

PREGARE *è possibile*



Lettera pastorale 2024



PREGARE *è possibile*

Lettera pastorale 2024

In copertina:

La baita dell'Emmanuele

Alpe di Papa Giovanni - Limone Piemonte (CN)

Indice

Introduzione

del vescovo Piero Delbosco 6

Pregare è possibile 13

Pilastri portanti 19

La preghiera personale 24

Il tesoro della Parola di Dio

Varcare la soglia dell'ascolto..... 32

L'Eucaristia

sorgente e culmine della preghiera 40

Liturgia delle ore

Grazia da riscoprire 48

Il Rosario

Preghiera benedetta 54

La contemplazione di San Francesco

su Gesù Cristo: dalla mangiatoia alla croce 58

Bibliografia 74



In preparazione al Giubileo un anno dedicato alla preghiera

Ogni anno si aprono davanti a noi prospettive, sogni, iniziative e si guarda al futuro con speranza e con timori.

Come Chiesa di Cuneo-Fossano, dopo aver celebrato un Sinodo interdiocesano, stiamo cercando di costruire sempre più l'unità dell'unica Diocesi. I propositi sono tanti ma non impossibili. Ci accorgiamo che è il Signore l'artefice dei nostri cammini e, se facciamo attenzione, scopriamo che Lui ci è vicino più di quel che pensiamo: di fatto continua a sorprenderci ed a stimolarci, nonostante tutte le nostre povertà.

Quest'anno è il preludio per il Giubileo previsto nel 2025.

Si celebrerà a Roma, centro della cristianità, luogo dove risiede il successore di Pietro, il Santo Padre.

Come capita in ogni Giubileo, siamo invitati ad andare a Roma per essere confermati nella fede. Ma, attenzione, non può risolversi solamente in un viaggio seppur importante. Dev'essere per noi motivo di profonda revisione dei nostri cammini personali ed ecclesiali. Tutto ciò va preparato nel tempo e posto nelle mani di Dio. Siamo noi che dobbiamo cercare il dialogo, l'incontro, l'amicizia con Dio. Come?

Guardando al mondo che ci circonda, è facile cogliere problemi che sembrano insolubili: guerre, violenze, terrorismo, miseria, fame, oppressione, femminicidi, immoralità, indifferenza, corruzione, disfacimento delle famiglie, oligarchie, materialismo, diffidenze, rancori, paure. È un elenco infinito che ci lascia perplessi e di fronte al quale o ci sentiamo impotenti e rassegnati, oppure ci interroghiamo sul che cosa fare. Non bastano analisi ed approfondimenti: forse ne abbiamo addirittura troppi. Nello stesso tempo ci accorgiamo che, proprio nell'era della comunicazione, regnano profonde ignoranze forse dovute all'immensità dei messaggi che ci circondano e faticiamo a cogliere la verità spesso oscurata da interessi di vario genere.

Oggi è necessario che uomini e donne recuperino la loro dimensione essenziale, il senso della vita presente e futura.

Per i credenti significa cogliere la realtà iniziale proposta dalla Sacra Scrittura, cioè siamo stati fatti a «immagine e somiglianza» di Dio. Con Lui siamo chiamati a camminare, a dialogare, mettendoci seriamente in ascolto. Detto in altri termini, occorrerebbe che uomini e donne iniziassero a pregare.

E come Diocesi di Cuneo-Fossano facciamo nostro l'invito rivolto da Papa Francesco durante la celebrazione dei Primi vesperi della solennità di Maria Santissima Madre di Dio e il *Te Deum* in ringraziamento per il 2023 nel dedicare l'anno 2024, che precede il Giubileo, alla preghiera.

L'umanità non riuscirà mai a risolvere i problemi della terra finché rifiuterà di guardare il cielo. Uomini e donne non riusciranno mai a riconoscersi fratelli e sorelle finché non riconosceranno Dio come unico Padre. Non riusciranno mai a costruire una città a misura d'uomo finché rinnegheranno la loro esigenza essenziale: quella dell'Assoluto.

Sono riflessioni che possono sembrare anacronistiche, ma sono convinto che in tutti, credenti e non-credenti, c'è la ricerca di un senso per poter orientare la propria vita.

Provo ad addentrarmi un po' dentro le obiezioni spontanee che emergono dal vortice della nostra vita alla preghiera.

«lo non ho tempo per pregare!».

È questione di scelte: che cosa è importante per te? Quando qualcosa ci interessa, troviamo sempre il tempo, magari a scapito di altre cose che giudichiamo meno importanti. Troviamo sempre il tempo per mangiare: è in gioco la nostra vita fisica. È questione di vita o di morte. Il pregare è fondamentale per la vita.

«lo non so pregare!».

È questione di farsi aiutare da qualcuno. Non basta leggere qualcosa sulla preghiera, occorre fare esperienza di preghiera. Come impariamo a nuotare nuotando, come impariamo a guidare guidando, come impariamo a leggere leggendo, così s'impara a pregare pregando.

«Quelli che pregano e che mettono i piedi in chiesa tanto sono peggiori degli altri!».

Occorre sempre distinguere tra il pregare e il dire delle preghiere. È un'obiezione che tende a scusare sé stessi. Certamente limitarsi a dire delle preghiere è un alibi per dispensarsi dalla carità. Chi prega mira alla trasformazione della vita.

«È meglio aiutare i fratelli che pregare!».

È il Vangelo che ci smentisce quando dice: «Come puoi dire di amare Dio che non vedi, se non ami tuo fratello che vedi?». Sono importanti le opere di giustizia, di filantropia e di solidarietà. Chi prega è capace di donare la sua vita senza riserve, senza pretese, senza scadenze. Chi vive la vita contemplativa ha una missione enorme:

prega Dio per l'umanità, arriva agli uomini e alle donne passando per Dio, fa giungere i doni di Dio all'umanità attraverso un'incessante preghiera d'intercessione.

«Quando c'era la Messa in latino almeno riuscivo a dire il rosario!».

Alcuni decenni fa si era perso il riferimento alla ricchezza della Parola. Essa va ascoltata, va meditata, va rimuginata, perché possa incidere nella nostra vita. Non smettiamo mai di andare alla sorgente della nostra vita cristiana.

Nel tempo forte della Quaresima siamo invitati a vivere nell'essenzialità, nutriti da una forte preghiera ed aperti alla vera carità.

A tutti offriamo un contributo essenziale, chiaro e sintetico di don Pino Isoardi della Città dei ragazzi sulla Preghiera.

È uno strumento che ci può portare ad un serio esame di coscienza sul nostro rapporto con Dio. Impariamo a stare con Dio; impariamo a metterci in ascolto della sua voce; impariamo a meravigliarci alla luce della Parola; impariamo a pregare. Poco alla volta, con costanza, potremo scoprire quanto Lui sia vicino a noi nell'illuminare i nostri passi.

Per iniziare anche noi, come Samuele, proviamo a dire: «Parla, Signore, che il tuo servo ti ascolta!».

+ Piero Delbosco
vescovo di Cuneo-Fossano



Jean-François Millet - *L'Angelus* (1859)

Pregare è possibile

Tante volte negli anni abbiamo sentito rivolgerci questa domanda – perché pregare? -, una domanda sincera da parte di giovani e adulti con la sete di scoprire il senso profondo della preghiera.

La domanda è certamente importante, ma richiede la risposta a due domande che la precedono: Che cos'è la preghiera? È possibile pregare?

Che cos'è la preghiera?

- È il quotidiano e umile miracolo della fede: poter dialogare con Dio, poter dare del tu a Dio.
- È il credere che Dio ci prende sul serio e ci tratta da figli, nel suo Figlio: ci rivolge la parola – che tesoro la Parola di Dio! – e ascolta le nostre parole.
- La preghiera è aprirci con fiducia a Dio Padre, uniti a Cristo, grazie al battesimo, guidati dallo Spirito che ci rende familiari di Dio.
- È un incontro personale con il Signore, da parte nostra è sempre risposta alla sua instancabile iniziativa di venirci incontro.
- Non è recitazione, ma attesa e ricerca di comunione, che Dio desidera ardentemente offrirci ogni giorno.
- Pregare non è cercare emozioni, e non è soltanto un metodo: è un incontro reale nella fede e nell'amore che mette in gioco la nostra vita per liberarla, maturarla, conformarla a Cristo.
- Con sant'Agostino possiamo dire: «Chi impara a pregare impara a vivere». Sì, a vivere da figli e quindi da fratelli nella forma del Vangelo.

Ma è possibile pregare?

Dopo cinquant'anni di cammino, mi trovo di quando in quando a stupirmi davanti all'Eucaristia con in mano la Bibbia o il breviario: «Ma è proprio vero, Signore, che posso comunicare con te?».

È gioisco di poter continuare a imparare a pregare. La preghiera è un rapporto che, grazie a Dio, non possediamo mai. È sempre dono, invito e ricerca.

