

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO DI AVVENTO 2020

prima settimana

### **Introduzione**

Cambiare parole deve corrispondere a un cambiamento interiore, a un passaggio spirituale. È per questo che si fa un cammino: alla fine, dopo aver letto parole, dopo aver meditato Parole, dopo aver celebrato Eucaristie e vissuto la carità, vogliamo e umilmente chiediamo che il nostro cuore sia diverso. Cambiato. Dove “cambiato” non significa “più capace di fare qualcosa”, più capace di amare, di perdonare... sarà anche questo si spera, ma per acquisire la capacità di fare secondo il Vangelo, di perdonare, di amare, di sperare, di credere, deve innanzitutto cambiare in noi la percezione dell'importanza della regalità del Padre nel nostro cuore. Se e quando il buon Dio diventa un pochino in più il re del nostro cuore, allora poi è possibile cambiare. O meglio, il cambiamento è già avvenuto e il nostro agire e il nostro pensare si adatteranno perché nel “vecchio” modo di pensare noi non “ci staremo più dentro”.

Allora qual è il problema? È che Dio non può diventare un re più grande per il nostro cuore, se noi non rinunciamo a un po' di noi stessi. E a morire a se stessi si oppongono grossi ostacoli naturali:

- il primo è che teniamo moltissimo a noi, non soltanto alle nostre idee, ma anche al nostro tornaconto (restando nel campo del lecito ovviamente), alla nostra comodità, a tempo per noi, ai riconoscimenti, a ricevere la nostra parte. Insomma, di solito teniamo a noi stessi, e questo è giusto, ma siamo anche un po' gelosi di quanto consideriamo nostro, delle nostre qualità e della nostra immagine davanti agli altri.
- il secondo ostacolo è che pensiamo secondo il mondo che ci ha cresciuti. Per quanto cristiani, la mentalità del mondo è quella in cui siamo immersi, e morire a se stessi non è quello che il mondo proclama come un obiettivo sensato. La cultura attuale dice: “Tu sei il centro. Tu prima degli altri”, e poiché tutto sommato questo punto di vista per certi aspetti non è poi così male visto che solletica il nostro naturale egocentrismo, liberarcene non è semplice né privo di difficoltà. Chi lo fa tra l'altro, ai nostri occhi di cittadini del mondo, consapevolmente o meno, acquisisce le caratteristiche di un non-vincitore, di un perdente. Gesù Cristo in primis: dal punto di vista del mondo non è che gli sia andata poi così bene....

È come se credessimo in cuor nostro che essere cristiani è importante e bello ma “essere noi stessi”, in fondo, è più importante che essere cristiani. Prima siamo come ci piace essere e poi siamo cristiani. Con questo modo di pensare accogliere il Vangelo è

problematico e faticoso. Perché se tu sei più importante del tuo re, è difficile che lascerai a Lui il regno del tuo cuore senza fare storie. E se prima di cederGli il terreno cercherai di capire se questo ti conviene dal punto di vista del mondo, allora il tuo cederGli il passo sarà sempre parziale o superficiale, perché il Vangelo e il mondo cozzano. Viaggiano in due direzioni differenti. Lo ha detto Gesù, non un sociologo.

Si può cambiare in questo modo decidendo semplicemente di farlo? No. E con uno sforzo di volontà? No. Perlomeno le due cose non bastano. La volontà serve, serve tantissimo, ma non basta. Per fortuna, però. Perché altrimenti ogni nostro dubbio, tentennamento, debolezza, fatica, equivarrebbe a perdere “punti Paradiso”. E una vita così sarebbe un disastro. Difficile raccogliere in una frase quello che serve. Nel senso, è facilissimo: si cambia per dono dello Spirito. Però questo pensiero racchiude un mondo intero, un’esperienza lunga una vita. Un lungo cammino.

In questo Avvento vorremmo percorrere un pezzetto di questo cammino di cambiamento. Che è innanzitutto cambiamento spirituale.

Con l’inizio dell’Avvento incontreremo alcuni cambiamenti vivendo la S. Messa. Ciò è dovuto alla nuova traduzione del Messale romano, che cerca di recuperare il senso di ciò che celebriamo, mantenendo continuità e fedeltà alla Tradizione, con un linguaggio che prenda per mano chi partecipa e lo accompagni dentro il Mistero grande dell’amore di Dio.

Ci accorgeremo sicuramente di un cambiamento in particolare: la preghiera del Padre nostro, che già in verità abbiamo incontrato ascoltando la lettura del Vangelo (con l’ultima traduzione della Bibbia fatta nel 2008).

Come detto all’inizio di questa introduzione, il cambiamento è l’occasione per un lavoro interiore di ascolto, meditazione, preghiera, conversione e testimonianza.

In questo cammino, che inizia con l’Avvento e che proseguirà oltre la festa del S. Natale, toccheremo alcuni temi importanti che viviamo durante la Liturgia della S. Messa: la preghiera del Padre nostro, la Liturgia della Parola, l’offertorio e il dono dell’Eucaristia.

Per ciascun tema saremo invitati a riflettere, capire, meditare e pregare con l’aiuto insostituibile della Parola di Dio e cercando di vivere con fede e amore il tempo della S. Messa nelle nostre comunità.

**Dal Vangelo secondo Luca (11,5-8)**

<sup>5</sup> E disse loro: "Se uno di voi ha un amico e a mezzanotte va da lui a dirgli: "Amico, prestami tre pani,

<sup>6</sup> perché è giunto da me un amico da un viaggio e non ho nulla da offrirgli",

<sup>7</sup> e se quello dall'interno gli risponde: "Non m'importunare, la porta è già chiusa, io e i miei bambini siamo a letto, non posso alzarmi per darti i pani",

<sup>8</sup> vi dico che, anche se non si alzerà a darglieli perché è suo amico, almeno per la sua invadenza si alzerà a dargliene quanti gliene occorrono.

Gesù racconta questa parabola subito dopo aver insegnato ai suoi discepoli la preghiera del "Padre nostro".

L'intento di Gesù è di far capire ai suoi amici che per pregare il buon Dio serve fede: non si tratta di parole magiche che "funzionano" sempre e comunque. Cuore e mente devono essere illuminati dalla fede così che dalla nostra bocca esca una preghiera che sia occasione di incontro e di dialogo.

Serve una fede "sfacciata" (si dice letteralmente al versetto 8): quell'uomo, visitato da un amico che si ferma da lui lungo il suo viaggio, sa che è il suo amico, anche se è mezzanotte e casa sua è chiusa e avvolta nel silenzio, lo aiuterà e gli darà ciò di cui ha bisogno.

Serve la fede sfacciata di quell'uomo che bussa con insistenza alla porta dell'amico che dorme; una fede che è certa, nonostante tutto.

È così che Gesù ci chiede di pregare; così dev'essere la nostra fede quando ci rivolgiamo al Padre: una fede certa, sfacciata, forte, invadente.

Questa parabola ci accompagnerà oggi e nei prossimi giorni.

Ci soffermiamo oggi solo sul terzo amico, quello che dorme.

Chi è quell'uomo, chiamato "amico", che nel buio e nel silenzio della notte, si alzerà a donarci il pane di cui abbiamo bisogno? Sì esatto: è il Signore Gesù.

Il tempo della Chiesa, il tempo che va dall'Ascensione di Gesù al cielo e che terminerà solo alla fine dei tempi, è descritto come la mezzanotte: l'Amico c'è, ma dorme, in una casa con la porta chiusa. E noi siamo fuori, in viaggio, e siamo nel bisogno.

A volte la notte è davvero buia e il silenzio di Gesù non è quello dolce del Presepio ma quello angosciante del Sepolcro: lì ci sentiamo soli e una vocina maligna si insinua sussurrando che Dio è lontano, che a Lui non interessiamo...

La presenza del Signore è discreta ma è anche sicura: preghiamo per non cadere nella tentazione di credere al maligno, di credere che Dio sia lontano, assente.

Il suo silenzio è anche un invito alla sobrietà: se nel cuore c'è caos, se si accavallano mille voci e mille pensieri, come possiamo parlare con Dio con attenzione? E come possiamo ascoltarlo?

Serve mettersi in sintonia: il suo silenzio chiede il nostro silenzio. Nel silenzio del mio cuore intuisco di cosa ho bisogno e con forza allora mi rivolgo al Padre confidando, urlando se serve, questo mio bisogno.

### *PER PREGARE*

L'Avvento è il tempo della sobrietà, il tempo in cui scegliere per cosa vogliamo essere svegli e chi vogliamo attendere e accogliere.

Facciamo questo faticoso esercizio del silenzio e cerchiamo nel nostro cuore il bisogno più intenso e profondo che ci tiene svegli e ci chiede, ci implora, di andare dall'unico Amico che risponderà ad ogni ora del giorno e della notte.

## MARTEDÌ 1 DICEMBRE

---

Rileggi il Vangelo di ieri.

Rileggilo ancora sapendo che l'Amico che ha il pane è il Signore Gesù.

Oggi ci soffermiamo sul secondo amico, quello svegliato nella notte dall'amico in viaggio che chiede rifugio.

La vita è piena di imprevisti: poche cose restano sotto il nostro controllo anche se vorremmo fossero molte di più. Ma si sa: non siamo padroni nemmeno della nostra vita e siamo sempre in cammino.

E lungo la strada non possiamo prevedere né immaginare chi incontreremo, cosa ci sarà da fare e se saremo in grado di cavarcela al meglio.

Ma vogliamo "restare sul pezzo" perché il Maestro, Gesù, ci ha insegnato ad essere così: con i fianchi cinti (le maniche rimboccate), con i sandali ai piedi (scarpe comode in grado di affrontare ogni terreno) perché è sempre il momento buono, quello opportuno per vivere in pienezza.

Ma siamo anche deboli, sappiamo che la buona volontà è necessaria ma non sufficiente. E possiamo sentire tanto la stanchezza da addormentarci senza poter fare altro: e proprio in quel momento arriva un amico da un lungo viaggio e ha bisogno di noi, di un tetto per ripararsi e di un pane (anche tre) per ristorarsi. Contenti di aver visto un volto amico – anche se ancora un po' assonnati – corriamo di corsa in dispensa... ma purtroppo non abbiamo nulla che possa aiutare questo amico... Nulla!? Forse non avremo i pani che chiede, ma abbiamo un Amico che sicuramente li avrà!

Guardiamo l'orologio... ops... ma la debole obiezione dura poco più di un secondo. Sì perché sappiamo, ne siamo certi, che il nostro Amico c'è ad ogni ora, per ogni bisogno. Ce lo aveva promesso un giorno, quando ci ha detto: "Io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo" (Mt 28,20).

Allora facciamo accomodare l'amico stanco dal lungo viaggio e di corsa andiamo dal nostro Amico, a mezzanotte e gli diciamo: "Amico, ho bisogno da te di tre pani" (al versetto 5 il testo letteralmente non dice "prestami" ma "ho bisogno da te").

In questa preghiera c'è una fede certa, come certo è che quell'amico in viaggio ha fame. L'amore per l'amico bisognoso e per l'Amico con i pani si uniscono, si incontrano nel nostro cuore:

- la forza per una preghiera insistente ce la danno insieme l'amore per l'amico bisognoso e l'amore per l'Amico che (ancora per poco) dorme
- la forza per la nostra fede fragile ce la dona la certezza che l'Amico c'è (sta solo dormendo) e la certezza che quando si tratta di fare del bene, di vivere la carità, il nostro Amico è sempre dalla nostra parte.

### *PER PREGARE*

Prenditi del tempo, in questa giornata ma non solo, per guardare il tuo cuore, per trovare questa fede certa e sfacciata, per ritrovare l'entusiasmo di amare Dio e di amare il fratello che ti chiede, per riscoprire la bellezza di una preghiera intensa e insistente, animata dal bisogno sì ma soprattutto dall'amore e dalla fiducia nel Signore.

## MERCOLEDÌ 2

---

Rileggi il Vangelo di ieri.

Rileggilo ancora sapendo che l'Amico che ha il pane è il Signore Gesù.

Rileggilo per la terza volta, gustando l'entusiasmo e la fede sfacciata dell'amico svegliato che bussa alla porta dell'Amico Gesù.

Oggi è la volta del terzo amico, quello in viaggio.

Anche quello possiamo tranquillamente essere noi, quando camminiamo al buio, quando ci mancano le forze, quando non sappiamo bene dove sbattere la testa, quando veniamo colti alla sprovvista e ci troviamo nel bisogno... noi che pensiamo di riuscire a farcela da soli, che a volte siamo un po' troppo pieni di noi stessi, che ci dimentichiamo o facciamo finta di non ricordarci degli insegnamenti ricevuti perché ora siamo noi a decidere della nostra vita.

Partiamo in quarta, magari con buone idee e tanta forza di volontà... come quelle vergini della parabola (Mt 25,1ss) che però poi, con il passare delle ore, si accorgono che forza e luce vengono a mancare... e che verranno ricordate nei secoli dei secoli come "quelle stolte".

Ma non siamo un completo disastro e questo il buon Dio lo sa... per quello dorme sonni "tranquilli": prima o poi un po' di intelligenza e di saggezza, raschiando sul fondo del barile, ci suggerirà di chiedere aiuto, ci ricorderà la strada che porta all'amico fidato, quello che sarà felice di vedermi anche se lo disturbo nel mezzo della notte e al quale non ho vergogna di dirgli "ho bisogno di aiuto".

L'Avvento è tempo di sobrietà e di povertà: serve sapere bene cosa sia necessario, non perché non vogliamo dipendere da nessuno... al contrario! Infatti il nostro cuore sa benissimo che l'amore per i fratelli e l'amore per Dio sono tra le poche cose che davvero servono quando si intraprende un viaggio, quando si inizia un percorso, quando si realizza un progetto...

#### *PER PREGARE*

Nella preghiera di oggi, mettiti davanti al Signore e raccontagli di questi amici, di queste persone importanti che hai incontrato lungo il cammino, che non hai vergogna di svegliare nella notte quando hai bisogno.

E ringrazialo, perché credo proprio che ci sia il suo "zampino" in tutto questo.

"Padre nostro che sei nei cieli  
sia santificato il Tuo nome  
venga il Tuo Regno  
sia fatta la Tua volontà  
come in cielo così in terra.  
Dacci oggi il nostro pane quotidiano,  
e rimetti a noi i nostri debiti  
come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori e  
non abbandonarci alla tentazione,  
ma liberaci dal male"

(Mt 6, 9-13)

Gesù ci insegna una preghiera universale: tutti possiamo (e dobbiamo...) pregarla. La preghiera è al plurale. Primo insegnamento: non sono l'unico figlio di Dio. Né il più importante. La comunità è una cosa seria, come lo è pregare gli uni per gli altri. E Gesù desidera che preghiamo sia insieme che gli uni per gli altri. In questo contesto comprendere e vivere sapientemente il momento dell'Eucaristia è fondamentale per iniziare ad intuire il bene che Dio ci vuole e che riversa nel cuore di ciascuno come famiglia. Ma in questo "noi" ci sono anche io, per cui tutto quello che nel Padre nostro è chiesto al plurale, per tutti, per tutto il mondo, per la mia comunità e per ciascuna persona che ne fa parte, posso e devo pregarlo anche per me.

Il cielo e la terra magari non sono "solo" il Paradiso e il mondo intero. Il Padre nostro mi piace perché parla alle nostre due realtà: quella spirituale (il cielo) e quella "naturale" e più quotidiana (la terra), importanti tutte e due: non si può salvare l'una senza l'altra. Questa cosa è bellissima. Un po' perché ci dice che abitare il mondo da cristiani è importante, per cui maniche rimboccate: non me ne posso fregare del prossimo e del Vangelo, e devo fare la mia parte di amore e di carità. Donare, donare, donare. Amare, amare, amare. E questo è uno sprone a non mollare sul fronte dell'egoismo che è sempre in agguato con voce molto suadente. Però non mi chiede di sfinirmi da solo in nome del Vangelo. Mi dice che Lui, il buon Dio, vuole fare la sua parte con me. In realtà mi chiede di giocare nella *sua* squadra. Mi dice che se Gli faccio spazio, se Lo faccio regnare nel mio cuore, cioè nella mia anima, non mi mancheranno né le forze né il desiderio di amare e di servire. In sostanza Dio ci guida, attraverso il Padre nostro, a pregare per un

*cambiamento spirituale*, forti della coscienza che questo comporterà un cambiamento nel nostro modo di guardare, pensare e agire nel quotidiano.

#### *PER PREGARE*

15 minuti.

I primi 5 minuti di lettura e di riflessione del Padre nostro e del Cammino, concentrandoti sul significato di “cielo e terra”

Gli altri 10 di silenzio.

Volendo “lavorare” sulla dimensione spirituale, il silenzio è molto importante.

Esprimi all’inizio di questo momento la preghiera che la lettura ha suscitato in te. Poi fai silenzio. Lo stare in silenzio, contro la cascata di pensieri urgenti che tutti abbiamo nella testa, è la bellissima preghiera “insistente” che offri a Dio.

Alla fine, come conclusione, recita una preghiera. Magari il Padre nostro.

#### VENEDÌ 4

---

"Padre nostro che sei nei cieli  
sia santificato il Tuo nome  
venga il Tuo Regno  
sia fatta la Tua volontà  
come in cielo così in terra.  
Dacci oggi il nostro pane quotidiano,  
e rimetti a noi i nostri debiti  
come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori e  
non abbandonarci alla tentazione,  
ma liberaci dal male"

(Mt 6, 9-13)

Non è un caso che la parabola dell’amico importuno, nel Vangelo di Luca, venga subito dopo l’insegnamento del Padre nostro: è come se Gesù volesse fare luce sulla preghiera attraverso la parabola.

Che abbiamo bisogno di pane – e companatico e tutto il resto che cataloghiamo come “necessità” – tutti i giorni, lo capiamo benissimo. Che il concetto di giustizia più elementare è basato sulla quantità di pane cui ogni persona ha accesso, anche questo è chiaro. Chiedere pane è chiedere il necessario e il giusto per noi e per ogni essere umano, e

l'impegno nostro e di tutti perché questa giustizia si realizzi. Sul piano terreno ci siamo: è catechismo elementare. Difficile da realizzare ma non da comprendere.

Poi c'è il pane eucaristico, cui fa riferimento anche la parabola di cui parlavamo prima. Quindi Gesù individua nell'Eucaristia il primo bisogno per un cammino spirituale: l'Eucaristia non è un dovere da compiere ma un bisogno di prima necessità. Gesù non lo mette tra i doveri, ma tra i beni indispensabili. È necessaria per rimanere legati al Padre, coltivare la fede e, in sostanza, per essere cristiani.

È altrettanto necessaria, nel cammino spirituale, per avere la forza di morire a noi stessi, diventano così sempre più simili a Gesù (in questo senso possiamo dire che l'Eucaristia ci trasforma in Gesù).

E quando mi accorgo che non ce la faccio? Che è più comodo vivere coltivando il giardino delle proprie quattro solite cose? Che di nuovo torniamo ad una fede fatta di cose da fare? Che la Messa non è una necessità ma solo un dovere? Allora bisogna chiedere insistentemente. Al Padre, ovviamente. Anche col Padre nostro.

Seconda necessità dopo il pane: il perdono. Essere perdonati e poi perdonare. Non si può immaginare un percorso che ci porti a un cambiamento del cuore senza il perdono. I peccati sono inciampi, sia quelli che produciamo noi, sia quelli che gli altri commettono nei nostri confronti, o che semplicemente commettono dandoci fastidio, per cui la nostra stima e il nostro amore nei loro confronti si fa difficile, e non riuscire ad amare è un grosso inciampo per l'anima. Diciamo poi che la perfezione umana non appartiene a nessuno, per cui immaginare di non scivolare mai nel nostro cammino cristiano è un po' difficile. Più importante è concentrarsi sulla perfezione non raggiungibile o sulla capacità di chiedere perdono? La seconda, chiaramente.

#### *PER PREGARE*

15 minuti.

I primi 5 rileggi il Padre nostro e, se vuoi, la parabola dell'amico importuno. Rifletti secondo i suggerimenti della catechesi di oggi e se c'è qualcosa che ti ha colpito di più.

Poi 10 minuti di silenzio. Che rimane una preghiera importantissima. Il nostro bussare.

Come hai fatto ieri inizia questo momento affidando al buon Dio il tuo desiderio di cambiamento del cuore. Fare silenzio è difficile, per cui non far caso alle distrazioni. Quando ti accorgi di esserti distratto semplicemente e con calma torna alla preghiera. È molto meglio avere pazienza con se stessi che arrabbiarsi.

Finisci la preghiera recitando lentamente il Padre nostro.

"Padre nostro che sei nei cieli  
sia santificato il Tuo nome  
venga il Tuo Regno  
sia fatta la Tua volontà  
come in cielo così in terra.  
Dacci oggi il nostro pane quotidiano,  
e rimetti a noi i nostri debiti  
come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori e  
non abbandonarci alla tentazione,  
ma liberaci dal male"

(Mt 6, 9-13)

Il male esiste ed è sempre all'opera. Purtroppo è così. La tentazione è il luogo dove questo male ci attende improvviso oppure ci gira intorno di soppiatto. Nella tentazione il male ci minaccia o ci circonda, o anche ci fa semplicemente soffrire, magari molto, mandando in frantumi tante certezze e molte speranze.

Oltre alle sofferenze che il male "esteriore" porta con sé, cioè quello della vita quotidiana con i suoi problemi, le sue "seduzioni", le sue fatiche, l'obiettivo vero del maligno è raggiungerci interiormente per causare danni più profondi e, possibilmente, portarci fuori strada. Nella tentazione il grande rischio è di scegliere un'altra strada. Una strada in cui si ascoltano altre voci, in cui sostituiamo il Re buono con altri idoli, un cammino in cui trovano posto rancore, superficialità, egocentrismo.

Come si vince il male? Come si supera la tentazione? Con l'amore. Imparando ad amare. Non è questo un passaggio così semplice da comprendere o da accettare. L'unico modo che abbiamo per accoglierlo è guardare a Gesù. Per risorgere ed essere ancora vivo e prossimo a tutti e al Padre, è dovuto morire, e morire amando chi lo torturava e lo detestava a morte, appunto. Gesù ha vinto la morte perché ha amato mentre era attaccato dal male e così ha salvato anche noi, insegnandoci una logica diversa di vita, completamente libera perché pienamente fiduciosa in Dio e nella sua Parola.

Questa esperienza è replicabile nel nostro più piccolo quotidiano: col Padre nostro Gesù ci insegna a dichiarare la nostra intenzione di non dare spazio al male e, soprattutto, di non voler rinunciare al bene, mai.

"Qualsiasi tentazione arrivi, Tu, Dio, resta con me, perché ti desidero, Signore, del mio cuore".

Non vogliamo un cuore dove Dio ha dovuto abbandonare la speranza di essere ascoltato perché lì non ce lo volevamo, ma vogliamo un cuore abbandonato a Dio. Un cuore sgombrato dal male è un cuore felice. È il bello della conversione. Ogni esperienza di difficoltà, di sofferenza e di peccato, tutto sicuramente detestabile e non desiderabile, può lo stesso essere possibilità di incontro col bene, di rinascita, di lezione di amore.

“Liberarci dal male” non è solo la richiesta lecita e giusta di allontanare le situazioni di sofferenza che stiamo vivendo, ma anche quella di aiutarci a non concedere spazio interiore, spazio spirituale, a ciò che non è Dio, che non è amore, che non è Vangelo, ma solo altro; di non concedere spazio alla tentazione di credere che la logica del mondo sia l’unica vera e perseguibile; di continuare a dare massima e completa fiducia alla logica del Vangelo, anche quando non sembra una cosa sensata e appagante, perché questo ci farà trovare la felicità. Non altro.

#### *PER PREGARE*

15 minuti.

5 minuti di riflessione. Rileggi la o le catechesi, cerca gli spunti che ti hanno colpito di più....

Poi 10 minuti di silenzio. All’inizio chiedi al Padre di illuminarti su qualche “logica del mondo” che ha preso posto nel tuo cuore... con calma... non c’è bisogno di altro per ora: solo di metterla a fuoco e sostare in silenzio. Alla fine recita il Padre nostro.

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO DI AVVENTO 2020

seconda settimana

Ogni domenica riceviamo un invito speciale: partecipare alla Messa e “sedersi” a tavola, e sarà il Signore stesso a passare, servendo la sua Parola e il suo Pane di vita.

Prenditi cura quindi di questo appuntamento con ogni attenzione.

Se poi non fossi riuscito/a a terminare le tappe della prima settimana, sfrutta questa giornata per metterti al passo.

### **Impegno di carità**

Questa settimana prendi un impegno di “carità della parola”. Data la situazione che stiamo vivendo, il gesto di carità che ti viene proposto sarà da vivere “a distanza” usando al meglio il bene prezioso della parola, portatrice di affetto, compagnia, conforto...

Puoi chiamare una persona che non senti da tempo oppure una persona che vive sola oppure una con cui fai fatica a relazionarti.

Cura bene anche questo tempo e questo impegno.

## LUNEDÌ 7

---

### **Dal Vangelo secondo Matteo (13,3-9)**

<sup>3</sup> Egli parlò loro di molte cose con parabole. E disse: "Ecco, il seminatore uscì a seminare.

<sup>4</sup> Mentre seminava, una parte cadde lungo la strada; vennero gli uccelli e la mangiarono.

<sup>5</sup> Un'altra parte cadde sul terreno sassoso, dove non c'era molta terra; germogliò subito, perché il terreno non era profondo,

<sup>6</sup> ma quando spuntò il sole, fu bruciata e, non avendo radici, seccò.

<sup>7</sup> Un'altra parte cadde sui rovi, e i rovi crebbero e la soffocarono.

<sup>8</sup> Un'altra parte cadde sul terreno buono e diede frutto: il cento, il sessanta, il trenta per uno.

<sup>9</sup> Chi ha orecchi, ascolti".

Nei prossimi giorni ci soffermeremo su questa parabola, che Gesù stesso fa intendere essere “la regina” di tutte le parabole ("Non capite questa parabola, e come potrete comprendere tutte le parabole?" Mc 4,13). È la parabola che ci parla dell'importanza strategica dell'ascolto: se infatti non sappiamo cosa significa ascoltare e non impariamo a farlo come si deve, come potremo ascoltare tutto quello che il Signore vorrà dirci?

Ciò che qui leggerai è liberamente tratto da delle catechesi che don Fabio Rosini ha tenuto nel 2015 sul tema dell'ascolto e che ha poi ripreso tra il 2019/2020 durante 4 serate di incontro nella parrocchia Santa Maria delle Grazie al Trionfale.

Nel sito di Radio Vaticana trovi le catechesi: [www.archivioradiovaticana.va](http://www.archivioradiovaticana.va)

Nel sito di Radio Più Roma trovi alcuni video delle serate: [www.radiopiu.eu](http://www.radiopiu.eu).

Ci lasceremo illuminare da questo insegnamento del Signore per soffermarci sul tema di questa settimana: la liturgia della Parola che, insieme alla Liturgia Eucaristica, costituiscono i due fuochi, i due "cuori" della Messa.

In questa parabola si parla di un seminatore decisamente particolare, di semi e di 4 terreni, di guai e di frutti.

### **Sul seminatore**

Dire che questo seminatore sia particolare è dire poco.

Potremmo immaginarlo così: esce di casa presto, al mattino, facendo a gara con il sole per chi dei due inizia prima il suo lavoro. Guarda tutto attorno a lui: vede terra buona, strada, sassi, rovi e i suoi occhi sono sempre pieni di speranza, ed è così tutte le mattine. In una mano tiene un sacco, povero all'apparenza, ma che potremmo tranquillamente paragonare ad uno scrigno perché contiene uno dei due suoi tesori più preziosi: i semi, la Parola di Vita.

E l'altra mano, che se non sapessi di dire una stupidaggine, potrei affermare con certezza essere più grande della prima, la infila nel sacco, la riempie con una generosa quantità di semi e sparge tutto quel tesoro dovunque stia passando.

Non c'è centimetro che il suo sguardo veda che non sia "visitato" dai suoi semi: Lui vuole così. E in quel momento nel suo cuore abitano molti sentimenti e molte emozioni che sembrano all'apparenza contrastanti: speranza, attesa, amore, compassione, dolore, tristezza.

I suoi passi sono sicuri, i suoi occhi attenti, le sue mani ferme: non c'è nessun segno di dubbio o incertezza perché mente e cuore in Lui lavorano all'unisono: i semi vanno esattamente dove Lui vuole.

### **PER PREGARE**

Qui serve fermarci: questo seminatore che esce a seminare ha sicuramente suscitato molte cose in noi. Stupore, gratitudine e chissà cos'altro.

Mettiti davanti a Lui, guarda i suoi occhi, il suo cuore, i suoi piedi e le sue mani e resta un po' con Lui, nel silenzio prima e poi nel dialogo.

## Sul primo terreno

Il primo terreno è la strada.

Se le strade che Gesù percorreva lasciavano poco spazio alla speranza, figuriamoci il nostro asfalto! Nemmeno un seme varrebbe la pena sprecare lasciandolo sull'asfalto, perché sarebbe proprio stupido, senza senso: così pensano gli uomini. Dio invece...

Subito dopo il racconto della parabola, il Vangelo racconta che è Gesù stesso a spiegarla ai suoi discepoli e questo dice a proposito del primo terreno:

<sup>19</sup> Ogni volta che uno ascolta la parola del Regno e non la comprende, viene il Maligno e ruba ciò che è stato seminato nel suo cuore: questo è il seme seminato lungo la strada. (Mt 13, 19)

Il cuore è duro come l'asfalto quando pretendiamo che tutto passi attraverso la comprensione: tutto quello che non capisci lo rifiuti, lo ritieni sbagliato, perché in fondo hai la presunzione di sapere già ciò che ti serve, ciò di cui hai bisogno; dici che i maestri veri sono rari al mondo – e forse hai ragione – ma tu sei sempre tra quelli che non devono imparare nulla.

Sfogliando i vangeli, quante volte Gesù ha parlato alla folla o ai suoi discepoli con discorsi difficili o assurdi ("Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna" Gv 6, 54) e il rischio di incontrare cuori duri come strade era davvero alto ("Da quel momento molti dei suoi discepoli tornarono indietro e non andavano più con lui" Gv 6, 66).

Anche i suoi discepoli hanno molti dubbi sulla semina fatta in questo modo ("Questa parola è dura! Chi può ascoltarla?" Gv 6, 60).

Ma gli occhi del seminatore sono sempre pieni di speranza.

E tra i discepoli c'è chi riesce a superare questa prima tentazione: Pietro ("Signore, da chi andremo? Tu hai parole di vita eterna e noi abbiamo creduto e conosciuto che tu sei il Santo di Dio" Gv 6, 67-68).

Anche un altro discepolo impara a stare al passo di Gesù anche quando tutto sembra incomprensibile: Maria ("Maria, da parte sua, custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore" Lc 2, 19).

La cura per questo tipo di terreno è proprio quella indicata da Maria e da Pietro: fidarci di Gesù, credere a ciò che dice, anche quando non lo si comprende, perché gli vogliamo bene. L'amore può sostenerci quando la fede vacilla o la ragione fatica a comprendere.

## PER PREGARE

Affida la parte di cuore dura come l'asfalto alla misericordia del Signore. Lui ti ama e sotto sotto anche tu gli vuoi bene. Prova a togliere la corazza, almeno per qualche minuto, resta davanti a Gesù e digli: "ti voglio bene". Permetti al suo sguardo e al suo amore di raggiungere il tuo cuore, mettendo da parte, almeno per un momento, le fatiche, le obiezioni e i dubbi.

## MARTEDÌ 8

---

Rileggi il Vangelo di ieri.

Rileggi anche la parte di commento sul seminatore: è essenziale sempre ricordarsi quale sia lo sguardo di Dio su di noi.

### **Sul secondo terreno**

Il terreno sassoso ha poca terra, non ha profondità. Permette ai semi di crescere poco, perché le radici non riescono a penetrare nei sassi, potendo nutrirsi solo dell'acqua in superficie.

Gesù spiega così:

<sup>20</sup> Quello che è stato seminato sul terreno sassoso è colui che ascolta la Parola e l'accoglie subito con gioia, <sup>21</sup> ma non ha in sé radici ed è incostante, sicché, appena giunge una tribolazione o una persecuzione a causa della Parola, egli subito viene meno. (Mt 13, 20-21)

Una fede senza profondità manca di costanza, di resistenza: rimane superficiale appunto, legata solo alle sensazioni.

È il limite di chi ascolta solo ciò che gli piace, di chi segue solo chi gli sta simpatico, di chi giudica fede e preghiera solo se in base all'emozione che vive.

La fatica non è contemplata: appena sente una Parola che chiede impegno, cammino, fedeltà, conversione viene subito scartata.

Ciò che è preoccupante è il fatto che una persona così agirà in questo modo non solo sulle questioni di fede, ma su tutto: lavoro, relazioni, servizio.

Come potrà quindi vivere una vita intensa e piena se in ogni istante attende e pretende che tutto gli provochi piacevoli emozioni? L'infelicità e l'inquietudine sono dietro l'angolo.

Certo, Dio dona la grazia di sperimentare momenti intensi di preghiera, che riscaldano il cuore, che danno nuovo slancio... ma non è sempre così.

La Parola, per entrare in profondità, deve ferire, rompere: per questo nella vita spirituale, come in ogni altra esperienza umana che sia feconda, ci sono tempi di aridità e di fatica.

