo hanno abbandonato, tradito e rinnegato. Questo ci dice che Egli ci ama pur non essendo noi meritevoli del suo amore: così ci ama Gesù!

In questo modo, Gesù *ci mostra la strada* per seguirlo, la strada dell'amore. Il suo comandamento non è un semplice precetto, che rimane sempre qualcosa di astratto o di esteriore rispetto alla vita. Il comandamento di Cristo è *nuovo* perché Lui per primo lo ha realizzato, *gli ha dato carne*, e così la legge dell'amore è scritta una volta per sempre nel cuore dell'uomo (cfr Ger 31,33). E come è scritta? È scritta con il fuoco dello Spirito Santo. E con questo stesso Spirito, che Gesù ci dona, possiamo camminare anche noi su questa strada!

È una strada concreta, una strada che ci porta ad uscire da noi stessi per andare verso gli altri. Gesù ci ha mostrato che l'amore di Dio *si attua nell'amore del prossimo*. Tutti e due vanno insieme. Le pagine del Vangelo sono piene di questo amore: adulti e bambini, colti e ignoranti, ricchi e poveri, giusti e peccatori hanno avuto accoglienza nel cuore di Cristo.

Dunque, questa Parola del Signore ci chiama ad amarci gli uni gli altri, anche se non sempre ci capiamo, non sempre andiamo d'accordo... ma è proprio lì che si vede l'amore cristiano. Un amore che si manifesta anche se ci sono differenze di opinione o di carattere, ma l'amore è più grande di queste differenze! È questo l'amore che ci ha insegnato Gesù. È un amore nuovo perché rinnovato da Gesù e dal suo Spirito. È un amore *redento, liberato dall'egoismo*. Un amore che *dona al nostro cuore la gioia*, come dice Gesù stesso: «Vi ho detto queste cose perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena» (v.11).

È proprio l'amore di Cristo, che lo Spirito Santo riversa nei nostri cuori, a compiere ogni giorno prodigi nella Chiesa e nel mondo. Sono tanti *piccoli e grandi gesti* che obbediscono al comandamento del Signore: «Amatevi gli uni gli altri come io ho amato voi» (cfr Gv 15,12). Gesti piccoli, di tutti i giorni, gesti di vicinanza a un anziano, a un bambino, a un ammalato, a una persona sola e in difficoltà, senza casa, senza lavoro, immigrata, rifugiata... Grazie alla forza di questa Parola di Cristo, ognuno di noi può farsi prossimo verso il fratello e la sorella che incontra. Gesti di vicinanza, di prossimità. In questi gesti si manifesta l'amore che Cristo ci ha insegnato.

Ci aiuti in questo la nostra Madre Santissima, perché nella vita quotidiana di ognuno di noi l'amore di Dio e l'amore del prossimo siano sempre uniti.

PER RIFLETTERE DURANTE LA GIORNATA

1. Prendiamo una matita e sottolineiamo quello che ci colpisce in modo particolare nei testi che abbiamo letto, quello che vorremmo comprendere meglio o vivere con maggior impegno ed entusiasmo, quello che ci sorprende, quello ci infonde coraggio.... Facciamo nostro il testo anche in questo semplice ma utile modo.

2. Così leggiamo nella prima lettera di Giovanni: «E questo è il comandamento che abbiamo da lui: chi ama Dio, ami anche suo fratello» (1Gv 4,21). Cosa significano per noi queste parole? Abbiamo dei dubbi su questo? Abbiamo domande? Rivolgamole al Signore e invochiamo lo Spirito perché ci illumini.

3. Abbiamo letto queste parole di papa Francesco: «Gesti piccoli, di tutti i giorni, gesti di vicinanza a un anziano, a un bambino, a un ammalato, a una persona sola e

in difficoltà, senza casa, senza lavoro, immigrata, rifugiata... ognuno di noi può farsi prossimo verso il fratello e la sorella che incontra". Il Signore ci chiede di essere trasparenza del suo amore per tutti, nelle piccole cose come nelle grandi. Come ben sappiamo, il prossimo che ci chiede di amare non è solo la persona che ci è simpatica, il fratello che spontaneamente amiamo, la persona che ci ha fatto del bene.... Rileggiamo l'insegnamento di Gesù su questo nel Vangelo secondo Luca (10,25-37).