Sì, la preghiera è possibile perché è Grazia, perché è Dio a cominciare la preghiera in noi. La presenza dello Spirito in noi è la nostra possibilità reale di rivolgerci a Cristo e al Padre. Lo Spirito Santo è lo Spirito del Figlio e del Padre e nel modo più discreto opera in noi per renderci consapevoli che è Lui il respiro della preghiera e ci fa partecipi del respiro di Dio. In concreto significa che quando mi inginocchio con sincerità per pregare, lo Spirito, liberandomi dalla paura di Dio, mi apre a Gesù che è Via all'amore del Padre.

È sempre questo il movimento della preghiera, anche se non è necessario essere ogni volta consapevoli di questo dinamismo santo della preghiera. Altro che tecnica o metodo!

Lo dirò, è utile un metodo, ma solo per accogliere e vivere un mistero più grande di noi.

Perché dunque pregare?

Perché Dio ci ha fatti bene, per la comunione con Lui e con i fratelli. E come la nostra vita è impensabile senza relazioni umane, così solo la relazione con Dio dà pienezza alla nostra vita, la rende profondamente umana. È dialogando con Lui che troviamo la nostra vera identità. Dialogando con Lui che sempre ci rimanda ai fratelli.

Come sarebbe riduttivo presentare la preghiera come un dovere! Quasi una prestazione virtuosa e meritoria. No, la preghiera, è anzitutto dono, dono di comunione che Dio non impone a nessuno, ma offre a tutti, nei modi e per le vie che Lui solo conosce. Ma chi accoglie questo dono dalle mani dell'unico maestro, Cristo, non finisce di stupirsi e sente il bisogno di coltivare il dono e di imparare a pregare, tutta la vita.

E chi non prega? Solo Dio conosce i cuori e le vie per aprirsi a Lui, dunque non giudichiamo. Lo dico con tristezza: chi non prega si perde una sorgente umile di fare esperienza dell'amore di Dio. E con ciò non intendo esperienza di fenomeni straordinari che lasciamo con gioia ai mistici; intendo qualcosa di ordinario offerto a tutti nella quotidianità.

Penso alla gioia profonda di un'Eucaristia vissuta con fede, alla libertà sperimentata nel sacramento del perdono, alla pace vissuta in un momento di adorazione.

Entriamo nel vivo

A questo punto possiamo entrare nel vivo del discorso accennando subito alla distinzione tra preghiera personale e preghiera comunitaria e/o liturgica. Non sono in alternativa, ma meravigliosamente complementari. Sono come i due polmoni per respirare bene ed esprimono il profondo equilibrio della preghiera che la Chiesa ci offre.

- La preghiera personale esprime l'unicità di ogni persona davanti a Dio, il bisogno di un tu per tu con il Signore, che nessuno può vivere al posto di un altro.
- La preghiera comunitaria e liturgica dice che nessuno è un'isola davanti a Dio ma siamo davanti a Lui come famiglia, come corpo.

La maturazione spirituale del cristiano passa proprio attraverso l'equilibrio di queste due dimensioni della preghiera che ognuno sotto la guida dello Spirito può trovare in base al suo stato di vita e alla situazione concreta in cui si trova.



Pilastri portanti

(o coordinate essenziali)

Sia per la preghiera personale che per quella liturgica sono essenziali alcuni elementi che decidono la qualità e la verità della preghiera stessa. Sono:

- la stima del silenzio
- l'amore alla Parola di Dio
- l'ancoraggio alla vita
- la cura delle relazioni
- il fuoco dell'amore

La stima del silenzio

È così puntuale l'esclamazione di san Paolo VI il 5 gennaio 1964, a Nazareth. «Se rinascesse in noi la stima del silenzio, clima ammirabile e indispensabile dello spirito!». Senza l'amore al silenzio, come si può pregare? Il silenzio non è ancora preghiera, ma è il terreno che la rende possibile e le fa mettere radici profonde.

Attenzione però, non esiste un'unica modalità per il silenzio: altro è il silenzio di un monastero di clausura, altro di un laico immerso nella professione e nella vita di famiglia. Il silenzio di

un pensionato non è il silenzio di un giovane. Ma ognuno, se desidera imparare a pregare, deve trovare spazi adatti di silenzio che gli permettano il contatto con il proprio cuore e con il cuore di Dio.

L'amore alla parola di Dio (un volto)

Così nasce la preghiera cristiana: dall'ascolto della Parola.

La Parola è la linfa, il sangue della preghiera. Certo, la preghiera inizia normalmente con il parlare a Dio di quello che ci sta a cuore, col dire grazie o con il chiedere perdono. Ed è ottima cosa sempre. Ma solo quando si varca la soglia dell'ascolto, la preghiera diventa vero rapporto, vero incontro. È così anche nei rapporti umani: se tra due persone parla sempre soltanto una, non si realizza il dialogo. La parola di Dio ci educa a parlare a Lui, non dimentichiamo che la nostra preghiera è sempre risposta all'iniziativa gratuita di Dio. E diciamo anche che, senza la Parola, preghiamo un Dio sconosciuto.

È nella Parola che il Signore ci rivela il suo volto. E ci rivela il nostro volto. Solo grazie alla

familiarità con la Parola, lo Spirito fa sgorgare dal nostro cuore una preghiera filiale. Le parole ispirate della Sacra Scrittura ci conducono alla Parola che è una presenza, un Volto: Gesù. È Lui che ci è dato di incontrare nella preghiera.

Ancoraggio alla vita

Anche questo pilastro è irrinunciabile: la preghiera cristiana è al cuore della vita, non a lato, non al di fuori. Se la preghiera è scollata dalla vita concreta, è evasione, non è più la preghiera vissuta e insegnata da Gesù. Pregare è aprire la vita a Dio perché entri, metta ordine, guarisca, liberi e ci insegni a camminare con Lui.

Il tesoro della preghiera è qui: poter portare tutto davanti a Dio, il bene e i male, senza bisogno di nascondersi o di fingere. Dio ci incontra sul terreno della vita, e la preghiera è aprire le porte alla sua comunione che ci salva.

Anni fa, in Messico, parlando a vescovi, sacerdoti e religiosi, Papa Francesco ha sintetizzato in uno slogan questo aspetto della preghiera, dicendo: «Dimmi come vivi, ti dirò come preghi».

È esigente questo, ma solo così si fa esperienza di Dio nel modo più reale e discreto.

La cura delle relazioni

La domanda di Dio che troviamo all'inizio della Bibbia: «Dov'è tuo fratello?» (*Gen 4*) viene rivolta a me, ogni volta che sono in ginocchio a pregare. Ed è una benedizione, questa domanda, perché significa che il Signore ci prende sul serio e non gioca con la nostra vita. Ci vede uno per uno e ci vede insieme, come fratelli. E dunque incontrandoci nella preghiera, ci rimanda sempre ai fratelli: «Come stai vivendo i tuoi rapporti in famiglia, il comunità, sul lavoro?».

Dio non accarezza una preghiera intimistica, una specie di nido caldo per starmene tranquillo. Pregare è incontrare l'amore e l'amore mi chiama a uscire da me stesso verso gli altri, per farmi prossimo.

Diventiamo così consapevoli che pregare non è evadere, ma è diventare responsabili, è guarire da ogni forma di narcisismo. È prendendoci cura dei fratelli che la nostra vita diventa più umana per noi e per gli altri. Di tanto in tanto viene da chiedersi: come faccio a capire se la mia preghiera è vero incontro con il Signore? La risposta non è così difficile: verifica se sai andare incontro ai fratelli e se ti lasci incontrare da loro.

Il fuoco dell'amore

Dio è amore ed è il suo Spirito che rende possibile la nostra preghiera. Ma rimane un passo importante da fare che accompagna, o deve accompagnare, la preghiera in tutte le sue forme: è il passo dell'amore che è l'anima di ogni preghiera. Se manca l'amore, la preghiera è senza vita, come anche nei rapporti umani. Ma ancora una volta l'iniziativa è di Dio; è Lui che ama per primo, sempre. Dunque, il primo atto di fede nella preghiera è aprirsi all'amore del Padre, del Figlio, dello Spirito Santo. Lasciarmi amare, accogliere ogni giorno questo amore personale e senza misura. Qui sta la gioia più pura e profonda della preghiera: sostare sotto lo sguardo dell'amore di Dio riconoscendo che ne abbiamo estremo bisogno. Allora impareremo a rispondere, amando, sia nella preghiera che nella vita.

La preghiera personale



Che dono grande poter aprire il cuore e la vita a Dio, in qualunque momento e in qualunque situazione! Senza bisogno di prenotarci e senza doverci truccare per apparire diversi da quello che siamo. «Quando preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo nel segreto, il Padre vede nel segreto...» (Mt 6). E possiamo specificare: ti ama nel segreto, cioè là dove sei, come sei, sa gioire di te perché sei figlio e ti vuole felice, libero da ogni pesantezza di male.