Ricordiamo cosa dice Gesù a proposito di semi e di frutti:

<sup>24</sup> In verità, in verità io vi dico: se il chicco di grano, caduto in terra, non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto. (Gv 12, 24)

È necessario vivere “piccole morti” per poter fare l’esperienza della resurrezione, della fecondità della vita. E sappiamo benissimo che “morire a noi stessi” costa molto.

#### *PER PREGARE*

Chiedi al Signore la forza per vivere la fede anche in tempi di fatica e aridità.

Usa sempre la memoria, così importante per la nostra fede, non per ricordare nostalgicamente tempi dolci e preghiere intense ma per ricordarti che Lui è sempre fedele, nella gioia come nella fatica.

#### **Sul terzo terreno**

In questo terreno il seme trova profondità, riesce a crescere. Ma è un terreno un po’ affollato: oltre a quel seme ce ne sono altri, diversi da lui, prepotenti e soffocanti.

<sup>22</sup> Quello seminato tra i rovi è colui che ascolta la Parola, ma la preoccupazione del mondo e la seduzione della ricchezza soffocano la Parola ed essa non dà frutto. (Mt 13, 22)

Dio è onnipotente, la sua Parola genera vita, opera miracoli, sconfigge la morte: questo è tutto vero, ma davanti al cuore di una persona, l’onnipotenza di Dio si presenta così:

<sup>20</sup> Ecco: sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me. (Ap 3, 20)

La sua onnipotenza è l’amore, la pazienza, la speranza, la fedeltà.

È un seme potente e delicato allo stesso tempo quello che possiamo far entrare nel cuore: ha bisogno di un terreno sgombro il più possibile da altri semi, da altre parole.

Serve operare tagli, bonificare il terreno e imparare ad aprire la porta del cuore solo alle Parole giuste.

Ma la tentazione di tenere tutto è forte: l’idea di avere un piano b, una uscita d’emergenza, di poter scegliere come al supermercato qual è la parola con maggior convenienza...

All'apparenza sembra tutto innocuo, ma non è così. È come se un ragazzo, dichiarando il suo amore alla sua bella, dicesse: "Ti amo con una parte del mio cuore, a volte sei nei miei pensieri, per te potrai fare qualche cosa". Che roba è? L'amore chiede tutto e dev'essere disposto a dare tutto.

Non si possono dire dei "sì" senza accettare dei "no": i tanti "no" infatti sono necessari per proteggere il solo "sì".

#### *PER PREGARE*

Quale parola sta guidando la tua vita?

Quando sei di fronte a delle scelte, a quale parola chiedi consiglio e luce?

Quali parole stanno sostenendo le tue scelte?

Quali parole dentro di te possono essere ricondotte a Dio e alla sua volontà?

Mettiti davanti al Signore e inizia il lavoro di bonifica del terreno del tuo cuore.

## MERCOLEDÌ 9

---

Rileggi la parabola.

Rileggi la parte di commento sul seminatore, la sorgente di ogni Parola.

### **Sul terreno buono**

Gesù spiega così il terreno buono:

<sup>23</sup> Quello seminato sul terreno buono è colui che ascolta la Parola e la comprende; questi dà frutto e produce il cento, il sessanta, il trenta per uno. (Mt 13, 23)

Il termine che usa Gesù e che viene tradotto con "comprende" significa in realtà intendere, tendere a, muoversi con.

Il terreno buono è colui che ascolta la Parola e la intende, cioè ne accetta il fine, accetta di essere portato e guidato, accetta di essere "deragliato" dal proprio binario per seguire un nuovo percorso.

Anche amare richiede la capacità di interrompersi in favore dell'amato: un amico ti chiama e tu devi avere la forza di interrompere quello che stai facendo per amore verso di lui. Il seme, accolto così in un cuore disponibile, potrà dare molto frutto.

Nel Vangelo si legge "diede frutto" (Mt 13, 8). Il verbo usato ha una caratteristica: descrive un'azione che non si conclude, ma che continua nel tempo. Il seme è una sorgente

a cui continuamente possiamo attingere. Il seme ha dato frutto, dà frutto e ne darà ancora. Il seme ha una fecondità continua.

Sono descritte 3 fasi del seme che porta frutto:

- spunta che letteralmente significa fa salire, rialza: la Parola solleva colui che la accoglie
- cresce: si irrobustisce, diventa importante, centrale per colui che la accoglie
- porta frutto: diventa altro da ciò che era

È il seme che ha in sé la fecondità per diventare frutto: il terreno è l'ospite accogliente e spettatore della potenza del seme.

<sup>26</sup> Così è il regno di Dio: come un uomo che getta il seme sul terreno; <sup>27</sup> dorma o vegli, di notte o di giorno, il seme germoglia e cresce. Come, egli stesso non lo sa.

(Mc 4, 26-27)

30/60/100: dice la qualità del frutto? No perché la Parola non può portare frutti cattivi. Indica invece la ricchezza della diversità dei frutti che lo stesso seme può portare.

La Parola è la stessa per tutti perché è Dio stesso ma l'incontro con il cuore di una persona genera un frutto speciale, specifico per quella persona.

Ogni Parola è potente: ogni volta che viene tenuta nel cuore, porta un frutto diverso per ciascuno.

Mettiamoci in ascolto del cuore di Maria, modello del discepolo.

L'annuncio (Lc 1, 26-38), come la parabola del seminatore, racconta cosa accade quando il seme cade su un terreno buono.

Tutto ha inizio da una iniziativa di Dio, che entra nel mondo e nella vita di Maria con una Parola, che attende una risposta, attende di essere accolta.

“Rallegrati piena di grazia! Il Signore è con te!”

Maria è invitata a credere che le accadrà una cosa bella, che quella Parola è buona.

Maria ha creduto alla bellezza della Parola ed è stata capace di custodirla al centro del suo cuore.

La profezia di Simeone (Lc 2, 34) le ricorda che accogliere la Parola di Dio comporta anche fatica e dolore. E Maria, come sempre, custodisce tutto nel cuore: rinnova cioè il suo “sì” e continua ad accogliere la Parola.

Ascoltare la Parola significa quindi:

- credere che sia una parola buona per noi
- accoglierla anche se non è subito comprensibile

- accoglierla anche se ci farà soffrire
- darle spazio senza mettere altro
- prendersene cura così che fruttifichi

### *PER PREGARE*

Riprendi quest'ultimo elenco che descrive il significato dell'ascolto della Parola di Dio.

Mettiti davanti al Signore e prova a verificare questi punti:

- quando ascolti la Parola di Dio credi davvero che sia una buona parola per te?
- ti fidi di quello che Gesù ti sta dicendo?
- hai la fede di accoglierla anche se al momento non la capisci?
- hai la forza di accoglierla anche se intuisce che comporta fatica, che chiede conversione?
- hai la pazienza di prenderti cura del tuo cuore, eliminando parole sbagliate e accomodanti?
- cosa significa concretamente prenderti cura della Parola che ascolti e che desideri accogliere?

## GIOVEDÌ 10

---

### **LA LITURGIA DELLA PAROLA**

La Liturgia della Parola è presenza di Dio che prepara i cuori e siamo noi che ci mettiamo in ascolto. Non siamo noi che ci prepariamo a fare qualcosa, ma è il Padre che, con la sua Parola, ci prepara.

Attraverso la Parola veniamo accompagnati a vivere il momento focale della Messa: la Liturgia Eucaristica. No, anzi, senza aver ascoltato e accolto la Parola non possiamo arrivare pronti all'Eucaristia, perché la Parola orienta il cuore, cioè lo converte (convertire viene dal latino e vuole dire distogliere, far girare, far cambiare). L'Eucaristia è un evento spirituale, e non ci si può accostare pensando di partecipare ad un evento "del mondo". È una cena, ma per il mio spirito, non per il mio stomaco. E poiché Spirito e mondo parlano due lingue differenti, ho bisogno della Parola che guidi il mio cuore, altrimenti arriverò alla mensa col cuore sintonizzato sulla lingua sbagliata, e non ci "capirò" nulla.

Proviamo ad applicare la parabola del seminatore alla Liturgia della Parola: visto che il Regno di Dio si realizza tramite la semina della Parola, questo momento della Messa è importantissimo. Eppure difficilissimo.... Alzi la mano chi si ricorda le letture di domenica scorsa... Perché è difficile stare attenti? Perché ci distraiamo? Perché spesso non ricordiamo nulla da una domenica all'altra?

Primo problema: è un linguaggio che non capisco. Parla di cose lontane dal nostro tempo. Tutto bello, ma cosa ha a che fare con la mia vita reale, coi miei problemi, con le mie fatiche, le mie aspirazioni? In effetti nulla. Non parla dei tuoi problemi, né la prima lettura, né il salmo, né la seconda lettura e neppure il Vangelo. Non ti dice neppure cosa devi fare domani. Quindi perché ascoltare? Perché ti parla delle preoccupazioni, delle aspirazioni, delle fatiche e dei desideri di Dio nei confronti del mondo e di ciascuna persona, quindi ora, per te, per tutta la tua comunità, per la Chiesa. Non è un interruttore spirituale, del tipo “leggo il Vangelo e capisco cosa devo fare e da che parte andare” e se ascolto con l’orecchio sintonizzato sugli aspetti del quotidiano (voglio sapere cosa fare oggi, domani nella mia vita) non posso trovare risposte.

Ma quel seme, se custodito, con la forza dello Spirito, mi aiuta a vivere, a comportarmi, a scegliere, secondo il bene del Vangelo e libero dagli obblighi (o dalle seduzioni) del pensiero comune. Custodirlo è lasciarsi cambiare e illuminare, sia singolarmente che come comunità. Dal punto di vista “terra”, due minuti di lettura sono un nulla, assolutamente inutile, tanto vale saltarlo. Ma noi crediamo al punto di vista “cielo”. È “liturgia” e non “angolo lettura” perché in quel momento il Signore è presente (“quando due o più sono radunati nel mio nome, io sono lì...” Mt 18,15) e attraverso la Liturgia agisce nei cuori e sulle vite in ascolto. Nella Liturgia della Parola avviene la semina raccontata dalla parabola: se in natura un seme può diventare quercia, nello Spirito, una parola non può trasformare un cuore?

Secondo problema: è difficile. È un linguaggio impegnativo. Chiede tanto. Sì, è vero. Convertirsi al Vangelo è difficile. Siamo cresciuti nel mondo, viaggiamo su rotaie del mondo e su queste rotaie pensiamo di poter arrivare ovunque desideriamo. Cambiare rotaia, convertirsi come dicevamo prima, è un percorso dello spirito molto impegnativo, operato dallo Spirito se glielo permettiamo.

#### *PER PREGARE*

Se riesci aumenta di 5 minuti, portando la preghiera silenziosa a 20 minuti. Non è obbligatorio ma la Parola ha bisogno di silenzio e più si è generosi, più il seme ha spazio per crescere.

5 minuti iniziali di “ripasso”, rilettura del Cammino e comprensione. Confrontarsi con la Parola è molto utile: prova a leggere il brano che segue la parabola del seminatore (Mt 13,10-15): parla di orecchie che faticano ad ascoltare, di cuori diventati insensibili, di Dio che vuole convertire. Dopo diversi giorni passati a meditare la parabola, probabilmente sei pronto ad affrontare questo brano.

15 minuti dedicati al silenzio. Non è facile “riempire” un quarto d’ora di silenzio senza finire rapiti da pensieri astratti e/o concreti di qualsiasi tipo. Per cui prova a dividere i 15 minuti in tre parti di 5 minuti ciascuna.

Nella prima prega lo Spirito di essere con te, di “soffiare”, di suggerirti, di far nascere parole nuove nel cuore. Chiedi il dono di saperti mettere in ascolto. È un dono: chiedilo con insistenza...

Poi dedica 5 minuti a parlare con Gesù: ripensa al vangelo, alla parabola, cerca di comprendere il significato delle parole, di intuire quali sono i sentimenti di Gesù legati a quel brano, a quelle parole, alle persone cui le ha rivolte.

Infine 5 minuti dedicati al Padre. Questi saranno minuti di silenzio, di ascolto puro. Se temi di far fatica e di distrarti, scegli una frase dal vangelo e ripetila silenziosamente e con lentezza tante volte, questo ti aiuterà a mantenere ferma la concentrazione. Lo scopo è dire al buon Dio, col tuo semplice “esserci”, che lo vuoi ascoltare, che il tuo cuore desidera che il seme della Parola in te trovi spazio. Il resto lascialo fare al Padre.

Termina la preghiera con il Padre nostro recitato lentamente, pensando alle parole...

## VENEDÌ 11

---

Oggi applichiamo alla Liturgia della Parola il tema delle sensazioni e delle distrazioni affrontati martedì.

Primo ostacolo: le sensazioni. Sempre in cerca di emozioni nuove, ascolto solo ciò che mi “commuove”. La liturgia mi deve colpire o resto con la testa tra le nuvole.

Siccome le letture non mi suscitano nulla, inutile ascoltare. Siccome il lettore legge male, siccome è la solita vecchietta che va a leggere, siccome la mia comunità non mi piace, siccome il prete è noioso.... Siccome mille altre cose, io penso ad altro. Non faccio nessuno sforzo. Sono gli altri che devono rendere il tutto interessante e venire incontro ai miei gusti spirituali. Che le celebrazioni sciatte e le letture proclamate da qualcuno preso a caso tra i banchi - che magari non sa neppure chi siano Isaia o san Paolo - sono un assoluto attentato alla fede, è vero. Però dire che “se la mia parrocchia, il mio gruppo, la mia comunità fossero a mia misura, allora crederei un sacco e andrei di più a Messa”, questo è assurdo. Non funziona così. Impegno massimo è dovuto da tutti perché la celebrazione sia bella e curata, questo sì, ma questo non ha nulla a che vedere con le scuse che mi invento... Imparare a curare le celebrazioni è un problema serio che tutte le comunità devono affrontare (celebrazione sciatta uguale fede sciatta) ma il non farci distrarre dal “se fosse più bello ascolterei di più”, questo è compito tutto nostro.

Secondo ostacolo: le distrazioni e le preoccupazioni. Mi distraigo in proporzione a tutti gli altri semi che ho lasciato germogliare nel cuore. Il relativismo dello spirito non è il capolinea giusto. La Parola è per la vita, è per essere testimoniata, è per trasformarci dentro perché sappiamo portarla fuori, nel mondo. La Parola ci insegna che l'amore si vince con l'amore e che il bene (in Gesù) è più forte del male. E perché l'amore porti frutto attraverso di me io devo morire a me stesso. Tagliare rovi e spine e lasciare crescere solo il seme buono. In questo percorso la liturgia della Parola è sempre un nuovo inizio, sia per me che per la comunità.

#### *PER PREGARE*

Prima di iniziare torna al tema dell'ascolto. Torna alla preghiera di martedì e a cosa ti hanno suggerito i temi dei tagli e delle potature", dei cambiamenti da fare... come può la Parola cambiare il tuo cuore e la tua vita...?

Per metterti in preghiera usa lo schema di ieri...

## SABATO 12

---

Noi siamo terra buona. Il resto, l'asfalto, le pietre, la superficialità, gli ingombri soffocanti, si possono tutti togliere di mezzo. Ma come? Sono frutto delle mie scelte, hanno messo radici, come faccio a toglierli? Possiamo proprio perché noi siamo "terra buona", terra per il Vangelo, terra che sa produrre testimonianza e carità.

Come può la Parola trasformarsi in seme fecondo? Oltre alla nostra disponibilità all'ascolto, base di tutto, ci sono altri due aspetti importanti da considerare, e che fanno sì che possiamo custodire, comprendere e poi testimoniare la Parola.

Primo aspetto: con l'ascolto profondo della Parola noi esercitiamo il dono della profezia che ci è stato dato nel Battesimo. È un dono spirituale, niente sfera di cristallo, come dicevamo anche nei giorni scorsi. È il dono di poter leggere la Parola dentro il tempo che si sta vivendo, interpretandola per le proprie giornate, la propria vita, la propria vocazione. Quindi: continuo a non trovare nella Parola la risposta diretta alle mie questioni pratiche (devo cambiare questo lavoro perché non mi lascia abbastanza tempo per la mia famiglia? Che ramo di studi devo intraprendere? Come devo vivere il fidanzamento? Come devo impegnare il tempo libero? Cosa mi è lecito fare e dove non mi devo spingere? Ogni quanto mi devo confessare? Come mi devo comportare la sera quando esco con gli amici? – e cose così... molto quotidiane...) ma posso comprendere come vivere secondo la luce del Vangelo. Posso testimoniare. Posso trovare la strada per crescere spiritualmente.

Secondo aspetto: attraverso la Parola lo Spirito parla alla comunità, e della comunità faccio parte anch'io. La liturgia della Parola è da vivere nella comunità, pregare da soli la Parola è un'altra cosa. Una cosa buonissima, ma diversa. Da un granello di terra non è mai spuntata una pianta, perché ci sia tanto frutto ci vuole un campo. Se è arrivata a noi la Parola è perché è sempre esistita una Chiesa e, in essa, delle comunità, tra cui, adesso, anche la mia. Una comunità legata alla Parola e attenta all'ascolto della Parola è ciò di cui ho bisogno per crescere. Una comunità tutta presa dalle cento cose da fare (carità inclusa) rischia di diventare indifferente alla Parola ed è questo un rischio che le nostre comunità e i nostri gruppi corrono sempre. Una riflessione su cosa chiedo al mio gruppo, al mio oratorio, alla mia Unità scout, alla mia parrocchia è importante da fare, perché nella affannosa ricerca del fare, dell'essere amici, del servire, non finiamo per chiedere alle comunità cristiane altro che il Vangelo.

### *PER PREGARE*

Anche per oggi riprendi lo schema di preghiera proposto giovedì, quei 20 minuti suddivisi dando tempo ad ogni tappa: il confronto con il Vangelo, il dialogo con lo Spirito Santo, il dialogo con il Figlio e il silenzio offerto al Padre.

### **L'esame di coscienza**

Ti viene chiesto un passo un più in questa settimana di cammino: uno speciale momento di preghiera chiamato tradizionalmente "esame di coscienza".

Ricorda: è una preghiera, un momento di incontro con il Signore, non un semplice riflettere da solo sulle cose vissute, belle e brutte.

È necessario quindi mettersi davanti al Signore, facendo silenzio dentro di sé.

Ripercorri con la memoria, aiutandoti anche da questo libretto, ciò che hai vissuto questa settimana:

- per cosa il tuo cuore si sente grato?
- per cosa ti senti "visitato" dalla bontà del Signore?
- delle tante Parole ascoltate, quale ti è rimasta nel cuore?

Dopo aver ringraziato Dio per ogni bene ricevuto, chiedigli perdono. Dio ti fa visita con la sua misericordia e grandezza di cuore: consegna nell'abbraccio del Padre buono tutte le debolezze di questa settimana, le infedeltà, la poca costanza, la poca fede nella bellezza della sua Parola.

Concludi la preghiera rinnovando davanti al Signore il tuo desiderio di metterti in cammino e chiedigli la grazia di un cuore docile e attento.

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO DI AVVENTO 2020

terza settimana

Mantieni la fedeltà all'invito del Signore e ricorda di preparare l'incontro: non arrivare all'ultimo secondo, leggi le letture che poi ascolterai, porta con te tutto te stesso e consegna al Signore un'intenzione, un desiderio, un ringraziamento.

Ricorda di usare questa giornata anche per recuperare e metterti al passo con il cammino, senza correre però.

### **Impegno di carità**

Continua l'impegno di "carità della parola" della scorsa settimana: sicuramente ci sono altre persone che puoi raggiungere con una telefonata.

In aggiunta ti viene chiesto un nuovo impegno di carità: l'elemosina. Proprio lei, il più classico dei classici. Però attenzione: il gesto non deve solo essere un aiuto a chi riceve, ma deve soprattutto educare il tuo cuore ad essere libero e generoso, senza cadere nel pericolo del giudizio su chi hai di fronte e senza credere di sentirti migliore o a posto.

L'elemosina non serve ad alleggerire le tasche dalle monetine e nemmeno per fare posto nell'armadio per cose nuove da comprare. Deve "costare" un po', ti deve togliere da quello che hai e che ti serve ma che decidi di donare, accettando il piccolo sacrificio.

## LUNEDÌ 14

---

### **Dal Vangelo secondo Matteo (14,13-21)**

<sup>13</sup> Avendo udito questo, Gesù partì di là su una barca e si ritirò in un luogo deserto, in disparte. Ma le folle, avendolo saputo, lo seguirono a piedi dalle città.

<sup>14</sup> Sceso dalla barca, egli vide una grande folla, sentì compassione per loro e guarì i loro malati.

<sup>15</sup> Sul far della sera, gli si avvicinarono i discepoli e gli dissero: "Il luogo è deserto ed è ormai tardi; congeda la folla perché vada nei villaggi a comprarsi da mangiare".

<sup>16</sup> Ma Gesù disse loro: "Non occorre che vadano; voi stessi date loro da mangiare".

<sup>17</sup> Gli risposero: "Qui non abbiamo altro che cinque pani e due pesci!".

<sup>18</sup> Ed egli disse: "Portatemeli qui".

<sup>19</sup> E, dopo aver ordinato alla folla di sedersi sull'erba, prese i cinque pani e i due pesci, alzò gli occhi al cielo, recitò la benedizione, spezzò i pani e li diede ai discepoli, e i discepoli alla folla.

<sup>20</sup> Tutti mangiarono a sazietà, e portarono via i pezzi avanzati: dodici ceste piene.

<sup>21</sup> Quelli che avevano mangiato erano circa cinquemila uomini, senza contare le donne e i bambini.

Questo vangelo ci accompagnerà nei prossimi giorni per aiutarci a riflettere su un momento molto importante della Messa, breve ma anche spesso poco considerato: l'offertorio. Ci sono due aspetti fondamentali da conoscere e su cui pregare che scoprirai questa settimana.

Senza anticipare altro, mettiamoci in ascolto di ciò che Matteo racconta.

Gesù viene a conoscenza della morte di Giovanni Battista e decide di prendersi del tempo di deserto, lontano dalle folle. Ma la gente lo cerca e, intuendo la sua destinazione, lo precede e lo attende.

Compassione: Matteo descrive così (nel suo vangelo lo riporta 5 volte) ciò che abita il cuore di Gesù quando guarda la folla, quando guarda noi.

Vale la pena soffermarsi un po' perché la compassione è uno dei "motori" che anima continuamente la vita e la missione del Signore.

La compassione è il modo di amare di Dio: lasciamo che sia ancora l'evangelista Matteo a descrivere il significato di questo amore:

<sup>14</sup> Entrato nella casa di Pietro, Gesù vide la suocera di lui che era a letto con la febbre. <sup>15</sup> Le toccò la mano e la febbre la lasciò; poi ella si alzò e lo serviva.

<sup>16</sup> Venuta la sera, gli portarono molti indemoniati ed egli scacciò gli spiriti con la parola e guarì tutti i malati, <sup>17</sup> perché si compisse ciò che era stato detto per mezzo del profeta Isaia:

*Egli ha preso le nostre infermità  
e si è caricato delle malattie.*

(Mt 8, 14-17)

Dio è così: amore, compassione, misericordia e servizio. E chi è consapevole di essere amato così diventa simile a Lui (come la suocera di Pietro).

È la compassione di Gesù che guarisce le nostre ferite. Lui porta su di sé (come fa un asino con la soma) il nostro male, perché chi ama porta i pesi dell'amato. Così le nostre malattie, le nostre fatiche e debolezze diventano il luogo di incontro, di comunione con Lui.

Ma la compassione di Gesù si ferma "solo" ai malati?

Nel brano che ci accompagna in questi giorni oltre che di malati si parla di "gran folla", di circa "cinquemila uomini, senza contare le donne e i bambini". Quando Gesù li guarda, cosa vede? Quando Gesù guarda noi, cosa vede? Perché ha compassione? Qual è il bisogno profondo del nostro cuore che muove Gesù, che spinge Gesù a caricarsi di tutto?

Non corriamo troppo, il tempo non manca e la Parola ha bisogno di tempo e di pazienza per riuscire ad entrare nel profondo del cuore.

Noi tutti siamo “visitati” dalla sua compassione, dal suo amore, dalla sua misericordia anche se non sempre ne siamo consapevoli. Di questa gran folla sembra che nessuno si sia accorto di ciò che è accaduto: sembra che solo i discepoli fossero a conoscenza del miracolo. Al termine di questa cena Gesù congeda la folla e se ne va su un monte, tutto solo a pregare. Non si racconta nemmeno di qualcuno che sia andato da Gesù per ringraziarlo.

### *PER PREGARE*

Solo chi fa esperienza di essere amato sarà capace di amare. Solo chi è stato servito da Gesù saprà mettersi a servizio del prossimo. Il Signore ha avuto compassione anche di te. Cosa significa questo per te? Cosa senti nel cuore?

Fa memoria di un episodio in cui Gesù ti ha servito, ti ha amato e ha avuto compassione di te. Ringrazialo.

## MARTEDÌ 15

---

Rileggi il Vangelo di ieri.

Tieni fissa nel cuore la compassione di Gesù per la folla, per te.

Il giorno sta per finire.

I discepoli osservano la situazione ed ecco cosa vedono:

- giunge la notte e siamo nel deserto: ogni attività deve essere terminata
- nella notte non si può stare nel deserto, occorre andare a trovare rifugio in qualche villaggio
- la gente va congedata, va mandata via, con garbo certo
- la gente deve andare a comprare il cibo di cui ha bisogno

Vanno quindi da Gesù per suggerirgli cosa deve fare.

Ma la risposta di Gesù lascia tutti sorpresi e perplessi: la soluzione a questa situazione non è mandar via la gente lontano da qui, da Lui, da loro; Lui con i discepoli dovranno occuparsi di saziare e dare riposo a tutta quella folla.

Ciò di cui la folla ha bisogno, capace di saziare e dare ristoro, non può essere comprato ma donato:

<sup>28</sup> Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro.

(Mt 11, 28)

I discepoli vogliono congedare, sciogliere, allontanare. Gesù vuole invece riunire, accogliere.

I discepoli ritengono che il riposo e il ristoro siano questione di mercato: comprare e vendere. Gesù offre in dono un cibo capace di dare ristoro, un'acqua viva che disseta per la vita eterna.

I discepoli vedono la gente stanca e bisognosa, ma l'ora è tarda, troppo tarda.

Gesù invece prova compassione per loro ed è venuto per caricarsi delle fatiche e dei dolori di ogni uomo.

I discepoli credono che la gente debba arrangiarsi da sola, per trovare rifugio e ristoro. Gesù invece chiede ai discepoli di occuparsi dei bisogni profondi di quella gente.

Il cammino dei discepoli è lungo, la conversione in atto ha bisogno di tempo e di fede.

La vita nuova che Gesù è venuto a donare e il cibo che Gesù è pronto ad offrire hanno bisogno di cuori innamorati e disponibili per essere accolti.

I discepoli stanno imparando a conoscere in Gesù il modo di amare di Dio: compassione, misericordia e servizio. Stando con Lui pian piano saranno capaci loro stessi di un amore così, diventando segno e presenza di Dio.

#### *PER PREGARE*

Gesù guarda la gran folla anche oggi. E prova compassione per tutti, anche per te.

Sì certo, sei un discepolo navigato, cammini dietro a Lui da X anni, ma Gesù continua ad amarti allo stesso modo, da sempre.

E anche a te chiede di essere segno e presenza di Dio, vivendo e amando come Lui.

Ieri hai potuto ringraziarlo per tutto l'amore che sempre ti dona.

Oggi prova a riflettere sulla tua capacità di amare e metti tutto nelle mani del buon Dio:

- misericordia: ...
- compassione: ...
- servizio: ...

## MERCOLEDÌ 16

---

Rileggi il vangelo di lunedì.

"Non occorre che vadano; voi stessi date loro da mangiare": Gesù vuole che i discepoli guardino in modo diverso quello che stava accadendo quella sera.

I discepoli allora raccolgono quello che hanno nelle loro bisacce: 5 pani e 2 pesci. Sono tutte le provviste che hanno per loro (12 persone) e per Gesù. Una dieta ferrea. Poca roba.

"Qui non abbiamo altro che cinque pani e due pesci!": comprendiamo benissimo la loro "obiezione" all'idea di Gesù che devono essere loro a occuparsi di quella folla. Come è possibile sfamare tutta quella gente, quando quel cibo basta a mala pena per loro?

L'evangelista Giovanni racconta che è stato un ragazzo a portare i 5 pani e i 2 pesci, e questo è il commento dei discepoli: "ma che cos'è questo per tanta gente?" (Gv 6, 9).

Non importa di chi erano quei pani e pesci: la loro obiezione rimane. È troppo poco. La gente deve essere congedata.

Gesù, a suo modo, risponde a questa loro obiezione: "Portatemeli qui".

Volendo arricchire di parole questa risposta potremmo dire così: "ciò che viene donato per amore non è mai poco"; oppure "se consegniamo tutto nelle mani di Dio, Lui saprà fare grandi cose" ... ecc.

Quello che qui accade è un "dialogo" tra mani diverse:

- le mani dei discepoli che raccolgono quello che hanno e consegnano tutto alle mani di Gesù
- le mani di Gesù che alzano al cielo ciò che hanno ricevuto dai discepoli per ringraziare il Padre di quei doni e perché il Padre li benedica
- le mani di Gesù che spezzano i pani e donano ai discepoli
- le mani dei discepoli che donano tutto alla gente
- le mani della folla che ricevono e mangiano
- le mani della folla che raccolgono il cibo avanzato e lo riconsegnano ai discepoli
- le mani dei discepoli che riempiono 12 ceste

Questo "dialogo" parte dalla compassione di Gesù: tutto viene fatto per amore, per misericordia, per servizio. E, attraverso le mani di tutti, la compassione di Gesù raggiunge ogni persona. Tutto diventa preghiera, tutto è dialogo tra Dio e gli uomini.

Il diavolo direbbe che non c'era bisogno di tutto questo teatro, perché Gesù potrebbe trasformare le pietre in pane. Ma Gesù percorre una via tutta sua, differente dai nostri schemi e dalle nostre logiche.

Lui non trasforma i sassi in cibo e non chiede nemmeno ai discepoli semplicemente di procurare qualcosa da mangiare: Lui chiede ai discepoli di dare tutto, di consegnarli tutto, di fidarsi di Lui, di mettersi a servizio dell'amore di Dio e del prossimo.

Nel semplice gesto di portate a Gesù i pani e i pesci raccolti, c'è amore per Gesù, c'è fede in Lui.

Nel semplice gesto di Gesù di spezzare il pane e donarlo ai discepoli e alla folla c'è tutto il suo amore per noi, la sua compassione, la sua misericordia.

Questo è il primo grande tesoro racchiuso nel gesto dell'offertorio.

Questo è ciò che noi possiamo vivere in quel momento: un dialogo d'amore tra noi e Dio. In quel momento Gesù chiede di consegnarli tutto e quel tutto, poco o tanto che sia ai nostri occhi, ecco cosa diventa:

Il suo Corpo per noi immolato  
è nostro cibo e ci dà forza,  
il suo Sangue per noi versato  
è la bevanda che ci redime da ogni colpa.

(prefazio della Santissima Eucaristia I)

#### PER PREGARE

Non dobbiamo mai sottovalutare nessuna Parola di Dio: tutto ciò che esce dalla Sua bocca, dal Suo cuore, è generato dall'amore a servizio del nostro vero bene.

Gesù ci chiede di consegnare tutto nelle sue mani, con amore e fiducia: prenditi un po' di tempo e parla con il Signore di quello che hai potuto riflettere e capire di questi giorni.

## GIOVEDÌ 17

---

### OFFERTORIO

Il Vangelo della moltiplicazione dei pani che in questi giorni ci ha accompagnati, ci ha aiutati a prepararci ad affrontare la riflessione sul momento dell'Offertorio. Riprenderemo le tre parole chiave – *conversione, compassione, dialogo* – per vedere come viverle in questo momento della Messa.

Iniziamo col dire che l'Offertorio non è un non è un "intermezzo" tra Liturgia della Parola e la Liturgia Eucaristica, non è un'anticamera e neppure un cuscinetto, ma di fatto fa già parte della Liturgia Eucaristica e ne costituisce il primo momento, tanto è vero che è a questo punto della Messa che il sacerdote si porta all'altare. Mentre le letture e l'omelia erano dirette alla comunità e la proclamazione avviene dall'ambone, ora inizia la preghiera rivolta a Dio, il cui luogo specifico è, appunto, l'altare.

### *Primo aspetto: la conversione.*

Anche il nostro spostare attenzione e sguardo verso l'altare, stanno a significare che siamo lì per orientarci verso il Signore.

«Nella Chiesa antica esisteva la consuetudine che il vescovo o il sacerdote dopo l'omelia esortasse i fedeli esclamando "Conversi ad Dominum" - volgetevi ora verso il Signore. Ciò significava anzitutto che essi si voltassero verso l'oriente, nella direzione da cui sorge il sole in quanto segno di Cristo che ritorna, all'incontro con il quale noi andiamo nella celebrazione eucaristica. Dove per qualche ragione questo non era possibile, essi volgevano lo sguardo all'immagine di Cristo nell'abside oppure alla croce, per orientarsi verso il Signore. Perché, in definitiva, si trattava di questo fatto interiore: della conversio, del dirigere la nostra anima verso Gesù Cristo e, in questo modo, verso il Dio vivente, verso la luce vera» (Benedetto XVI, 2008).