4. Decidiamo un gesto concreto che oggi possiamo fare per farci prossimo del fratello o della sorella che incontreremo.

5. Prendiamo la Bibbia e cerchiamo i passi della Scrittura che sono citati nei vari testi. La Scrittura illumina la Scrittura.

ORATIO: A TE, SIGNORE, SALE LA MIA PREGHIERA!

SIGNORE, AIUTAMI

Signore, fammi buono amico di tutti, fa' che la mia persona ispiri fiducia a chi soffre e si lamenta a chi cerca luce lontano da te a chi vorrebbe incominciare e non sa come, a chi vorrebbe confidarsi e non se ne sente capace. Signore aiutami perché non passi accanto a nessuno con il volto indifferente, con il cuore chiuso, con il passo affrettato.

Signore aiutami ad accorgermi subito di quelli che mi stanno accanto, di quelli che sono preoccupati e disorientati, di quelli che si sentono isolati senza volerlo.

Signore, dammi una sensibilità che sappia andare incontro ai cuori.

Signore, liberami dall'egoismo perché ti possa servire, perché ti possa amare, perché ti possa ascoltare in ogni fratello che mi fai incontrare.

**CONTEMPLATIO: DAMMI OCCHI NUOVI, SIGNORE,
PER CONTEMPLARE LE TUE MERAVIGLIE!**

ACTIO: SIGNORE, COSA VUOI CHE IO FACCIA?

**Venerdì 29 novembre
*Chi fa il bene è da Dio***

Invochiamo lo Spirito Santo (*San Giovanni XXIII, † 1963*)

O Santo Spirito Paraclito, perfeziona in noi l'opera iniziata da Gesù; rendi forte e continua la preghiera che facciamo in nome del mondo intero; accelera per ciascuno di noi i tempi di una profonda vita interiore; da' slancio al nostro apostolato che vuol raggiungere tutti gli uomini e tutti i popoli, tutti redenti dal Sangue di Cristo e tutti sua eredità. Mortifica in noi la naturale presunzione e sollevaci nelle regioni della santa umiltà, del vero timor di Dio, del generoso coraggio. Che nessun legame terreno ci impedisca di far onore alla nostra vocazione: nessun interesse, per ignavia nostra, mortifichi le esigenze della giustizia: nessun calcolo riduca gli spazi immensi della carità dentro le angustie dei piccoli egoismi. Tutto sia grande in noi: la ricerca e il culto della verità, la prontezza al sacrificio sino alla croce e alla

morte: e tutto, infine, corrisponda alla estrema preghiera del Figlio al Padre celeste, e a quella effusione che di te, o Santo Spirito di amore, il Padre e il Figlio vollero sulla Chiesa e sulle sue istituzioni, sulle singole anime e suoi popoli. Amen.

LECTIO: PARLA, SIGNORE, IL TUO SERVO TI ASCOLTA!

DALLA TERZA LETTERA DI SAN GIOVANNI APOSTOLO (9-13)

⁹Ho scritto qualche parola alla Chiesa, ma Diotrefe, che ambisce il primo posto tra loro, non ci vuole accogliere. ¹⁰Per questo, se verrò, gli rinfaccerò le cose che va facendo, sparlando di noi con discorsi maligni. Non contento di questo, non riceve i fratelli e impedisce di farlo a quelli che lo vorrebbero e li scaccia dalla Chiesa. ¹¹Carissimo, non imitare il male, ma il bene. Chi fa il bene è da Dio; chi fa il male non ha veduto Dio.

¹²A Demetrio tutti danno testimonianza, anche la stessa verità; anche noi gli diamo testimonianza e tu sai che la nostra testimonianza è veritiera.

¹³Molte cose avrei da scriverti, ma non voglio farlo con inchiostro e penna. ¹⁴Spero però di vederti presto e parleremo a viva voce. ¹⁵La pace sia con te. Gli amici ti salutano. Saluta gli amici a uno a uno.

IN ASCOLTO DEL TESTO BIBLICO

C'è chi ambisce al primo posto e non ci vuole accogliere

I vv. 9-10 aprono insoliti scorci sulla vita e sui problemi delle prime comunità cristiane. Il Presbitero non nasconde la sua forte preoccupazione per le tensioni che attraversano la comunità, in particolare riguardo ai rapporti tra chi è posto alla guida delle singole comunità. In questo contesto l'ospitalità praticata da Gaio si rivela una scelta per niente ovvia.