Lo diremo, è essenziale e prioritaria la preghiera liturgica, ma ognuno di noi ha bisogno di momenti personali con Dio, per sentirsi amato e per consegnare a Lui le gioie e le paure, le lacrime e i sogni, le persone care, in una parola, la sua vita.

La preghiera è anzitutto questa consegna fiduciosa a Dio per non portare da soli il nostro vivere quotidiano. Perché vivere da orfani e lamentarci dei pesi e della solitudine? La preghiera vissuta con costanza radica in noi, attraverso l'esperienza, una salutare convinzione: non sono mai solo, Dio non è mai assente dalla mia vita; sono figlio amato dal Padre.

Come posso vivere la preghiera personale?

Anzitutto è necessaria una scelta che nessuno può decidere al mio posto: ritagliarmi un breve spazio nella giornata per stare solo con il Signore. Quanto tempo? Si può cominciare con un centesimo delle 24 ore. Corrisponde a un quarto d'ora; è poco ed è alla portata di tutti; chi ha il coraggio di questo primo passo, potrà sperimentarne la benedizione della preghiera per le sue giornate. L'essenziale sono la costanza e la qualità nel vivere questo momento.

Che cosa fare? Mi affido allo Spirito Santo con semplicità perché mi apra alla fede e all'amore.

- Rifletto un momento sulla giornata nella concretezza che prevedo e affido al Signore gli impegni, le persone, i famigliari, ciò che in questo momento occupa la mia mente.

Apro il vangelo della domenica e lo leggo con calma, lo rileggo con in cuore due domande:

- Signore, che cosa mi dice di te, del tuo amore, questo vangelo?
- Che cosa dice alla mia vita? Come posso viverne un frammento oggi?

- La preghiera è un rapporto esigente (come tutti i rapporti) perché mette in gioco la nostra vita, ma non c'è nulla di complicato o artificiale. È semplice ed è alla portata di tutti. Colpisce il fatto che nel vangelo Gesù parla della preghiera come della cosa più naturale per tutti, discepoli e no, alle folle, ai malati, ai peccatori...

Liberiamo dalla nostra mente da alcuni pregiudizi:

- La preghiera è una complicazione intellettuale e io sono un tipo concreto.

- La preghiera è per persone spirituali, come i monaci e le suore, io sono immerso nel lavoro e nella famiglia.

- La preghiera esige tempo e io non ho tempo.

- Mi fermerei a volte a pregare, ma non so che cosa fare.

Di fronte a queste e ad altre obiezioni alla preghiera viene da incoraggiare e dare speranza:

a. A qualunque età della vita e in qualunque situazione ci troviamo, possiamo imparare a pregare in modo semplice e profondo. Tutti sappiamo riflettere, tutti sappiamo scegliere un po' di silenzio per aprire la nostra vita al Signore. E Lui ci viene incontro.

b. Il tempo: certo, i ritmi della vita di oggi sono incalzanti, ma se siamo sinceri troviamo sempre il tempo per ciò che ci appassiona. Proviamo a lasciarci appassionare dall'amore di Dio?

c. La preghiera è solo per i monaci? Certo i monaci vivono una chiamata particolare alla preghiera e la loro vita è una benedizione per la Chiesa e per l'umanità. Ma grazie a Dio, lo ripeto, la preghiera è per tutti. Soltanto, dobbiamo essere realisti e non voler copiare. Esiste la preghiera del monaco; esiste la preghiera del laico, esiste la preghiera del giovane, della madre, del professionista, della professoressa, del malato... e così via.

- La preghiera è al cuore della vita e non esistono vite-fotocopie. Anche se le coordinate essenziali della preghiera (i pilastri) sono valide per tutti, la preghiera personale è veramente personale. Come la mia vita, la mia vocazione, professione, situazione. Non esistono due persone che pregano in modo identico, per il semplice fatto che siamo diversi e unici.

Ognuno, ben consapevole della realtà che vive, può cercare con sincerità il suo sentiero di preghiera. Lo Spirito lo guiderà a trovare la modalità e i tempi di preghiera adatti a lui.

Atteggiamenti di preghiera

Tutti preghiamo, almeno la domenica, il salmo che risponde alla prima lettura. Ebbene i salmi sono una insuperabile scuola di preghiera, anche se il linguaggio, distante da noi 2500 anni, non è sempre facile. Nei salmi troviamo tutti gli atteggiamenti di preghiera che possiamo vivere e che di fatto già viviamo.

- la supplica e persino il grido a Dio,
- la riflessione sulla vita o su un avvenimento,
- il ringraziamento e la lode,
- la prostrazione nel pentimento,
- la danza e il canto,
- la richiesta di guarigione, ecc.

Come nascono questi atteggiamenti di preghiera? Sono stati scoperti da qualche mistico, dai profeti o dai santi? No, sono nati e nascono dalla vita concreta delle persone che credono in Dio e che portano a Lui la vita, nient'altro che la vita.

- Nella vita ci sono momenti in cui mi trovo con l'acqua alla gola, per me o per persone care. Ecco la supplica e il grido per trovare aiuto.

- Vivo delle situazioni di gioia profonda.

Di qui la lode e il ringraziamento.

- Tutti noi sperimentiamo cadute nel male e momenti di sconfitta: nasce di qui la preghiera di pentimento.

E così via! Lo ripetiamo ancora una volta: la preghiera cristiana è al cuore della vita, non a lato. Dunque, gli atteggiamenti che viviamo nella preghiera personale, ma anche nella Messa, nel Rosario, sono profondamente umani, e sono un aprire la porta a Dio, un affidarla a Lui, da figli verso il Padre.

E questi atteggiamenti di preghiera sono tutti legittimi e necessari, perché la nostra vita attraversa le situazioni più diverse. Non esiste solo la gioia o solo la malattia. Non è una grazia straordinaria poter portare al Signore tutto il nostro vissuto, compresi i momenti più bui nei quali noi stessi non ci capiamo più?

Lo Spirito Santo ci aiuti a scoprire il dono grande di poterci fermare ogni giorno con il nostro Dio. Che ognuno, nella sua situazione, possa esclamare dal profondo la convinzione del salmo: «*Mio bene è stare vicino a Dio*».
(Sal 73,28)

Concludo questa parte sulla preghiera personale con una bella citazione riportata da mons. Carlo Aliprandi nella sua lettera pastorale 1995-96 *Il senso della preghiera nell'annuncio del Vangelo*, a pagina 10:
«Parlando dell'atteggiamento del credente che traspare dal libro dei salmi, P. Y. Congar scrive: Se dovessi riassumere i salmi in una sola parola, la formulerei così: Mio Dio, qualunque cosa succeda, sei il mio Dio».

Il tesoro della Parola di Dio

VARCARE LA SOGLIA DELL'ASCOLTO

mat. 23:13-15

VANGELO

Il regno per il quale siete qui, non è che una manica di stoffa.

Dal vangelo secondo Marco

13-15

✠ Dal tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «È meglio per voi che non siate un bicchiere d'acqua nel nome mio, che non siate di Cristo, vi dico in verità che non potrete farvi scampare».

Chi scandalizza uno di questi piccoli che credono, è meglio per lui che gli si metta al collo una macina girata da mulino e venga gettato nel mare.

Se la tua mano ti scandalizza, tagliala: è meglio per te entrare nella vita monca, che con due mani andare nel fuoco eterno, nel fuoco inestinguibile.

Se il tuo piede ti scandalizza, taglialo: è meglio per te entrare nella vita zoppo, che con due piedi andare nel fuoco eterno.

Se il tuo occhio ti scandalizza, civalo: è meglio per te entrare nel regno di Dio con un occhio solo, che con due occhi andare nel fuoco eterno, con due occhi nella Geenna, dove il fuoco non si estingue e il fuoco non si estingue. Perché civalo un occhio solo, o un piede solo, o una mano sola, per entrare nel regno di Dio.

Ma se il tuo occhio è solo, ma se il tuo piede è solo, ma se la tua mano è sola, non siate come gli altri».

Parole del Signore.

VII settimana o per anno
VENERDI

PRIMA LETTURA

Per un anno, libro, con 15 giorni

Dal libro del Siracide

17-19

Una bocca amabile moltiplica gli amici,
ma un linguaggio gentile amara i saloni.

Nono di molti culture che vivono in pace con te,
ma i tuoi consiglieri sono un nulla.

Se intendi farti un amico, mettilo alla prova,
se intendi dargli un amico, quando gli fa comodo.

C'è un amico che è amico quando gli fa comodo,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

C'è un amico che è amico quando ti sei affrettato,
ma non rimane con te quando ti sei affrettato.

Donna Genilda, sessantacinque anni, una vita di duro lavoro in una discarica di Rio de Janeiro (Brasile), ora che è nonna può dedicare più tempo a mille servizi per la cappella di santa Chiara dove vive una nostra fraternità.

Genilda partecipa con entusiasmo ogni settimana al gruppo di ascolto e la Parola di Dio per lei è un nutrimento che diventa vita con una meravigliosa concretezza. Questa donna vive una tristezza: non sa leggere e scrivere perché ha cominciato a lavorare fin da bambina.