Stiamo andando ad un incontro: Gesù, a partire dalla sua resurrezione, e attraverso il nostro celebrare, ci raggiunge, ci forma, ci trasforma, porta per Grazia il suo amore che guarisce il male nel nostro mondo e nelle nostre vite. C'è uno Spirito già in azione per il mondo e noi dobbiamo solo metterci consapevolmente nella sua "traiettoria", nella sua "corrente", un po' come quando si aspetta la folata di vento buona per "affidarle" l'aquilone che vogliamo far volare. Questo dà alle nostre azioni una ampiezza, un effetto, una forza e un "risultato", che sono del tutto impensabili sul piano terreno, così come grazie al vento l'aquilone vola e non cade a terra per effetto della forza di gravità. Nessuno è mai riuscito a far volare il suo aquilone soffiandoci sopra: serve il vento. Un altro esempio può essere la differenza che c'è tra il lavorare con le mani un pezzo di creta e lavorare lo stesso pezzo con un tornio. Non a caso nella Bibbia si usa spesso il simbolo del vasaio per spiegare l'azione di Dio sull'anima. Immaginiamoci con davanti un pezzo di creta: ogni tocco che diamo determina un effetto "locale", cioè un'impronta. Se premo con un dito ho l'impronta del mio dito, con un coltello ho un taglio liscio, comunque il segno che lascio è uguale all'attrezzo che uso. Ora immaginiamo di mettere il pezzo di creta su un tornio, facciamo girare il tornio e immaginiamo di toccarlo con lo stesso strumento usato prima, per esempio un dito: il movimento permette che quel tocco si propaghi e modelli tutto il pezzo e viene fuori qualcosa di completamente diverso da prima. Stesso attrezzo, stessa forza, ma non ho più un'impronta, ma un pezzo di creta che cambia forma; ho una trasformazione.

Ecco, la conversione ha senso pensando al tornio. Posso vivere una fede di ragionamento, oppure incentrata su di me, sul bene che voglio e riesco a fare, sui miglioramenti che mi chiedo e gli sforzi che metto in atto. È tutto positivo, niente da togliere: umanamente parlando è il massimo che posso fare. Ma sarà come lasciare impronte nella creta. Magari

farò anche un capolavoro di statua perché sono proprio un grande, ma non sarò un vaso, capace di contenere anche altro da sé. Ma se io accetto che lo Spirito sia già in azione e mi converto, mi giro verso il Signore, lo prego di esserci nella mia vita con la sua modalità rivoluzionaria di amore che vince il male – e sono per questo disponibile a morire un po' a me stesso e a rinunciare a qualcuna delle mie certezze sul come si vive, sul come si prega, sul come si usa il tempo, e sul come ci si comporta con gli altri – be', io sarò come la creta sul tornio. Io metterò il tocco (una rinuncia, un impegno, un'offerta), ma Lui metterà il movimento, e quel tocco Lui lo potrà usare per trasformarmi. Sarà lo stesso sforzo, ma il risultato sarà diverso, e io potrò essere contenitore di Grazia.

Volgermi al Signore ha questo significato. Lasciare il mio modo di procedere mentale e accettare quello del Vangelo (come i discepoli coi pesciolini in mano: o li sbriciolavano in 5000 pezzi – immagina il risultato – o li consegnavano a Gesù. Tutte e due erano cose apparentemente inutili – non cattive, solo inutili -, ma una era inutile, l'altra no...).

L'unico modo per convertirsi, per volgersi a Dio, è accettare che la logica del Vangelo sia un'opzione valida per il mondo e, nel particolare, per la nostra vita. Parlavamo nell'introduzione di "morire a noi stessi", ecco questo è nella Messa il momento di chiedere al buon Dio di aiutarci a morire a noi stessi e di metterci consenzientemente sotto l'azione dello Spirito. È il momento di offrire al Signore qualcosa della nostra vita – che sia una gioia o una fatica concreta della nostra giornata o settimana – in cui capiamo di agire e ragionare secondo la logica del mondo (è merito mio, non me lo meritavo, non lo sopporto più, non ne vale la pena, voglio questo e quello, Dio se ne frega, Dio che c'entra, 10 comandamenti sì ma con qualche aggiustatina, sono un mito, ho già fatto abbastanza, ...) e in cui chiediamo di essere aiutati ad invertire la rotta e di introdurre nel nostro pensare e nel nostro agire la logica evangelica, cioè amare amare amare, affidarsi affidarsi affidarsi, anche e soprattutto quando è difficile.

### *PER PREGARE*

Ci stiamo avvicinando al Natale, essere generosi nel silenzio e nella preghiera è il più bel regalo che possiamo fare a noi stessi, ed è l'unico modo per lasciare al Padre il tempo di modellarci.

Riprendi la preghiera di lunedì. Una settimana sullo stesso Vangelo può sembrare noioso, ma è un modo per esaurire i ragionamenti e far entrare in azione il lavoro che il silenzio può fare. Ripensa al tuo servire in termini di creta e tornio. Ripensa ai gesti di compassione di Gesù come a momenti in cui Gesù ti ha modellato...

Mantieni lo stesso schema della settimana scorsa: un momento di riflessione iniziale. Poi tre momenti di circa 5 minuti dedicati allo Spirito, al Figlio, al Padre. Allo Spirito chiedi presenza, al Figlio chiedi di insegnarti, al Padre di cambiarti...

Oggi riprendiamo il grande tema della compassione di Dio, di Gesù che è mosso dalla compassione che prova e mai dal ragionamento che fa. Il cuore di Gesù non ha bisogno di ragionare perché il suo sentire, la sua empatia nei nostri confronti, è totale.

L'offertorio è il momento in cui ci affidiamo alla compassione di Gesù. Quello che dobbiamo veramente imparare è che è un processo interiore e non esteriore. Pane e vino, che fanno parte del quotidiano, ci devono aiutare a presentare le nostre necessità spirituali, perché possiamo esportare nel quotidiano quello che è la rivoluzione del Vangelo: amare sopra ogni cosa, morire a noi stessi per risorgere avendo allontanato ancora un po' di male e accolto un po' più di bene. Nel nostro piccolo possiamo così contribuire al lavoro di trasformazione del mondo che Gesù ha solo iniziato con la sua morte e resurrezione.

Ma il Signore cosa si attende da noi in questo momento della Messa? Cosa gli serve perché possa sfamare spiritualmente il mondo, la comunità, la famiglia, noi? Per le folle ha avuto bisogno del cibo dei discepoli e del loro sentirsi ridicoli e stanchi, ma anche del loro arrendersi. Da noi? Che serve perché possa trasformare una situazione umana di un'assemblea raccolta, in una comunità capace di Vangelo, di amore, di perdono? Una comunità, di cui anche io faccio parte – me lo devo ricordare – capace di far venir voglia di diventare cristiani?

Dio benedice le nostre offerte, partiamo da qui. Bene. Ma se io non so perché sono lì, che cosa vuoi che offra? Che ci metto sull'altare se non ho capito un tubo e penso che la Messa sia una preghiera come un'altra? Se mi accontento dell'abitudine, che preghiera farò?

Partiamo dal presupposto che le mie azioni, le mie scelte, le mie reazioni, le mie parole, sono solo la punta dell'iceberg di un mondo molto più ampio che è il mio "io-interiore". Sotto a tutto ciò che faccio c'è il sommerso dei miei atteggiamenti interiori, anche spirituali. Dietro a un'azione (buona o cattiva) c'è un mondo. Non posso cambiare le mie azioni in modo duraturo ed efficace se non lavoro sugli atteggiamenti interiori. Lavoro impossibile per noi, ma non per Gesù che desidera trasformarci, mosso a compassione dai casini in cui ci cacciamo per cui siamo capaci di vicoli ciechi e di produrre sofferenza, o, nel migliore dei casi, di sentirci eroi del servizio e del volontariato perché portiamo in tasca il kit "pesce-e-pane" del bravo discepolo sempre pronto a condividere una scatola di sardine e un pan bauletto (ma per 5000, ma anche per 500, ma anche per 50, ancora non abbiamo capito come farlo bastare per tutti).

Ecco. Sull'altare devo mettere la mia vita perché Dio la trasformi.

Devo mettere i miei atteggiamenti perché Dio sappia convertirli ad atteggiamenti del Vangelo.

Devo mettere le mie fatiche perché nella fatica io non retroceda e non ceda al rancore, all'insofferenza, alla non-speranza, al cinismo, all'odio.

Devo mettere le mie gioie perché io sia grato, sia umile, non mi creda un eroe, non smarisca la voglia di fare e di servire e di amare.

Non combatto da solo, mi affido. Riprendiamo l'esempio della creta. Anche se in modo un po' diverso da prima. Quando penso di offrire al Signore le mie fatiche perché Lui le risolva, perché mi aiuti a percorrere la strada che ho già intrapreso, perché mi sollevi, oppure le mie gioie vissute con orgoglio (il sano orgoglio di aver fatto qualcosa di buono, mica chissà quale orgoglio malato...che però non è umiltà...), i nostri sforzi, ..., ecco, queste cose sono come creta già asciutta...provate voi a modellare la creta asciutta... ci mettiamo davanti al Signore con i nostri meriti e le nostre soluzioni o delusioni, senza immaginare un evolversi diverso... Non è che sbagliamo, ma non è un donarsi spirituale. È un avvicinarsi a Dio in modo molto naturale. Dio non ha spazio per fare nulla.

Quando invece portiamo le stesse cose, gioie e fatiche, ma coscienti che non abbiamo compiuto tutto, che c'è ancora bene da fare, che ci sono atteggiamenti da cambiare per arrivare a vivere la croce con la sua dinamica di morte e resurrezione, allora lì è come mettere creta morbida in mano al Padre: Lui saprà trasformare, saprà guidare, potrà fare il vasaio.

Se non so cosa sono lì a fare, se non vedo connessione tra la mia vita spirituale e l'azione di Dio, sull'altare non metterò nulla e Dio in quella Messa, non potrà trovarmi... è un po' come dirGli che la sua compassione non mi interessa...

#### *PER PREGARE*

Mantieni lo schema dei giorni scorsi (Spirito-Gesù-Padre)...

## SABATO 19

---

L'offertorio è un momento di dialogo tra noi e Dio, in cui possiamo dichiarare il nostro desiderio di essere, noi povera creta, trasformati in vasi contenitori dello Spirito, di essere attratti da Lui, di farci trasformare dalla sua compassione e dalla sua misericordia.

È un bellissimo dialogo. In questo dialogo "il pane e il vino diventano, in un certo senso, simbolo di tutto ciò che l'assemblea eucaristica in quanto tale porta in offerta a Dio e che essa offre in spirito." (Giovanni Paolo II).

Noi ci mettiamo le offerte, il Signore ci mette la Grazia. Una Grazia capace di trasformare i cuori. Una Grazia trasformante che è lì a servizio dei cuori, perché i cuori si mettano poi a servizio della comunità e del mondo. È nostro compito accogliere questo movimento della conversione-compassione-dialogo/offerta e portarlo nel mondo. Separarci dal nostro poco a cui siamo comprensibilmente molto attaccati (pane e pesci era comunque tutto il cibo di cui i discepoli disponessero), rinunciare ad avere ragione, ad avere la situazione in pugno, a reagire al male con altro male, per accogliere la novità del Vangelo, non è cosa così semplice, perché non è quello che il mondo insegna. Anzi.

Ma non è impossibile. Non tanto grazie alle nostre forze e alla nostra intelligenza, che siamo chiamati a mettere in gioco ma che da sole non bastano, ma grazie, appunto, alla Grazia. Forza, volontà, intelligenza, lavoro sono la nostra “terra”, la Grazia è il nostro “cielo”. Sì, perché la Grazia che rende possibile questo modo di procedere nella vita è già presente in noi, non dobbiamo elemosinarla sperando che il buon Dio si accorga di noi. Ecco un altro dono ricevuto al Battesimo. Il sacerdozio battesimale. Parola difficile... concetto difficile... non tanto perché difficile in sé, quanto perché non siamo abituati a sentirne parlare. È un dono da riscoprire a tutti gli effetti. Diciamo che il Battesimo è un po' come il giorno zero della Grazia per ciascuno di noi: “il battesimo attiva in noi tre nuove modalità di azione spirituale: regale, profetica e sacerdotale, al fine di poterle vivere a favore della nostra vita personale. La modalità sacerdotale ci permette di offrire al Signore i problemi e le difficoltà della nostra vita, trasfigurandoli da sterili dolori a fecondi eventi di grazia, pur non perdendo essi la loro caratteristica intrinseca di problemi e difficoltà. Questo è il modo in cui regniamo, attraverso l'unico modo di vincere il male, che è l'amore. L'unico modo di far vincere il bene sul male è l'amore” (Guido Gallese vescovo di Alessandria).

Nonostante ci possiamo sentire lontani da questo modo di vivere la Liturgia e la vita stessa, il potenziale per metterlo in atto ci è già stato dato. Offrire per permettere alla Grazia di fluire e trasformare è una facoltà spirituale già alla nostra portata. La Liturgia in questo ci aiuta con tutta la sua simbologia e lo scandire dei tempi e dei gesti. Vissuto in questo modo l'offertorio diventa una preghiera vera e profonda, un dialogo col Padre, libero, semplice e concretamente legato al nostro quotidiano. Diciamo che dall'offertorio possiamo anche imparare a vivere il sacerdozio spirituale nelle situazioni più consuete, specie nelle difficoltà e nei dolori in cui più spesso cadiamo e ci imbattiamo. Incapaci da soli di amare anche in queste situazioni, offriamo la nostra rinuncia a reagire al male con il male e il nostro desiderio di imparare a attuare l'amore più di ogni cosa.

## *PER PREGARE*

Domani è il giorno del Signore. Preparati quindi a vivere con fede questo importante incontro e presta particolare attenzione al momento dell'offertorio, portando al Signore tutto ciò che sei.

Nella liturgia, una delle formule di invito alla preghiera durante l'offertorio è:

Pregate, fratelli e sorelle,  
perché, portando all'altare  
la gioia e la fatica di ogni giorno,  
ci disponiamo a offrire il sacrificio  
gradito a Dio Padre onnipotente.

In questa giornata, nella preghiera, raccogli queste gioie e fatiche così da offrirle domani sull'altare del Signore.

La sua Grazia trasformerà tutto "per il bene nostro e di tutta la sua santa Chiesa".

## **Esame di coscienza**

Anche la terza settimana di Avvento è terminata.

E la prossima in realtà non sarà una settimana intera di cammino di Avvento: pochi giorni ci separano dalla festa del Natale del Signore.

Prenditi dunque un po' di tempo per questo esame di coscienza (oggi ma anche nei prossimi giorni): vivilo come preparazione per il Sacramento della Confessione e per il S. Natale.

Ripercorri quanto hai vissuto in questo cammino, alle cose che hai imparato ma soprattutto alla Parola che hai incontrato.

Come sempre la prima preghiera sia un ringraziamento per i doni di grazia che il buon Dio ti ha concesso in questo tempo; doni preziosissimi preparati apposta per te.

Chiedi poi perdono al Signore per le occasioni di grazia che hai mancato per debolezza, per pigrizia, per poca volontà, per superficialità.

Nella preghiera di oggi hai preparato l'offertorio di domani, raccogliendo gioie e fatiche che stanno abitando il tuo cuore in questo periodo: consegna tutto alla misericordia del Padre con la fiducia che Lui saprà trasformare tutto in bene.

Infine rinnova il tuo desiderio di metterti in cammino dietro al Signore, chiedendo la grazia di un cuore docile al lavoro paziente dello Spirito Santo, che notte e giorno riempie la tua vita e il tuo cuore.

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO DI AVVENTO 2020

quarta settimana

Cerca di avere la buona abitudine di curare il momento di attesa e di preparazione alla Messa della domenica:

- ricorda che la tua è la risposta ad un invito che il Signore ti fa
- in un momento di preghiera leggi le letture che ascolterai
- puoi recuperare i punti essenziali di questo cammino, che ti hanno aiutato a vivere la Messa con maggior fede e consapevolezza
- “raccolgi” le gioie e le fatiche della settimana: sono i tuoi doni da consegnare nelle mani del Signore

### **Impegno di carità**

Gli impegni di carità delle scorse settimane non devono essere come una crocetta in una lista di cose da fare per essere un buon cristiano.

Valuta con cura se sospendere gli impegni presi o cambiarli.

Questo è un nuovo impegno di carità per questa settimana: la carità “di presenza”.

Come la parola stessa suggerisce, ti viene chiesto di scegliere un gesto di cura, di compagnia, di vicinanza, di compassione “in presenza” e non “a distanza”.

Dio si è fatto uomo, non ha mandato un sms o un vocale: ha scelto occhi, mani, voce, cuore, calore per “usare” misericordia e compassione.

## LUNEDÌ 21

---

### **Dal Vangelo secondo Giovanni (1,1-18)**

<sup>1</sup> In principio era il Verbo,

e il Verbo era presso Dio

e il Verbo era Dio.

<sup>2</sup> Egli era, in principio, presso Dio:

<sup>3</sup> tutto è stato fatto per mezzo di lui

e senza di lui nulla è stato fatto di ciò che esiste.

<sup>4</sup> In lui era la vita

e la vita era la luce degli uomini;

<sup>5</sup> la luce splende nelle tenebre

e le tenebre non l'hanno vinta.

<sup>6</sup> Venne un uomo mandato da Dio:

il suo nome era Giovanni.

<sup>7</sup> Egli venne come testimone  
per dare testimonianza alla luce,  
perché tutti credessero per mezzo di lui.

<sup>8</sup> Non era lui la luce,  
ma doveva dare testimonianza alla luce.

<sup>9</sup> Veniva nel mondo la luce vera,  
quella che illumina ogni uomo.

<sup>10</sup> Era nel mondo  
e il mondo è stato fatto per mezzo di lui;  
eppure il mondo non lo ha riconosciuto.

<sup>11</sup> Venne fra i suoi,  
e i suoi non lo hanno accolto.

<sup>12</sup> A quanti però lo hanno accolto  
ha dato potere di diventare figli di Dio:  
a quelli che credono nel suo nome,

<sup>13</sup> i quali, non da sangue  
né da volere di carne  
né da volere di uomo,  
ma da Dio sono stati generati.

<sup>14</sup> E il Verbo si fece carne  
e venne ad abitare in mezzo a noi;  
e noi abbiamo contemplato la sua gloria,  
gloria come del Figlio unigenito  
che viene dal Padre,  
pieno di grazia e di verità.

<sup>15</sup> Giovanni gli dà testimonianza e proclama:  
"Era di lui che io dissi:  
Colui che viene dopo di me  
è avanti a me,  
perché era prima di me".

<sup>16</sup> Dalla sua pienezza  
noi tutti abbiamo ricevuto:  
grazia su grazia.

<sup>17</sup> Perché la Legge fu data per mezzo di Mosè,  
la grazia e la verità vennero per mezzo di Gesù Cristo.

<sup>18</sup> Dio, nessuno lo ha mai visto:  
il Figlio unigenito, che è Dio

ed è nel seno del Padre,  
è lui che lo ha rivelato.

Questi primi versetti del vangelo di Giovanni potresti ascoltarli il giorno di Natale a Messa (potresti perché è uno dei tanti vangeli suggeriti dalla liturgia).

Sembra un testo lungo e complicato e sicuramente non è lo scopo di questa settimana quello di commentarlo tutto e pregare ogni singolo versetto.

Giovanni, che conosceva i testi "classici" del Natale (pastori, angeli, mangiatoia ecc...), ha probabilmente pensato fosse importante condividere con i fratelli la sua riflessione sul Natale: un punto di vista decisamente speciale, con parole e immagini che potessero raccontare quale mistero di Dio si nasconde (o si manifesta) con la nascita di Gesù.

Il versetto rivelatore è il 14: *E il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi.*

Ma facciamo un passo indietro, un passo che va indietro nel tempo e nella profondità delle cose, fino al *principio di tutto*.

In principio: all'origine di tutto ciò che esiste c'è il Verbo, che è parola, che è persona, che è relazione aperta e feconda.

Questo mistero, che è all'origine di ogni cosa, si è fatto carne, è diventato una realtà visibile e tangibile.

Il Verbo, che era con Dio all'inizio ed è il mediatore di ogni cosa creata, non è qualcosa che deve essere capito, perché è diventato carne; quindi è qualcuno che possiamo incontrare.

Il Verbo viene ad abitare, a vivere tra noi.

È come se Giovanni dicesse: guardando Gesù si poteva intuire che il suo mistero risaliva alle origini di tutto, a Dio stesso; ascoltandolo si capiva che quelle erano parole "eterne", vive e vere da sempre e per sempre; vivendo con Lui capivi che stava vivendo una vita diversa dalle nostre, nuova, perché il suo sguardo era diverso, il suo modo di amare era diverso... ecc. Tutto di Lui parlava di Dio.

Nel racconto del Natale secondo il vangelo di Luca si legge:

<sup>13</sup> E subito apparve con l'angelo una moltitudine dell'esercito celeste, che lodava Dio e diceva: <sup>14</sup> "Gloria a Dio nel più alto dei cieli e sulla terra pace agli uomini, che egli ama". (Lc 2, 13-14)

"Gloria" non indica qualcosa di spettacolare che i pastori hanno visto; nessun effetto speciale. In ebraico la parola "gloria" significa *il peso o il valore reale di qualcosa*. La gloria di

Dio ora si può vedere qui, sulla terra. E si può anche vivere qui sulla terra. E ce la può insegnare solo "il cielo stesso" che diventa uomo, mostrandoci la via per una vita nuova. E come è questa vita nuova?

e noi abbiamo contemplato la sua gloria,  
gloria come del Figlio unigenito  
che viene dal Padre,  
pieno di grazia e di verità.

(Gv 1,14b)

È una vita da figlio di Dio, da figlio amato da Dio, che va oltre successi e insuccessi e oltre ogni nostro schema o misura.

<sup>39</sup> Il centurione, che si trovava di fronte a lui, avendolo visto spirare in quel modo, disse: "Davvero quest'uomo era Figlio di Dio!".

(Mc 15, 39)

Gesù vive sempre come figlio amato, perché sente vero e vivo questo amore del Padre ed è questa relazione che illumina, guida e dà senso alla sua vita.

L'incarnazione, questo mistero di Dio che ha un volto preciso, Gesù, apre la possibilità di una vita da figli amati da Dio.

#### *PER PREGARE*

La preghiera di oggi sarà particolare: invece di dialogare con il Signore con parole tue, userai proprio il vangelo come "testo" e "contenuto" del tuo incontro con Dio; un po' come quando preghi con i salmi.

Questo perché questi primi versetti di Giovanni sono una preghiera, un inno di lode.

Ecco quindi come puoi procedere:

- per prima cosa leggi con calma e attenzione il brano di vangelo
- rileggi anche la riflessione proposta così che il cuore del messaggio ti resti impresso
- tieni nel cuore l'amore che il Signore ha per te

Prendi quindi il vangelo e lascia che la tua fede e il tuo legame con il Signore diano calore alla tua preghiera e alle parole che leggi.

## MARTEDÌ 22

---

Rileggi con attenzione il vangelo di ieri.

Proviamo ora a fare un passo avanti nella riflessione.

La novità dell'Incarnazione che hai incontrato ieri riguardava il Figlio, che è la gloria di Dio fatta carne. Gesù, camminando per le strade, incontrando le persone, parlando alle folle, guarendo i malati e perdonando i peccatori ha fatto trasparire il vero volto di Dio.

Ma c'è un altro aspetto di questa novità dell'Incarnazione, che riguarda noi: conoscere Gesù significa infatti conoscere chi siamo veramente, perché noi siamo creati a Sua immagine e somiglianza. Il Figlio è il vero volto di Dio ed è il vero volto dell'uomo. La vita nuova che Gesù ha vissuto e portato, raccontata nei vangeli, può essere la nostra vita nuova.

L'Incarnazione non racconta solamente la grandezza e la profondità del mistero di Dio e il Suo amore per noi; ma mostra anche la preziosità della nostra esistenza.

Se il Verbo, presente fin dal principio, mediatore di tutta la creazione, si è fatto carne per incontrarci faccia a faccia, chi siamo noi per essere amati così? Quando Dio ci guarda, ti guarda, cosa vede?

Si dice che noi siamo "figli" della nostra cultura, del nostro tempo, della storia che abbiamo vissuto, delle persone che abbiamo incontrato...

La gioia del Natale è che Dio è entrato in questo mondo, in questa storia, per mostrarci di chi siamo realmente figli: noi tutti siamo figli amati da Dio e abbiamo la possibilità di vivere sentendo su di noi questo sguardo d'amore e possiamo guardare noi stessi, gli altri e il mondo con gli occhi di Dio, cioè come Gesù stesso ha guardato.

Il Natale porta a tutti la possibilità di una vita nuova, vera, profonda e pacificata.

#### *PER PREGARE*

Guardando Gesù possiamo conoscere il nostro vero volto, la nostra vera natura.

Nei prossimi giorni avrai la possibilità di vedere Gesù nel presepio, nell'Eucaristia che vivrai a Natale e nelle domeniche, nel Sacramento della Confessione, nella Parola che ascolterai e accoglierai, nel volto delle persone che incontrerai con gli impegni di carità.

Tutto questo "parla di te."

Preparati a questo molteplice incontro con Gesù, così che tu possa cogliere la profondità del suo volto e quindi anche del tuo.

Prega come ti è stato suggerito ieri.

Al termine della preghiera chiedi al Signore il dono dello Spirito Santo, per essere docile, per saper ascoltare e accogliere tutto ciò che Gesù vorrà dirti, donarti e mostrarti.

In questi due giorni che ci separano dal Natale continuiamo a rimanere sul bellissimo brano di Giovanni, così ostico per certi aspetti, ma anche così ricco.

Il brano insiste molto sul tema della testimonianza. Testimonianza che ci è data, testimonianza che ci è chiesta. Siamo spirito, ma non siamo solo spirito. Testimoniare vuole dire far percepire - col nostro agire, col nostro servire, col nostro parlare - la realtà spirituale che ci appartiene e di cui siamo i custodi, al punto di far sì che gli altri, vedendoci, intuiscono questa realtà, ne rimangano affascinati, e si mettano a loro volta in ascolto e in ricerca.

La testimonianza è una delle grandi ricchezze della Chiesa e della nostra fede e non a caso fare servizio, fare volontariato, è spesso quello che più attrae in un percorso di fede. Lavorare, progettare, camminare, crescere, pregare, soccorrere, insieme ad altre persone è il modo migliore per sperimentare la fede. Incontrare Gesù attraverso la testimonianza sincera di qualcuno più maturo di noi, testimoniare agli altri in ricerca quella fede che via via andiamo scoprendo, il tutto reso concreto dal servizio e dall'attenzione al prossimo, è un'esperienza sempre bella.

Dunque abbiamo un dovere: testimoniare il cielo che è vivo dentro di noi, ma con le mani nella terra. Pensare di testimoniare solo il cielo o solo la terra, è un'utopia. È un esercizio sbilanciato.

Nel Catechismo degli adulti c'è un bel passaggio sull'importanza dei gesti e della corporeità nell'esperienza di crescita umana e spirituale:

“L'uomo, essere spirituale e corporeo, percepisce ed esprime le realtà spirituali mediante segni materiali o simboli. La sua vita quotidiana è intessuta di azioni simboliche: sorrisi, lacrime, strette di mano, baci, abbracci. Basta pensare ai rapporti tra amici, fidanzati, sposi, genitori e figli. Le parole da sole sarebbero del tutto inadeguate, specialmente nei momenti intensi di amore, di gioia e di dolore. I gesti rafforzano le parole; danno corpo alle intuizioni, ai valori e ai sentimenti; toccano il cuore e plasmano la personalità.”

(dal Catechismo degli adulti, paragrafo 635)

In Gesù vediamo il perfetto incontro ed equilibrio tra realtà naturali e spirituali, e Gesù, che era la luce, ha voluto che conoscessimo la luce attraverso la sua testimonianza. La fede, la nostra esperienza cristiana, ha origine in Lui, nella sua vita, in ciò che ha detto e in ciò che ha fatto.

Natale è l'inizio della sua testimonianza, del suo raccontarci con la vita l'amore di Dio. Gesù ha deciso di mostrarci “a gesti”, nel concreto, cosa è l'amore di Dio.

Nel nostro percorso di riscoperta della Liturgia Eucaristica il Natale è una sosta di grande aiuto. Non è facile comprendere la Liturgia, col suo linguaggio lontano dal quotidiano e per certi aspetti quasi poetico. Bisogna essere preparati, concentrati, capaci di entrare in preghiera, insomma, ci vuole un bel cammino. Ma se c'è una Liturgia Eucaristica, se c'è stata risurrezione, se c'è stato sacrificio di Cristo è perché c'è stato un Natale. Quella rivoluzione spirituale che è la possibilità di offrire amorevolmente tra le mani di Dio le nostre gioie e le nostre fatiche, perché il nostro cuore possa sempre rinascere alla capacità di amare ancora e di sapersi sempre amati, anche dopo le più brutte cadute e le salite più faticose, se possiamo tutto questo, è perché c'è stato un Natale.

#### *PER PREGARE*

Natale è l'inizio della testimonianza di Gesù, volto amorevole di Dio. Gesù, vera luce del mondo, comincia a risplendere dalla mangiatoia.

Preparati all'incontro con il Signore Gesù, a lasciarti illuminare e riscaldare dalla sua luce. Se non hai terminato l'esame di coscienza in preparazione al Natale che ti è stato suggerito venerdì scorso, dedica questa giornata a terminarlo. Potrai poi offrire tutte le tenebre del tuo cuore alla Sua luce, che rischiarà e guarisce.

E ringrazia già ora il buon Dio per tutti i "doni di luce" che hai potuto riconoscere e gustare in questo periodo.

#### GIOVEDÌ 24

---

Siamo alla Vigilia di Natale.

Domani nasce il re dell'universo. Un re del mondo molto particolare, con la corona di spine da grande e una grotta per nascere da piccolo. Non un re terreno, sicuramente, ma che tipo di re allora? I suoi contemporanei sono rimasti abbastanza delusi: volevano un re "vero". Non vedevano in lui "il cielo", l'amore di Dio di cui era portatore e testimone perfetto, volevano un altro tipo di re. Un re terreno che regnasse come gli altri sovrani, più forte e anche capace di farsi rispettare e di proteggere i suoi sudditi. E ricco, per garantire prosperità al suo popolo. Dal loro punto di vista la delusione è comprensibile, e a pensarci bene non è neppure molto diversa dalla nostra quando vorremmo un Gesù al nostro servizio, quando chiediamo nella preghiera di sbarazzarci dei nostri problemi a mo' di passata di spugna, quando vogliamo una fede che risolva le cose della vita al posto nostro.

Però pensando al presepe vengono anche in mente quelle statuine classiche di pastori in ginocchio col cappello in mano. Loro, che avranno visto per cadere in ginocchio...? Nulla,

evidentemente: nessuna ricchezza, nessuna potenza umana, eppure sono lì in ginocchio come davanti a un re. Allora qualcosa hanno visto per forza... Cosa hanno intuito? E come?

Ricordate quel “l’essenziale è invisibile agli occhi” del colloquio tra il Piccolo principe e la volpe? Hanno intuito l’invisibile, che non è un modo di dire, è un’azione reale. È lo sguardo spirituale, al quale ci siamo allenati per tutto questo Avvento. L’invisibile agli occhi si è fatto carne e loro se ne sono accorti.

La prossima settimana continueremo il nostro cammino per entrare nella Liturgia Eucaristica: per fare questo cammino abbiamo bisogno di questo sguardo spirituale, perché senza, tutto della liturgia rimane nascosto. Accogliamo volentieri allora questi giorni di Natale col loro invito a guardare al presepe, a questo re umanamente indifeso, che eppure regna e chiama anche noi a regnare opponendo al male la forza dell’amore.

#### *PER PREGARE*

Sono giorni speciali, immersi in un periodo difficile.

Pensiamo a Maria e a Giuseppe che, come nei giorni scorsi, si mettono in viaggio per raggiungere Betlemme e che, come in queste ore, sono alla ricerca di un posto dove alloggiare e dove far nascere il piccolo Gesù... Anche per loro non è un periodo facile.

Non lasciarti distrarre dai decreti e dalle regole: non sono loro che devono segnare il ritmo e la qualità di questi giorni. Dio è con noi sempre: la sua luce illumina anche questo tempo e ancora invita tutti ad avvicinarsi a quella mangiatoia.

Prenditi cura di questo annuncio che ti raggiunge come ha raggiunto i pastori.

Non lasciarlo cadere.

Andiamo anche noi “senza indugio” (Lc 2, 16) a vedere ciò che accade per noi.

Chiedi il dono dello Spirito Santo perché i tuoi occhi, i tuoi orecchi e il tuo cuore possano vivere questi giorni di grazia.

Buon Natale!

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO DI NATALE 2020

prima settimana

Come hai visto in copertina, il cammino continua anche nel tempo di Natale. Per questa settimana lo schema “classico” viene sostituito con alcune indicazioni che potrai seguire. Attento a organizzare bene il tuo tempo: fa in modo che ogni giorno ci sia uno spazio per il cammino e per il tuo personale incontro con il Signore nella preghiera.

### **Il cammino**

Se non avessi terminato il cammino utilizza questa settimana per rimetterti al passo; altrimenti riprendi in mano il cammino per un ripasso: ti aiuterà a fissare nella mente e nel cuore i punti proposti e a vivere meglio la Messa.

### **Impegno di carità**

Rileggi le proposte di carità delle scorse domeniche: scegline almeno una da vivere questa settimana.

### **Visita in chiesa**

Fa visita a Gesù nella sua casa per la tua preghiera personale: lì potrai metterti davanti alla Sua presenza nell'Eucaristia.