C'è infatti una questione spinosa che amareggia l'autore della lettera ovvero il comportamento di Diotrefe, una persona arrogante e superba che ambisce a ottenere il primo posto nella comunità. L'autore ci presenta questa persona in modo antitetico rispetto a Gaio: Gaio cammina nella verità, è ospitale verso i fratelli ed è motivo di gioia per il Presbitero; Diotrefe si rifiuta di accogliere i fratelli della chiesa sorella, fa discorsi maligni e scaccia dalla comunità coloro che, come Gaio, praticano l'accoglienza dei fratelli "stranieri" (v. 5).

... ostacolando la diffusione del Vangelo

La lettera non entra nei particolari e non fornisce notizie precise sulle tensioni che attraversano queste comunità sorelle. Sembra però che non ci siano qui in gioco questioni dottrinali in senso stretto, quanto piuttosto questioni che riguardano la struttura della comunità e la sua guida. Diotrefe vuole spadroneggiare nella comunità; comportandosi in questo modo diventa ostacolo per la diffusione del vangelo e impedisce anche ai fratelli di collaborare all'annuncio del Regno. Insomma, la superbia di Diotrefe, che si manifesta respingendo i missionari della chiesa del Presbitero, è una questione seria e l'autore della lettera, che dice di aver già scritto precedentemente a quella comunità, progetta di recarvisi per affrontarlo direttamente (v. 9).

Tu non imitare il male, ma il bene

Ma la lettera non può chiudersi così, con questa amara considerazione. Il Presbitero si preoccupa di incoraggiare ancora Gaio ("non imitare il male, ma il bene": v. 11a) motivandolo attraverso una duplice argomentazione antitetica: "Chi fa il bene è da

Dio; chi fa il male non ha veduto Dio” (v. 11b). Bene e male sono opposti; chi fa il bene proviene da Dio, è in comunione con lui; chi fa il male è completamente estraneo a Dio, non può neppure intravederlo, perché è nelle tenebre. Non c’è via di mezzo. Il credente è chiamato a scegliere il bene, a camminare nella verità, a vivere nella luce e a confermare giorno dopo giorno la sua scelta. È chiamato a scegliere Dio vivendo nella carità di Cristo.

Entra brevemente in scena un altro cristiano di nome Demetrio. Non sappiamo chi è; certo era conosciuto a Gaio e non ha bisogno di presentazione. Tutti parlano bene di lui, anche il Presbitero. Forse è uno dei missionari inviati che Gaio è invitato ad accogliere, sfidando Diotrefe e la sua arroganza.

L’unica fede di generazione in generazione

“Sai che la nostra testimonianza è veritiera” scrive il Presbitero. Queste parole ci suonano familiari e ci richiamano alla memoria le parole che nel Quarto Vangelo sono riferite al Discepolo amato (“Chi ha visto ne dà testimonianza e la sua testimonianza è vera; egli sa che dice il vero, perché anche voi crediate”: Gv 19,35; “Questi è il discepolo che testimonia queste cose e le ha scritte, e noi sappiamo che la sua testimonianza è vera”: Gv 21,24). L’autore della terza lettera di Giovanni lega così la sua testimonianza direttamente a quella del Discepolo che Gesù amava, riaffermando la continuità con l’unica fede in Gesù venuto nella carne, di generazione in generazione.

La pace sia con te. Saluta gli amici a uno a uno

La conclusione della lettera è simile a quella della seconda lettera di Giovanni. Il mittente desidera vedere personalmente Gaio e la sua comunità e spera di recarvisi presto. Chiude il biglietto con un augurio: Pace a te. È il saluto che Gesù risorto fa ai suoi discepoli (Gv 20, 19.21.26) e ricalca il saluto ebraico: *shalom*. È l’augurio più bello perché esprime con una parola tutti i beni promessi da Dio all’uomo, una vita piena, serena, giusta, pacificata, in armonia con il creato, con i fratelli, con Dio. Su questo dono/promessa può appoggiarsi Gaio per trovare la forza di affrontare con coraggio anche le prove che ostacolano il sentiero di chi cammina nella verità e nell’amore, nella verità che è l’amore, come Gesù ci ha insegnato con la sua stessa vita. A Gaio giungono anche i saluti degli amici. È il saluto degli amici di Gesù (“non vi chiamo più servi..., ma... amici”: Gv 15,15) ad altri amici di Gesù: un saluto personale, “a uno a uno”, sincero, fondato sul comandamento dato da principio: “Come io ho amato voi, così amatevi anche voi gli uni gli altri” (Gv 13,34).