A sessantacinque anni sta ora imparando a leggere per amore della Parola e per la sete di poterla pregare anche da sola.

- La fede nasce e cresce grazie all'ascolto della Parola di Dio: per questo bisognerebbe festeggiare, almeno come per il compleanno, il giorno in cui la nostra preghiera varca la soglia dell'ascolto. È certo importante aprire il cuore a Dio per affidargli le gioie e le fatiche della nostra vita. Ma arriva il momento di grazia per un passo in profondità: ascoltare Dio nella sua Parola. Così nasce un vero dialogo. Ed è più importante ciò che Dio desidera dire a noi, di quello che noi possiamo dire a Lui.

PERCHÉ È COSÌ ESSENZIALE L'ASCOLTO DELLA PAROLA DI DIO?

Per almeno tre motivi:

- La Parola di Dio ci rivela il volto di Dio, il suo cuore. Solo la frequenza costante della Parola di Dio guarisce le nostre false immagini di Dio. Perché inventare Dio sfigurandolo, mentre Dio si è rivelato progressivamente nella nostra storia, fino a venire ad abitare tra noi nel suo Figlio Gesù? È Lui, Gesù di Nazareth, la Parola di Dio in pienezza dal volto umano. In lui il Padre ci dice e ci dona tutto, secondo la bella espressione di san Giovanni della Croce. Nella Sacra Scrittura troviamo i tratti del volto di Dio, e non finiremo mai di cercare e scoprire questo volto che ha depresso in noi una profonda nostalgia di Lui.
- La Parola di Dio rivela pure il nostro volto, la nostra identità. L'umanità nuova di Gesù è sorgente di crescita in umanità a livello personale e comunitario. La Parola di Dio, possiamo dire, è esperta di umanità ed è in grado di dare senso a tutto ciò che viviamo. «Mia madre e i miei fratelli sono coloro che ascoltano la Parola di Dio e la mettono in pratica» (Lc 8,19-21), ha detto un giorno

Gesù di fronte a una folla riunita intorno a Lui. La Parola ci rende intimi a Gesù creando legami più forti di quelli di sangue tra tutti quelli che ascoltano e aderiscono alla Parola. Ecco come nasce e come si costruisce la Chiesa: dalla Parola annunciata, celebrata e testimoniata.

- Infine, la Parola di Dio non è solo sorgente di conoscenza, è sorgente di vita; è operativa, efficace, perché contiene l'amore stesso di Dio e dunque ha il potere di consolare, liberare, rafforzare. È il vigore dello Spirito Santo che raggiunge la nostra debolezza per curarla e trasformarla. «Nella Parola di Dio è contenuta una così grande efficacia da costituire per la Chiesa sostegno e vigore, saldezza della fede, sorgente pura e perenne della vita spirituale» (*Dei Verbum*, 21).

COME PREGARE LA PAROLA?

Diciamo subito che se la Parola di Dio non è ascoltata in clima di profonda preghiera rimane coperta da un velo, rimane muta per noi.

Non basta però capirla e pregarla, la Parola di Dio ha come destinazione la vita e diventa gioia di comunione con Dio mettendola in

pratica, obbedendola. Se tutti noi scopriremo questa gioia di cui parla san Giacomo: «Siate di quelli che mettono in pratica la Parola e non ascoltatori soltanto, illudendo voi stessi. ... Se uno la mette in pratica, troverà la sua felicità nel praticarla» (Gc 21,25).

- La Parola può essere pregata personalmente o comunitariamente. Che benedizione quei gruppi, quei centri di ascolto che si trovano intorno alla Parola di Dio per pregarla e dividerla. Chissà che non sia proprio questo uno dei nuovi sentieri per risvegliare la gioia della fede in tanti cristiani che sono in ricerca.

C'è anche da dire che non poche comunità cristiane oggi non possono più avere la celebrazione dell'Eucaristia ogni domenica. Ma l'ascolto e la comunione con la Parola di Dio è sempre possibile! Una comunità che si riunisce per la celebrazione della Parola e poi viene distribuita la comunione eucaristica, può sperimentare un ricco nutrimento di fede che crea un tessuto evangelico nei singoli e nelle comunità.

Ma il rapporto personale con la Parola di Dio rimane sempre essenziale anche per chi vive l'ascolto in gruppo o la celebrazione della Parola in comunità.

Ecco il suggerimento di alcuni passi per un accostamento semplice e personale alla Parola di Dio.

- 1.** Cerca, almeno un paio di volte la settimana uno spazio di calma per pregare la Parola. Senza la Parola di Dio la tua fede diventa nebulosa e anemica. In ogni momento può essere rinnovata dalla Parola.
- 2.** Implora umilmente lo Spirito Santo. Affidagli la tua intelligenza, la tua memoria, i tuoi sentimenti: solo lo Spirito, che ha ispirato gli autori sacri, può guidare te per una vera comprensione della Parola. Senza la sua luce resti all'esterno e in superficie. La preghiera è decisiva prima di aprire la Bibbia, ed è essenziale durante tutto il tempo dell'ascolto.
- 3.** Onora l'intelligenza. Il tesoro della Parola di Dio merita l'impegno dell'intelligenza. La Parola di Dio è raccontata in parole umane che distano da noi due/tremila anni. Senza un lavoro serio dell'intelligenza puoi far dire alla Parola anche il contrario di ciò che Dio ha inteso comunicare. Davanti a un testo biblico, comincia ad orientarti: È un passo del Nuovo o dell'Antico Testamento? È un passo profetico o sapienziale?

Leggi con attenzione le note, le referenze a margine... magari l'introduzione del libro a cui il passo appartiene. Allora la lettura attenta e calma comincerà a farti cogliere il senso reale di quel brano. Non è necessario essere biblisti, ma amanti della bibbia, sì: e l'amore vuole la partecipazione dell'intelligenza.

4. Ascolta l'amore di Dio. San Gregorio Magno scriveva a un laico, medico, che gli chiedeva consigli per leggere la Sacra Scrittura: «Cerca di meditare ogni giorno le parole del tuo Creatore. Impara a conoscere il cuore di Dio nelle parole di Dio». Dio si rivela per rivelarsi! Per farsi conoscere, entrare in comunione con noi. Non, prima di tutto, per darci i comandamenti.

Leggi e ascolta l'amore di Dio nella sua Parola: implora lo Spirito e lasciati stupire e commuovere dalla luce del suo amore.

5. Rispondi all'amore. A questo punto, non prima, viene la domanda: Signore, che cosa dici e cosa chiedi alla mia vita con questa tua parola? Come posso rispondere al tuo amore? Se sei sincero e disponibile, il Signore parlerà. Dio parla in modo discreto e chiaro per chi non ha paura di novità per la sua vita.

6. Metti in pratica. Attenzione al tranello di fermarti a un buon ascolto della Parola, magari gustandola in preghiera, ma senza tradurla in concretezza di vita. Il destino della Parola è di entrare nella vita, incarnarsi. Cerca di obbedire almeno a un frammento della Parola pregata, sapendo che la Parola stessa è viva, efficace e dunque è la tua prima alleata nel metterla in pratica. È l'ascolto concreto che realizza la comunione col Signore: «Mia madre e i miei fratelli sono coloro che ascoltano la Parola di Dio e la mettono in pratica» (*Lc 8, 21*)

Per concludere. Ricorda che l'ascolto della Parola di Dio e l'ascolto dei fratelli, non possono stare separati.

Se non ascolti il fratello che vedi, come potrai ascoltare Dio che non vedi?



L'Eucaristia

SORGENTE E CULMINE DELLA PREGHIERA

Pochi e insufficienti flash sul mistero dell'Eucaristia che sta al cuore della Chiesa.

L'espressione «sorgente e culmine» è emersa nei documenti del Concilio Vaticano II (1962-1965) e non riguarda solo la preghiera, ma più globalmente l'azione e la missione della Chiesa. Sì, l'Eucaristia è il sole di tutta la preghiera e nella celebrazione si attua con la massima profondità ciò a cui tende tutta la preghiera, la comunione con Cristo e in Lui con il Padre, nello Spirito Santo. Non esiste sulla terra comunione più profonda di questa. Né le visioni, né le apparizioni, pur autentiche, realizzano tale comunione. Lo dico con rispetto: solo un triste analfabetismo eucaristico può far sorgere la domanda: «Perché andare a Messa la domenica?».

I cristiani martiri dei primi secoli sorpresi a celebrare nel cuore della notte l'Eucaristia, di cui non potevano fare a meno, non facevano sicuramente tale domanda.

Se percepiamo appena un poco che nell'Eucaristia possiamo vivere come Chiesa l'incontro con Cristo morto e risorto e ricevere la sua stessa vita, faremmo di tutto per diventare più consapevoli di questo dono e per non perderlo mai.

Ma fermiamoci ad una sola domanda: Come vivere al meglio l'Eucaristia della domenica?