“Il Tabernacolo ci garantisce che Gesù ha piantato la sua tenda in mezzo a noi” (Madre Teresa di Calcutta)

### **Preghiera all'inizio e al termine della giornata**

Apri la giornata affidandola a Dio e concludila consegnando tutto a Dio: questa buona abitudine ti può aiutare a restare in sintonia con il Signore e a ricordarti che Lui ti ama ed è sempre accanto a te. Puoi vivere questi due momenti di preghiera leggendo il Vangelo del giorno, parlando con il Signore, pregando con i Salmi (Lodi e Compieta).

### **Il Santo Rosario**

Prega con Maria: lei sa come aiutarti e guidarti e con lei sarai aiutato ad entrare in profondità del mistero dell'amore di Dio, che si è manifestato con il Santo Natale.

### **Esame di coscienza**

Questa settimana termina il 2020. Anche se un cambio di calendario non può certo cambiare il nostro cuore, è anche vero che un tempo che finisce e uno che inizia dà occasione per fermarsi a riflettere, a ringraziare, a chiedere perdono, a prendere un impegno, a fissare un obiettivo.

Non pensare che sia una settimana di pausa da chissà che.

Al contrario, questi sono giorni importanti: è appena iniziato il tempo di Natale, che ti accompagnerà ancora per diverse settimane. È un mistero grande, ha bisogno di tempo per essere accolto nel cuore: sfrutta quindi il calendario con le sue feste e le sue domeniche e vivi con fede e generosità le indicazioni che ti sono state suggerite.

Buona strada!

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO DI NATALE 2020

seconda settimana

Siamo nel nuovo anno 2021: abbiamo ringraziato per ciò che il Signore ci ha donato nel 2020 e abbiamo ringraziato il Signore perché è capace di generare vita nuova anche in quelle strade che per noi sembrano solo segnate dalle tenebre, dalla sofferenza, dallo smarrimento. Abbiamo ringraziato per tutte le persone di buona volontà che hanno percorso la via del Vangelo – più o meno consapevolmente – diventando strumenti della Provvidenza e dispensatori di speranza e consolazione del Cielo.

È la prima domenica di questo nuovo anno: preparati a viverla raccogliendo gratitudine, speranze e propositi. Saranno i tuoi doni da portare all'altare del Signore.

### **Impegno di carità**

Questa è la settimana dell'Eucaristia: l'impegno da vivere allora sarà quello di regalare ad una persona cara (o che si trova nel bisogno...) il tempo che tu trascorrerai davanti al Tabernacolo. Offri la tua preghiera, il tuo tempo, la tua fatica.

Se non ti sarà possibile far visita al Signore nel Tabernacolo (occhio però alla pigrizia) passerai quel tempo davanti ad una immagine del Santissimo Sacramento.

## LUNEDÌ 4

---

### **Dal Vangelo secondo Luca (11,5-8)**

<sup>5</sup> E disse loro: "Se uno di voi ha un amico e a mezzanotte va da lui a dirgli: "Amico, prestami tre pani,

<sup>6</sup> perché è giunto da me un amico da un viaggio e non ho nulla da offrirgli",

<sup>7</sup> e se quello dall'interno gli risponde: "Non m'importunare, la porta è già chiusa, io e i miei bambini siamo a letto, non posso alzarmi per darti i pani",

<sup>8</sup> vi dico che, anche se non si alzerà a darglieli perché è suo amico, almeno per la sua invadenza si alzerà a dargliene quanti gliene occorrono.

Ricordi questo brano? Lo hai incontrato la prima settimana di Avvento e "ci hai pregato su" per ben 3 giorni.

Riprendiamo lo stesso brano per introdurre il tema dell'Eucaristia.

Se lo ritieni necessario (utile lo è sicuramente) rileggi i primi tre giorni (da lunedì 30 novembre) per comprendere la parabola.

Riassumendo quanto detto in quei tre giorni:

- c'è il primo amico, Gesù, quello che dorme dietro la porta chiusa, l'unico che ha il pane
- c'è il secondo amico, quello che vuole soccorrere l'amico stanco per il viaggio, quello con una fede "sfacciata" verso l'amico che dorme e che gli darà il pane
- c'è il terzo amico, quello in viaggio, che si trova nel bisogno e sa che potrà contare sull'aiuto del suo amico

Come hai potuto intuire, in questa parabola si parla dell'amico Gesù e del pane che solo lui ha: l'Eucarestia.

Due cose saltano subito all'occhio in questa parabola, a proposito del pane:

1. il secondo amico vuole aiutare l'amico in viaggio ma non ha nulla da dargli e tra le tante cose di cui può aver bisogno lui vuole dargli il pane del suo amico
2. ciò che lega i tre amici è quel pane: che solo il primo amico ha, che il secondo amico chiede e di cui il terzo amico ha bisogno

Rileggi ora – di nuovo – la parabola e prova a tenere a mente il "protagonista" secondo questa lettura: il pane di Gesù.

#### *PER PREGARE*

Il cuore del secondo amico ci suggerisce che c'è bisogno di quel pane.

Ne ha bisogno lui per aiutare il suo amico e ne ha bisogno il suo amico, stanco dal lungo viaggio.

Prega davanti al Signore (puoi usare la fotografia del Santissimo Sacramento oppure puoi andare in una chiesa) e prova a riflettere su questo:

- di quali "cose" il tuo cuore sente il bisogno?
- senti il bisogno del Pane del cielo?

Parlane con Gesù con cuore aperto e sincero.

## MARTEDÌ 5

---

Rileggi la parabola.

Oggi ci soffermiamo sul terzo amico e sul Pane di Gesù, vero cibo.

Ieri nella proposta di preghiera si diceva che il secondo amico sapeva in cuor suo che l'amico stanco per il viaggio aveva bisogno di un cibo speciale: il pane dell'amico Gesù.

L'Eucaristia è un pane che nutre l'anima.

Gesù ha scelto il pane, ha scelto di essere pane.

Il pane per noi ha un significato ricco e molteplice:

- la necessità del nutrimento
- il piacere di mangiare cose buone
- il piacere di mangiare in compagnia
- le relazioni importanti che si creano e si coltivano attorno alla tavola

Gesù prende tutto questo e lo trasforma in un cibo ancora più prezioso: ci mette dentro se stesso, così che chiunque mangia di quel pane si nutre di Dio stesso, della Sua vita, del Suo amore, del Suo spirito.

Se mangiare del buon cibo, in compagnia, fa crescere, rinfranca, ristora, nutre il cuore oltre che il corpo... tanto più farà mangiare il Pane del Cielo in compagnia.

Il secondo amico sa, in cuor suo, che se vuole davvero soccorrere l'amico stanco, non si deve solo preoccupare che mangi qualcosa in compagnia e che si faccia un bel sonno tranquillo: il secondo amico vuole dargli tutto, vuole donargli il Pane del Cielo, desidera che il suo amico si nutra di Dio, che quel suo amico possa incontrare l'Amico, perché diventi anche il suo amico, così che, quando sarà di nuovo nel bisogno, sappia dove andare, a chi rivolgersi e cosa chiedere.

Gesù si fa pane per nutrire la nostra vita: per rendere "sfacciata" la nostra fede, per dare forza alla nostra speranza, per rendere carità ogni nostra relazione.

#### *PER PREGARE*

Tutta la nostra vita, in ogni suo aspetto, agli occhi di Dio è preziosa: ecco perché Gesù si fa nostro cibo, per nutre in profondità, per prendersi cura di tutto ciò che siamo.

Domani è un altro giorno di festa: l'Epifania. Una nuova opportunità per incontrare Dio nella Sua Parola e nel Suo Pane. Preparati a vivere questo incontro con il desiderio di prenderti cura di ogni aspetto della tua vita, con il desiderio che Dio si prenda cura di ogni aspetto della tua vita. Porta la tua fede, la tua speranza, le tue relazioni.

## MERCOLEDÌ 6

---

Rileggi ancora una volta la parabola.

Oggi potrai scoprire un altro aspetto dell'Eucaristia, conseguente a quello di ieri.

Come il cibo nutre il corpo e contribuisce alla crescita, così il Pane del Cielo nutre l'anima per trasformare la persona.

Tutto quello che il secondo amico desidera per il suo amico in viaggio lo vive e lo desidera per se stesso: la sua fede nell'Amico è "sfacciata" perché nutrita dal Suo Pane.

Il secondo amico va da Gesù per chiedere in dono un Pane che desidera donare al suo amico bisognoso.

Questo è ciò che fa l'Eucaristia: è un dono che trasforma in dono chi lo riceve.

È un lavoro lento e paziente quello di Dio, dentro il cuore dei suoi figli; un lavoro ricco di speranza e di fiducia. Egli desidera che i suoi figli diventino come Suo Figlio Gesù.

Li nutre della Sua Parola e del Suo Pane e con l'aiuto di altri figli amati li accompagna e li sostiene nel cammino.

Il secondo amico desidera che l'amico in viaggio incontri Gesù perché sa che in questa amicizia potrà trovare significato e valore alla sua vita.

Il secondo amico ha trovato in Gesù un amico e un dono prezioso: frequentandolo, ascoltandolo, nutrendosi di Lui pian piano è stato capace lui stesso di essere dono agli altri.

Ciò che lui vive e riceve lo condivide con chi si trova nel bisogno.

Gesù ha deciso di farsi pane per potersi donare ad ogni cuore: entrando in lui nutre, rinfanca, rafforza, dona una nuova vita, fatta di fede, speranza e carità; una vita che pian piano diventerà sempre più simile alla Sua, così che ogni figlio diventi volto del Figlio tra la gente.

#### *PER PREGARE*

Oggi è giorno di festa, l'Epifania del Signore.

Nel volto di quel bambino si manifesta il volto stesso di Dio, nel suo cuore il cuore stesso di Dio.

Vivi questo incontro con tutta la fede: ieri ti sei preparato.

Ricorda oggi:

- di ascoltare la Parola che Lui desidera donarti
- di portare in dono la tua fede, la tua speranza, le tue relazioni
- di accogliere il dono del Suo Pane, come nutrimento della tua vita

GIOVEDÌ 7

---

Nei giorni scorsi abbiamo meditato, assieme ai nostri ormai familiari "tre amici", su tre caratteristiche importanti dell'Eucarestia:

- Eucarestia è pane di cui abbiamo bisogno

- Eucarestia è pane che nutre
- Eucarestia è pane che trasforma.

Abbiamo in sintesi riflettuto e pregato sulla “forza” di questo Pane, capace di trasformare il nostro cuore, nutrendolo dal punto di vista spirituale.

Oggi e nei prossimi giorni proviamo a chiederci il perché di tutta questa “forza” nel nostro buon pezzo di pane.

Nella conoscenza del nuovo messale siamo arrivati alla Liturgia Eucaristica, di fatto cuore della nostra fede. Nelle parole di invito alla comunione c’è un cambiamento rilevante, dovuto al desiderio di rimanere più fedeli al testo di riferimento dell’Apocalisse (19, 9). Mettiamo a confronto il vecchio e il nuovo testo:

Beati gli invitati  
alla Cena del Signore.  
Ecco l’Agnello di Dio,  
che toglie i peccati del mondo.

Ecco l’Agnello di Dio,  
ecco colui che toglie i peccati del mondo.  
Beati gli invitati  
alla Cena dell’Agnello.

Dal punto di vista “tecnico”, sull’Appendice al nuovo Messale troviamo questa spiegazione: “La prima novità è data dall’ordine delle espressioni: al primo posto, come nell’edizione tipica latina, vi è «Ecco l’Agnello di Dio». Nella sequenza rituale appare più logica questa anticipazione: dopo aver invocato l’Agnello di Dio che toglie i peccati del mondo con la litania di frazione del pane, ora l’Agnello viene presentato come colui che invita alla sua cena. La seconda variante è la sostituzione di Cena del Signore con Cena dell’Agnello, senza temere la ripetizione del termine Agnello. È stato ritenuto infatti più importante non perdere il riferimento ad Ap 19, 9 che dichiara beati gli invitati al banchetto di nozze dell’Agnello”.

A noi interessa questa frase perché può aiutarci a rispondere alla domanda che prima ci siamo posti. Non è facile affrontare questi argomenti rimanendo ancorati al concreto quotidiano, senza cadere nella sensazione di ragionare su questioni eteree e che poco hanno a che fare con la nostra vita pratica e concreta.

In realtà ogni tanto è importante fermarsi a fare queste riflessioni perché, andando a fondo nel senso delle cose che celebriamo – perché l’Eucaristia è centro concreto della nostra fede di cristiani – impariamo a viverla appieno e non da meri spettatori di un rito che ci rimane però estraneo.

Prendiamo la prima parte dell’invito: “Ecco l’Agnello di Dio, ecco colui che toglie i peccati del mondo”.

Questo linguaggio, dicevamo, è preso dall'Apocalisse, dove Gesù è presentato come colui che ha sacrificato se stesso (è l'Agnello) ed è risorto.

La sequenza di eventi e di scelte di amore che il suo sacrificio ha portato con sé, hanno "liberato" lo Spirito Santo che ci ha resi capaci di amare al di sopra del male e oltre il male (in questo senso ha tolto il peccato): il peccato peggiore è pensare che il male non si possa vincere e che da parte nostra debba essere ripagato con altro male. È il peccato peggiore perché porta con sé altri peccati, autorizzando di fatto il male a scorrazzare nei nostri pensieri e attraverso le nostre azioni. Questo peccato è in grado di bloccare ogni progresso e ogni cammino spirituale: è un modo di pensare istintivo e "naturale" dal quale possiamo però divincolarci grazie alla Grazia, al lavoro, cioè, dello Spirito (su questo aspetto abbiamo riflettuto molto i giorni dedicati all'Offertorio, e può essere molto utile andare a rileggerli).

Celebrare l'Eucarestia ha di fatto senso se, e solo se, crediamo che questa è la vera rivoluzione che Gesù ha portato nel mondo e nella storia. Gesù ha affrontato il male con l'amore, e per questo è risorto. È l'Agnello, e chiama anche noi ad affrontare la vita nello stesso modo, cioè a pensare, pregare ed agire in conseguenza di questo.

#### *PER PREGARE*

Forse senza pensarci, ma anche noi a volte abbiamo rischiato di cadere (o siamo caduti) pensando (e credendo!) che il male sia troppo forte, perché "gioca sporco", che sia possibile usare il male "per una buona causa"...

Solo l'amore può reggere e sconfiggere il peccato e i suoi inganni.

Per questo è necessario tornare continuamente all'Agnello di Dio, perché in Lui e con Lui solo è possibile nutrire il cuore dell'amore di Dio ed uscire poi nel mondo ponendo semi buoni, semi di vita, di speranza e di carità.

Mettiti davanti a Gesù Eucaristia (in chiesa o davanti alla fotografia): leggi con calma le parole su cui oggi hai meditato: *Ecco l'Agnello di Dio, ecco colui che toglie i peccati del mondo*. Ripetile molte volte, con pause, così che come preghiera del cuore, riescano a scendere in te. Il tuo cuore potrà nutrirsi e rinfrancarsi.

Riprendiamo l'invito alla comunione:

Ecco l'Agnello di Dio,  
ecco colui che toglie i peccati del mondo.

Beati gli invitati  
alla cena dell'Agnello.

Oggi ci soffermiamo sulla seconda parte: "Beati gli invitati alla cena dell'Agnello" (Ap 19,9).

Siamo invitati anche noi alla cena preparata dal buon Dio: il cibo è stato preparato per noi. Come il popolo ebraico sacrificava un agnello in preparazione ad una vita nuova e al lungo viaggio che doveva affrontare per raggiungere questa nuova, libera vita, così Gesù si fa sacrificio per permetterci il lungo e difficile viaggio verso una vita libera dal male. E ci invita. Il suo non è stato un gesto simbolico, è una cena che dura nel tempo e nella storia e alla quale anche noi siamo invitati a partecipare. Quella dell'Apocalisse è una cena di nozze, in cui la Chiesa sarà sposa definitiva del Signore, un tutt'uno con l'Agnello che è lo sposo, pienamente "capace" di vivere l'amore nella stessa "modalità" del Cristo.

Essere chiamati a questo cammino, essere destinati a vivere questo amore, fa di noi dei privilegiati. È per questo che siamo beati, perché la posta in gioco è grande. Cibarci di quel pezzetto di pane, spiritualmente parlando, è l'incontro tra il nostro sì ed il sì di Dio, che genera in noi la grazia (che è forza) di una vita vissuta con un amore che altrimenti sarebbe impossibile.

Ricordiamo l'esempio del pezzo di creta scolpito a mano o lavorato con il tornio? Aggiungiamo un altro passaggio a quell'esempio: l'offertorio è come il momento in cui "saltiamo" sul tornio e in cui diciamo al buon Dio "voglio che sia tu il mio vasaio", mentre l'Eucaristia è il momento in cui ci lasciamo lavorare (essere lavorati da un bravo mastro vasaio per un pezzo di creta è il massimo!).

Quel "beati" include la possibilità che ci è data di essere vasi e fa riferimento al nostro destino: non siamo vasi fino a che ne abbiamo le forze, non siamo vasi se facciamo i bravi, non siamo vasi se non ci rompiamo, siamo destinati/chiamati a essere vasi per sempre e sempre più belli. Siamo destinati a essere gente che sa amare e che sa vivere amando Dio e i fratelli al di sopra della nostra immaginazione. Siamo destinati a saper amare i fratelli in modo vero, concreto, libero dall'egoismo. Se crediamo che sia l'amore – la carità – a

rendere felici, questo è un bel destino, ed è un destino che siamo chiamati a iniziare a vivere qui sulla terra...

Quel "morire a noi stessi" offrendo la rinuncia difficile all'egoismo personale e alla pretesa di essere esauditi da un Gesù suddito dei nostri desideri è, per quanto sia a volte difficile crederlo, l'inizio della vita buona qui in terra.

La domanda è: ci crediamo? Quando soffro, quando faccio fatica, quando devo rinunciare a qualcosa o a un'opinione, ci credo? L'Eucarestia non è un caso che sia un cibo. Al cibo torno ogni giorno. Non mi basta pranzare una volta per essere nutrito per sempre: il corpo ha bisogno di nutrimento sia per crescere che per vivere. Non pretendiamo per la nostra vita spirituale una necessità differente da questa. Ogni giorno il suo pane, un piccolo passo alla volta con in mente un grande viaggio. È bello sapere che possiamo essere capaci di Vangelo, anche se oggi è stato difficile. È bello sapere che posso spendermi nel servizio, anche se oggi sono stato egoista .... È bello sapere che tutto questo è possibile. È un privilegio sapere che siamo terra buona e che i semi che Gesù semina possono germogliare tutti. È un privilegio che dona grande speranza.

#### *PER PREGARE*

Mettiti ancora davanti a Gesù Eucaristia (in chiesa o davanti alla fotografia): credi davvero che quello Pane vivo sia per te? Che il tuo cuore ne ha bisogno e che il tuo cuore sia capace di accoglierlo? Dicendo di sì, accogliendolo, nutrendoti di Lui tu "rispondi solo" al Suo invito perché nel Signore è forte il desiderio di nutrirti, di far parte del tuo cuore, di stare in te e accanto a te. Parla con Lui. Al termine, ringrazia per questo suo invito quotidiano.

## SABATO 9

---

Rimaniamo ancora sulla Liturgia Eucaristica facendoci aiutare dalla Preghiera Eucaristica III e dai cambiamenti apportati nel Nuovo Messale. Mettiamo a confronto i due testi, a sinistra quello "storico", a destra quello nuovo.

Celebrando il memoriale del tuo Figlio,  
morto per la nostra salvezza,  
gloriosamente risorto  
e asceso al cielo,  
nell'attesa della sua venuta

Celebrando il memoriale  
della passione redentrice del tuo Figlio,  
della sua mirabile risurrezione  
e ascensione al cielo,  
nell'attesa della sua venuta nella gloria,

Nell'Appendice al Nuovo Messale leggiamo: "Con più precisione e con maggiore fedeltà all'originale latino, si mostra che il memoriale che si celebra non è della persona del Figlio di Dio, morto, risorto e asceso al cielo, ma degli eventi salvifici della sua passione, risurrezione e ascensione al cielo". Tutto quello su cui abbiamo riflettuto e pregato in questa settimana è riassunto in queste poche righe.

L'Eucaristia è un pane che trasforma. Ora possiamo comprendere come sia importante questa affermazione dal punto di vista spirituale.

La trasformazione è il motivo per cui ci accostiamo alla Comunione il più possibile, è il motivo per cui facciamo adorazione, il motivo per cui avviciniamo i bimbi al catechismo.

Un cuore trasformato in senso evangelico, in senso redentivo, un cuore che si è lasciato convincere e conquistare da Gesù sacerdote che offre se stesso e per questo risorge, e dal dono dello Spirito che in conseguenza di questo ci ha raggiunto, deve essere la nostra più grande gioia.

Andare a Messa per un cuore trasformato. Un cuore capace di offrirsi a sua volta alla trasformazione del perdono e dell'amore senza condizioni, capace di credere nella forza dello Spirito.

Ma cosa voglia dire in termini pratici e concreti questo cambiamento, questa trasformazione, è una scoperta che vale il cammino di fede di una vita.

Un cuore trasformato dall'Eucarestia, com'è? Come l'Eucarestia ha trasformato finora il mio cuore? Voglio che l'Eucaristia trasformi il mio cuore e il cuore delle persone a me care? Lo desidero?

Perché un cuore trasformato ha vere gioie ma anche vere responsabilità. Non esiste partecipare all'Eucaristia e non cambiare nei modi di fare, nella relazione con Dio, nella relazione quotidiana con gli altri (lavoro, scuola, famiglia, servizio, comunità...), almeno essere disponibili al cambiamento, anche doloroso, del nostro modo di volere bene agli altri.

Torna in mente, come ieri, la parabola del seminatore... e questo cammino sembra tutto un tornare su passi già percorsi per rifletterci ancora, per pregare di nuovo, per arrivare più a fondo nella comprensione ... come Maria che "custodiva queste cose nel suo cuore". È il tempo del silenzio e della preghiera.

Di oggi, ma anche di tutte le prossime Eucarestie a cui prenderai parte...

#### *PER PREGARE*

Riprendi la parabola del seminatore... era riferita alla Parola, si diceva. Ma Gesù è la Parola, per cui possiamo silenziosamente guardare all'Eucarestia dal "basso" del nostro terreno e porci le stesse domande che ci siamo fatti all'inizio del Cammino...

Che terra sono davanti all'Eucarestia...? Strada, sassi, spine.... Cosa trovo? Strade che mi portano altrove... sassi che ingombrano e non lasciano spazio... voci a cui do ascolto...? Io, che nel mio destino sono terra buona...

Utilizza queste domande ed altre che sono nate nella riflessione per vivere la preghiera dell'esame di coscienza. Potrai così prepararti meglio all'invito che il Signore ti rivolge per domani e al quale potrai dire "sì" forse con maggior fede, maggior consapevolezza di quell'invito, forse con qualche domanda o dubbio nuovo: ad attenderti troverai comunque lo stesso Dio di sempre, che ti dona la sua Parola di vita e ti prepara un Cibo che nutre per la vita eterna.

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO 2021

prima settimana

È terminato il tempo di Natale.

Inizia il Tempo Ordinario.

Continua la proposta di un cammino, in versione "lite": l'intento è di poter offrire uno strumento per la propria vita spirituale. Sarà il Vangelo della domenica a suggerire il tema su cui pregare, riflettere e comprendere.

Ogni settimana quindi avrà questa semplice struttura:

- Vangelo della domenica successiva con una traccia per la preghiera
- Approfondimento del tema suggerito dal Vangelo

## LA REGOLA DI VITA

---

Ecco il Vangelo che ascolterai domenica 17 gennaio.

### **Dal Vangelo secondo Giovanni (1,35-42)**

<sup>35</sup> Il giorno dopo Giovanni stava ancora là con due dei suoi discepoli <sup>36</sup> e, fissando lo sguardo su Gesù che passava, disse: "Ecco l'agnello di Dio!".

<sup>37</sup> E i suoi due discepoli, sentendolo parlare così, seguirono Gesù.

<sup>38</sup> Gesù allora si voltò e, osservando che essi lo seguivano, disse loro: "Che cosa cercate?". Gli risposero: "Rabbì - che, tradotto, significa Maestro -, dove dimori?".

<sup>39</sup> Disse loro: "Venite e vedrete". Andarono dunque e videro dove egli dimorava e quel giorno rimasero con lui; erano circa le quattro del pomeriggio.

<sup>40</sup> Uno dei due che avevano udito le parole di Giovanni e lo avevano seguito, era Andrea, fratello di Simon Pietro. <sup>41</sup> Egli incontrò per primo suo fratello Simone e gli disse: "Abbiamo trovato il Messia" - che si traduce Cristo - <sup>42</sup> e lo condusse da Gesù. Fissando lo sguardo su di lui, Gesù disse: "Tu sei Simone, il figlio di Giovanni; sarai chiamato Cefa" - che significa Pietro.

Due uomini, ascoltando la predicazione di Giovanni Battista, decidono di provarci, di preparare il cuore all'incontro con il Messia, di ricevere il battesimo al fiume Giordano per chiedere il perdono dei peccati.

Quel giorno però accade qualcosa di nuovo: il Battista vede il Messia e lo indica pubblicamente: "Ecco l'agnello di Dio!".

Forse i due discepoli non capiscono molto di quella espressione (serviranno anni per comprenderla) però intuiscono con chiarezza dalle parole di Giovanni che quell'uomo era sicuramente il Messia.

Senza attendere nemmeno un istante lasciano il Battista per seguire il Maestro: era quello che Giovanni aveva sempre predicato: lui era solo voce che grida, lui con la venuta del Messia sarebbe pian piano scomparso, perché non era degno nemmeno di slegare il laccio dei suoi sandali.

Inizia così l'avventura dei primi discepoli di Gesù: due uomini che letteralmente "lo seguono": faranno così per i tre anni di vita pubblica di Gesù e continueranno a farlo anche dopo la Pasqua e l'Ascensione al cielo, imparando a seguirlo non più fisicamente ma con il medesimo amore.

Nel loro cuore, con la predicazione del Battista, era nato un desiderio, che si era fatto spazio con forza nel loro cuore: ma chi è questo Messia? Dove vive? Cosa fa? Cosa pensa? Gesù si rivolge a loro: "Che cosa cercate?", li "costringe" ad aprire il cuore, a mostrare le carte, a dire ad alta voce qual era quel desiderio che li stava muovendo.

E alla loro risposta Gesù indica la porta per una vita nuova: "Venite e vedrete".

Dio non è una teoria da conoscere ma una persona da incontrare, con cui parlare, con cui condividere e con cui vivere.

Andrea e l'altro discepolo accettano la sfida e "aprono quella porta": "Andarono dunque e videro dove egli dimorava e quel giorno rimasero con lui". Inizia così per loro una vita nuova.

Impareranno da Gesù a vivere, a pregare, ad incontrare il prossimo, a pensare in modo differente: più il loro cuore sarà docile, più sarà profonda la loro esperienza di Dio e maggiore sarà la comprensione del cuore di Gesù.

## PER COMPRENDERE

La docilità si impara. La vita spirituale è proprio questo: percorrere strade, trovare momenti, obbedire, ascoltare, pregare, servire, con lo scopo di imparare la docilità del cuore.

"Maestro, dove abiti?": è importante trovare una "nostra" risposta. La vita spirituale non è uguale per tutti e non può essere identica per ogni persona. Il fulcro della relazione con Gesù sono i momenti che si vivono insieme con Lui. Allora forse è utile fare una riflessione sul "dove" e sul "come" posso stare ordinariamente con Gesù (non a caso oggi inizia il Tempo Ordinario...). La risposta è semplice e conosciuta: nella preghiera, nella carità, nei sacramenti, nella relazione con gli altri. Ma se siamo in dieci a leggere, questi quattro aspetti della fede prenderanno quattro significati diversi. E se saremo in 100, 100 diversi

modi di interpretarli. Fermo restando pochi punti fissi (esempio classico la Messa di domenica), il resto della nostra fede, se non è diversamente interpretabile secondo il pensiero di ciascuno, è però diversamente “costruibile” da ogni persona.

Viviamo in cammino tra cielo e terra, ma non siamo incastrati tra cielo e terra. Tra il cielo e la terra c'è il bellissimo tema della nostra libertà di spenderci, di decidere, di incamminarci verso e dentro la nostra vocazione. Se Dio non ci avesse lasciati liberi, ma ci fosse un solo modo di essere credenti e cristiani, non ci sarebbe bisogno di nessun cammino e di nessun incontro: nessun “venite e vedrete” ma una lista di cose da fare.

“Venite, state con me e vedrete dove abito ...”

Imparare a stare con Gesù è un cammino mai finito: mai nessuno sarà abbastanza docile da non aver ancora bisogno di stare con Gesù. E più il cuore diventa docile e più desidera stare con Lui... anche e soprattutto nell'ordinario, nel quotidiano... non solo in momenti eccezionali o nei tempi forti...

La parola ordinario ricorda la parola ordine, ordinato. Per vivere la fede nel Tempo Ordinario devo avere una fede ordinata, dove l'ordine non è lo scopo, ma lo strumento utile a tenere il cuore “concentrato” e unificato. Quando le cose da fare sono tante, quando le fatiche nella giornata arrivano, quando sono bombardato da mille stimoli, quando si fa strada l'entusiasmo per nuovi progetti che (per fortuna) si aprono, rischiamo di dimenticarci i buoni propositi di vita spirituale, di perderci i pezzi, di lasciare una strada per prenderne un'altra e, senza volerlo, alla fine paghiamo il prezzo di un cuore meno docile. Ecco, l'ordine ci aiuta a rimanere sulla strada maestra, che per noi è quella dove camminare con Gesù. Avere ordine nella vita spirituale è sintomo di una fede che vuole camminare, che non vuole fermarsi, è ciò che aiuta, qualsiasi sia la giornata, a “tenere la porta aperta”. È uno strumento molto potente.

La proposta di questa settimana è di iniziare a costruire il nostro ordine. Per chi ha già un cammino spirituale avviato, sarà la settimana per rivedere e verificare i propri impegni spirituali e, se necessario, modificare qualcosa. Per chi è all'inizio del proprio percorso, è il momento di muovere i primi passi in autonomia.

“Venite e vedrete”... partiamo dalla preghiera ... un cuore che desidera farsi modellare da Gesù non fa tramontare il sole senza aver pregato...

Una settimana per decidere un momento di preghiera cui essere fedele tutti i giorni.

Pregaci su rileggendo il Vangelo, pensaci, se serve fai qualche prova, cerca di capire cosa può aiutarti: Rosario, compieta, Lodi, lettura del Vangelo, esame di coscienza, Messa: va tutto bene. Ma, devo essere fedele... Deve essere un impegno semplice, praticabile e concreto (dire “pregherò la sera” non è un impegno concreto, dire “reciterò Compieta

tutte le sere" è un impegno concreto...). Scelgo un tempo quotidiano con Gesù per tutto il Tempo Ordinario di quest'anno.

Obiettivo: la docilità.

Buon lavoro...

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO 2021

seconda settimana

Ecco il Vangelo che ascolterai domenica 24 gennaio.

### **Dal Vangelo secondo Marco (1, 14-20)**

<sup>14</sup> Dopo che Giovanni fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, <sup>15</sup> e diceva: "Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo".

<sup>16</sup> Passando lungo il mare di Galilea, vide Simone e Andrea, fratello di Simone, mentre gettavano le reti in mare; erano infatti pescatori. <sup>17</sup> Gesù disse loro: "Venite dietro a me, vi farò diventare pescatori di uomini". <sup>18</sup> E subito lasciarono le reti e lo seguirono. <sup>19</sup> Andando un poco oltre, vide Giacomo, figlio di Zebedeo, e Giovanni suo fratello, mentre anch'essi nella barca riparavano le reti. <sup>20</sup> E subito li chiamò. Ed essi lasciarono il loro padre Zebedeo nella barca con i garzoni e andarono dietro a lui.

"Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo".

Queste prime parole della predicazione di Gesù trovano una prima realizzazione con Simone, Andrea, Giacomo e Giovanni.

L'invito che Gesù fa a questi quattro pescatori è l'inizio di qualcosa di nuovo: probabilmente quelle Sue parole "Venite dietro a me, vi farò diventare pescatori di uomini" non sono state subito comprese, ma la scelta che i quattro fanno suggerisce che sicuramente per loro quell'invito "suonava" come la possibilità di una nuova vita – di qualcosa che da soli non avrebbero mai potuto vivere – la promessa sicura di un uomo speciale, di uno che dentro aveva Dio.

Dio li ha raggiunti con il suo Regno, con il suo Vangelo e il cuore di quei quattro pescatori era pronto per compiere "il salto" della fede.

L'invito ad iniziare un nuovo cammino non solo apre a nuove prospettive e nuovi progetti ma chiede al tempo stesso una rinuncia a tutto il resto, a tutto quello che avrebbero potuto fare dicendo di no a Lui e di sì alla loro vita per come l'avevano vissuta fino a quel punto.

"Lasciare le reti" è l'inizio della conversione – anzi è un atto che ha un inizio (quel giorno, quell'ora, quel sì, quell'incontro, quella Parola) e che continua nel tempo: perché Gesù – lo scopriranno presto – è uno che è sempre in cammino, che non ha dove poggiare il capo. "Seguire" è la possibilità della conversione: seguire, fare silenzio, ascoltare, fare spazio dicono tutti la necessità di accogliere il nuovo che Dio è venuto a portare.