MEDITATIO: LA PAROLA RISUONI NEI NOSTRI CUORI

PER ACCOMPAGNARE LA NOSTRA MEDITAZIONE ASCOLTIAMO PAPA FRANCESCO

Dal *Discorso* in occasione del pellegrinaggio ecumenico a Ginevra - 21 giugno 2018

Cari fratelli e sorelle,

abbiamo ascoltato le parole dell’Apostolo Paolo ai Galati, che sperimentavano travagli e lotte interne. Vi erano infatti gruppi che si affrontavano e si accusavano a vicenda. È in questo contesto che l’Apostolo, per ben due volte nel giro di pochi versetti, invita a «camminare secondo lo Spirito» (Gal 5,16.25).

Camminare. L’uomo è un essere in cammino. Per tutta la vita è chiamato a mettersi in cammino, in continua uscita da dove si trova; da quando esce dal grembo della madre a quando passa da un’età della vita a un’altra; dal momento in cui lascia la casa dei genitori fino a quando esce da questa esistenza terrena. Il cammino è

metafora che rivela il senso della vita umana, di una vita che non basta a sé stessa, ma è sempre in cerca di qualcosa di ulteriore. Il cuore ci invita ad andare, a raggiungere una meta.

Ma camminare è una disciplina, una fatica, servono pazienza quotidiana e allenamento costante. Occorre rinunciare a tante strade per scegliere quella che conduce alla meta e ravvivare la memoria per non smarrirla. Meta e memoria. Camminare richiede l'umiltà di tornare sui propri passi, quando è necessario, e la cura per i compagni di viaggio, perché solo insieme si cammina bene. Camminare, insomma, esige una conversione continua di sé. Per questo tanti vi rinunciano, preferendo la quiete domestica, dove curare comodamente i propri affari senza esporsi ai rischi del viaggio. Ma così ci si aggrappa a sicurezze effimere, che non danno quella pace e quella gioia cui il cuore aspira, e che si trovano solo uscendo da sé stessi.

Dio ci chiama a questo, fin dagli inizi. Già ad Abramo fu chiesto di lasciare la sua terra, di mettersi in cammino equipaggiandosi solo di fiducia in Dio (cfr *Gen* 12,1). Così Mosè, Pietro e Paolo, e tutti gli amici del Signore hanno vissuto in cammino. Ma soprattutto Gesù ce ne ha dato l'esempio. Per noi è uscito dalla sua condizione divina (cfr *Fil* 2,6-7) e tra noi è sceso a camminare, Lui che è la Via (cfr *Gv* 14,6). Egli, il Signore e il Maestro, si è fatto pellegrino e ospite in mezzo a noi. Tornato al Padre, ci ha fatto dono del suo stesso Spirito, così che anche noi abbiamo la forza di camminare nella sua direzione, di compiere quello che Paolo chiede: camminare secondo lo Spirito.

Secondo lo Spirito: se ogni uomo è un essere in cammino, e chiudendosi in sé stesso rinnega la sua vocazione, molto di più il cristiano. Perché, sottolinea Paolo, la vita cristiana porta con sé un'alternativa inconciliabile: da una parte camminare secondo lo Spirito, seguendo il tracciato inaugurato dal Battesimo; dall'altra «soddisfare il desiderio della carne» (*Gal* 5,16). Che cosa vuol dire questa espressione? Significa provare a realizzarsi inseguendo la via del possesso, la logica dell'egoismo, secondo cui l'uomo cerca di accaparrare qui e ora tutto ciò che gli va. Non si lascia accompagnare docilmente dove Dio indica, ma persegue la propria rotta. Abbiamo sotto gli occhi le conseguenze di questo tragico percorso: vorace di cose, l'uomo perde di vista i compagni di viaggio; allora sulle strade del mondo regna una grande indifferenza. Spinto dai propri istinti, diventa schiavo di un consumismo senza freni: allora la voce di Dio viene messa a tacere; allora gli altri, soprattutto se incapaci di camminare sulle loro gambe, come i piccoli e gli anziani, diventano scarti fastidiosi; allora il creato non ha più altro senso se non quello di soddisfare la produzione in funzione dei bisogni.