- Anzitutto è essenziale dissipare la nebbia dell'ignoranza riguardo all'Eucaristia. Ogni volta che leggo un passo del Concilio sulla partecipazione alla Messa, sento che di strada da fare ce n'è ancora molta. Leggiamo infatti nella Costituzione della Liturgia, al N. 48: «La Chiesa si preoccupa vivamente che i fedeli [...], con una comprensione piena dei riti e delle preghiere, partecipino a questo mistero di fede consapevolmente e con vera fede...».

La lettera che Papa Francesco ha scritto a tutto il popolo di Dio il 29 giugno 2022, dal titolo *Desiderio desideravi* è un vero gioiello per la formazione liturgica ed eucaristica.

Una lettera breve e densa, accessibile a tutti. Potrebbe essere un primo passo per camminare nel percepire la bellezza dell'Eucaristia.

- È poi importante non improvvisare la partecipazione all'Eucaristia; non è dignitoso, non è serio. Le cose importanti le attendiamo preparandole accuratamente perché le stimiamo.

Grazie a Dio ci sono anche oggi famiglie e singoli che lungo la settimana cominciano a prendere in mano le letture della domenica

successiva per comprenderle, pregarle e lasciare che interpellino la loro vita. Non si tratta di voler anticipare l'Eucaristia, ma di smuovere il terreno del cuore e prepararlo al seme che cadrà nella celebrazione.

- Così, portare la vita all'Eucaristia per offrirla e ricevere la vita stessa di Cristo è qualcosa di grande. Ma che cosa portiamo? Che cosa offriamo? Se siamo vaghi e generici, finiamo con il non portare nulla. Se ci fermiamo nella preghiera personale della settimana a preparare l'offerta – una preoccupazione di lavoro, una gioia in famiglia, una persona malata – allora il nostro offrire diventa un atto di fede che ci unisce a Gesù per ricevere la sua forza, la sua consolazione. E così la vita entra davvero nell'Eucaristia e si attua la benedetta partecipazione attiva e consapevole che ci apre la mente e il cuore sulla ricchezza della messa domenicale.
- Nell'Eucaristia siamo lì a pregare e celebrare come famiglia, un noi che diventa visibilmente Chiesa in Cristo. L'Eucaristia ha il potere di guarire il nostro individualismo e di plasmarci come famiglia di Dio. Com'è importante allora investire energie nella cura delle relazioni nella comunità cristiana, nei servizi

che possiamo fare, nei saluti che possiamo dare con amicizia e senso di fraternità, nel condividere con una persona nel bisogno ciò che ci è possibile.

Allora possiamo gustare il celebrare insieme l'Eucaristia e quella Parola e quel Pane di vita ci formano al senso vivo di Chiesa.

L'ADORAZIONE EUCARISTICA

Non basta celebrare l'Eucaristia? Non è la celebrazione il luogo della più profonda comunione con Cristo?

Certamente, ma proprio perché il mistero pasquale celebrato nell'Eucaristia è così straordinariamente ricco, ha bisogno di un sovrappiù di tempo e di amore per essere preparato, accolto e assimilato. È troppo poco quell'ora della celebrazione ed ecco che lo Spirito Santo ha suscitato nel popolo di Dio la sete di sostare in adorazione.

Due testimonianze belle e autorevoli:

«L'adorazione eucaristica non è che l'ovvio sviluppo della celebrazione eucaristica, la quale in se stessa è il più grande atto di adorazione della Chiesa. [...] L'adorazione al di fuori della

santa Messa prolunga e intensifica quanto si è fatto nella celebrazione liturgica. Soltanto nell'adorazione può maturare un'accoglienza proficua e vera» (Benedetto XVI, Esortazione Apostolica post sinodale *Sacramentum Caritatis*, n. 66)

«Rimanendo a contatto con il volto di Cristo, scrutato nelle Scritture e contemplato in silenzio adorante, lo riconoscerete nel volto di quanti servite. Di questo c'è bisogno, oggi e sempre, cristiani capaci di adorare in silenzio. E poi da questa adorazione scaturisce ogni attività» (Papa Francesco, Viaggio Apostolico in Mongolia, 2 settembre 2023).

Dopo queste parole incoraggianti, ecco alcune indicazioni che non hanno bisogno di lunghi commenti:

- L'adorazione eucaristica è intimamente legata alla celebrazione dell'Eucaristia. La centralità spetta alla celebrazione, per questo l'adorazione è tutta ordinata alla celebrazione: o per prepararla – magari due giorni prima o due ore prima, in piena libertà – o per interiorizzarla dopo averla celebrata.
- Non dimentichiamo che sia la celebrazione che l'adorazione, mentre danno gloria a Dio,

hanno la vocazione di fluire nella nostra vita per conformarla a Cristo nella fraternità.

- L'adorazione eucaristica può essere vissuta sia personalmente, sia comunitariamente. Ma quando la si vive insieme, ed è significativo farlo, occorre riservare dei buoni spazi di silenzio per permettere ai cuori di rimanere nella gioia della Presenza.
- L'adorazione eucaristica, specie se per uno spazio che non sia di qualche minuto soltanto, non può fare a meno della Parola di Dio. Non dobbiamo avere timore che la Parola sottragga spazio all'adorazione. Lo stesso Signore che adoriamo nel segno del Pane, ci parla nella Parola.
- Non esistono regole fisse per l'adorazione, ma un buon sentiero per viverla in modo coerente è quello di seguire passo passo le orme della celebrazione. Aiuta un ordine per la mente e il cuore ed evita di avere dei vuoti che favoriscono la distrazione e la noia.

Ecco le tappe che possono essere percorse, o tutte, se abbiamo più tempo, o almeno in parte.

- **Atto penitenziale.** Spazio di pentimento in cui mi affido al Signore e chiedo perdono e guarigione.

- **Liturgia della Parola.** È lo spazio dell'ascolto vissuto con calma con lo sguardo che passa dalla Bibbia all'Eucaristia.
- **Presentazione dei doni.** È il momento in cui rifletto su quale frammento della mia vita di oggi desidero portare al Signore.
- **Epiclesi.** Invoco lo Spirito su di me e su tutte le persone che fanno parte delle mie relazioni. Chiedo di diventare artigiano di unità.
- **Pregheira Eucaristica.** Rendimento di grazie. In adorazione è bello aprire il cuore e dire grazie per i doni piccoli e grandi che circondano la nostra vita.
- **Comunione Eucaristica.** Questo è il momento culminante di vera adorazione: rimango in un silenzio di fede che accoglie l'amore e risponde amando. Sapendo che sono rimandato alla vita.

Sono tanti i cristiani che riscoprono la bellezza dell'adorazione eucaristica; è un bel segno, ma per sostenere la perseveranza è necessario riscoprire il significato della Messa e coltivare la familiarità con la Sacra Scrittura.

Liturgia delle ore

GRAZIA DA RISCOPRIRE



Sono davvero fortunati quei cristiani che sono aiutati a scoprire nella Liturgia delle Ore una sorgente di acqua viva per la preghiera. Credo che per molti, però, il termine stesso Liturgia delle Ore richiami istintivamente una preghiera riservata esclusivamente a monaci, suore, preti.

Significherebbe privarsi di un nutrimento spirituale che ci mette nel cuore di Cristo e della Chiesa, nel respiro di una preghiera profondissima. Certo, chi è chiamato alla vita consacrata e al ministero ordinato è chiamato a dedicarsi a questa preghiera come parte essenziale della sua missione a nome dei suoi fratelli. Ma la Liturgia delle Ore è una grazia offerta a tutti i battezzati che, a pieno titolo, possono pregarla, magari in parte soltanto, nel modo adatto a ciascuno. È preghiera che appartiene a tutta la comunità cristiana.

Qual è il senso profondo della Liturgia delle Ore? È quello di favorire la continuità della preghiera, favorire cioè la grazia di vivere le giornate in comunione con il Signore. Sembra una meta riservata solo a qualche grande santo, invece è una grazia che lo Spirito Santo offre a tutti e a ciascuno, perché ognuno possa camminare verso la santità. Per questo, nei primi secoli cristiani, si è arrivati a fissare degli appuntamenti di preghiera lungo la giornata, per fermarsi ed

alzare gli occhi e il cuore a Dio, ringraziarlo, ascoltarlo, implorarlo.

Se siamo sinceri, è così facile vivere ore e giorni distratti da Dio. Vivere smemorati, come se Dio non esistesse. Lui, è sempre presente alle nostre giornate, e vive al cuore del tessuto quotidiano, ci sostiene nel modo più discreto e fedele, e non ci impone nulla. E noi? Noi corriamo, ci impegniamo, ci stanchiamo. Magari per cose buone e sante, ma viviamo troppo da soli. E Dio è là, pronto a venirci incontro per vivere in alleanza con noi.

Ecco il significato della Liturgia delle Ore: scegliere alcuni stop di preghiera per imparare a vivere meno solitari le nostre giornate. Chi impara a vivere in questa grazia, sperimenta una qualità diversa nella sua vita.