La conversione quindi ha queste due facce:

- da una parte la rinuncia (nel cammino di Avvento si diceva che un sì per stare in piedi ha bisogno di tanti no che lo custodiscono)
- dall'altra la sequela, il silenzio, l'ascolto (accogliere un Maestro a cui affidarsi)

E i quattro pescatori – con tutti gli altri – scopriranno ogni volta la bellezza e la fatica di questo duplice atteggiamento:

Allora Pietro gli rispose: "Ecco, noi abbiamo lasciato tutto e ti abbiamo seguito; che cosa dunque ne avremo?" (Mt 19, 27)

Gli rispose Simon Pietro: "Signore, da chi andremo? Tu hai parole di vita eterna e noi abbiamo creduto e conosciuto che tu sei il Santo di Dio" (Gv 6, 68-69)

La conversione (questo duplice atteggiamento di rinuncia e sequela), nel cammino spirituale ha senso, trova pienezza, è feconda solo se animata e nutrita dalla fede e dalla compagnia di Gesù. Gesù quindi invita a compiere questo passo, ogni volta: fidati di Dio, lasciati alle spalle quello che non serve, accogli in te il Vangelo.

## PER COMPRENDERE

E poi ci siamo noi con la nostra vita, che pescatori non siamo...

Gesù non ci sta dicendo di cambiare vita - ora subito, senza pensieri - questo è evidente, ma ci richiama ad una sequela di ordine spirituale e ci rinnova l'invito ad abitare la dimensione spirituale. Ora e subito.

Il verbo "lasciare" è ripetuto due volte. È una richiesta esplicita e noi, tra terra e cielo, facciamo due considerazioni su cosa possa voler significare.

Partiamo dal "cielo". La sequela è questione spirituale: basta col pensiero che è il fare, il come mi comporto e mi devo comportare, l'unica cosa che Gesù ha da propormi! La prima chiamata è di lasciare una sequela (una fede) solo "umana" e razionale, fatta tutta di ragionamento, di impegni e di progetti, per intraprendere una sequela (una fede) incentrata sulla vita spirituale in stretto contatto con lo Spirito (che non significa lontana dal quotidiano e da ciò che è "terreno", anzi...)

In questo brano di vangelo sono chiamati in causa gli occhi (Gesù vede i discepoli e loro vedono Lui...), le orecchie (Gesù che parla, i discepoli che ascoltano...), e i piedi (Gesù che cammina, loro che Lo seguono...): dal momento che si tratta di sequela spirituale, i sensi

di cui si parla sono quelli spirituali; esistono un udito, una vista e un camminare dello spirito (spirito con la esse minuscola perché inteso come nostra “parte spirituale”, quella -per capirci - in cui e con cui siamo in relazione, in contatto, col buon Dio sotto la “supervisione” dello Spirito). Lo sguardo spirituale è di chi sa, da credente, che nulla è neutro. Tutto ci avvicina o ci allontana da Dio, tutto fa/produce qualcosa in riferimento alla dimensione spirituale. Lo Spirito o viene accolto o viene respinto. Accettare questa cosa è il primo passo per imparare sguardo e udito spirituali. Capire come le azioni o le cose ci avvicinano o ci allontanano dal Padre è il motivo per cui facciamo un cammino per affinare i sensi spirituali. Nel cammino spirituale si impara a guardare le cose dividendole non in buone o cattive, ma tra ciò che ci avvicina e ciò che ci allontana dal Padre.

Facilmente scambiamo i sensi naturali con quelli spirituali, per questo ci vuole un cammino, una sequela. Siamo umani, terreni: è normale... Per capire meglio la differenza che può esserci tra un ascolto di tipo razionale e uno di tipo spirituale, prendiamo l'esempio di san Francesco che, tra l'altro, non è proprio il primo degli sciocchi. Gesù gli dice “ripara la mia chiesa”, lui lo prende alla lettera e ripara la chiesa in cui si trova: san Damiano. Ci vorrà un po' di cammino ma, quando comprenderà che la richiesta è di ordine spirituale, fonderà non una chiesa fatta di muri ma un nuovo Ordine religioso e farà per la Chiesa tutto quello che conosciamo. Stessa richiesta “ripara la mia chiesa” ma due azioni diverse. È stato sbagliato ricostruire san Damiano? No. Ma la richiesta di Gesù non era quella...

Il metodo di preghiera che abbiamo utilizzato in Avvento è proprio per aiutarci in questo continuo passaggio. Quei 15 minuti trascorsi, in sequenza, con lo Spirito, il Figlio e poi col Padre, seguono questo stesso itinerario. I primi minuti con lo Spirito per abbandonare con calma i ragionamenti della dimensione naturale ed iniziare a immergerci nella dimensione spirituale (operazione sempre delicata e mai immediata... ); i minuti con Gesù che avendo parole umane sa come parlarci, parla un linguaggio che possiamo comprendere, e conosce le nostre potenzialità, ma anche le nostre difficoltà di persone che vogliono vivere il Vangelo qui, ora, su questa terra, con gli altri; infine quel silenzio davanti al Padre, per dirGli: io ti voglio ascoltare, io ti ascolto... I sensi spirituali si affinano stando col buon Dio (Parola e preghiera, sacramenti, servizio: il mix dei tre). È l'unica strada...

Seconda considerazione: la “terra”. Quel “lasciare” ha anche un significato quotidiano e concreto di rinuncia a qualcosa. Questa temutissima parola, la rinuncia, è un simbolo, un segno – faticoso – che vogliamo lasciare ciò che non è di Dio per abbracciare ciò che di Dio è. È un esercizio di allenamento oltre che di povertà. La parte più faticosa non è la rinuncia in sé - probabilmente ce la possiamo fare senza l'aiuto di uno psicologo - ma

credere realmente che rinunciare serva a qualcosa e che spiritualmente parlando ne abbiamo bisogno. Cosa mi avvicina a Dio? Cosa mi allontana? Questo che faccio, questo che desidero, questo che dico, questo che compro, questo che ascolto, questo che uso, questo che frequento, mi allontana o mi avvicina al Padre, al Vangelo, al prossimo...? È sequela o non lo è? Per quanto la rinuncia sia sempre una faccenda spinosa e a volte antipatica, ricordiamo ancora una volta che nulla è neutro...

Questa settimana non aggiungiamo impegni. Quindi nessuna rinuncia da decidere adesso. Il consiglio è di consolidare l'impegno di preghiera preso la scorsa settimana. Però riflettiamo sulla rinuncia. Il più a fondo possibile, iniziando a pensare a qualcosa cui ci farebbe bene rinunciare e a chiedere nella preghiera di intuire l'importanza della rinuncia, perché la Quaresima è alle porte e la rinuncia è un gesto tipico quaresimale: una riflessione (spirituale) su questo argomento può aiutarci molto a vivere bene la preghiera durante la Quaresima.

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO 2021

terza settimana

Ecco il Vangelo che ascolterai domenica 31 gennaio.

### **Dal Vangelo secondo Marco (1, 21-28)**

<sup>21</sup> Giunsero a Cafàrnao e subito Gesù, entrato di sabato nella sinagoga, insegnava.

<sup>22</sup> Ed erano stupiti del suo insegnamento: egli infatti insegnava loro come uno che ha autorità, e non come gli scribi. <sup>23</sup> Ed ecco, nella loro sinagoga vi era un uomo posseduto da uno spirito impuro e cominciò a gridare, <sup>24</sup> dicendo: "Che vuoi da noi, Gesù Nazareno? Sei venuto a rovinarci? Io so chi tu sei: il santo di Dio!". <sup>25</sup> E Gesù gli ordinò severamente: "Taci! Esci da lui!". <sup>26</sup> E lo spirito impuro, straziandolo e gridando forte, uscì da lui. <sup>27</sup> Tutti furono presi da timore, tanto che si chiedevano a vicenda: "Che è mai questo? Un insegnamento nuovo, dato con autorità. Comanda persino agli spiriti impuri e gli obbediscono!". <sup>28</sup> La sua fama si diffuse subito dovunque, in tutta la regione della Galilea.

"Che vuoi da noi, Gesù Nazareno?"

Cosa c'entri con noi, Gesù?

"Sei venuto a rovinarci?"

Cosa sei venuto a donarci?

"Io so chi tu sei"

Cosa ci dici di te?

La voce del diavolo esprime distanza e chiusura. Lui sta meglio se Gesù è lontano. Lui non ha bisogno di Dio. Dio per lui è una rovina.

Una posizione chiara quella del diavolo: una scelta gridata contro Dio.

E cosa ha a che fare il diavolo con noi? Nulla. Lui è la vera rovina. Dentro a quell'uomo, il diavolo calpesta dignità e libertà: per l'uomo non c'è possibilità di vita buona.

<sup>2</sup> Sceso dalla barca, subito dai sepolcri gli venne incontro un uomo posseduto da uno spirito impuro. <sup>3</sup> Costui aveva la sua dimora fra le tombe e nessuno riusciva a tenerlo legato, neanche con catene, <sup>4</sup> perché più volte era stato legato con ceppi e catene, ma aveva spezzato le catene e spaccato i ceppi, e nessuno riusciva più a domarlo. <sup>5</sup> Continuamente, notte e giorno, fra le tombe e sui monti, gridava e si percuoteva con pietre. (Mc 5, 2-5)

Con Dio invece il cuore dell'uomo sperimenta pace e libertà:

<sup>15</sup> Giunsero da Gesù, videro l'indemoniato seduto, vestito e sano di mente, lui che era stato posseduto dalla Legione. (Mc 5, 15)

"Ed erano stupiti del suo insegnamento: egli infatti insegnava loro come uno che ha autorità, e non come gli scribi."

"Che è mai questo? Un insegnamento nuovo, dato con autorità"

Le parole di Gesù non sono parole di un uomo colto, nemmeno parole di un uomo devoto e credente: sono molto di più. Sono Parole che liberano, che donano nuova vita, che rimettono in piedi, che mostrano il volto di Dio.

Il diavolo ha la pretesa di conoscere chi è Gesù: quello che sa di Lui gli basta, vuole stargli alla larga. Ha provato ad avvicinarlo (quella volta nel deserto), a tentarlo, per farlo cadere, per creare in Lui confusione, per imprigionare il Suo cuore... ma è stato tutto inutile. In Lui la potenza di Dio si manifestava in modo inaspettato. Tenterà ancora (nell'orto degli ulivi), cambiando strategia, sempre con lo stesso scopo: allontanarlo da Dio.

Perché questo è ciò che il diavolo desidera: lasciare Dio solo, allontanare tutti da Lui e condannare anche l'uomo alla solitudine.

Il mistero dell'Incarnazione è la risposta di Dio: Gesù cammina per le strade del mondo, nelle città, nei villaggi, nelle case, nelle sinagoghe, nel tempio, nel deserto... dovunque per incontrare il cuore dell'uomo, per eliminare ogni distanza tra Dio e i suoi figli.

<sup>5</sup> Quando giunse sul luogo, Gesù alzò lo sguardo e gli disse: "Zaccheo, scendi subito, perché oggi devo fermarmi a casa tua". (Lc 19, 5)

Chi sono i discepoli?

Sono coloro che lo accolgono, che gli permettono di stargli vicino.

<sup>6</sup> Scese in fretta e lo accolse pieno di gioia. (Lc 19, 6)

Sono coloro che decidono di seguirlo, di restargli accanto.

<sup>67</sup> Disse allora Gesù ai Dodici: "Volete andarvene anche voi?". <sup>68</sup> Gli rispose Simon Pietro: "Signore, da chi andremo? Tu hai parole di vita eterna <sup>69</sup> e noi abbiamo creduto e conosciuto che tu sei il Santo di Dio" (Gv 6, 67-69)

Nella Tradizione della Chiesa, i Santi solo coloro che hanno mantenuto vivo nel cuore il desiderio di restare vicini al Signore, vigilando con prudenza per respingere ogni

tentazione che li avrebbe allontanati e lavorando con costanza per rendere il loro cuore docile all'azione dello Spirito.

#### PER COMPRENDERE

Immaginiamoci questa scena. Siamo a Messa, di domenica. C'è un bel po' di gente. Nelle Letture si fa riferimento al Decalogo: il parroco si avvicina al microfono per l'omelia e inizia a parlare proprio dei Comandamenti. Dopo qualche minuto di spiegazioni sul senso di alcune parole e espressioni, alla fine dice: "Abbiamo capito l'importanza dei Comandamenti ora, oltre che comprenderli, dobbiamo impegnarci a viverli. I Comandamenti vanno vissuti!". A queste parole un uomo – una persona che di solito la domenica è presente in chiesa, non un catechista o un educatore, ma comunque un volto conosciuto - si alza e va arrabbiato verso il parroco e puntandogli l'indice contro gli urla: "Ma ci lasci in pace?!?! Hai rotto i [XXX] con 'sti comandamenti! Che [XXX] vuoi da noi? Stai nel tuo! Pensa al tuo catechismo e lascia in pace le nostre vite!!".

Riusciamo a immaginare la scena e lo stupore e l'imbarazzo che ne seguirebbero? Ecco, questo è, in termini e vocabolario "moderni e attuali", più o meno quello che è successo a Gesù in sinagoga.

La richiesta urlata con rabbia è la stessa: stai lontano tu e la tua Parola! E' il desiderio di tenere separate Parola e vita: due contenitori differenti, che non si mischino e non abbiano contatti. Che la Parola non influenzi la vita. Stammi lontano!! Questo "spirito di lontananza" Gesù lo chiama spirito immondo.

Due chiarimenti:

1. Per gli Ebrei era immondo tutto quello che aveva a che fare con la morte e il contatto con esso escludeva dal culto e dalla comunità.
2. Nelle sinagoghe il modo abituale di commentare le scritture da parte degli scribi era di fornire interpretazioni, opinioni. Gesù era diverso. Gesù insegnava "come uno che ha autorità". Nessuna interpretazione o opinione: Lui sapeva dove le scritture volevano portare e cosa era buono e santo per chi ascoltava. Gesù non dettava leggi, ma segnava una strada. Gesù tendeva a scomodare, gli scribi no, al massimo facevano i controllori.

Gesù non stava lì a giocare con le parole, ma indicava una direzione: correggeva, giustificava, incoraggiava, divideva tra ciò che avvicina a Dio e cosa no... perché a giocare con le parole siamo tutti bravi, ma vivere la Parola comporta sempre le sue fatiche. Davanti a

questo atteggiamento nuovo posso sentirmi attratto e illuminato, oppure disturbato: “ma non posso vivere come voglio?!”; a questo pensiero, che tutti prima o poi abbiamo sentito nascere in cuore, Gesù dà niente di meno che il nome di “spirito immondo”, cioè spirito di morte... Così come è vivo e dà frutto chi è tralcio e rimane attaccato a Gesù e alla Parola, è morto, quindi immondo, chi lo rifiuta e vuole starne lontano... L'immondo quindi non è una persona sporca - lo sporco rimanda ad un giudizio e giudicare non è lo spirito di Gesù - ma è uno che “odora di morto” e che contamina gli altri con il suo spirito di morte: mettere a tacere lo spirito di morte perché quella persona possa salvarsi e tornare alla vita è la dinamica della Parola di Gesù. Per questo la Parola è efficace quando la cerchiamo, ascoltiamo, leggiamo. In chiesa, a casa, nella preghiera. E' efficace e ripete quel “Taci!” per noi, davanti ai nostri rifiuti, alle nostre reticenze, alle nostre lontananze.

Lo spirito di santità è l'esatto contrario di uno spirito immondo. Allora possiamo dire che Gesù ci vuole santi perché ci vuole vivi...

I santi sono quelli che hanno vinto la loro battaglia contro lo spirito immondo: per questo i Santi sono dei buoni compagni di viaggio...

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO 2021

quarta settimana

Ecco il Vangelo che ascolterai domenica 7 febbraio.

### **Dal Vangelo secondo Marco (1, 29-39)**

<sup>29</sup> In quel tempo, Gesù, uscito dalla sinagoga, subito andò nella casa di Simone e Andrea, in compagnia di Giacomo e Giovanni. <sup>30</sup> La suocera di Simone era a letto con la febbre e subito gli parlarono di lei. <sup>31</sup> Egli si avvicinò e la fece alzare prendendola per mano; la febbre la lasciò ed ella li serviva.

<sup>32</sup> Venuta la sera, dopo il tramonto del sole, gli portavano tutti i malati e gli indemoniati. <sup>33</sup> Tutta la città era riunita davanti alla porta. <sup>34</sup> Guarì molti che erano affetti da varie malattie e scacciò molti demòni; ma non permetteva ai demòni di parlare, perché lo conoscevano.

<sup>35</sup> Al mattino presto si alzò quando ancora era buio e, uscito, si ritirò in un luogo deserto, e là pregava. <sup>36</sup> Ma Simone e quelli che erano con lui si misero sulle sue tracce. <sup>37</sup> Lo trovarono e gli dissero: "Tutti ti cercano!". <sup>38</sup> Egli disse loro: "Andiamocene altrove, nei villaggi vicini, perché io predichi anche là; per questo infatti sono venuto!". <sup>39</sup> E andò per tutta la Galilea, predicando nelle loro sinagoghe e scacciando i demòni.

"Tutti ti cercano!". "Andiamocene altrove".

Un supereroe della Marvel non si sognerebbe mai di andarsene, quando qualcuno... tutti!... hanno bisogno di lui.

La gente lo cerca, si piazza davanti alla porta di casa, segue le sue tracce... per Gesù non c'è scampo.

Gesù non fugge... ma sfugge. Non fugge dalla gente nel bisogno, vuole sfuggire alla logica che rischia di prendere il sopravvento: quella per cui Dio deve esaudire ogni richiesta, quella per cui si crede di conoscere Dio solo perché si sa qualcosa di lui (come pensano i demoni). Gesù vuole che la gente incontri Dio, conosca il suo cuore perché ha incontrato il suo amore e non perché ha sentito dire che Dio è buono.

Gesù vuole incrociare lo sguardo dell'uomo, guardare nel suo cuore, liberarlo dal male e donargli una vita nuova (come fa con Zaccheo ad esempio... Lc 19, 1-10).

Gesù si avvicina alla suocera di Pietro: quella donna aveva un cuore pronto, non avrebbe frainteso, non avrebbe ceduto alla logica del mondo o a quella del demonio. Lei era pronta ad incontrare il volto di Dio.

Infatti cosa nasce da quell'incontro? L'amore di una donna che trova la via del servizio: questa è la vera opera di Dio, questo è il prodigio che Gesù ha potuto operare nella casa di Pietro.

Ogni persona capace di amore sincero, di servizio e dedizione, un giorno ha incontrato Dio ed è diventata così segno della Sua presenza e della Sua opera. Forse nemmeno se ne è accorta, di certo non andrà in giro a dire che "lei sa chi è Dio" come facevano i demoni, forse non sarà in grado di riconoscere le tracce del Suo passaggio, ma avrà certamente nel cuore il desiderio del vero bene e la nostalgia di Dio.

Pregiera e amore. Queste sono le due forze che animano il cuore di Gesù, ispirano le sue azioni, illuminano il suo cammino.

Non c'è tempo per altro: tutto viene ricondotto a questa duplice verità, che rende liberi, che dona una vita piena. Questa strada è vera per Gesù e può essere vera per ognuno di noi.

E noi, amici del Signore, saremo in grado di rimanere su questa strada, senza cedere alla tentazione delle scorciatoie?

## PER COMPRENDERE

Contrapporre la preghiera all'amore è una scorciatoia. Pregare e servire sono due facce della stessa medaglia o, meglio, due aspetti della stessa Persona: non c'è uno senza l'altro. È Gesù, ed è fatto così...

Il problema è come siamo fatti noi. O meglio, come viviamo noi. O meglio, come vorremmo vivere noi da cristiani. O meglio, le scorciatoie che ci inventiamo e poi non siamo contenti.

È possibile amare e servire senza pregare? Davvero pregare è indispensabile? No, non lo è, MA, di fatto lo è. Gesù in questo brano ci mette in guardia contro due grossi guai che succedono al cuore quando si decide di amare e di servire lontani dalla preghiera, cioè lontani dal rapporto 1 a 1 col buon Dio. Per prima cosa diciamo che la lontananza dalla preghiera non "succede", ma si decide. Il tempo è tiranno ma la non-voglia, il non-sentirne-la-necessità lo sono di più. I due guai, nonché tentazioni, da cui Gesù in prima persona si tiene lontano sono l'egocentrismo – con annesso autocompiacimento- e la ripetitività.

Normalmente in ciò che facciamo, incluso il nostro servizio, tendiamo a ripetere le esperienze più soddisfacenti. Quello che è riuscito bene vuole dire che funziona e che è quella la strada da percorrere e l'indirizzo verso cui ci incamminiamo. Questo pensava Pietro, per esempio. Gesù non concorda che questa sia la strada giusta. Lui percorrere sentieri

differenti. E queste strade differenti le cerca – le chiede – nella preghiera. Nella preghiera Gesù intuisce la direzione, acquisisce forza (la Grazia è efficace) e inventa strade nuove (“dobbiamo andare anche di là a portare la Parola...”). In che modo queste due tentazioni vanno ad influire sul nostro modo di amare e sulla “qualità” del nostro servire?

1. Egocentrismo/autocompiacimento: è una “deriva” classica. Faccio servizio perché mi piace, lì dove mi piace e con le persone che dico io. Di solito cerco anche di fare quello che mi riesce meglio... Se poi capisco che sono bravo: benissimo!... Quando inizio a ragionare così ho perso di vista l’obiettivo, che non sono io... La preghiera mi aiuta a tenere “a fuoco” l’obiettivo: gli altri e il Padre, che devono incontrarsi, attraverso il mio servire, la mia tenerezza, il mio aiuto concreto, le mie qualità, la mia pazienza, il mio entusiasmo, il mio esempio, il mio essere lì per la felicità degli altri. Diciamo che tenere legati preghiera e servizio ha vari e molteplici effetti collaterali, tra cui la diminuzione dell’egoismo e dell’egocentrismo (che di fatto sono fratelli...). Chi servo? Perché servo? Per chi servo...? Sono domande la cui risposta è “nascosta” nella preghiera...

2. Ripetitività: è il contrario della creatività, dell’essere capaci di fantasia creativa nel servire. La preghiera mostra strade nuove al momento giusto e ancora (voce del verbo ancorare...) al Padre la forza per percorrere quelle strade. Gesù “va altrove” senza un apparente motivo, eppure pregando ha questa intuizione: “per il bene della mia missione devo andare... devo portare anche là il mio messaggio e il mio amore...”. È lo stop della preghiera che Gli ha permesso di intuire dove andare, da chi andare e cosa fare... Simone, che non si è fermato a pregare ragiona “di pancia”: “Ma che ci fai qui? Giù ti aspettano per ripetere tutte le cose belle che hai fatto ieri...!”.

Cosa impariamo? Che la preghiera è per un servizio che non si accontenta. È per amare senza accontentarsi e per servire con amore creativo. Perché la preghiera affonda le radici là dove l’amore viene creato: non è ripetitivo l’amore del buon Dio.

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO 2021

quinta settimana

Ecco il Vangelo che ascolterai domenica 14 febbraio.

### **Dal Vangelo secondo Marco (1, 40-45)**

<sup>40</sup> Venne da lui un lebbroso, che lo supplicava in ginocchio e gli diceva: "Se vuoi, puoi purificarmi!". <sup>41</sup> Ne ebbe compassione, tese la mano, lo toccò e gli disse: "Lo voglio, sii purificato!". <sup>42</sup> E subito la lebbra scomparve da lui ed egli fu purificato. <sup>43</sup> E, ammonendolo severamente, lo cacciò via subito <sup>44</sup> e gli disse: "Guarda di non dire niente a nessuno; va', invece, a mostrarti al sacerdote e offri per la tua purificazione quello che Mosè ha prescritto, come testimonianza per loro". <sup>45</sup> Ma quello si allontanò e si mise a proclamare e a divulgare il fatto, tanto che Gesù non poteva più entrare pubblicamente in una città, ma rimaneva fuori, in luoghi deserti; e venivano a lui da ogni parte.

In questo racconto si incontrano due cuori: quello di Gesù, pieno di compassione, e quello del lebbroso, abitato dal bisogno.

È un incontro "quasi a metà strada":

- il lebbroso da una parte: conosceva bene la legge, doveva restare lontano dalla comunità, dai posti abitati, dalle persone per preservarli dal contagio. Una malattia che è anche una condanna ad una vita di solitudine, di emarginazione. Eppure si avvicina a Gesù (Venne da lui un lebbroso) è lui che fa il primo passo, è lui che "rischia", mosso dal bisogno, dalla speranza e dalla fede nel Signore ("Se vuoi, puoi purificarmi!")

- Gesù dall'altra: non solo permette di essere avvicinato, ma la sua compassione colma la distanza che è rimasta (Ne ebbe compassione, tese la mano, lo toccò). Prima lo tocca, poi gli parla, poi lo guarisce.

Questo incontro è l'inizio di una vita nuova, fatta di amicizia, di guarigione e di redenzione.

Gesù opera così: mosso dalla compassione cammina per le strade del mondo, offrendo innumerevoli occasioni per incontrarlo, per ricevere la sua redenzione, per cominciare con lui una nuova vita.

Cammina, ci raggiunge, ci affianca in una discreta dolce compagnia.

## PER COMPRENDERE

Come nell'episodio dell'indemoniato di Cafarnao, anche qui c'è un uomo impuro che deve essere guarito. Ma è diversa la situazione: lì c'era un impuro davanti a Dio, qui c'è un impuro "sociale", uno che, a causa della sua malattia che "puzza" di morte e che alla morte lo sta portando, viene escluso totalmente da tutto e da tutti. Il lebbroso è un uomo solo, la sua malattia ha invaso il campo delle relazioni sociali.

C'è un'altra grande differenza: il lebbroso chiede a Gesù. Si avvicina e chiede. È cosciente della sua situazione e chiede aiuto. Il lebbroso vuole guarire e chiede di essere guarito.

Facciamo alcune brevissime considerazioni "a raffica":

- Il lebbroso siamo noi, con i nostri peccati e atteggiamenti interiori che rendono più difficili e meno belli e meno liberi il rapporto con gli altri; ma non siamo contenti di questo e sogniamo la guarigione...
- Il lebbroso si mette in ginocchio. Stare in ginocchio è la posizione della preghiera. Prega di essere "purificato", reso nuovamente puro. Una sostanza è pura quando è 100% se stessa. Oro puro. Acqua pura. Aria pura. Zero contaminazioni. Un uomo puro è una persona 100% umana secondo il progetto buono di Dio...
- Meno "immondizia" c'è in noi e più siamo capaci di fare grandi bellissime cose...
- È sterile l'immondizia, specie nei rapporti con gli altri: porta lontano da Dio e dal prossimo. Guarire dalla voglia di isolamento, di lontananza, di egoismo: questo è un desiderio che porta lontano e chiama Gesù vicino. La guarigione spirituale, quella vera, ci porta verso gli altri, accompagnati/spinti dal Signore...
- La guarigione è l'inizio di un cammino prima impossibile, che diventa possibile (il lebbroso corre di nuovo a parlare con gli altri)...
- Gesù dà grande attenzione al lebbroso. Infrange le regole per lui: "sotto" la lebbra c'è un uomo buono...
- La Quaresima è il tempo per eccellenza in cui chiediamo a Dio di renderci puri... la Quaresima è il momento in cui fare i conti con la nostra bellezza...

Per concludere, una domanda... il lebbroso si mette in ginocchio, segno della sofferenza che diventa preghiera... nel dolore, Gesù è qualcuno che vuole rovinarci o qualcuno da cercare...?

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO 2021

quinta settimana

Ecco il Vangelo che ascolterai domenica 21 febbraio. È il Vangelo della prima domenica di Quaresima. Lo leggi in questi giorni di "introduzione" al Tempo quaresimale. Lasciamo per questa settimana solo questo impegno di lettura e di preghiera. Dalla prossima ti verrà proposto un cammino di Quaresima.

### **Dal Vangelo secondo Marco (1, 12-15)**

<sup>12</sup> E subito lo Spirito lo sospinse nel deserto <sup>13</sup> e nel deserto rimase quaranta giorni, tentato da Satana. Stava con le bestie selvatiche e gli angeli lo servivano.

<sup>14</sup> Dopo che Giovanni fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, <sup>15</sup> e diceva: "Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo".

Il deserto è un luogo inospitale, privo di vita e pieno di pericoli.

Se uno ci capita, probabilmente è perché ha sbagliato strada, perché si è perso, perché pensava di fare il furbo prendendo una via diversa da quella tracciata... Quanti scelgono di andarci con piena consapevolezza? Uno su mille, su centomila?

Gesù si trova nel deserto: ci è capitato o ha scelto di andarci?

Né uno né l'altro: un Altro lo ha portato lì. Lo Spirito Santo spinge, trascina Gesù nel deserto.

Cosa significa? Se lo Spirito Santo, l'Amore di Dio, porta Gesù nel deserto è perché lì può accadergli qualcosa di importante, può vivere un'esperienza preziosa (perfino indispensabile) per il suo cammino spirituale.

Nel deserto il cuore di Gesù si dilata, diventa più grande: vive l'esperienza tutta umana della tentazione, del potere del male, del suo fascino. Sperimenta la solitudine e la consolazione. In quei quaranta giorni Gesù vive dentro di sé tutte le contraddizioni che quotidianamente abitano il cuore dell'uomo.

Esperienza necessaria il deserto: al termine di quei giorni Gesù può dire con piena consapevolezza e volontà: "Dio è qui, Dio è con te".

### PER COMPRENDERE

Gesù è un rivoluzionario spirituale e tra le prime cose che ci insegna c'è questa: lo Spirito pensa diversamente.

La testa dice "mangia! saziati!"; lo Spirito dice "dona... sfama...".

La testa dice “fatti servire! fatti sentire!”; lo Spirito dice “servi...”.

La testa ti dice “ approfittane! ”; lo Spirito dice “ ama... ”.

Gesù come chiama il suo personale campo di battaglia di giovane uomo, il momento cioè in cui si trova a dover scegliere tra ciò che dice la testa (e il mondo...) e ciò che dice lo Spirito? Un deserto... pieno di fiere...

Le fiere sono tutto quello che non è dallo Spirito; una fiera è bestia feroce, non addomesticata, un animale che va a caccia di uomo perché nell'uomo vede il suo cibo...

Il deserto è un luogo interiore. Può esserci anche un ambiente reale, concreto, in cui faccio una vita difficilissima e quello lo definisco un deserto, ma c'è gente che vive salda in ambienti terribili e gente che sprofonda in situazioni di grande agio. Per cui non è la situazione esteriore il deserto, ma è interiore.

Il deserto è dove la nostra razionalità, la voce del “mondo” che ci attrae, fa a cazzotti con lo Spirito. È un “luogo” difficile in cui “abitare” perché lì viviamo un disagio interiore, è il luogo dei nostri compromessi, il luogo in cui ce la prendiamo comoda senza riuscire però a giustificarci completamente. Pregare partendo da lì è veramente scomodo. Di solito in questo luogo del nostro spirito preferiamo non entrare con la preghiera: starne fuori è più semplice...

Spiritualmente parlando il deserto è il luogo dell'aridità, dove tutto appare più bello che rimanere lì a soffrire fame e sete interiore, dove devo vivere la rinuncia mentre il mondo attorno a me se la gode alla grande infischandosene del Vangelo. Dove mi viene chiesto tanto e apparentemente mi viene dato poco. O nulla...

Quaresima è prendere il coraggio a quattro mani e andare proprio lì, accettando di farci accompagnare da Gesù. Vuole dire pregare affrontando proprio quel pensiero fisso, quella tentazione, quel rifiuto di quella pagina di Vangelo, quella fatica, quella delusione, quella pigrizia, quella fissazione che mi è presa, insomma, tutta quella roba, quelle mazzette, che potendo vorrei portarmi dietro anche in Paradiso, ben sapendo che quella roba col Paradiso c'entra proprio poco...

# TRA CIELO E TERRA

QUARESIMA 2021

prima settimana

Prenderai in mano questo libretto la prima domenica di Quaresima o qualche giorno dopo...

Sei all'inizio di un nuovo Tempo liturgico, forse non proprio al principio del tuo cammino spirituale (di strada ne hai fatta, tra alti e bassi e marce indietro e avanti): dovunque tu ti possa trovare in questo momento devi sapere che il buon Dio ti vuole bene sul serio e che ti è sempre restato accanto, in qualunque situazione.

E l'invito che ti rivolge è sempre lo stesso: "Seguimi!". Come pure la domanda che ti rivolge è sempre la stessa: "Mi vuoi bene?". (vedi Gv 21, 17)

Potrebbe non essere semplice rispondere al Suo invito e a quella Sua domanda: però ti può aiutare a comprendere meglio quale sia la tua attuale situazione. È infatti importante sapere da dove si parte... come anche dove si vuole andare e con quale compagnia naturalmente... ;-)

Prenditi quindi del tempo: la Quaresima è lunga, la strada da fare molta... Puoi prenderti il lusso di "sprecare" qualche ora per prepararti bene a questa nuova esperienza spirituale.