Cari fratelli e sorelle, oggi più che mai queste parole dell'Apostolo Paolo ci interpellano: camminare secondo lo Spirito è *rigettare la mondanità*. È scegliere la logica del servizio e progredire nel perdono. È calarsi nella storia col passo di Dio: non col passo rimbombante della prevaricazione, ma con quello cadenzato da «un solo precetto: Amerai il prossimo tuo come te stesso» (v. 14). La via dello Spirito è infatti segnata dalle pietre miliari che Paolo elenca: «amore, gioia, pace, magnanimità, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di sé» (v. 22).

Siamo chiamati, insieme, a camminare così: la strada passa per una continua conversione, per il rinnovamento della nostra mentalità perché si adegui a quella dello Spirito Santo.

PER RIFLETTERE DURANTE LA GIORNATA

1. Prendiamo una matita e sottolineiamo quello che ci colpisce in modo particolare nei testi che abbiamo letto, quello che vorremmo comprendere meglio o vivere con maggior impegno ed entusiasmo, quello che ci sorprende, quello ci infonde coraggio.... Facciamo nostro il testo anche in questo semplice ma utile modo.

2. *Camminare*. Questo verbo ci ha accompagnati in questi giorni. Riprendiamo la riflessione del primo giorno e alla luce del cammino fatto ripensiamo al significato di questa parola per la nostra vita.

3. La pace sia con te. È l'augurio più bello che possiamo fare a noi stessi e agli altri. La pace che Gesù annuncia non è solo assenza di guerra, ma certamente è almeno assenza di guerra. Preghiamo per la risoluzione dei conflitti nel mondo? Cerchiamo di tenerci informati per poter portare nel cuore le tante situazioni di dolore che tanti fratelli vivono nel mondo? Ci domandiamo se possiamo fare qualcosa nel nostro piccolo? Quali opere di pace possiamo e dobbiamo fare?

4. Ripensiamo al cammino di questi giorni. Scriviamo brevemente parole, osservazioni, decisioni, intuizioni perché possiamo farne tesoro e riprenderle in futuro. Stiamo per iniziare il tempo di Avvento, nel quale ci prepariamo a fare memoria della nascita di Gesù e attendiamo e affrettiamo il suo ritorno nella gloria. Rendiamo grazie a Dio con parole nostre e chiediamo al Signore di modellare sempre più la nostra vita a immagine della sua.

ORATIO: A TE, SIGNORE, SALE LA MIA PREGHIERA!

Venga il tuo Regno! (San Paolo VI, † 1978)

Signore, Dio di pace, che hai creato gli uomini, oggetto della tua benevolenza, per essere i familiari della tua gloria, noi ti benediciamo e ti rendiamo grazie: perché ci hai inviato Gesù, tuo Figlio amatissimo, hai fatto di lui, nel mistero della sua pasqua, l'artefice della salvezza, la sorgente di ogni pace, il legame di ogni fraternità. Noi ti rendiamo grazie per i desideri, gli sforzi, le realizzazioni che il tuo Spirito di pace ha suscitato nel nostro tempo, per sostituire l'odio con l'amore, la diffidenza con la comprensione, l'indifferenza con la solidarietà. Apri ancor più i nostri spiriti e i nostri cuori alle esigenze concrete dell'amore di tutti i nostri fratelli, affinché possiamo essere sempre più costruttori di pace. Ricordati, Padre di misericordia, di tutti quelli che sono in pena, soffrono e muoiono nel parto di un mondo più fraterno. Che per gli uomini di ogni lingua venga il tuo regno di giustizia, di pace e di amore. E che la terra sia ripiena della tua gloria. Amen!

**CONTEMPLATIO: DAMMI OCCHI NUOVI, SIGNORE,
PER CONTEMPLARE LE TUE MERAVIGLIE!**

ACTIO: SIGNORE, COSA VUOI CHE IO FACCIA?

Affidamento a Maria

*“Vergine Madre, figlia del tuo figlio
umile e alta più che creatura,
termine fisso d’eterno consiglio,
tu se’ colei che l’umana natura
nobilitasti sì, che ‘l suo fattore
non disdegnò di farsi sua fattura”.*

Ti preghiamo, o Vergine, proteggi la Chiesa fiorentina, così che essa risplenda per una testimonianza viva e operosa del Vangelo del tuo Figlio, nella ricchezza e nella varietà dei doni dello Spirito.