È chiaro questo pensiero di un documento autorevole sulla Liturgia delle Ore: «Cristo ha comandato: bisogna pregare sempre senza stancarsi. La Chiesa realizza questa parola di Cristo, non solo celebrando l'Eucaristia, ma anche in altri modi, e specialmente con la liturgia delle ore, la quale estende alle diverse ore del giorno le prerogative del mistero eucaristico» (*Principi e norme della Liturgia delle Ore*, n. 10-12).

Con un'immagine: l'Eucaristia è un grande fiume

di acqua viva che scorre al centro della nostra settimana. La Liturgia delle Ore è la rete di canali che partendo da questo grande fiume distribuisce l'acqua in modo capillare nelle diverse ore e attività del quotidiano.

È significativo quello che ha scritto Paolo VI, nel promulgare il libro della Liturgia delle Ore: «È davvero auspicabile che la liturgia delle ore pervada profondamente, ravvivi e guidi tutta la preghiera cristiana e alimenti efficacemente la vita spirituale del popolo di Dio».

CHE COSA È SPECIFICO DELLA LITURGIA DELLE ORE?

In sintesi possiamo dire:

- Cristo è presente quando ci raduniamo nel suo nome. Dunque, ci uniamo a Lui e Lui ci unisce a sé nel pregare il Padre. Grazie al suo Spirito noi partecipiamo alla preghiera stessa di Cristo che intercede efficacemente per l'umanità intera.
- Preghiamo come Chiesa, nel Noi di fronte a Dio e impariamo a diventare famiglia, suo popolo. Quanto dobbiamo imparare a non essere individualisti nella preghiera, per non esserlo nella vita.
- La liturgia è praticamente tutta tessuta di

Parola di Dio: salmi, cantici, brani specifici della Scrittura, il Benedictus e il Magnificat, il Padre Nostro, i responsori... E questo ci educa a pregare con le parole che Dio stesso mette sulle nostre labbra e nel nostro cuore.

È una preghiera di alta qualità.

Certo non è una preghiera immediata quella della Liturgia delle Ore, esige entrare con gradualità e pazienza nel linguaggio dei salmi e nello spirito di questa preghiera. È bello però, constatare che giovani e adulti a piccoli passi arrivano a scoprire la ricchezza della Liturgia delle Ore per nutrire la loro vita spirituale.

QUALCHE SUGGERIMENTO PRATICO

- Niente schemi rigidi. In particolare, i laici, giovani e adulti, non sono chiamati a copiare i monaci. Dunque, c'è spazio per una varietà fedele e creativa, nel vivere la liturgia delle ore:
 - Un gruppo famiglie si trova una volta al mese: può iniziare o concludere l'incontro con un momento di preghiera liturgica.
 - Un gruppo di giovani si incontra in un momento della settimana per preparare l'Eucaristia della domenica: può iniziare col celebrare l'ora media o i vespri.

- Una persona, una coppia anziana si sente profondamente nel cuore della Chiesa e una volta al giorno prega con la Liturgia delle Ore: è stupendo. È importante trattare bene questa preghiera praticandola in modo libero: l'essenziale è volersi unire a Cristo per pregare nel respiro della Chiesa a nome di tutti. Sì, a nome di tutti i fratelli e le sorelle che non hanno la grazia di stimare la preghiera. Noi non siamo migliori di loro, ma siamo davanti al Signore anche a nome loro.

- Vigilanza. È così facile cadere nella recita stile pappagallo, pregando la Liturgia delle Ore. È bene iniziare sempre con una breve pausa di silenzio o con una umile invocazione allo Spirito Santo perché la voce sia espressione del cuore e della vita.
- Partecipiamo volentieri, quando sentiamo che si tiene un corso di formazione sui salmi, sulla liturgia, è così che entriamo a poco a poco nello spirito della liturgia.
- Evitiamo la fretta: meglio pregare con calma un solo salmo, anziché tre di corsa. La preghiera è una questione di qualità, non di quantità.
- Gli spazi di silenzio previsti dalla Liturgia delle Ore sono una vera benedizione perché possa diventare preghiera che nutre la vita spirituale.

Il Rosario

PREGHIERA BENEDETTA



Quante persone hanno trovato e trovano nella preghiera del rosario il sentiero per una vita di fede autentica e di santità! È vero che non è l'unico modo di venerare Maria e che il culto a Maria è molto più ampio, a partire dalla liturgia, ma il rosario è entrato nel cuore del popolo di Dio, quasi mille anni fa, offrendo a tanti fedeli una via benedetta per andare a Dio. Anche se il rosario come lo conosciamo noi ha ricevuto la sua forma definitiva nel 1500, già prima di san Domenico (1170 – 1221) ha cominciato a prender forma. È interessante come san Domenico e suoi fratelli utilizzavano la preghiera del rosario. Dopo mezz'ora o un'ora di predicazione su qualche mistero della vita di Cristo, san Domenico invitava i fedeli a una sosta di preghiera perché ciò che avevano ascoltato potesse scendere nel cuore ed essere custodito. Questa preghiera era rivolta spesso a Maria, umile maestra di ascolto e di fede. È qui, in sostanza, la ricchezza specifica del rosario anche per noi: fissare lo sguardo su Gesù con l'aiuto di Maria.

Per questo il rosario ci mette davanti agli occhi tante icone della vita di Gesù. A partire dalla lettera apostolica di san Giovanni Paolo II (*Rosarium Virginis Mariae*, 2002), le icone, cioè i misteri del

rosario, sono stati portati a venti, con la felice intuizione di aggiungere i misteri della luce.

Dunque, come possiamo pregare il rosario?

Non mi fermo a dare suggerimenti sulla possibile creatività per vivere bene questa preghiera. Si possono trovare diversi buoni sussidi.

Mi limito a un richiamo di fondo che vale per tutta la preghiera: la qualità più che la quantità. Il rosario rischia per tutti di scadere in una recita senza partecipazione del cuore.

Senza essere perfezionisti, possiamo reagire. L'Ave Maria, il Padre Nostro, il Gloria, sono parole sante, possono diventare un vero pellegrinaggio di fede.

Paolo VI cinquant'anni fa ha pubblicato una lettera ancora attuale e ricca di teologia e spiritualità sul culto a Maria (*Marialis Cultus*, 2 febbraio 1974). Al n. 47 ha scritto una frase lapidaria che è bene non dimenticare: «Senza la contemplazione, il rosario è un corpo senz'anima...». Ecco un richiamo a pregare il rosario in clima meditativo perché il cuore accompagni le parole.

Pregiamo volentieri il rosario e insieme non stanchiamoci di lasciarci formare dalla Parola di Dio e dalla liturgia nel venerare la Madre di Dio.

Conclusione. Una panoramica veloce non è un trattato sulla preghiera. L'intento non è di approfondire, ma di lasciar percepire la bellezza e la solidità della preghiera cristiana. Bellezza e solidità perché è prima di tutto dono di Dio: e perché agisce nella nostra vita per renderla libera, conformandola a Gesù.

don Pino Isoardi



Giotto - *Le stigmate di San Francesco* (1299)

La contemplazione di San Francesco su Gesù Cristo: dalla mangiatoia alla croce

Avendo dedicato la Lettera pastorale per il tempo di Avvento – Natale scorso al tema del presepe - in relazione all'anniversario dell'ottavo centenario del presepe di Greggio pensato da san Francesco d'Assisi - il desiderio è quello di non relegare l'intuizione del santo di Assisi al solo tempo del Natale ma cogliere come i suoi pensieri in relazione alla nascita di Gesù possono offrire delle riflessioni utili sul tema della preghiera.

La contemplazione di Francesco su Gesù Cristo: dalla mangiatoia alla croce

La celebrazione della messa di Natale nella grotta di Greccio nel 1223 preparata da Francesco d'Assisi non fu una messa in scena della natività di Gesù, come poi si diffuse con i presepi moderni. Non fu nemmeno una sacra rappresentazione, come avveniva in quei tempi in alcuni monasteri, dove accanto alle celebrazioni liturgiche si erano sviluppate scene dialogate ispirate ai vangeli, in particolare per la passione.

Per Francesco la celebrazione natalizia nella grotta rispondeva alla sua esigenza di contemplazione. "La sua aspirazione più alta, il suo desiderio dominante, la sua volontà più ferma era di osservare perfettamente e sempre il santo Vangelo e di imitare fedelmente con tutta la vigilanza, con tutto l'impegno, con tutto lo slancio dell'anima e del cuore la dottrina e gli esempi del Signore nostro Gesù Cristo. Meditava continuamente le parole del Signore e non perdeva mai di vista le sue opere. Ma soprattutto l'umiltà dell'Incarnazione e la carità della Passione aveva impresse così profondamente nella sua memoria, che difficilmente gli riusciva di pensare ad altro." (*Vita prima* di Tommaso da Celano, n. 84).