Questo cammino avrà una proposta settimanale così suddivisa:

- domenica**
- è il giorno del Signore: partecipa alla Messa
  - se dovrai “recuperare” il cammino puoi usare questo giorno
  - sceglierai un gesto di carità da vivere in settimana
  - prenderai un impegno di preghiera da vivere ogni giorno della settimana

### **Gesto di carità**

*Sceglino uno da compiere durante la settimana*

- far visita ad una persona sola o nel bisogno
- telefonare ad una persona che non vedi o senti da tempo
- compiere un gesto di gentilezza verso una persona “difficile”
- fare l’elemosina ad una persona che te la chiede
- sostenere un progetto di carità
- sostenere un’adozione a distanza
- riconciliarti con una persona

### **Impegno di preghiera**

*Sceglino uno da vivere ogni giorno della settimana*

- Lodi
- Vespri
- Compieta
- Rosario
- Angelus
- Adorazione in chiesa
- 5 minuti (o di più) di silenzio davanti al Crocifisso
- 5 minuti (o di più) di silenzio davanti a Gesù Eucaristia
- 5 minuti (o di più) di silenzio davanti all’immagine di Gesù Eucaristia
- Vangelo del giorno
- Messa feriale
- Preghiera del cuore

**lunedì**            dedicato alla preghiera sul Vangelo della domenica successiva

**martedì** approfondimento sul tema: “La regola di vita”

**da mercoledì a sabato** Lettura di un capitolo del libro “Fermati e ascolta il tuo cuore”

**sabato** oltre al libro, sfrutta questa giornata per scrivere un diario, un quaderno spirituale. Annota quello che emerge:

- *dalla preghiera sul vangelo*
- *dalla riflessione sulla Regola di vita*
- *dalla lettura del libro*
- *dal gesto di carità*

### **Schema di verifica**

Al termine del libretto settimanale troverai uno schema che potrà esserti utile per tener d’occhio il cammino. Troverai inoltre un paio di domande sul capitolo del libro: anche queste possono aiutarti a tenere il passo (annota anche questo nel tuo diario settimanale).

*L’attività del diario è importante, non sottovalutarla.*

*Lo scoprirai con il tempo :-)*

*Buon cammino e buona strada*

**PRIMA DOMENICA DI QUARESIMA**

*Dal Vangelo secondo Marco*

In quel tempo, lo Spirito sospinse Gesù nel deserto e nel deserto rimase quaranta giorni, tentato da Satana. Stava con le bestie selvatiche e gli angeli lo servivano. Dopo che Giovanni fu arrestato, Gesù andò nella Galilea, proclamando il vangelo di Dio, e diceva: «Il tempo è compiuto e il regno di Dio è vicino; convertitevi e credete nel Vangelo».

Nel Vangelo di oggi Gesù viene portato dallo Spirito Santo nel deserto.

Dovunque Gesù si trovi, qualsiasi sia l'esperienza che dovrà vivere, le difficoltà che dovrà affrontare, le persone che potrà conoscere... lo Spirito Santo resterà sempre con Lui, così che per Gesù rimanga sempre aperto un canale preferenziale di comunicazione con il Padre e il Suo amore.

E che voi siete figli lo prova il fatto che Dio mandò nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio, il quale grida: "Abbà! Padre!" (Gal 4, 6).

San Paolo ci ricorda che anche a noi è dato il dono dello Spirito e anche per noi è sempre aperto un canale di comunicazione, che ci permette di sentire in noi l'amore di Dio e di poterlo chiamare in confidenza "papà".

Inizia quindi questo cammino spirituale invocando lo Spirito Santo: con la preghiera infatti potrai fargli un po' più di spazio dentro il tuo cuore. Così il tuo cuore e Lui potrete camminare insieme.

Vieni, o Spirito Santo  
e donami un cuore puro,  
pronto ad amare Cristo Signore  
con la pienezza, la profondità e la gioia  
che tu solo sai infondere.  
Donami un cuore puro,  
come quello di un fanciullo  
che non conosce il male  
se non per combatterlo e fuggirlo.

Vieni, o Spirito Santo  
e donami un cuore grande,  
aperto alla tua parola ispiratrice  
e chiuso ad ogni meschina ambizione.  
Donami un cuore grande e forte  
capace di amare tutti,  
deciso a sostenere per loro  
ogni prova, noia e stanchezza,  
ogni delusione e offesa.

Donami un cuore grande,  
forte e costante fino al sacrificio,  
felice solo di palpitare  
con il cuore di Cristo  
e di compiere umilmente, fedelmente  
e coraggiosamente la volontà di Dio.  
Amen.

*(Papa Paolo VI)*

Come ti è stato spiegato nell'introduzione, **scegli per questa settimana un gesto di carità e un impegno di preghiera** tra quelli elencati – se te ne viene in mente qualcuno non presente scegliilo pure).

LUNEDÌ 22 FEBBRAIO

---

Questo è il Vangelo che ascolterai domenica prossima, Il di Quaresima.

*Dal Vangelo secondo Marco*

In quel tempo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e li condusse su un alto monte, in disparte, loro soli. Fu trasfigurato davanti a loro e le sue vesti divennero splendenti, bianchissime: nessun lavandaio sulla terra potrebbe renderle così bianche. E apparve loro Elia con Mosè e conversavano con Gesù.

Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Rabbì, è bello per noi essere qui; facciamo tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». Non sapeva infatti che cosa dire, perché erano spaventati.

Venne una nube che li coprì con la sua ombra e dalla nube uscì una voce: «Questi è il Figlio mio, l'amato: ascoltatelo!».

E improvvisamente, guardandosi attorno, non videro più nessuno, se non Gesù solo, con loro.

Mentre scendevano dal monte, ordinò loro di non raccontare ad alcuno ciò che avevano visto, se non dopo che il Figlio dell'uomo fosse risorto dai morti. Ed essi tennero fra loro la cosa, chiedendosi che cosa volesse dire risorgere dai morti.

La trasfigurazione di Gesù è un'esperienza spirituale molto particolare per Pietro, Giacomo e Giovanni. Con i loro occhi hanno potuto vedere il paradiso: una visione che ha riempito i loro cuori di bellezza. Una visione che le loro menti non hanno potuto comprendere: l'unica cosa certa per loro era il desiderio che quell'esperienza non avesse mai fine.

È il Padre stesso che riporta – possiamo dire così – quei tre discepoli con i piedi per terra (ed è tutto dire!) dicendo: ascoltate mio Figlio: questa è l'unica cosa davvero importante!

E difatti Pietro, Giacomo e Giovanni è esattamente questo che fanno: mentre scendono dal monte, Gesù ordina loro di non raccontare nulla fino alla Risurrezione “ed essi tennero fra loro la cosa, chiedendosi che cosa volesse dire risorgere dai morti”.

Davvero curioso quello che accade: dopo aver visto il paradiso e aver provato nel cuore l'emozione intensa “riservata” ai santi... per loro rimane viva nel cuore “solo” quella frase che Gesù ha detto loro: risorgere dai morti...

La preoccupazione degli apostoli, con la predicazione e con la nascita delle prime comunità di credenti è esattamente questa: che tutti possano ascoltare la Sua Parola... da qui l'origine dei vangeli.

E quando le necessità diventando tante (forse troppe) allargano il numero, chiedono l'aiuto dei diaconi, così che loro possano continuare la diffusione della Buona Notizia.

Due volte, nei Vangeli, si racconta che Dio ha parlato: al Battesimo di Gesù parla con orgoglio di un padre che vede il proprio figlio scegliere una vita di amore e offerta; alla Trasfigurazione di Gesù parla con amore ai suoi figli, mostrando loro la via per una vita di pienezza.

Gesù è il dono che il Padre ci consegna: la Sua vita, la Sua Parola, il Suo Spirito siano sempre luce che guida i nostri passi.

### **La regola di vita**

“La mistica e la regola, come l’anima e il corpo, non possono andare l’una senza l’altra: la mistica deve essere l’anima della regola; la regola, il supporto e la salvaguardia della mistica.” (Padre Henri Caffarel)

La regola di vita (RdV) è un utile strumento della vita spirituale per imparare con gradualità, ma con tenacia, a camminare mettendo i piedi “nelle impronte” di Gesù, a vivere cioè il nostro rapporto con la preghiera, gli altri e con le cose, come faceva Lui e come Lui ci invita costantemente a fare.

La RdV è per aiutare a mettere ordine nel nostro fare quotidiano, nella fede, nel riconoscere e stabilire le priorità di giovani, adulti, religiosi e laici, lì dove stiamo vivendo e in ciò che stiamo facendo. La RdV riguarda e in parte regola il nostro “fare”, ben sapendo che questo è strettamente collegato al cammino interiore.

Nel Nuovo Testamento ci sono continui richiami al “fare”: fare la volontà del Padre; non chi grida Signore Signore entrerà nel Regno, ma chi fa la volontà del Padre; date da mangiare agli affamati e soccorrete le vedove e gli orfani; qualunque cosa farete a uno di questi piccoli lo avrete fatto a me... La nostra fede è ancorata al fare quotidiano: il fare si mescola allo spirituale e questi due aspetti, vissuti insieme, determinano il nostro essere cristiani e il nostro modo di vivere la vocazione. Cielo e terra. Terra e Cielo. C’è un fare che deve far parte del nostro cammino spirituale, c’è un fare attraverso il quale il Signore può avvicinarsi a noi, camminare con noi, prendersi cura di noi e arrivare ai cuori attraverso di noi. La RdV è per educare il nostro fare e la nostra volontà: ci aiuta a vivere un cammino di fedeltà.

La prima RdV della storia cristiana sono i 10 Comandamenti. Tutte le altre regole sono derivazioni, attuazioni, esemplificazioni, ma rimangono strumenti per riuscire meglio a declinare i 10 Comandamenti e i due Comandamenti dell’amore (ama Dio sopra ogni cosa e il tuo prossimo come te stesso) nella vita e nelle proprie giornate. Non c’è nulla da inventare, c’è solo da “declinare”, da tradurre in gesti all’interno delle nostre giornate, il Vangelo e la nostra fede.

La regola religiosa per eccellenza è quella benedettina, da cui tutti gli Ordini, e anche il mondo laico dei fedeli, hanno preso spunto. Il suo punto di forza è la completezza (tocca tutti i punti della personalità: intelligenza, sensibilità, spiritualità, corpo), ma allo stesso tempo non è rigida ed è fatta per adattarsi a ciascuno come un guanto; in più va vissuta nell’aiuto fraterno e reciproco, cioè in una comunità, perché non è una gara con nessuno né con se stessi. La Regola di san Benedetto è un ottimo spunto per riflettere su una RdV personale.

Perché è utile un RdV? Perché nella spiritualità rischiamo di essere un po' in balia dell'improvvisazione, dell'emozione e della nostra fantasia, e senza una RdV il rischio è di una vita spirituale o piatta, banale, annoiata, oppure, al contrario, rischiamo che la fantasia diriga la nostra vita spirituale con il risultato di renderla caotica e disordinata. La RdV è per garantire basi solide alla vita spirituale e un cammino di continuità che ci accompagni attraverso e oltre i momenti di picco emotivo, di aridità, di fatica.

Con la RdV noi cerchiamo e fissiamo quelle forme specifiche di comportamento che ci servono per progredire nel nostro rapporto con Dio, con gli altri, con le cose e il mondo, in un atteggiamento di costante ascolto e verifica: un impegno quotidiano di preghiera e un impegno settimanale di carità, come in questo Cammino di Quaresima ci è chiesto di fare, sono già un esempio di RdV.

La scelta della RdV sarà per ciascuno il punto di arrivo della Quaresima (se non addirittura della Pentecoste... non c'è fretta...); il libro e le catechesi sono i due strumenti che ci accompagneranno: il primo che ci porterà alla scoperta e a una rilettura attuale della Regola di san Benedetto, e le catechesi che vogliono essere un aiuto più pratico per poter poi scegliere la propria RdV. Alla fine della Quaresima sarai chiamato a scegliere la tua RdV o, se ne hai già una, a fare una verifica profonda per vedere se ci sono dei cambiamenti o dei passi avanti nella vita spirituale che il Signore ti chiede di fare.

#### PER PREGARE

Durante questo Cammino ricorda di trasformare ogni giorno in preghiera quello che leggi. Questo ti permetterà di far sedimentare le parole che ti hanno colpito e di far sì che "ri-suonino" ancora durante il giorno all'interno del tuo cuore.

#### *Dal Salmo 119*

Beato l'uomo di integra condotta,  
che cammina nella legge del Signore.

tenere pura la sua via?  
Custodendo le tue parole.

Beato chi è fedele ai suoi insegnamenti  
e lo cerca con tutto il cuore.

Benedetto sei tu, Signore;  
mostrami il tuo volere.

Siano diritte le mie vie,  
nel custodire i tuoi decreti.

Dai tuoi decreti ricevo intelligenza,  
per questo odio ogni via di menzogna.

Voglio osservare i tuoi decreti:  
non abbandonarmi mai.

Lampada per i miei passi è la tua parola,  
luce sul mio cammino.

Come potrà un giovane

**Letture del libro:** *Fermati e ascolta il tuo cuore*, di Joan Chittister, OSB

“Fermati e ascolta il tuo cuore” è un libro scritto nel 1990 (prima edizione italiana 1999) da Joan Chittister, monaca benedettina americana (nata nel 1936), autrice di diversi testi di vita spirituale.

Come scrive padre Cesare Falletti (monaco cistercense), altro grande maestro spirituale: “Madre Chittister, con un linguaggio brillante e disinvolto, riesce a sottolineare la profondità dei valori della Regola benedettina e a proporla come guida nel quotidiano degli uomini e delle donne dei giorni nostri”.

Con questo cammino di Quaresima ti viene proposta la lettura di questo testo: un capitolo a settimana.

Dedicherai a questo testo ben quattro giorni. Possono sembrare molti, forse troppi... L'intento è di poterti arricchire di ciò che leggerai, perché l'esperienza spirituale di madre Joan possa nutrire e sostenere la tua vita di cristiano.

Lo scopo, anche della lettura di questo libro, è aiutarti a pregare, a rendere più profondo il tuo legame con il buon Dio.

Quattro giorni per leggere un capitolo: dovrai gestirli tu, tra lettura, riflessione e preghiera. Dedica ogni giorno del tempo a questa “attività spirituale”, con generosità.

Non lasciarti vincere dalla fretta o dalla superficialità.

Leggendo, se qualcosa ti colpisce particolarmente fermati e pregaci su, prendi appunti sul tuo quaderno spirituale: in questo modo, ciò che lo Spirito Santo ti suggerirà attraverso queste pagine, rimarrà fissato nero su bianco, per poi essere ripreso più avanti.

### **Il quaderno spirituale**

Riprendiamo dall'introduzione le “istruzioni” per il giorno di sabato: oltre al libro, sfrutta questa giornata per scrivere un diario, un quaderno spirituale.

Annota quello che emerge:

- dalla preghiera sul vangelo
- dalla riflessione sulla Regola di vita
- dalla lettura del libro
- dal gesto di carità

Se hai già un quaderno spirituale e sei abituato ad usarlo, queste indicazioni sono sicuramente già sufficienti. Se invece è una novità, allora potrebbero essere utili due parole in più.

Il quaderno spirituale è un altro strumento che la tradizione spirituale ci propone. Non è un diario nel senso comune del termine, perché non serve per trascrivere e ricordare le cose fatte e le persone incontrate; è più propriamente un diario e compagno di viaggio della nostra vita di preghiera.

Scrivere sul proprio quaderno è molto utile, perché si tiene traccia di momenti e di intuizioni importanti. Alla fine di un momento di preghiera “riuscito bene”, dopo un ritiro, dopo una celebrazione liturgica che ci ha toccati, alla fine di una confessione o di un colloquio con la guida spirituale, siamo in una situazione spirituale particolare, più ricettiva, più sensibile e più attenta di come non siamo normalmente durante le nostre giornate.

Un po' come quando si entra in un ambiente buio: all'inizio, ancora accecati dalla luce esterna, non vediamo se non poche sagome, poi gli occhi si abituano all'oscurità e riusciamo a cogliere sempre più particolari e magari ad avere meno paura di muoverci.

Ecco, quando viaggiamo veloci nelle faccende quotidiane, siamo un po' come in difficoltà a cogliere dettagli spirituali, ma non siamo incapaci, siamo solamente presi da altre cose. Ma se ci fermiamo l'anima reclama la sua parte e tira fuori il suo potenziale, allora anche le cose spirituali risultano via via più comprensibili, più interessanti e per certi aspetti più appaganti. Il Vangelo acquista una dolcezza (o una rudezza, dipende come si sente il cuore in quel momento), una luce, un richiamo che è “diverso dal solito” e che può essere molto profondo.

Quando cogliamo questi “dettagli spirituali”, cose che magari ci appaiono chiare per la prima volta, è buona cosa scriverle, un po' perché sono doni e come tali è giusto rispettarli, e un po' per conservarli nel cuore, pregarci su e, se occorre, quando crediamo sia il momento, confrontarci su di esse con la nostra guida spirituale.

Questo schema può essere uno strumento utile per tenere sott'occhio il tuo cammino e la tua fedeltà alle proposte.

- S. Messa domenicale
- Impegno di preghiera quotidiano
- Gesto di carità settimanale
- Lunedì: lettura del Vangelo della domenica e del commento
- Lunedì: preghiera sul Vangelo
- Martedì: lettura su “la regola di vita”
- Martedì: preghiera sul tema
- Lettura del capitolo del libro
- Riflessione e preghiera a partire dalla lettura del libro
- Uso del quaderno spirituale

Ecco qui due domande sul primo capitolo del libro, che ti possono aiutare per l'esame di coscienza:

1. A pag. 13 madre Joan chiarisce che il termine “regola” non indica una legge o una serie di regole ma una traccia, un indicatore stradale, una ringhiera... “qualcosa a cui aggrapparsi nel buio, qualcosa che indica la strada e conduce in una determinata direzione, che fornisce un sostegno per arrampicarsi”.  
*Qual è la tua “regala”? A cosa ti aggrappi quando sei nel bisogno? Cosa “usi” per conoscere la via giusta?*
2. A pag. 17 madre Joan confida il desiderio che abitava il suo cuore all'inizio della vita monastica: “Volevo delle indicazioni. Volevo una formula. Volevo la santità a rate: compra adesso, paghi più tardi. Mi ci sono voluti anni per capire che, se avessi pagato adesso, avrei ottenuto ciò che stavo cercando solo se e quando fossi diventata ciò di cui andavo in cerca”.  
*La santità è tra i desideri che abitano il tuo cuore? Quando pensi alla tua vita spirituale sei disponibile ad intraprendere un cammino di sequela oppure vorresti anche tu la comodità del supermercato?*

# TRA CIELO E TERRA

QUARESIMA 2021

seconda settimana

È il giorno del Signore.

Prima di partecipare alla S. Messa rileggi il Vangelo su cui hai pregato lunedì scorso.

Ricorda poi di scegliere un gesto di carità e un impegno di preghiera.

Chiedi ancora il dono dello Spirito Santo così che sostenga questa nuova settimana che inizia.

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.

*(Sant'Agostino)*

Questo è il Vangelo che ascolterai domenica prossima, III di Quaresima.

*Dal Vangelo secondo Giovanni*

Si avvicinava la Pasqua dei Giudei e Gesù salì a Gerusalemme. Trovò nel tempio gente che vendeva buoi, pecore e colombe e, là seduti, i cambiamonete. Allora fece una frusta di cordicelle e scacciò tutti fuori del tempio, con le pecore e i buoi; gettò a terra il denaro dei cambiamonete e ne rovesciò i banchi, e ai venditori di colombe disse: «Portate via di qui queste cose e non fate della casa del Padre mio un mercato!». I suoi discepoli si ricordarono che sta scritto: «Lo zelo per la tua casa mi divorerà». Allora i Giudei presero la parola e gli dissero: «Quale segno ci mostri per fare queste cose?». Rispose loro Gesù: «Distrugete questo tempio e in tre giorni lo farò risorgere». Gli dissero allora i Giudei: «Questo tempio è stato costruito in quarantasei anni e tu in tre giorni lo farai risorgere?». Ma egli parlava del tempio del suo corpo. Quando poi fu risuscitato dai morti, i suoi discepoli si ricordarono che aveva detto questo, e credettero alla Scrittura e alla parola detta da Gesù. Mentre era a Gerusalemme per la Pasqua, durante la festa, molti, vedendo i segni che egli compiva, credettero nel suo nome. Ma lui, Gesù, non si fidava di loro, perché conosceva tutti e non aveva bisogno che alcuno desse testimonianza sull'uomo. Egli infatti conosceva quello che c'è nell'uomo.

Gesù conosce quello che c'è nel cuore dell'uomo.

Prendiamo quest'ultima frase del Vangelo per rileggere questo episodio particolare.

Nel Tempio di Gerusalemme era "normale" trovare i cambiamonete e gli animali. Tutto infatti serviva per poter compiere i riti previsti dalla religione ebraica. Non si potevano fare offerte in denaro con la moneta dell'impero romano (nel Tempio venivano coniate delle monete che potevano essere usate per l'offerta). E per molti riti erano previste offerte di animali (come quando Maria e Giuseppe portano Gesù al Tempio alcuni giorni dopo la sua nascita – Lc 2, 22s).

Perché allora Gesù si comporta così?

Gesù conosce il cuore dell'uomo: il mercato che Lui denuncia non era tanto quello che c'era all'ingresso del Tempio quanto quello che vedeva nel cuore degli uomini.

Il rischio infatti in cui tutti noi cadiamo è quello di vivere il rapporto con Dio come tra cliente e negoziante: mi serve una cosa, vado da Dio e compro. Oggi non ci sono più le offerte di animali, ma possiamo comunque cadere nella logica del mercato.

Come ti sentiresti tu se un amico venisse da te con l'intenzione di "comprare" il tuo affetto, il tuo tempo, la tua attenzione o il tuo aiuto?

Immagino che ti sentiresti ferito dal suo atteggiamento.

Il Tempio verrà poi distrutto dai romani. Rimarranno le sinagoghe, le case e poi le chiese, i santuari...

Ma il tempio che Dio preferisce rimane sempre il nostro cuore. È lì dentro infatti che è possibile l'incontro autentico. Certo, noi abbiamo bisogno di segni, di luoghi, di oggetti e questo il buon Dio lo sa bene... Lui stesso infatti si fa cibo per nutrirci.

Ma tutto – segni, luoghi, gesti, parole, oggetti – tutto è strumento affinché Lui possa raggiungere più facilmente il nostro cuore. E tutto potrà essere vissuto come occasione di incontro con Dio solo se nel nostro cuore abita un desiderio buono, solo se ci muove una "logica d'amore" o non una di mercato.

## MARTEDÌ 2 MARZO

---

### **La regola di vita**

#### **A cosa serve la Regola di Vita?**

Lo scopo della RdV è di aiutarci a eliminare progressivamente – ma tenacemente – tutto ciò che ostacola la nostra capacità ad amare Dio e il nostro prossimo. Il modo è quello di "sbriciolare" la spiritualità in gesti realizzabili dentro il nostro quotidiano.

Per capire può essere molto utile la testimonianza di Chiara Corbella Petrillo, questa ragazza straordinaria, morta nel 2012, dopo una vicenda umana di mamma, giovane e sposa, decisamente difficile, ma vissuta con una fede e una gioia straordinarie, che ha lasciato come messaggio di vita quello che lei chiamava il "cammino delle tre p", cioè dei piccoli passi possibili, che nel suo diario descriveva così:

"Per arrivare al Signore non devi correre né camminare troppo piano: devi avere un passo costante, continuo e soprattutto sul presente; perché la stanchezza viene se pensi al passato e al futuro, mentre se cammini pensando soltanto al piccolo passo possibile che tu ora puoi fare, a un certo punto arrivi alla meta e dici: 'Sono già arrivata! Incredibile, Signore, ti ringrazio!'".

Cosa sia questa "regola delle tre p" lo spiega bene padre Francesco Piloni, amico di Chiara, in una sua testimonianza:

“Martin Buber, in un suo libro, insegna che il cammino dell’uomo non è una corsa, né il rimanere pigri o seduti, ma si sviluppa attraverso una serie di passi continui. Ogni giorno il Signore ti dà di fare un passo, ma il viaggio inizia sempre quando finiscono le certezze che ti sei dato. Il piccolo passo possibile si basa sulla fede non su quello che hai deciso con la testa; si basa su quello che è possibile vivere, che è un po’ di più rispetto a quanto ti sei dato come misura. Questa è la fede. Il piccolo passo possibile ha di fondo questo: renderti credente, ogni giorno, con quello che tu devi affrontare. Il piccolo passo possibile è ciò che ti spinge un poco più in là rispetto alle certezze umane. Questa regola ha segnato tutta la vita di Chiara”.

*“La spiritualità che facciamo crescere in noi è il filtro attraverso il quale noi vediamo il mondo e i limiti entro cui agiamo”* (da Fermati e ascolta il tuo cuore, pg 11).

Di fatto la spiritualità risulta, in un cammino di fede, la qualità stessa della nostra vita. Scegliere una RdV porta la spiritualità nel nostro quotidiano, portando (o riportando) luce e senso nelle situazioni e nelle scelte, sia in quelle entusiasmanti che in quelle più scomode, noiose, banali che, nostro malgrado, fanno parte anche loro del nostro vivere quotidiano, dando importanza al “qui e ora” della nostra vocazione. La RdV ci tiene attaccati, lì dove siamo, alle cose spirituali, al bene verso il prossimo e alla carità, e all’esame della nostra coscienza, e questo fa sì che la nostra vita spirituale risulti concreta, vera, vissuta, realizzata e non rimanga “eterea” perdendosi nella fantasia, così da dare al buon Dio la possibilità di starci vicino lì dove abitiamo.

*Alcuni vantaggi che ci vengono dalla RdV:*

- Monitorare la nostra fedeltà alla RdV è un modo indiretto e semplice per monitorare la salute della nostra spiritualità. Gli alti e bassi che si attraversano nel seguire la RdV di solito vanno di pari passo con gli alti e bassi della vita spirituale.
- Modellare il carattere e la volontà: saranno anche solo piccoli passi, ma sono comunque passi. Avere una traccia per smussare asprezze di carattere e difetti nel nostro modo di guardare e stare con gli altri è molto utile.
- La frequentazione quotidiana e costante aumenta la confidenza con Dio e con le cose spirituali. Se Dio è sempre la suo posto, noi non sempre lo siamo e non sempre Lo cerchiamo. La RdV cadenzia il tempo della preghiera, portandola nei momenti e nei luoghi del nostro vivere-lavorare quotidiano. È molto utile per non vivere separatamente vita e fede.
- Riportarci al senso delle cose che facciamo e, se occorre, aiutarci a cercare o a creare strade nuove.
- Far luce su ciò che ci ostacola nel nostro cammino di fede o su ciò che invece ci aiuta.

## PER PREGARE

Prega questo brano con calma, cercando di capire dove e come una RdV di piccoli passi possibili potrebbe venire in aiuto alla tua vita spirituale e al tuo rapporto con Dio, con gli altri, con te stesso...

Nel brano è Salomone che parla in prima persona: è la sua preghiera per chiedere il dono della Sapienza.

### **Dal Capitolo 9 del Libro della Sapienza**

Con te è la sapienza che conosce le tue opere,  
che era presente quando creavi il mondo;  
lei sa quel che piace ai tuoi occhi  
e ciò che è conforme ai tuoi decreti.  
Inviata dai cieli santi,  
mandala dal tuo trono glorioso,  
perché mi assista e mi affianchi nella mia fatica  
e io sappia ciò che ti è gradito.  
Ella infatti tutto conosce e tutto comprende:  
mi guiderà con prudenza nelle mie azioni  
e mi proteggerà con la sua gloria.  
Così le mie opere ti saranno gradite;  
io giudicherò con giustizia il tuo popolo  
e sarò degno del trono di mio padre.  
Quale uomo può conoscere il volere di Dio?  
Chi può immaginare che cosa vuole il Signore?  
A stento immaginiamo le cose della terra,  
scopriamo con fatica quelle a portata di mano;  
ma chi ha investigato le cose del cielo?  
Chi avrebbe conosciuto il tuo volere,  
se tu non gli avessi dato la sapienza  
e dall'alto non gli avessi inviato il tuo santo spirito?  
Così vennero raddrizzati i sentieri di chi è sulla terra;  
gli uomini furono istruiti in ciò che ti è gradito  
e furono salvati per mezzo della sapienza».

**Lettura del libro:** *Fermati e ascolta il tuo cuore*, di Joan Cgittister, OSB

Ricorda: la lettura del capitolo è un'occasione preziosa per confrontarti con la ricca tradizione della spiritualità benedettina e la testimonianza preziosa che madre Joan ci consegna. Sfrutta bene questi giorni, leggendo, riflettendo, pregando.

## SABATO 6 MARZO

---

### **Il quaderno spirituale**

Non tutti si sentono portati per scrivere, però fidati del fatto che l'uso del quaderno spirituale sia davvero uno strumento prezioso per la propria vita di fede.

Anche se in questo cammino ti viene chiesto di dedicare tempo al quaderno il giorno di sabato, nulla ti impedisce (anzi!) di utilizzarlo anche in altri giorni, quando preghi.

Prima di scrivere, rileggi quanto hai annotato la scorsa settimana... non tanto per "ripassare" quello che hai vissuto quanto per riconoscere i passi fatti e l'azione dello Spirito in te (in alcuni momenti particolari potrai anche stupirti :-)) di quanto hai scritto e vissuto).

## VERIFICA DELLA SETTIMANA

---

Questo schema può essere uno strumento utile per tenere sott'occhio il tuo cammino e la tua fedeltà alle proposte.

- S. Messa domenicale
- Impegno di preghiera quotidiano
- Gesto di carità settimanale
- Lunedì: lettura del Vangelo della domenica e del commento

- Lunedì: preghiera sul Vangelo
- Martedì: lettura su “la regola di vita”
- Martedì: preghiera sul tema
- Lettura del capitolo del libro
- Riflessione e preghiera a partire dalla lettura del libro
- Uso del quaderno spirituale

Ecco qui uno spunto di riflessione sul secondo capitolo del libro:

A pag. 21 madre Joan sintetizza il senso del secondo capitolo con questa frase: “La spiritualità benedettina tende all’ascolto di quattro realtà: i Vangeli, la Regola, gli uni gli altri e il mondo che ci circonda. La maggior parte di noi ascolta più facilmente una o due di queste realtà, ma solo con molta difficoltà le ascolta tutte e quattro”. C’è completezza ed equilibrio in questa strada che madre Joan ci mostra. Ed è sicuramente realista quando dice che la maggior parte delle persone riesce ad ascoltare una o due di queste realtà.

C’è spesso frammentazione nella nostra vita, ci sono compartimenti stagni, incoerenze e luoghi in cui mai (o quasi) lasciamo entrare la luce di Dio.

*Riusciresti a descrivere la tua situazione attuale di “ascoltatore delle 4 realtà”? Al posto della Regola benedettina puoi metterci ciò che si avvicina di più come punto di riferimento della vita (legge scout, regola di vita, altra spiritualità alla quale sei legato).*

# TRA CIELO E TERRA

QUARESIMA 2021

terza settimana

È il giorno del Signore.

Per prepararti alla S. Messa rileggi il Vangelo su cui hai pregato lunedì scorso.

Ricorda di scegliere un gesto di carità e un impegno di preghiera.

Lo Spirito Santo può aiutarti a custodire con cura la tua vita spirituale: invocalo.

O Dio,  
che hai promesso di stabilire la tua dimora  
in quanti ascoltano la tua parola e la mettono in pratica,  
manda il tuo Spirito,  
perché richiami al nostro cuore  
tutto quello che il Cristo ha fatto e insegnato,  
e ci renda capaci di amarci gli uni gli altri  
come lui ci ha amati.

*(dal Messale)*

Questo è il Vangelo che ascolterai domenica prossima, IV di Quaresima.

*Dal Vangelo secondo Giovanni*

In quel tempo, Gesù disse a Nicodèmo: «Come Mosè innalzò il serpente nel deserto, così bisogna che sia innalzato il Figlio dell'uomo, perché chiunque crede in lui abbia la vita eterna. Dio infatti ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito perché chiunque crede in lui non vada perduto, ma abbia la vita eterna. Dio, infatti, non ha mandato il Figlio nel mondo per condannare il mondo, ma perché il mondo sia salvato per mezzo di lui. Chi crede in lui non è condannato; ma chi non crede è già stato condannato, perché non ha creduto nel nome dell'unigenito Figlio di Dio. E il giudizio è questo: la luce è venuta nel mondo, ma gli uomini hanno amato più le tenebre che la luce, perché le loro opere erano malvagie. Chiunque infatti fa il male, odia la luce, e non viene alla luce perché le sue opere non vengano riprovate. Invece chi fa la verità viene verso la luce, perché appaia chiaramente che le sue opere sono state fatte in Dio».

Nicodemo appare solo nel Vangelo di Giovanni, per tre volte. È un fariseo e capo dei Giudei (Gv 3, 1) e i pochi versetti che parlano di lui fanno intuire il suo percorso spirituale che lo ha portato ad essere un discepolo di Gesù. Il Vangelo di domenica riporta una parte del dialogo che ha Nicodemo ha con Gesù, nel loro primo incontro.

Nei tre episodi l'evangelista annota due particolari:

- è Nicodemo che cerca Gesù, che va da Gesù
- va da Gesù di notte

“Costui andò da Gesù, di notte” (Gv 3, 2), “Allora Nicodèmo, che era andato precedentemente da Gesù” (Gv 7, 50), “Vi andò anche Nicodèmo - quello che in precedenza era andato da lui di notte” (Gv 19, 39).

Sono due particolari preziosi per la vita spirituale che indicano:

- il desiderio, la volontà di incontrare Gesù, di vederlo, ascoltarlo, di conversare con Lui, di confrontarsi con Lui, di camminare con Lui
- la natura profonda e personale del rapporto con Gesù; Nicodemo non ha un interesse superficiale, non cerca miracoli: vuole incontrare il cuore di Gesù, vuole conoscere il mistero profondo di quell'uomo

Nei tre episodi si intuiscono anche i passi che Nicodemo fa, come discepolo del Signore.