Ti preghiamo, o Madre, vieni in soccorso ai tuoi figli di Firenze, che a te accorrono per trovare nell’abbraccio grande della cupola della loro cattedrale, a te dedicata, quella unità di intenti di cui la città ha bisogno perché sia difesa ed esaltata la dignità di ogni persona umana e sia ricercato sempre e da tutti il bene comune.

Tu che sei “di speranza fontana vivace”, illumina e sostieni il cammino di chi ti invoca, perché con te giunga alla meta del cielo, di cui ti riconosciamo Regina.

*“In te misericordia, in te pietate,
in te magnificenza, in te s’aduna
quantunque in creatura è di bontate”. Amen.*

Card. Giuseppe Betori

Sabato 30 novembre

In questi giorni abbiamo letto e riflettuto sul testo della seconda e terza lettera di Giovanni. Rileggiamole oggi lentamente per intero. Lasciamo ancora che queste parole entrino nel nostro cuore: senza dubbio porteranno frutto.

Prepariamoci così a iniziare il nuovo anno liturgico, partecipando alla



Veglia di Avvento

presieduta dal nostro Arcivescovo

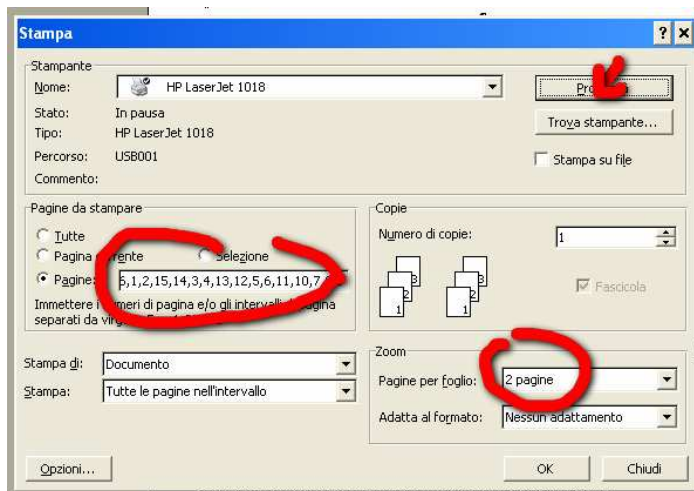
card. Giuseppe Betori

nella Cattedrale di Santa Maria del Fiore alle ore 21.00

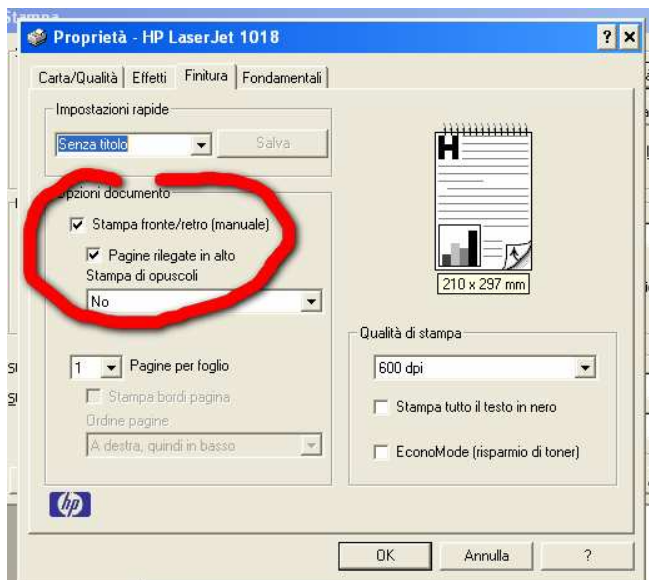
ISTRUZIONI PER LA STAMPA A LIBRETTO

Questo libretto può essere stampato con 7 pagine A4.

Impostare nelle opzioni di stampa il fronteretro latocorto e la stampa di due pagine (A5) per foglio. La sequenza dei numeri di pagina da stampare è:
28,1,2,27,26,3,4,25,24,5,6,23,22,7,8,21,20,9,10,19,18,11,12,17,16,13,14,15



Questo può differire per altre versioni di Word.



Questo può differire per altre stampanti