Fu la prima e l'ultima celebrazione di questo tipo, perché l'anno seguente egli era già segnato dalle stigmate del Signore Crocifisso ed iniziava gli ultimi due anni di dolorose sofferenze fisiche che lo portarono alla morte a quarantacinque anni, nel 1226.

Il Natale di Greccio va quindi inserito nella biografia dell'ultimo periodo di vita terrena dello straordinario santo di Assisi.

Le sofferenze degli ultimi anni di vita di Francesco d'Assisi

La riconsiderazione della vita di san Francesco sviluppatasi in questi ultimi decenni ha riportato in evidenza la successione di fasi diverse della sua vita, rispetto alla presentazione agiografica fondata sulla *Legenda maior* scritta da san Bonaventura ed approvata come biografia ufficiale del Santo di Assisi dal capitolo generale dei Frati Minori nel 1266, a quarant'anni dalla morte di san Francesco, con l'ordine di distruggere le precedenti biografie. Lo scritto di san Bonaventura, dopo i primi quattro capitoli di apertura con la condotta di Francesco prima della conversione ed i passaggi della conversione e degli inizi del nuovo Ordine religioso, con l'approvazione pontificia della regola, procede per altri otto capitoli sulle virtù di san Francesco, fino ai tre punti finali delle stigmate, della morte e canonizzazione del santo.

Nella *Legenda maior* scompaiono quasi del tutto i riferimenti a fasi diverse del percorso di Francesco e della loro contestualizzazione. Così l'incontro con il sultano è narrato nel contesto del desiderio di martirio da parte di Francesco ed il Natale di Greccio è inserito nel capitolo della sua virtù dell'orazione.

Uno sguardo complessivo sulle fonti biografiche più antiche, recuperate dalla storiografia moderna, consente di stabilire dei passaggi diversi della vita di Francesco d'Assisi non solo dalla nascita nel 1182 alla conversione verso il 1205 con vita da eremita, per accogliere i primi compagni dal 1215 e la successiva travolgente crescita di seguaci. Con centinaia di frati, ormai di diversi livelli sociali e culturali, la loro gestione diventa difficile. Nel 1209 Francesco aveva avuto un'approvazione verbale da parte del papa di seguire la via evangelica e di poter predicare, anche se lui e buona parte dei frati non erano preti. Iniziarono a disperdersi per l'Italia e l'Europa, fino al Marocco e alla Siria. Nel 1219 Francesco stesso partì per la Terra Santa, inserendosi all'andata con i crociati diretti contro l'Egitto; staccandosi da essi, riuscì ad incontrare il sultano d'Egitto e proseguire per la Palestina.

Rientrato in Italia nell'estate 1220, di fronte alle tensioni che stavano insorgendo nel gruppo sempre più vasto ed eterogeneo, Francesco andò a Roma ed ottenne dal Papa l'intervento del

cardinale Ugolino come “protettore” dell’Ordine; egli rinunziò al governo dei frati, con la nomina di Pietro Cattani come vicario. Tutta questa fatica non emerge dalla *Legenda maior*, ma è stata oggetto di numerosi studi sulle altre fonti rintracciate dalla fine del 1800. Seguendone i momenti salienti da un lato vi sono eventi decisivi per l’orientamento dell’Ordine: nel 1221 muore il vicario Pietro Cattani; si svolge il capitolo generale con mille frati e viene nominato vicario frate Elia; da più parti viene chiesto di chiudere i frati in conventi; nel 1222 Francesco compie ancora le ultime predicazioni. Il 23 novembre 1223 il papa approva la regola, raddolcita rispetto alle attese di Francesco.

Da questa data inizia per Francesco l’ultimo periodo fatto di contemplazione di Gesù Cristo, col Natale a Greccio del 1223 e le stigmate ricevute nell’eremo de La Verna nel settembre 1224; e crescono le sofferenze fisiche per gli occhi e dolorose cure mediche. Cavalcando un asino fa ancora un giro di predicazione e, sempre più indebolito, continua con momenti di romitaggio, con soste forzate presso San Damiano, dove compone il *Cantico delle creature*. Il cardinale Ugolino lo fa portare da vari medici fino a Siena, senza miglioramenti.

Nel settembre 1226 Francesco chiede essere portato alla Porziuncola, dove muore la sera del 3 ottobre.

Dalla mangiatoia di Greccio alla croce de La Verna

Per cogliere il clima interiore di Francesco in questa fase finale della sua esistenza, può essere illuminante considerare lo schema della *Vita prima di San Francesco* scritta da Tommaso da Celano un paio d'anni dopo la morte del santo; egli divide l'opera in tre parti. La prima, dopo i cenni sulla giovinezza, racconta i passaggi della sua conversione ed i primi diciotto anni di opere da lui compiute nella via evangelica e conclude con il racconto del Natale a Greccio nel 1223. Nella seconda parte raccoglie le notizie relative agli ultimi due anni di vita del padre Francesco, partendo dalla visione dell'uomo, come un serafino celeste, che impresse nel corpo di Francesco i segni dei chiodi nelle mani e nei piedi e la ferita del costato, a cui seguirono mesi di sofferenze fisiche crescenti e di fervore tra canti di letizia ed immedesimazione alla passione di Gesù Cristo, fino alla sua morte, depresso sulla nuda terra. Infine nella terza parte tratta della canonizzazione del beato Francesco e dei suoi miracoli.

All'inizio della conversione Francesco era stato illuminato dall'invito del vangelo di dare tutto ai poveri per seguire Cristo, servendolo nei lebbrosi ed annunciando la sua misericordia, come buona notizia del perdono del Padre.

Tommaso da Celano precisa che l'ultimo periodo di Francesco è stato segnato da una triplice apertura del vangelo sul brano della passione di Gesù Cristo. "Il servo di Dio che era pieno dello Spirito di Dio, capì allora che sarebbe entrato nel Regno dei Cieli solo attraverso innumerevoli tribolazioni, angustie e lotte" (*Vita prima di San Francesco* di Tommaso da Celano, n. 93). Oggetto principale della contemplazione divenne quindi Gesù Cristo crocifisso, fino a che "nelle sue mani e nei piedi cominciarono a comparire gli stessi segni dei chiodi che aveva appena visto in quel misterioso uomo crocifisso" (*Vita prima di San Francesco* di Tommaso da Celano, n. 94).

Questo stato interiore di Francesco gli conferì la forza di imitare in modo concreto vari aspetti di Gesù Cristo nella passione, in particolare la solitudine dell'essere emarginato da molti frati, anzi l'amarezza di scelte del suo Ordine contrarie alla povertà. "Vedeva molti avidi di onori e di cariche, e detestandone la temerità, cercava di ritrarli da questa peste con il suo esempio. ... Provava grande amarezza nel vedere che alcuni, abbandonato quello che avevano così bene incominciato, dimenticavano la semplicità antica per seguire nuovi indirizzi. Perciò si lamentava di alcuni, che un tempo erano tutti intenti a mete più elevate ed ora si erano abbassati a cose vili e futili, abbandonati i veri gaudi dell'anima, si affannavano a rincorrere frivolezze e realtà prive

d'ogni valore nel campo di una malintesa libertà. Per questo implorava la divina clemenza per la liberazione dei suoi figli e la scongiurava con la devozione più grande perché li conservasse fedeli alla loro vocazione" (*Vita prima di San Francesco* di Tommaso da Celano, n. 105).

In tale contesto di sofferenze fisiche e morali, Francesco va alla radice della contemplazione, cantando l'amore del Padre da cui sgorga la misericordia che Gesù Cristo ci ha donato dalla croce, e compone alcuni dei suoi scritti e cantici. Un'altra fonte antica descrive la reazione di Francesco quando gli hanno detto che aveva poco da vivere. "Allora Francesco, sebbene soffrisse più del solito per i suoi mali, sembrò trasfigurato a quelle parole da una nuova gioia, udendo ripetere che la morte sua sorella era vicina. Con gran fervore di spirito, lodò il Signore e disse: "Se dunque piace al Signore che io debba presto morire chiamatemi frate Angelo e frate Leone perché mi cantino di sorella morte!". Quando i due gli furono dinanzi, affranti dalla pena e dal cordoglio, cantarono lacrimando il *Cantico di frate sole* e delle altre creature del Signore, che il Santo stesso aveva composto. Egli aggiunse allora alcuni versi sopra la morte sua sorella, prima dell'ultima strofa, dicendo: "Laudato si, mi Signore, per sora nostra Morte corporale, da la quale nullo omo vivente po' scampare. Guai a quelli che morranno ne le

peccata mortali! Beati quelli che troverà ne le tue sanctissime voluntati, ca la morte seconda no li farrà male” (*Specchio di perfezione*, n. 123).