Il primo passo: Nicodemo cerca Gesù di notte e con Lui ha un dialogo profondo: vuole conoscere il cuore di quell'uomo e Gesù gli mostra la via per una vita nuova, una vita secondo lo Spirito di Dio (Gv 3, 1-21).

Il secondo passo: Nicodemo cerca di "difendere Gesù" dai farisei, che avevano tentato di catturarlo mandando dei soldati (Gv 3, 45-51).

Il terzo passo: Nicodemo, insieme a Giuseppe d'Arimatea, si prendono cura del corpo di Gesù crocifisso (Gv 19, 39-42).

Il suo percorso non è semplicemente da "discepolo nel segreto" a "discepolo pubblico": il suo è un cammino spirituale che va sempre più in profondità, che si scontra con lo scandalo della croce e che approda all'amore per Gesù Crocifisso, la via sicura per incontrare il mistero di Dio. Il desiderio di Nicodemo è finalmente realizzato: Dio infatti non può essere compreso con parole e ragionamenti ma lo si può incontrare sempre nell'amore donato gratuitamente.

MARTEDÌ 9 MARZO

---

## **La regola di vita**

### **Come fare la regola di vita**

Ci siamo lasciati dicendo che la RdV deve corrispondere al criterio dei piccoli-passi-possibili. Che questi passi devono essere modellati su di noi, ma allo stesso tempo spingerci avanti, un po' oltre la soglia della nostra confort-zone spirituale. Ma come si fa a scegliere concretamente? Come faccio ad inventarmi una RdV?

Questa settimana ho sentito diverse persone che stanno facendo questo cammino e dicevano che, leggendo il libro, viene proprio voglia di cimentarsi con la Regola di san Benedetto. È vero, il libro fa abbastanza questo effetto, ed è molto bello che sia così. Diciamo che un buon inizio potrebbe essere quello di scrivere la nostra RdV e di viverla come lei suggerisce, lasciandoci ispirare dal testo.

La prima cosa che dobbiamo ricordare quando andiamo a scrivere una RdV è questa: si parte dal piccolo per arrivare al grande, si parte dal poco per arrivare al molto. Banale, se si vuole, ma assolutamente indispensabile. Secondo appunto: nella vita spirituale non dobbiamo immaginare una crescita esponenziale della nostra anima, piuttosto un ricominciare spesso ma con tenacia, un continuo scoprire nuovi sentieri, nuovi spazi reclamati dal Signore, nuove situazioni vissute in precedenza con tranquilla "superficialità" che invece nel tempo acquistano una maggiore importanza e che necessitano da parte nostra

di nuova attenzione e di più approfondimento. Montagne che diventano colline, fiumi che diventano sentieri, strade che diventano ferrate: la spiritualità non è spararsi verso il cielo per guardare la terra dall'alto, è sporcarsi qui dove siamo, dove la nostra vocazione ci vuole e ci porterà, è camminare a lungo e in tanti luoghi.

### *5 condizioni importanti*

- La RdV è un aiuto a vivere la nostra vocazione, quindi non è rigida e non è una camicia di forza. Cambiando le situazioni di vita, può cambiare la RdV.
- Fissare obiettivi ambiziosi ma realizzabili.
- Per essere "possibili" i passi devono essere anche pratici e precisi (alcuni esempi: dire pregherò tutte le sere non è una RdV perché non è un impegno sufficientemente preciso. Dire reciterò tutte le sere un'Ave Maria è una RdV, ma non prevede miglioramenti, e non è particolarmente ambiziosa; dire invece reciterò *almeno* un'Ave Maria è una RdV più aperta alla possibilità di "migliorare" nel tempo). Meglio un piccolo passo a cui si è fedeli che un impegno ambizioso che non sia ha la forza di portare avanti. Fermo restando che la generosità è necessaria, mentre la pigrizia no ;)
- Deve richiedere costanza e rigore. Cioè testardaggine e sforzo di volontà.
- Bisogna rileggerla regolarmente, per vedere come va e se va modificata.

### *Prima di scegliere*

- Pregare. La RdV non è per essere cristiani perfetti, ma per conoscere i desideri buoni di Dio per noi, e ciò che più ci è utile lo conosce il buon Dio. Un punto a nostro favore: quel Dio che noi stiamo cercando, sta cercando noi, per cui nessun timore che pregando, Lui in qualche modo si farà sentire.
- Conoscersi. Per scrivere la RdV è utile partire da un difetto da correggere e da un talento da sviluppare, questo per ogni "direzione fondamentale" – rapporto con me stesso, rapporto con Dio, rapporto con il prossimo.
- Farsi aiutare. È molto utile avere un sacerdote o una guida spirituale di riferimento, con cui parlare degli obiettivi che pensiamo di darci e con cui verificare il nostro cammino.
  
- Scegliere tenendo conto delle tre direzioni fondamentali
- Dio – vita spirituale (partecipazione alla Messa, preghiera...), formazione spirituale (conoscenza delle Scritture, letture di testi spirituali...)
- me stesso – equilibrio di vita (uso del tempo, per noi, per gli altri, per gli imprevisti...), impegno (fare bene ciò che stiamo facendo...), vita concreta (combattere

cattive abitudini della vita quotidiana... sonno, fumo, egoismi, affettività disordinata...)

- il prossimo –vita di comunità (essere testimoni credibili agli scout, in parrocchia, in associazione...), vita professionale (testimonianza e impegno di relazioni positive con i colleghi, clienti, alunni, utenti...), vita di coppia/famiglia (atteggiamenti, tempo dedicato...)

Ricordiamo che la RdV non è solamente l'elenco delle preghiere che facciamo durante la giornata, ma è per orientare nel profondo il modo in cui abitiamo la nostra vita, trovando un equilibrio nel vivere le diverse componenti della nostra giornata (siamo terra e cielo: mangiamo ma non possiamo mangiare tutto il giorno; preghiamo ma non possiamo fare solo quello; serviamo ma non tutto il tempo può essere occupato dal servizio; studiamo e lavoriamo, ma anche lì rimaniamo cristiani; usiamo i social e siamo tecnologici, ma non vogliamo essere dipendenti...).

*Come verificarla e metterla in pratica?*

- Scriverla
- Esame di coscienza serale
- Verifica mensile (meglio se con una guida che ci accompagna)

In queste settimane, per aiutarvi nella scrittura del Cammino, ho cercato su YouTube alcune conferenze di Madre Joan; sulla necessità di scrivere le nostre mete spirituali racconta un esempio simpatico che può esserci utile: “Ci sono una coppia di anziani coniugi che si accorgono di iniziare a perdere la memoria. Decidono quindi di scrivere tutto quello che vogliono o devono fare, per non dimenticare le cose importanti. Appena presa questa decisione la moglie dice al marito: “avrei voglia di un po’ di gelato, me lo vai a prendere?”, il marito: “certo”, e lei: “lo vorrei alla vaniglia. Magari prendi un foglio e scrivilo”. Il marito le dice che non ce n’è bisogno, che solo per un po’ di gelato se lo ricorderà. Ma lei insiste, che il gelato lo vuole alla vaniglia, e con sopra del cioccolato e con una ciliegina, per cui di scriverlo. Il marito insiste a sua volta che non ce n’è bisogno e che avrebbero dovuto scrivere le decisioni importanti, non le stupidaggini. Lei non molla, lui si arrabbia, va in cucina e inizia ad aprire frigorifero e sportelli con un certo rumoroso nervosismo. Dopo poco torna dalla moglie con un vassoio: sopra ci sono due calici di vino bianco, noccioline e salatini e dice: “Ecco qua il tuo aperitivo! Contenta?!”. La moglie lo guarda e gli dice: “Ma, tesoro, ti avevo detto che era meglio scrivere! Ti sei dimenticato le patatine...!”.

Inutile dire che questi due simpatici vecchietti siamo noi nella vita spirituale. Vogliamo molto da e per noi stessi, ci sentiamo pronti e equipaggiati, ma il cammino da fare è lungo,

per cui facilmente divaghiamo, dimentichiamo, lasciamo indietro dei pezzi, ci distraiamo, anche quando crediamo di aver ben chiaro traguardo e percorso. In questa situazione scrivere ci permette di ritrovare la traccia. L'esame di coscienza giornaliero è perché la fedeltà costa fatica, per cui la volontà va vivificata quotidianamente. La verifica mensile è per capire se ci sono mete da cambiare. O cose da aggiungere e/o togliere.

## PER PREGARE

*Dal libro dei Proverbi (dal cap 16)*

All'uomo appartengono i progetti della mente,

Ma dal Signore viene la risposta.

Tutte le vie dell'uomo sembrano pure ai suoi occhi,

Ma chi scruta gli spiriti è il Signore.

Affida al Signore la tua attività

e i tuoi progetti riusciranno.

La mente dell'uomo pensa molto alla sua via,

ma il Signore dirige i suoi passi.

## MERCOLEDÌ 10 - SABATO 13 MARZO

---

**Lettura del libro:** *Fermati e ascolta il tuo cuore*, di Joan Cgittister, OSB

## SABATO 6 MARZO

---

### **Il quaderno spirituale**

Rileggi quello che hai scritto fin qui.

Riesci a intuire un percorso, una direzione che lo Spirito Santo ti sta suggerendo?

Se hai un sacerdote di riferimento, una guida spirituale, puoi raccontargli di questo cammino e di ciò che ti sta donando.

Questo schema può essere uno strumento utile per tenere sott'occhio il tuo cammino e la tua fedeltà alle proposte.

- S. Messa domenicale
- Impegno di preghiera quotidiano
- Gesto di carità settimanale
- Lunedì: lettura del Vangelo della domenica e del commento
- Lunedì: preghiera sul Vangelo
- Martedì: lettura su "la regola di vita"
- Martedì: preghiera sul tema
- Lettura del capitolo del libro
- Riflessione e preghiera a partire dalla lettura del libro
- Uso del quaderno spirituale

Ecco qui uno spunto di riflessione sul terzo capitolo del libro:

A pag. 41 madre Joan indica le caratteristiche di una spiritualità vissuta secondo la tradizione benedettina. Lasciati guidare dalle sue indicazioni per la tua riflessione personale.

- l'ascolto della Parola di Dio deve essere quotidiano
- tempo di preghiera deve essere separato da tutto il resto e rispettato
- la Parola di Dio va meditata, perché possa parlare alla mia vita
- impegno nella comprensione della preghiera (quando preghi con la Parola, quando "usi delle formule", quando vivi un rito comunitario)
- dopo aver pregato avverti un cambiamento nel modo di vedere le cose, nel modo di pensare e vivere?
- come vivi il tempo comunitario della preghiera?

# TRA CIELO E TERRA

QUARESIMA 2021

quarta settimana

È il giorno del Signore.

Per prepararti alla S. Messa rileggi il Vangelo su cui hai pregato lunedì scorso.

Ricorda di scegliere un gesto di carità e un impegno di preghiera.

Invoca il dono dello Spirito Santo, prezioso ospite dell'anima.

Vieni, santo Spirito,  
manda a noi dal cielo  
un raggio della tua luce.

Senza la tua forza,  
nulla è nell'uomo,  
nulla senza colpa.

Vieni, padre dei poveri,  
vieni, datore dei doni,  
vieni luce dei cuori.

Lava ciò che è sordido,  
bagna ciò che è arido,  
sana ciò che sanguina.

Consolatore perfetto,  
ospite dolce dell'anima,  
dolcissimo sollievo.

Piega ciò che è rigido,  
scalda ciò che è gelido,  
drizza ciò che è sviato.

Nella fatica riposo,  
nella calura riparo,  
nel pianto conforto.

Dona ai tuoi fedeli,  
che solo i te confidano  
i tuoi santi doni.

O luce beatissima,  
invadi nell'intimo  
il cuore dei tuoi fedeli.

Dona virtù e premio,  
dona morte santa,  
dona gioia eterna.  
Amen.

Questo è il Vangelo che ascolterai domenica prossima, V di Quaresima.

*Dal Vangelo secondo Giovanni*

In quel tempo, tra quelli che erano saliti per il culto durante la festa c'erano anche alcuni Greci. Questi si avvicinarono a Filippo, che era di Betsàida di Galilea, e gli domandarono: «Signore, vogliamo vedere Gesù». Filippo andò a dirlo ad Andrea, e poi Andrea e Filippo andarono a dirlo a Gesù. Gesù rispose loro: «È venuta l'ora che il Figlio dell'uomo sia glorificato. In verità, in verità io vi dico: se il chicco di grano, caduto in terra, non muore, rimane solo; se invece muore, produce molto frutto. Chi ama la propria vita, la perde e chi odia la propria vita in questo mondo, la conserverà per la vita eterna. Se uno mi vuole servire, mi segua, e dove sono io, là sarà anche il mio servitore. Se uno serve me, il Padre lo onorerà.

Adesso l'anima mia è turbata; che cosa dirò? Padre, salvami da quest'ora? Ma proprio per questo sono giunto a quest'ora! Padre, glorifica il tuo nome». Venne allora una voce dal cielo: «L'ho glorificato e lo glorificherò ancora!». La folla, che era presente e aveva udito, diceva che era stato un tuono. Altri dicevano: «Un angelo gli ha parlato». Disse Gesù: «Questa voce non è venuta per me, ma per voi. Ora è il giudizio di questo mondo; ora il principe di questo mondo sarà gettato fuori. E io, quando sarò innalzato da terra, attirerò tutti a me». Diceva questo per indicare di quale morte doveva morire.

Gesù, in modo inaspettato, apre il cuore ad Andrea e Filippo: parole intense e profonde. Gesù parla del mistero del Suo amore, della volontà del Padre che il Figlio ha condiviso e accolto.

Per i discepoli è ancora presto, non possono ancora comprendere il significato di quelle parole: lo Spirito Santo che Gesù donerà loro dopo la Risurrezione li aiuterà a rileggere tutto ciò che hanno vissuto, ascoltato e visto.

Noi possiamo intuirlo – comprenderlo fino in fondo è osare troppo, anche se potrebbe essere il desiderio grande delle anime più docili.

Sappiamo cosa accadrà nei giorni della Pasqua: ma nelle parole di Gesù non c'è solo un anticipo di ciò che avverrà, c'è il cuore del Vangelo, il senso della vita, la via per una vita piena.

Illuminata dal mistero della Risurrezione, la Croce di Gesù è la misura dell'amore, è la forza profonda e feconda che può animare il cuore di ogni persona. Con la Pasqua Gesù potrà raggiungere ogni uomo di ogni tempo, conquistando i loro cuori con amore e

misericordia. Lasciarsi attirare dal mistero dell'amore di Dio è quindi l'unica scelta libera che può liberare il nostro cuore.

Attorno ad Andrea e Filippo c'è la folla: loro non comprendono le parole del Signore, sembrano risvegliati solo dal segno prodigioso – quella voce che scende dal cielo, simile ad un tuono.

Serve una scelta personale per poter entrare nel cuore di Gesù: la chiave che apre quella porta è il nostro "sì" personale a Lui, un "sì" sincero e fiducioso, anche se solo sussurrato o pronunciato nella notte (come fece Nicodemo).

In questo cammino spirituale chiediamo un cuore docile, che si lasci attirare dal Signore e che possa pronunciare un sì pieno di fiducia e affidamento.

MARTEDÌ 16 MARZO

---

## **La regola di vita**

### **Difficoltà nella regola di vita**

Nel nostro approccio alla RdV ci possono essere alcune difficoltà. Difficoltà sono tutte quelle cose che – come il famoso mare che c'è sempre tra il dire e il fare – si frappongono tra noi, le nostre intuizioni, il nostro desiderio, e il buon Dio. Cioè la realtà dei fatti: il come siamo veramente e la fatica che ci vuole per cambiare. Fatica che spesso non è monumentale, ma necessita comunque di tempo, di pazienza, di costanza, di determinazione e di generosità. Per dei figli della cultura del "tutto e subito" quali siamo noi, nessuno escluso, la pazienza e la costanza sono prove difficili a prescindere. Ci sono poi difficoltà di vario genere e tipo, magari non le sperimentiamo tutte nel loro insieme, ma sicuramente in alcuni di questi atteggiamenti riusciremo a riconoscerci. Scovare le proprie difficoltà non serve a "massacrarci", ma a capire dove dirigere il lavoro e l'impegno. Dove avere maggiore pazienza con noi stessi ma anche dove insistere con maggior fede, fiducia e lavoro personale.

*Prima difficoltà: la sordità.*

Pensare che ci sia qualcosa della nostra vita o di noi stessi (per esempio qualche difettuccio...) che può non prender parte al nostro percorso. Non esiste la santità a tre quarti per scelta: tre quarti di noi che accettano la santità e un quarto che va be', dai, tanto che male c'è...

*Seconda difficoltà: la luce, ovvero, la cecità selettiva.*

Non siamo disposti a vedere tutto ciò che c'è in noi, che è un po' la conseguenza del primo aspetto. Diamo per scontato che alcune cose fanno parte di noi e non sono mutabili, per cui non vogliamo vedere, non ci poniamo in discussione, ci fa troppo male andare a fondo, non ci crediamo neppure che possiamo cambiare davvero...

*Terza difficoltà: la scorciatoia.*

Siamo dei furboni. Anche un po' pigrotti. Massimo rendimento con minimo sforzo. Purtroppo non funziona così. Nulla cambia in poco tempo, se non sotto l'effetto di uno tsunami o di una tempesta, ma non credo che esperienze del genere siano auspicabili. Che ci piaccia o meno, lo sforzo continuo e quotidiano è la via spirituale più efficace per giungere a un cambiamento profondo.

*Quarta difficoltà: la fissazione.*

Focalizzarsi sulla regola e non sulla vita. Si tratta di ricordare sempre Chi sta dietro questa RdV: non siamo noi gli inventori di tutto, né l'ombelico della spiritualità e della fede. Non è che ci salviamo se vinciamo il primo premio del contest cattolico della più bella RdV. Il senso è un altro. Questo non toglie nulla al valore della perseveranza, ma la RdV non è per salvarci da soli. Per cui niente ansia da prestazione e, come dicevamo la scorsa settimana, partiamo dal poco per arrivare al molto, non il contrario. La RdV è per vivere meglio, per essere più pienamente umani, non per creare ansie.

*Quinta difficoltà: non essere realisti.*

Non esiste il "dopo", il "più tardi lo faccio", il "di sicuro troverò il tempo": quel tempo, quella tranquillità, quel momento "giusto", non arriveranno mai. "Il fatto puro e semplice è che il tempo per la preghiera nessuno lo trova. Il tempo bisogna prenderselo" (pagina 36). Il discorso vale per la preghiera come per qualsiasi altro impegno che fa parte della nostra RdV.

*Altre difficoltà in ordine sparso:*

*Ostinazione:* se in tutta onestà capisco che un impegno che ho preso non riesco proprio a portarlo avanti, per motivi che esulano dalla mia volontà, è giusto che lo cambi. L'ideale è che questo avvenga consigliandoci con la guida spirituale.

*Accumulare RdV:* cambiare RdV tutte le volte che mi viene in mente qualcosa di nuovo, qualcosa che potrei aggiungere, qualcosa che potrei "fare invece di...". Così le RdV si accumulano senza più una crescita spirituale.

*Dimenticare la precedente RdV: se durante una verifica mi accorgo che nella mia RdV c'è qualcosa da cambiare, va bene. Non va bene però buttare via il percorso che mi ha portato fino lì. Ci sono cose che vanno mantenute, altre che sono un tesoro prezioso: una verifica non è un cambio totale, è un aggiustare la direzione del percorso, sapendo cosa ci ha fatto bene fino a quel momento.*

## PER PREGARE

(dal Salmo 142)

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

Salvami dai miei nemici, Signore,  
a te mi affido.

Insegnami a compiere il tuo volere,  
perché sei tu il mio Dio.

Il tuo spirito buono mi guidi in terra piana.

## MERCOLEDÌ 17 - SABATO 20 MARZO

---

**Lettura del libro:** *Fermati e ascolta il tuo cuore*, di Joan Cgittister, OSB

## SABATO 20 MARZO

---

### **Il quaderno spirituale**

Come sta procedendo questo impegno (per molti nuovo, per altri continuato, ripreso o riscoperto)?

Rileggi quanto hai scritto, dall'inizio fino ad ora, sarà come ascoltare la voce di una persona, che parla del tuo cuore.

### VERIFICA DELLA SETTIMANA

---

Questo schema può essere uno strumento utile per tenere sott'occhio il tuo cammino e la tua fedeltà alle proposte.

- S. Messa domenicale
- Impegno di preghiera quotidiano
- Gesto di carità settimanale
- Lunedì: lettura del Vangelo della domenica e del commento
- Lunedì: preghiera sul Vangelo
- Martedì: lettura su “la regola di vita”
- Martedì: preghiera sul tema
- Lettura del capitolo del libro
- Riflessione e preghiera a partire dalla lettura del libro
- Uso del quaderno spirituale

Ecco qui alcuni spunti di riflessione sul quarto capitolo del libro:

“La comunità è la sola scelta possibile” (pag. 53)

*Qual è la tua comunità? Non in generale... servono nomi, volti, storie, legami precisi*

“La comunità è l’unico antidoto che abbiamo contro l’individualismo” (pag. 45)

*Come ti “difendi” dall’individualismo? Come educi il tuo cuore alla gratuità, al dono di sé?*

“Facciamo crescere i nostri talenti quando li impieghiamo per il bene degli altri” (pag. 50)

*Cosa fai con i tuoi talenti? Come impieghi il tuo tempo libero?*

“Nella comunità facciamo crescere la nostra unione con Dio, con gli altri e con noi stessi. È nella comunità che scopriamo chi siamo veramente” (pag. 52)

*Come giudicheresti il tuo attuale legame con la tua comunità? Davvero così essenziale oppure più accessorio?*

# TRA CIELO E TERRA

QUARESIMA 2021

quinta settimana

## DOMENICA 21 MARZO

---

È il giorno del Signore.

Per prepararti alla S. Messa rileggi il Vangelo su cui hai pregato lunedì scorso.

Ricorda di scegliere un gesto di carità e un impegno di preghiera.

Dal Vangelo di oggi si fa sempre più forte l'invito a sostare ai piedi di Gesù Crocifisso.

Domenica prossima ascolterai il racconto della Passione di Gesù.

Chiedi il dono dello Spirito Santo, dono d'amore di Gesù.

Spirito Santo, dono del Cristo morente,  
fa' che la Chiesa  
dimostri di averti ereditato davvero.  
Trattienila ai piedi di tutte le croci.  
Quelle dei singoli e quelle dei popoli.  
Ispirale parole e silenzi,  
perché sappia dare significato  
al dolore degli uomini.  
Così che ogni povero  
comprenda che non è vano il suo pianto,  
e ripeta con il salmo:  
"le mie lacrime, Signore,  
nell'oltre tuo raccogli".

Rendila protagonista infaticabile  
di deposizione dal patibolo,

perché i corpi schiodati dei sofferenti  
trovino pace  
sulle sue ginocchia di madre.  
In quei momenti  
poni sulle sue labbra  
canzoni di speranza.  
E donale di non arrossire mai  
della Croce,  
ma di guardare ad essa  
come all'antenna della sua nave,  
le cui vele tu gonfi di brezza  
e spingi con fiducia lontano.

*(don Tonino Bello)*

## LUNEDÌ 22 MARZO

---

Il Vangelo che ascolterai domenica prossima, Domenica delle Palme, è il racconto della Passione secondo il Vangelo di Marco.

Non riportiamo tutto il testo, con la speranza se non la certezza che non avrai problemi a trovarlo e leggerlo con calma (Mc 14, 1 – 15, 47).

Prendiamo lo spunto per la riflessione e la preghiera dal dialogo tra Gesù e i discepoli, all'inizio del racconto, subito dopo l'unzione di Gesù a Betania.

*"Dove vuoi che andiamo a preparare, perché tu possa mangiare la Pasqua?" (Mc 14, 12).*

I discepoli sono pronti a preparare la Pasqua, per poter vivere con Gesù quella festa così importante.

*"Andate in città e vi verrà incontro un uomo con una brocca d'acqua; seguitelo. Là dove entrerà, dite al padrone di casa: "Il Maestro dice: Dov'è la mia stanza, in cui io possa mangiare la Pasqua con i miei discepoli?". Egli vi mostrerà al piano superiore una grande sala, arredata e già pronta; lì preparate la cena per noi". I discepoli andarono e, entrati in città, trovarono come aveva detto loro e prepararono la Pasqua. (Mc 14, 13-16).*

Gesù ha già preparato, dà indicazioni precise. Tutto è già pronto.

Questo dialogo semplice fa emergere due cose importanti, da tener presente, per vivere bene questi ultimi giorni prima della festa di Pasqua.

- Ogni passo che Gesù ha compiuto è un cammino di preparazione alla Sua Pasqua. Tutto quello che dice e fa troverà la sua pienezza, la sua realizzazione in quei giorni santi. Lì verrà manifestato senza veli il mistero grande dell'amore che abita il Suo cuore e che lo ha ispirato e sostenuto in ogni istante. Saranno giorni drammatici e preziosissimi che Gesù desidera condividere con i suoi amici. Non importa che non siano pronti, che siano poco consapevoli: lo Spirito Santo li aiuterà a comprendere in pienezza tutto ciò che hanno vissuto e ascoltato.

*Gesù ha preparato anche la Pasqua 2021: nella tua vita ha donato parole e ha compiuto gesti. Forse alcune di queste cose ti sono rimaste nel cuore... altre no. Ma tutto è stato importante: tutto ciò che hai vissuto troverà posto e senso nel mistero pasquale che vivrai tra poco con Gesù stesso.*

*Lo Spirito Santo aiuterà anche te, perché tutto ciò che hai vissuto e hai conservato nel cuore trovi significato pieno. Vivi questi prossimi giorni con la consapevolezza che sono il culmine di un cammino e non solamente una parentesi di festa in mezzo al solito tram tram.*

- I discepoli ricevono istruzioni precise e prepareranno e vivranno la Pasqua insieme con Gesù. Il loro contributo non è solo importante ma essenziale, perché Dio non fa nulla senza di noi; in noi cerca dei figli da amare, dei fratelli con cui condividere la vita, dei discepoli da condurre e illuminare.

Se è vero che i discepoli, mentre preparavano la tavola per la cena, non potevano certo intuire ciò che sarebbe accaduto e avrebbe significato, è vero pure che quei gesti semplici, vissuti con amore, sono stati essenziali e che Gesù stesso ha compiuto gesti semplici per arrivare al loro cuore (“prendete e mangiate”, “prendete e bevete”, la lavanda dei piedi...).

*Questo cammino di Quaresima è un’occasione per preparare la Pasqua, i gesti che vivi ogni giorno, alimentati dall’amore, dall’amicizia, dalla compassione, dal servizio sono preziosi ed essenziali per prepararti ai giorni santi.*

*Chiedi ogni giorno il dono dello Spirito Santo, così che parole e gesti quotidiani ti possano condurre a celebrare la Pasqua con il Signore.*

MARTEDÌ 23 MARZO

---

## La regola di vita

### I frutti della Regola di Vita

I frutti sono il motivo per cui vale la pena avere una RdV. Non è il dovere. Non è l’obbligo. Non è l’ansia spirituale. Il motivo sono i frutti: la RdV non è neutra, ma “funziona”, lavora, ci cambia, perché ci permette di essere presenti alla nostra dimensione spirituale attraverso gesti e attenzioni molto quotidiane e facilmente realizzabili. Non è facile tenere d’occhio “il cielo” in noi: come si fa a non relegare questo atteggiamento solo alla preghiera o al momento della Messa? Per riuscirci bisogna trasformare in preghiera la nostra giornata e i suoi gesti. Poiché è impossibile avere questa attenzione continua e trasformarla in uno sforzo, la RdV ci permette di fare sintesi di noi stessi, perché a questo servono la stesura di un “programma” e la sua verifica, aiutandoci così a percorrere una strada spirituale. La RdV permette di unificarci, di non disperderci: ci protegge dal caso, dai difetti, dalla voglia di primeggiare, dalla pigrizia. *È a servizio della nostra vocazione e del nostro desiderio di accordare la nostra vita al Vangelo.*

In particolare:

- *ci aiuta* a prestare meno attenzione a ciò che non è essenziale
- *ci chiama* ad aumentare la nostra capacità relazionale, di comunione, di compassione e di gioia
- *ci spinge* a nutrirci spiritualmente e a considerare la volontà di Dio

e porta frutti importanti in (almeno) tre aspetti della nostra vita:

- **la nostra unione con Dio:** ci permette di ascoltare al meglio la chiamata di Dio, facendo luce su ciò che ostacola la nostra relazione con Lui e su ciò che ci aiuta ad amarlo di più. Ci permette di passare del tempo col buon Dio, anche quando siamo occupati in cose “normali” e quotidiane, e il tempo trascorso insieme cambia la qualità di un’amicizia.
- **per il nostro carattere:** lavorando su un dono da sviluppare e un difetto da correggere, ci aiuta a modellare il carattere e a rendere forte la volontà. Superare le cattive abitudini e i nostri egoismi è un vero aiuto per progredire sulla via della santità.
- **nella nostra maniera di vivere:** restare su un cammino di crescita, aiutandoci a non disperderci e a non divagare, avendo degli obiettivi; avere un impatto positivo in casa, sul lavoro, in comunità, facendo di noi persone che lottano per correggere i propri difetti e che acquisiscono serenità da una vita di preghiera più profonda; far crescere il nostro amore per gli altri, attingendo direttamente all’amore del Padre che, giorno dopo giorno, impariamo a conoscere sempre più.

Il segreto di una buona RdV? Piccoli passi possibili e “solo per oggi”, però per tutti i giorni. Possiamo considerare la santità qualcosa di molto lontano, ma uno sforzo, oggi, limitato, concreto, positivo, sappiamo che possiamo farlo. Ed ecco che la santità è più vicina di un passo. Non vuole questo essere un modo semplicistico di vedere o presentare la santità, però è importante togliere a questa parola quell’aura di impossibilità di cui è stata caricata nel tempo. La santità è per essere raggiunta da noi esseri umani “normali”: decisi e intenzionati a raggiungerla, ma comunque normali, e che tali vogliamo rimanere perché solo la normalità ci permette di percorrere le strade sulle quali il buon Dio ci chiama a vivere, assieme agli altri, assieme a tutti, con santa semplicità ma tirando fuori tutta la nostra forza e la nostra bellezza interiore.

San Giovanni XXIII ha sintetizzato tutto questo nel suo “decalogo” quotidiano, che si intitola, appunto,

*“Solo per oggi”:*

- 1) Solo per oggi, cercherò di vivere alla giornata, senza voler risolvere il problema della mia vita tutto in una volta.
- 2) Solo per oggi, avrò la massima cura del mio aspetto: vestirò con sobrietà; non alzerò la voce; sarò cortese nei modi; non criticherò nessuno; non pretenderò di migliorare o disciplinare nessuno tranne me stesso.
- 3) Solo per oggi, sarò felice nella certezza che sono stato creato per essere felice non solo nell’altro mondo, ma anche in questo.

- 4) Solo per oggi, mi adatterò alle circostanze, senza pretendere che le circostanze si adattino tutte ai miei desideri.
- 5) Solo per oggi, dedicherò dieci minuti del mio tempo a qualche lettura buona, ricordando che come il cibo è necessario alla vita del corpo, così la buona lettura è necessaria alla vita dell'anima.
- 6) Solo per oggi, compirò una buona azione e non lo dirò a nessuno.
- 7) Solo per oggi, farò almeno una cosa che non avrei gusto di fare, e se mi sentirò offeso nei miei sentimenti, farò in modo che nessuno se ne accorga.
- 8) Solo per oggi, mi farò un programma: forse non lo seguirò a puntino, ma lo farò. E mi guarderò da due malanni: la fretta e l'indecisione.
- 9) Solo per oggi, crederò fermamente, nonostante le apparenze, che la buona provvidenza di Dio si occupa di me come di nessun altro esistente al mondo.
- 10) Solo per oggi, non avrò timori. In modo particolare non avrò paura di godere di ciò che è bello e di credere alla bontà. Posso ben fare, per dodici ore, ciò che mi sgomenterebbe se pensassi di doverlo fare per tutta la vita.

*"Voglio essere buono, oggi, sempre, con tutti".*

*Papa Giovanni XXIII*

## PER PREGARE

### **Dal Libro del Siracide (cap 17)**

Il Signore creò l'uomo dalla terra  
e ad essa lo fa tornare di nuovo.

Egli assegnò agli uomini giorni contati  
e un tempo fissato,  
diede loro il dominio  
di quanto è sulla terra.

Secondo la sua natura li rivestì di forza,  
e a sua immagine li formò.

Discernimento, lingua, occhi,  
orecchi e cuore  
diede loro perché ragionassero.

Li riempì di dottrina e d'intelligenza,  
e indicò loro anche il bene e il male.

pose lo sguardo nei loro cuori  
per mostrar loro la grandezza  
delle sue opere.

Loderanno il suo santo nome  
per narrare la grandezza  
delle sue opere.

Inoltre pose davanti a loro la scienza  
e diede loro in eredità la legge della vita.

Stabili con loro un'alleanza eterna  
e fece loro conoscere i suoi decreti.

I loro occhi contemplarono la grandezza  
della sua gloria,

i loro orecchi sentirono la magnificenza della sua voce.

e diede a ciascuno precetti verso il prossimo.

Disse loro:

"Guardatevi da ogni ingiustizia!"

## MERCOLEDÌ 24 - SABATO 27 MARZO

---

**Lettura del libro:** *Fermati e ascolta il tuo cuore*, di Joan Cgittister, OSB

## SABATO 27 MARZO

---

### **Il quaderno spirituale**

Rileggi le pagine delle scorse settimane.