Il riferimento al *Cantico di frate sole* è un invito a riconsiderare maggiormente gli scritti di san Francesco, come sta avvenendo nella ricerca storica recente pur con l'accortezza di valutarne l'autenticità. Sono basilari i testi delle due redazioni delle regole, del 1221 e 1223, ed il testamento del 1226, ma anche le ammonizioni, le lettere, le laudi e preghiere sono illuminanti per i richiami costanti ai testi dei vangeli ed alla realtà dell'incarnazione di Gesù Cristo nella condizione umana per manifestare la misericordia divina. E per lo più sono testi composti nell'ultima fase dell'esistenza di Francesco.

La contemplazione ed imitazione della vita di Gesù come nuovo stile di preghiera nella vita

Questi brevi cenni alla centralità e concretezza di Francesco nella contemplazione della realtà di Gesù Cristo, dalla sua nascita nella povertà di Betlemme all'offerta del suo corpo sulla croce, possono essere ulteriormente collegati ad alcuni aspetti innovatori con cui egli ha intessuto la sua esistenza con il Verbo di Dio incarnato nell'umanità per rinnovarla nella misericordia.

All'inizio della sua conversione Francesco pone la malattia che mise in crisi la sua spensieratezza e l'incontro con il lebbroso, riconoscendo in tali circostanze l'azione dello Spirito Santo, che poi lo illuminò con la Parola del Vangelo. Tale esperienza di essere stato convertito, cioè guidato a nuova rotta di vita, a partire dall'essere condotto dal Signore al gesto di misericordia verso il lebbroso, rimase per lui fonte di lode e di fiducia nello Spirito di Dio, più forte di ogni regola ascetica o comunitaria. Questo egli confermò all'inizio del suo testamento nel 1226 (*Testamento* in *Fonti Francescane*, n. 110).

La valorizzazione del vangelo, come specchio dell'umanità di Gesù Cristo, era ben diversa dalla speculazione teologica del tempo ed alle strutture di vita monastica del tempo. Ma non si trattava di banalizzazione di Gesù Cristo come modello puramente umano da imitare; Francesco è esplicito: "Perciò tutti coloro che videro il Signore Gesù secondo l'umanità, ma non videro né credettero, secondo lo spirito e la divinità, che egli è il vero Figlio di Dio, sono condannati" (*Ammonizioni - Il corpo di Cristo*). La centralità di Gesù Cristo è radicata nel fatto che egli è il dono del Padre nostro, il pane quotidiano, come Francesco prega nel commento al Padre nostro (*Fonti Francescane*, n. 211).

Proprio il fatto che Gesù è il Verbo di Dio venuto nella limitatezza umana è fonte non solo della

povertà francescana, ma della "minorità", del farsi umile in mezzo agli altri; è un modo nuovo di relazione sottomessa che vale anche per la Chiesa, anche nelle missioni tra gli infedeli: "Che non facciano liti e dispute, ma siano soggetti ad ogni creatura umana per amore di Dio" (*Regola non bollata*, XVI). Era un atteggiamento che capovolgeva la cristianità delle crociate e delle lotte di affermazione del papato sulla società!

Inoltre la beatitudine della povertà come via del Regno era strettamente legata alla pace, all'opposto della ricchezza che fomentava bramosie, concorrenze e guerre. La povertà era indispensabile per essere liberi anche dalla propria volontà di affermazione e per essere credibili nel cercare la pace, che è parte decisiva per diffondere la buona notizia del vangelo, secondo la pratica data da Gesù e ripresa da Francesco: "In qualunque casa entreranno dicano, prima di tutto: Pace a questa casa" (*Regola bollata*, III). Non era cosa facile nel clima litigioso sia all'interno dei nuovi ed esuberanti comuni, che stavano fiorendo ed erano spesso in lotta tra loro, come aveva sperimentato Francesco da giovane cavaliere, sia nelle tensioni dentro la Chiesa con il moltiplicarsi di gruppi ereticali, sia nelle missioni tra gli infedeli in modo ben diverso da quello dei crociati.

La minorità e la povertà sullo stile di Gesù Cristo, per Francesco sono radice non solo

di pace, ma più radicalmente di misericordia, enunciata in più capitoli delle regole (Regola non bollata, XI, XXII; Regola bollata, X; si vedano pure molte Ammonizioni). Su questa coscienza di sottomissione reciproca si costruisce la "fraternità", che è la nuova struttura comunitaria che Francesco pensa per i frati e per la testimonianza che essi dovranno dare nell'itineranza apostolica. Era una sfida temeraria rispetto alla "stabilitas" dei monasteri, regolati dai ritmi della campana e dall'ordine gerarchico.

L'ottica della fraternità si coltiva col riconoscimento che ogni fratello è dono del Padre, come Gesù; e da questo sgorga la lode a Dio per ogni vita. I frati sono inviati per portare la benedizione, che è pure strettamente collegata al portare perdono e misericordia, secondo la lunga conclusione della prima regola (*Regola non bollata*, XXIII). Si potrebbe paragonare la lode gioiosa con cui Francesco prevede che i frati vivano i vari momenti della loro giornata, come nuova forma della "laus perennis", con cui i monaci passavano le ore a cantare nel coro dei monasteri!

Questione spinosa era la condizione della Chiesa stessa, in un momento in cui le eresie pullulavano soprattutto come reazione alla potenza e corruzione di molta parte della gerarchia pontificia ed episcopale. Francesco è ben cosciente che il dono di Gesù Cristo,

Verbo di Dio incarnato, passa oggi nei suoi segni sacramentali, in particolare la Parola, il Corpo eucaristico e la Penitenza. Sono elementi per i quali è indispensabile il ministero sacerdotale, a cui Francesco riconosce non solo il ruolo ed il rispetto, ma anche la comprensione delle loro fragilità morali, senza mettere in dubbio il carattere di servizio al Corpo di Gesù Cristo che essi svolgono.

Francesco aveva dedicato tempo ed energie all'inizio della sua conversione a riparare la chiesa di San Damiano ed altri oratori, non per gusto estetico, ma per venerazione al Corpo del Signore che in quegli edifici si poteva celebrare e conservare. Per questo esorta i suoi frati a visitare le chiese, a sostare in esse, per la presenza del Corpo del Signore. La sintetica preghiera che egli ricordò nel Testamento, come sua preghiera degli inizi della conversione, collegava l'adorazione al Signore nelle chiese alla memoria della passione: *“Ti adoriamo, Signore Gesù Cristo, qui e in tutte le tue chiese che sono nel mondo intero, e ti benediciamo, perché con la tua santa croce hai redento il mondo”* (Testamento in Fonti Francescane, n. 111).

La novità di Francesco fu sbalorditiva ed ebbe un'esplosione attrattiva su migliaia di seguaci, ma era così fuori di molti canoni del tempo che non trovò una continuità lineare. Le tensioni tra i modi diversi di applicazione della sua radicalità

evangelica finirono per metterlo ai margini dello stesso suo ordine, con le sofferenze degli ultimi anni prima della morte. Ma la riscoperta della libertà mossa dallo Spirito, modellata dal vangelo concreto di Gesù Cristo, riconosciuto Verbo donato dal Padre nell'umiltà e povertà, ed affidata alla Chiesa per mezzo della Parola e del Corpo dei Signore, incisero nei secoli seguenti. Giovanni della Croce e Teresa d'Avila rinnovarono l'unione interiore nella preghiera mentale contemplando Gesù Bambino o Crocifisso, Ignazio di Loyola approfondì gli stati d'animo per conformarsi come compagno di Gesù, i maestri di vita spirituale francesi approfondirono i sentimenti stessi di Gesù e del suo Sacro Cuore... Sono frutti che hanno raccolto i germi dell'esperienza di Francesco oltre la sua famiglia religiosa ed anche a distanza di secoli, fino a figure più recenti come la presenza silenziosa davanti al Sacramento Eucaristico di Charles de Foucauld.

don Gianmichele Gazzola

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

R. Guardini

Introduzione alla preghiera

8ª ed. italiana 1994, Morcelliana

Andrea Gasparino,

Maestro insegnaci a pregare

LDC

Benedetto XVI

Udienze del mercoledì (2011–2012)

Catechesi sulla preghiera

Papa Francesco

Udienze del mercoledì (2016)

Catechesi sulla preghiera

Papa Francesco

Desiderio desideravi

Lettera apostolica sulla liturgia,

29 giugno 2022

A. Schokel

L'Eucaristia

ADP

Cesare Giraudo

Stupore eucaristico

2011 LEV

Alberto Occhioni

Adorare l'Eucaristia oggi

Centro eucaristico di Bergamo

San Paolo VI

Marialis Cultus

Lettera apostolica, 2-2-1974

San Giovanni Paolo II

Rosarium Virginis Mariae

Lettera apostolica, 16-10-2002

Andrea Gasparino

La preghiera del cuore

LDC

Andrea Gasparino

Lettere sulla preghiera

San Paolo

Un sussidio utile per onorare l'intelligenza verso la Sacra Scrittura è stato preparato dalla Conferenza Episcopale Italiana nel 2003:

CEI

Incontro alla Bibbia,

LEV



Diocesi di
CUNEO-FOSSANO

www.diocesicuneofossano.it