Emergerà sicuramente il tuo cammino, i passi compiuti (in avanti o in dietro)... Riesci ad intuire il lavoro che lo Spirito sta facendo in te?

Hai già pensato di condividere questo quaderno con un sacerdote o una guida spirituale?

## VERIFICA DELLA SETTIMANA

---

Questo schema può essere uno strumento utile per tenere sott'occhio il tuo cammino e la tua fedeltà alle proposte.

- S. Messa domenicale
- Impegno di preghiera quotidiano
- Gesto di carità settimanale
- Lunedì: lettura del Vangelo della domenica e del commento
- Lunedì: preghiera sul Vangelo
- Martedì: lettura su "la regola di vita"
- Martedì: preghiera sul tema
- Lettura del capitolo del libro
- Riflessione e preghiera a partire dalla lettura del libro
- Uso del quaderno spirituale

Ecco qui alcuni spunti di riflessione sul quinto capitolo del libro:

Leggendo, sicuramente ti sarai accorto che questo capitolo potrebbe richiedere molto più tempo, se uno avesse il desiderio di percorrere i gradini dell'umiltà.

Qui ci limitiamo ad una prima riflessione e preghiera su questa virtù, partendo dall'ultima pagina del capitolo, che fa una sintesi del cammino fatto, un po' come quando si arriva in cima ad un monte e guardando giù vedi tutto il percorso fatto e ne comprendi meglio il senso, perché lo guardi da un'altra prospettiva.

Se in te nasce il desiderio di percorrere il cammino dell'umiltà parlane con la tua guida spirituale.

*“L'umiltà è semplicemente la consapevolezza fondamentale del mio rapporto con il mondo e della mia correlazione con tutto ciò che in esso avviene” (pag. 68)*

*Hai trovato il tuo posto nel mondo? Lo definiresti più come un posto definito e chiaro una volta per tutte oppure come “un cantiere aperto” da costruire e da abitare?*

*“Si tratta di accettare i rapporti con gli altri, non soltanto per quello che essi rappresentano, ma anche per quello che sono io” (pag. 68)*

*Pensando ai volti delle persone a te più care... quanto contribuiscono alla tua vita, alla tua crescita spirituale, al tuo rapporto con Dio? E quanto tu sei dono per loro, per la loro crescita spirituale e per il loro rapporto con Dio?*

*“L'umiltà consiste nell'accettare i doni di Dio e nel riconoscere che mi sono stati dati per il bene degli altri” (pag. 68)*

*Riconosci i doni di Dio nella tua vita? Che uso ne fai? Quanto è importante il bene degli altri nel modo in cui vivi, lavori, preghi, usi il tuo tempo libero?*

*“L'umiltà è un abbandono totale e continuo alla potenza di Dio nella mia vita e nella vita di chi mi circonda” (pag. 68)*

*Difficile vedere l'opera di Dio in te e negli altri... Difficile pure fidarsi di Lui, come anche vivere una giornata normale con questa consapevolezza chiara: che Dio è con te, che opera cose grandi in te e negli altri, che ti chiede e ti interpella per aiutarlo a rendere questo mondo come anticipo e promessa di Paradiso.*

# TRA CIELO E TERRA

SETTIMANA SANTA 2021

Domenica delle Palme.

Ascolterai il racconto della Passione secondo Marco.

Una bellissima lettura, che prepara a vivere al meglio questa settimana Santa.

Il cammino di Quaresima è terminato. Gli impegni di preghiera e carità comunque possono continuare se lo vuoi... magari possono rientrare nel tuo lavoro sulla regola di vita. La lettura del libro è sospesa; verrà ripresa la prossima settimana.

Il Triduo pasquale è il cuore della nostra fede e di tutta la storia.

Chiedi il dono dello Spirito Santo, che ti possa accompagnare predisponendo il tuo cuore ad accogliere ciò che il buon Dio vorrà donarti per questa Santa Pasqua.

O Spirito Santo,  
sei tu che unisci la mia anima a Dio:  
muovila con ardenti desideri  
e accendila con il fuoco  
del tuo amore.

Quanto sei buono con me,  
o Spirito Santo di Dio:  
sii per sempre lodato e Benedetto  
per il grande amore  
che affondi su di me!

Dio mio e mio Creatore,  
è mai possibile che vi sia  
qualcuno che non ti ami?  
Per tanto tempo non ti ho amato!  
Perdonami, Signore!

O Spirito Santo,  
concedi all'anima mia  
di essere tutta di Dio e di servirlo  
senza alcun interesse personale,  
ma solo perché è Padre mio e mi ama.

Mio Dio e mio tutto,  
c'è forse qualche altra cosa  
che io possa desiderare?  
Tu solo mi basti.  
Amen.

*(Santa Teresa d'Avila)*

Ti vengono qui proposti degli spunti di riflessione e di preghiera per vivere bene i giorni santi del Triduo.

Resta sottointeso che la partecipazione alle celebrazioni è necessaria per poter vivere in pienezza la Grazia che viene da questi giorni.

## GIOVEDÌ SANTO (1 APRILE)

---

### **Dal Vangelo secondo Giovanni**

Prima della festa di Pasqua, Gesù, sapendo che era venuta la sua ora di passare da questo mondo al Padre, avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò sino alla fine.

Durante la cena, quando il diavolo aveva già messo in cuore a Giuda, figlio di Simone Iscariota, di tradirlo, Gesù, sapendo che il Padre gli aveva dato tutto nelle mani e che era venuto da Dio e a Dio ritornava, si alzò da tavola, depose le vesti, prese un asciugamano e se lo cinse attorno alla vita. Poi versò dell'acqua nel catino e cominciò a lavare i piedi dei discepoli e ad asciugarli con l'asciugamano di cui si era cinto.

Venne dunque da Simon Pietro e questi gli disse: «Signore, tu lavi i piedi a me?». Rispose Gesù: «Quello che io faccio, tu ora non lo capisci; lo capirai dopo». Gli disse Pietro: «Tu non mi laverai i piedi in eterno!». Gli rispose Gesù: «Se non ti laverò, non avrai parte con me». Gli disse Simon Pietro: «Signore, non solo i miei piedi, ma anche le mani e il capo!». Soggiunse Gesù: «Chi ha fatto il bagno, non ha bisogno di lavarsi se non i piedi ed è tutto puro; e voi siete puri, ma non tutti». Sapeva infatti chi lo tradiva; per questo disse: «Non tutti siete puri».

Quando ebbe lavato loro i piedi, riprese le sue vesti, sedette di nuovo e disse loro: «Capite quello che ho fatto per voi? Voi mi chiamate il Maestro e il Signore, e dite bene, perché lo sono. Se dunque io, il Signore e il Maestro, ho lavato i piedi a voi, anche voi dovete lavare i piedi gli uni agli altri. Vi ho dato un esempio, infatti, perché anche voi facciate come io ho fatto a voi».

Il Giovedì Santo è un momento fondamentale della nostra fede: durante quella cena, attraverso gesti semplici e all'apparenza ordinari, Gesù pone le fondamenta a tutto ciò che i suoi discepoli vivranno.

Eucaristia e servizio: questi i due cuori pulsanti del Vangelo di oggi.

Un doppio legame, perché l'uno trova nell'altro il suo senso e il suo compimento.

L'Eucaristia è la vita stessa di Dio, che diventa "accessibile" a tutti: si fa cibo, nutrimento... perché la vita di chi se ne nutre diventi dono per il prossimo.

Il servizio, via per il nostro compimento: solo quando diventa dono agli altri la vita trova senso. Il servizio educa il nostro cuore alla gratuità, con tutte le sue fatiche e le sue gioie. E affinché il cuore sia capace di offerta di sé ha bisogno di essere nutrito dalla vita stessa di Dio.

Nell'Eucaristia Dio si fa servo dell'uomo, del suo vero bene, della sua salvezza: è il Segno dell'amore totale e incondizionato di Dio per noi.

Nutrendoci di Lui, la nostra vita potrà diventare, giorno dopo giorno, volto e presenza del Signore Gesù.

#### PER PREGARE

Eucaristia e Servizio.

Che posto occupano nella tua vita?

Quali sono gli atteggiamenti che il tuo cuore ha davanti all'Eucaristia e nel Servizio?

#### VENERDÌ SANTO (2 APRILE)

---

Oggi ascolterai il racconto della Passione secondo Giovanni.

Di seguito trovi un versetto della seconda lettura di oggi, che ti proponiamo come chiave di lettura del Vangelo della Passione e di questa giornata.

#### **Dalla lettera agli Ebrei**

Accostiamoci dunque con piena fiducia al trono della grazia per ricevere misericordia e trovare grazia, così da essere aiutati al momento opportuno.

Questa lettura ci invita ad accostarci, ad avvicinarci con fede, con il desiderio di ascoltare e incontrare, ad un avvenimento davvero grande: Gesù "sale sul trono della grazia".

Dalla Croce il Signore desidera avvicinare il cuore di ogni persona, così da poter donare misericordia e grazia.

Accostarci a Gesù Crocifisso significa desiderare di essere guardati e amati con misericordia; significa sentire e confessare a Dio il bisogno della sua grazia, per una vita piena, libera dal male e libera di diventare dono.

Come quando partecipiamo alla Messa, anche qui siamo chiamati a rispondere ad un invito: dalla Croce Gesù ci accoglie a braccia aperte, Gesù offre il suo cuore, senza difese. Siamo davvero davanti ad un Mistero immenso, ad un amore sconfinato.

#### PER PREGARE

Il racconto della Passione del Signore offre innumerevoli spunti di riflessione e preghiera. Devi solo “curare” il tuo modo di stare davanti a questo Mistero: preparati a vivere questo giorno santo ricordando che sarai davanti al trono della misericordia e della grazia di Dio. Al resto penserà il buon Dio.

### SABATO SANTO (3 APRILE)

---

#### **Dal Vangelo secondo Marco**

Passato il sabato, Maria di Màgdala, Maria di Giacomo e Salome comprarono oli aromatici per andare ad ungerlo. Di buon mattino, il primo giorno della settimana, vennero al sepolcro al levare del sole. Dicevano tra loro: «Chi ci farà rotolare via la pietra dall'ingresso del sepolcro?». Alzando lo sguardo, osservarono che la pietra era già stata fatta rotolare, benché fosse molto grande.

Entrate nel sepolcro, videro un giovane, seduto sulla destra, vestito d'una veste bianca, ed ebbero paura. Ma egli disse loro: «Non abbiate paura! Voi cercate Gesù Nazareno, il crocifisso. È risorto, non è qui. Ecco il luogo dove l'avevano posto. Ma andate, dite ai suoi discepoli e a Pietro: "Egli vi precede in Galilea. Là lo vedrete, come vi ha detto».

Gesù nazareno, il crocifisso, è risorto. È da qui che parte la nostra fede. Questo è il vero punto di inizio. Il crocifisso, uno sconfitto, che risorge. L'amore donato non viene perso: trasforma ed è fecondo. Una vita distrutta in terra, che rinasce più grande e reale di prima, in un altro “modo”: un modo nuovo, grande, diverso, persino difficile da comprendere. C'è un Gesù “nuovo” che ci precede, che risorge e non scappa: ci aspetta. Vuole che vediamo e che capiamo che rispondere al male con l'amore è un cammino che si può fare, in cui si può credere e che porta a grandi cambiamenti; è una dinamica sempre feconda anche se e quando supera la nostra comprensione e ogni nostra razionale previsione. È questa la grande novità che Gesù ha portato nel mondo e nella storia: si può rispondere col bene al male della terra e in questa dinamica, invece di sentirsi annientati, ritrovarsi trasformati, “risorti”. È questo che ci succede quando serviamo, quando perdoniamo, quando pazientiamo, quando facciamo l'elemosina, quando viviamo l'essenzialità,

quando obbediamo, quando preghiamo, quando amiamo, quando dedichiamo del tempo a Dio e agli altri. Tutte queste cose sono la Galilea dove Gesù ci attende e ci precede, per crescere ancora un po', per credere ancora un po', per amare ancora un po', per servire ancora un po' e, in tutto questo, accoglierlo e lasciarci amare e trasformare.

#### PER PREGARE

La Veglia pasquale è un momento di gioia e ringraziamento. E di nuova speranza, perché l'amore è efficace.

### DOMENICA DI PASQUA (4 APRILE)

---

#### **Dal Vangelo secondo Giovanni**

Il primo giorno della settimana, Maria di Màgdala si recò al sepolcro di mattino, quando era ancora buio, e vide che la pietra era stata tolta dal sepolcro.

Corse allora e andò da Simon Pietro e dall'altro discepolo, quello che Gesù amava, e disse loro: «Hanno portato via il Signore dal sepolcro e non sappiamo dove l'hanno posto!».

Pietro allora uscì insieme all'altro discepolo e si recarono al sepolcro. Correvano insieme tutti e due, ma l'altro discepolo corse più veloce di Pietro e giunse per primo al sepolcro. Si chinò, vide i teli posati là, ma non entrò.

Giunse intanto anche Simon Pietro, che lo seguiva, ed entrò nel sepolcro e osservò i teli posati là, e il sudario - che era stato sul suo capo - non posato là con i teli, ma avvolto in un luogo a parte.

Allora entrò anche l'altro discepolo, che era giunto per primo al sepolcro, e vide e credette. Infatti non avevano ancora compreso la Scrittura, che cioè egli doveva risorgere dai morti.

Abbiamo fatto un Cammino, ma è inutile sentirci fantastici e fortissimi. Siamo sempre noi, con il nostro correre scomposto, il nostro sorprenderci davanti alla Parola, il nostro essere increduli seppur credenti: tali e quali ai discepoli. Aver fatto un Cammino non ci autorizza ad aspettarci da noi stessi cambiamenti epocali, né a chiedere a noi stessi impegni faraonici. Però la Pasqua è la Pasqua, e nel nome stesso c'è la promessa di un passaggio, di un cambiamento. La Pasqua porta con sé una Grazia e celebrarla bene rende questa Grazia grandemente efficace in noi. Aver fatto un Cammino ci aiuta a credere e a sperare nell'efficacia di questa Grazia: ecco allora che possiamo chiedere di credere Lui ci precede, sicuri

che ci aiuterà a camminare ancora e ad amare di più, fiduciosi che la Parola porta luce e che il Pane dona forza, e che insieme hanno la capacità di trasformarci e di far germogliare in noi l'amore donato e ricevuto.

#### PER PREGARE

Spiritualmente parlando, oggi non è un giorno come tutti gli altri. Chiedi al buon Dio che la sua Grazia, la Grazia della resurrezione che trasforma il male in nuova vita, sia efficace in te...

*Buona Pasqua!*

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO 2021

Tempo di Pasqua - prima settimana

Dopo i giorni santi della Pasqua riprendiamo il cammino. Rispetto alla Quaresima, nelle prossime settimane ci saranno “solo” due appuntamenti:

- la riflessione e la preghiera sul Vangelo della domenica
- la lettura e la preghiera del libro “Fermati e ascolta il tuo cuore”

Non ci sarà una scansione dei giorni: sarai tu a dover dedicare il giusto tempo a questi due appuntamenti di preghiera. Se lo schema di del cammino ti ha aiutato, continua pure a tenere il Vangelo all’inizio della settimana (uno/due giorni) e il libro nei giorni restanti.

Come sempre, ti suggeriamo di continuare ad utilizzare il quaderno spirituale, come anche di prendere un impegno di carità settimanale e di preghiera quotidiana.

Se non avessi ancora avuto modo di confrontarti con un sacerdote o una guida spirituale, sarebbe opportuno farlo, per continuare il cammino.

Chiediamo il dono dello Spirito Santo: è IL dono che Gesù Risorto effonderà nel cuore dei suoi discepoli, che ricorderemo con la festa di Pentecoste, al termine del Tempo di Pasqua.

Padre,  
manda nel tuo nome lo Spirito Santo  
che ci insegnerà ogni cosa,  
che ci ricorderà la parola di Gesù,  
che resterà con noi per sempre.  
Lo Spirito ci consolerà,  
lo Spirito ci sosterrà  
nelle vie difficili del mondo,  
lo Spirito ci guiderà alla verità  
per essere veri nell’amore.  
Lo Spirito ci aprirà alle cose future,  
lo Spirito ci donerà ciò che è tuo.  
Amen.

### **Dal Vangelo secondo Giovanni**

La sera di quel giorno, il primo della settimana, mentre erano chiuse le porte del luogo dove si trovavano i discepoli per timore dei Giudei, venne Gesù, stette in mezzo e disse loro: «Pace a voi!». Detto questo, mostrò loro le mani e il fianco. E i discepoli gioirono al vedere il Signore.

Gesù disse loro di nuovo: «Pace a voi! Come il Padre ha mandato me, anche io mando voi». Detto questo, soffiò e disse loro: «Ricevete lo Spirito Santo. A coloro a cui perdonerete i peccati, saranno perdonati; a coloro a cui non perdonerete, non saranno perdonati».

Tommaso, uno dei Dodici, chiamato Didimo, non era con loro quando venne Gesù. Gli dicevano gli altri discepoli: «Abbiamo visto il Signore!». Ma egli disse loro: «Se non vedo nelle sue mani il segno dei chiodi e non metto il mio dito nel segno dei chiodi e non metto la mia mano nel suo fianco, io non credo».

Otto giorni dopo i discepoli erano di nuovo in casa e c'era con loro anche Tommaso. Venne Gesù, a porte chiuse, stette in mezzo e disse: «Pace a voi!». Poi disse a Tommaso: «Metti qui il tuo dito e guarda le mie mani; tendi la tua mano e mettila nel mio fianco; e non essere incredulo, ma credente!». Gli rispose Tommaso: «Mio Signore e mio Dio!». Gesù gli disse: «Perché mi hai veduto, tu hai creduto; beati quelli che non hanno visto e hanno creduto!».

Gesù, in presenza dei suoi discepoli, fece molti altri segni che non sono stati scritti in questo libro. Ma questi sono stati scritti perché crediate che Gesù è il Cristo, il Figlio di Dio, e perché, credendo, abbiate la vita nel suo nome.

Tommaso è un po' il patrono di tutti i credenti: il Vangelo dedica questo "episodio" alla sua fede, al suo modo di credere; sì perché ognuno di noi ha un proprio modo di credere, influenzato dalle esperienze della vita, dalle proprie debolezze, dai doni del cielo che abbiamo saputo accogliere...

Tommaso ha bisogno di un segno, di qualcosa di concreto da vedere e da toccare... e chi di noi non ne ha? Certo, forse non si fida molto dei suoi amici, ma non è in cerca segni prodigiosi, non chiede di camminare sulle acque o di sedere alla destra del trono di Dio (come hanno chiesto alcuni suoi "colleghi")...

Ma perché chiede proprio quel segno? E perché lo chiede con tanta forza?

Anche per Tommaso, come per gli altri dieci, quei giorni sono stati davvero intensi e drammatici... solo loro possono sapere cosa c'era nel loro cuore e nei loro pensieri...

L'esperienza della Croce e della morte di Gesù era certamente una ferita ancora aperta nel loro cuore. Non avranno capito tutto (nessuno può) ma una cosa certamente in loro era chiara: Gesù li ha amati molto, dal primo giorno fino alla fine, con la stessa intensità, con lo stesso sguardo. E quelle ultime parole a cena, quei gesti, quella morte, hanno illuminato e purificato cosa significhi amare ed essere amati.

E qui sta la "pretesa" di Tommaso: lui vuole essere amato da Gesù ancora così, ancora allo stesso modo. Non vuole un altro maestro. Lui ha imparato a voler bene e a fidarsi di Gesù e grazie a Lui ha potuto conoscere e amare il Padre.

Quello che i suoi amici hanno visto era davvero il Maestro? Bene, allora lui vuole vedere i segni che l'amore ha lasciato nel corpo del Suo maestro. Perché se è vero che l'amore resiste alla morte, lo stesso deve accadere ai segni che l'amore lascia del corpo.

Per Tommaso le ferite della Croce sono la prova, il segno che quell'uomo è davvero Gesù Risorto e che il Suo amore per lui e per tutti ha la medesima intensità di sempre.

Solo a Lui si può affidare la vita, solo ad un amore così si può credere.

Tommaso ha ragione e forse la forza di quel suo bisogno ha reso la sua preghiera una pretesa...

Quando poi vedrà Gesù Risorto, con i segni di quell'amore assoluto, il suo cuore esploderà di gioia con delle parole che diventeranno preghiera per tutti i credenti: "Mio Signore e mio Dio".

Chiediamo al buon Dio e a San Tommaso di poter sentire nostre quelle parole, di riconoscere con la stessa forza quel bisogno di essere amati da Gesù.

## "FERMATI E ASCOLTA IL TUO CUORE"

---

"La spiritualità benedettina ci chiede di impiegare bene il tempo, di stare attenti a non confondere le nostre pretese con le nostre necessità, a trattare il mondo e tutto ciò che è in esso come qualcosa di sacro" (pg 71-72).

In questo capitolo veniamo guidati a riflettere sull'essenzialità e sull'equilibrio. Essenzialità in ciò che possediamo e equilibrio nell'uso che facciamo del nostro tempo. Tutto questo non per amore della povertà e della rinuncia fini a se stesse, ma in risposta alla coscienza che il mondo e il tempo sono sacri, sono di Dio e non ci appartengono se non per

usarne bene e per il bene di tutti. Sono argomenti molto attuali con i quali siamo invitati a confrontarci. In particolare è utile meditare nel concreto del nostro quotidiano riguardo:

- distinguere ciò che è essenziale e cosa non lo è: “Dobbiamo imparare la differenza tra le necessità e le pretese, cosicché si possa provvedere alle necessità di tutti. Devo arrivare a capire la differenza tra avere tutto ciò che mi serve e avere tutto” (pg 74)
- creare equilibrio nell’organizzare le giornate, dando valore alle esperienze che vivi: “L’armonia e l’equilibrio benedettini richiedono anche il rispetto per il tempo oltre che per i beni personali. Per Benedetto il tempo [...] era pubblico tanto quanto privato; era privato tanto quanto pubblico. Era equilibrato. Nessuna cosa monopolizzava la vita del monaco. [...] La vita era fatta di molte sfaccettature e solo tutte insieme formavano un intero. La fatica fisica e la preghiera mentale, la vita sociale, lo studio e le faccende della comunità erano tessere del mosaico della vita” (pg 76)
- il “senso monastico dell’ordine: prega, leggi, lavora, servi, riposa” (pg 77)

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO 2021

Tempo di Pasqua - seconda settimana

### **Dal Vangelo secondo Luca**

In quel tempo, [i due discepoli che erano ritornati da Èmmaus] narravano [agli Undici e a quelli che erano con loro] ciò che era accaduto lungo la via e come avevano riconosciuto [Gesù] nello spezzare il pane.

Mentre essi parlavano di queste cose, Gesù in persona stette in mezzo a loro e disse: «Pace a voi!». Sconvolti e pieni di paura, credevano di vedere un fantasma. Ma egli disse loro: «Perché siete turbati, e perché sorgono dubbi nel vostro cuore? Guardate le mie mani e i miei piedi: sono proprio io! Toccatemi e guardate; un fantasma non ha carne e ossa, come vedete che io ho». Dicendo questo, mostrò loro le mani e i piedi. Ma poiché per la gioia non credevano ancora ed erano pieni di stupore, disse: «Avete qui qualche cosa da mangiare?». Gli offrirono una porzione di pesce arrostito; egli lo prese e lo mangiò davanti a loro.

Poi disse: «Sono queste le parole che io vi dissi quando ero ancora con voi: bisogna che si compiano tutte le cose scritte su di me nella legge di Mosè, nei Profeti e nei Salmi». Allora aprì loro la mente per comprendere le Scritture e disse loro: «Così sta scritto: il Cristo patirà e risorgerà dai morti il terzo giorno, e nel suo nome saranno predicati a tutti i popoli la conversione e il perdono dei peccati, cominciando da Gerusalemme. Di questo voi siete testimoni».

Domenica scorsa era Tommaso ad aver bisogno di vedere i segni della Passione nel corpo di quell'uomo che i discepoli dicevano essere Gesù Risorto. In questo Vangelo è Gesù stesso che, per "provare" la sua identità, invita i discepoli a guardare le ferite della Croce. Anche per i discepoli di Emmaus vale la stessa cosa: sono stati accanto a Gesù Risorto per molto tempo, ci hanno parlato, lo hanno ascoltato... eppure solo quando hanno visto quell'uomo spezzare il pane loro lo hanno riconosciuto.

I discepoli avevano bisogno di segni. Noi abbiamo bisogno di segni! E Gesù questo lo sa bene.

Gesù, invitando i discepoli a guardare le ferite della Passione, cerca di educarli a saper guardare con gli occhi della fede, a tenere unite mente e fede, altrimenti vince la paura, il dubbio, l'inganno, la presunzione, il pregiudizio, la superficialità.

Mente e fede devono quindi "lavorare insieme": la mente ricerca cose semplici e concrete, che siano alla sua portata e la fede le rilegge, così che quelle "cose semplici" diventino segni che parlano di Dio.

E le Scritture sono il nutrimento necessario: la Parola di Dio, se accolta con fiducia, sa nutrire la fede e aprire la mente alla comprensione delle cose di Dio.

Gesù invita noi, suoi discepoli, a fare questo continuo esercizio: nutrirci della Sua Parola, così da saper leggere i fatti del quotidiano con gli occhi della fede, scoprendo la presenza del Risorto che resta sempre al nostro fianco.

E quel gesto così importante – lo spezzare del pane, l’Eucaristia – è la sorgente alla quale attingere continuamente, perché solo nutrendoci di Lui sapremo poi riconoscerlo nelle vicende della vita. Infatti più lo incontriamo nella Parola e nell’Eucaristia, maggiore sarà la nostra confidenza con Lui e più semplice sarà la nostra capacità di riconoscerlo presente accanto a noi, nei segni semplici di ogni giorno.

## “FERMATI E ASCOLTA IL TUO CUORE”

---

Nel capitolo precedente Madre Joan ci ricordava come per Benedetto il lavoro fosse una delle componenti della vita, e che è nostro compito trovare equilibrio tra tutte queste componenti, creare cioè un “ordine monastico” tra le varie azioni della giornata, che lei ha riassunto in: “prega, leggi, lavora, servi, riposa”.

Ma Madre Joan ci dice anche che i capitoli dedicati al lavoro nella Regola sono centrali e sviluppati a lungo, persino più di quelli della preghiera. Nella spiritualità benedettina “il lavoro è un dovere cristiano” ed è “una parte indispensabile della santità” (pag 86). Nel concetto monastico, infatti, non c’è posto per la pigrizia e il lavoro è, o deve diventare, una forma di preghiera utile alla nostra anima e agli altri. Quello che è importante nell’affrontare questo discorso è non tanto giudicare il tipo di lavoro che si fa, che può anche essere non soddisfacente (purtroppo succede...), ma il nostro atteggiamento nei confronti del lavoro e di come lo svolgiamo, questo sia nel lavoro per cui siamo stipendiati, sia in quello che ci viene richiesto in casa e in famiglia, sia per il lavoro di cui c’è bisogno nella comunità o nel gruppo.

Madre Joan ci invita a verificare il nostro rapporto con:

*La pigrizia*: un’anima vivace e in buona salute non può “abitare” un corpo pigro e disabituato al lavoro e alla fatica (pag 85). Pigrizia nel lavoro quotidiano e accidia spirituale sono sorelle. Se non metto energia nel mio lavoro, o quando c’è da alzarmi presto, o a dare una mano in casa; se sono un campione di serie tv ma non pulisco la mia camera o non gioco con i miei figli; se visito i centri commerciali per n-ore a settimana ma non ho tempo per cucinare un pranzo decente a casa; se non compio con impegno il lavoro per cui sono pagato, rispettando e aiutando gli altri, forse ho un problema con la pigrizia...

*I talenti*: lavorare è mettere a frutto i propri talenti. “Avere un talento che potrebbe nutrire la comunità e lasciare che vada sprecato colpisce il cuore stesso della comunità” (pag 87). Conoscere i propri talenti e trovare il sistema di metterli a frutto con generosità per il bene di tutti è una nostra specifica responsabilità...

*Il valore che diamo al lavoro*: questo valore, nella spiritualità benedettina, va oltre i soldi che ne guadagnano, che comunque ci devono essere. Attraverso il lavoro io devo essere una brava persona, equa, onesta e responsabile, devo imparare e devo insegnare, e devo fare attenzione e amare tutti questi aspetti...

Il senso del lavoro è l'amore delle persone, non l'amore del prodotto o del guadagno: l'amore riguarda le persone con cui lavoro (colleghi, utenti, clienti, personale...) e quelle per cui lavoro (famiglia...) ...

*Uso del tempo*: l'approccio alla comunità è “rimboccarsi le maniche” senza sprecare nemmeno un minuto, sia sul posto di lavoro, sia in famiglia, sia in comunità. Il nostro tempo ci è dato per servire e non per farci servire...

*Spiritualità*: “Il lavoro di oggi rappresenta ciò che veramente io devo a Dio” (pag 94)

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO 2021

Tempo di Pasqua - terza settimana

### **Dal Vangelo secondo Giovanni**

In quel tempo, Gesù disse: «Io sono il buon pastore. Il buon pastore dà la propria vita per le pecore. Il mercenario - che non è pastore e al quale le pecore non appartengono - vede venire il lupo, abbandona le pecore e fugge, e il lupo le rapisce e le disperde; perché è un mercenario e non gli importa delle pecore.

Io sono il buon pastore, conosco le mie pecore e le mie pecore conoscono me, così come il Padre conosce me e io conosco il Padre, e do la mia vita per le pecore. E ho altre pecore che non provengono da questo recinto: anche quelle io devo guidare. Ascolteranno la mia voce e diventeranno un solo gregge, un solo pastore.

Per questo il Padre mi ama: perché io do la mia vita, per poi riprenderla di nuovo. Nessuno me la toglie: io la do da me stesso. Ho il potere di darla e il potere di riprenderla di nuovo. Questo è il comando che ho ricevuto dal Padre mio».

“Conosco le mie pecore e le mie pecore conoscono me”

Gesù con molta sicurezza dice di conoscere le sue pecore e su questo nessuno discute: è davvero così, i giorni della Passione e della Pasque ce lo hanno raccontato.

Stupisce invece la seconda parte di questa sua affermazione: “e le mie pecore conoscono me” che Gesù mette sullo stesso piano della prima parte. Possibile? Quanta fiducia pone il Signore in questo fatto? È Davvero così? Noi pecore conosciamo il buon Pastore? Sappiamo distinguere la Sua voce da quelle dei mercenari?

Sicuramente è consolante e incoraggiante sapere che il Signore si fida di noi, che la sua misericordia cura le nostre debolezze e sostiene il nostro cammino di discepoli.

“così come il Padre conosce me e io conosco il Padre”

Come se non fosse sufficientemente chiaro, Gesù paragona la nostra conoscenza del buon Pastore come quella che ha Lui verso il Padre. Se ci pensiamo bene è un'affermazione che lascia senza parole! La comunione tra Padre e Figlio è un fatto: le pagine dei vangeli mostrano bene come sia forte e profondo il loro legame.

Poi c'è la comunione che Gesù crea con i suoi... e con noi, un legame altrettanto profondo.

Cosa può rendere la nostra conoscenza di Gesù come quella che Lui ha con Dio Padre?

Come può il nostro legame con il Maestro essere altrettanto vero come quello che ha Lui con il Padre?

Il Suo amore, la Sua misericordia, il Suo Spirito.

Ovviamente noi dobbiamo metterci volontà e libertà. Ma è lo Spirito del Signore che può trasformare e portare a compimento la nostra conoscenza e il nostro amore per Lui. Lo Spirito che è dono per noi, Lui che è vita, forza, amore e misericordia di Dio.

## “FERMATI E ASCOLTA IL TUO CUORE”

---

In questo capitolo si tratta del tempo libero, di quel tempo cioè libero dagli obblighi tipici del lavoro e dalle sue scadenze, ma anche dalla preghiera comunitaria.

Tempo che però deve essere “santo”... cioè...?

C'è differenza tra tempo libero e basta e santo tempo libero?

Nella spiritualità benedettina, ci racconta Madre Joan, “Il tempo libero ha due dimensioni, lo svago e il riposo” (pg 100), il primo è il tempo della festa, dello svago vero e proprio, il secondo è il tempo della formazione, delle domande, della riflessione, della formazione interiore. Tutto il capitolo è un portarci a comprendere che il “come” uso il tempo libero influenza ogni aspetto della vita e, all'interno di un cammino cristiano, non può essere lasciato al sentimento, all'emozione, all'impulso del momento, alla superficialità. Seppure sia tempo libero, deve essere santo, cioè deve servire ad avvicinarci a Dio, direttamente o indirettamente, nutrendo l'anima, non ad allontanarci da Lui, facendo cose che non ci servono. Il tempo libero è santo quando ha a che fare con i nostri talenti.

Alcune parole chiave attraverso le quali guardare al nostro tempo libero:

*Gioco* (pag 101): il gioco è sport, il gioco è stare con gli altri facendo qualcosa, il gioco è costruire con le mani. Gioco è il tempo in cui sono attivo, assieme agli altri, e abbandono il divano o la postazione di lavoro.

*Anima* (pag 101): il santo tempo libero nutre l'anima. Non si tratta della preghiera, per quella c'è il suo momento, ma di allargare la visuale, di formarsi, di imparare cose nuove. È una questione di talenti da andare a scoprire.

*Contemplazione* (pag 102): è il tempo che dedico a farmi due domande sul senso di ciò che sto facendo. Cioè i miei obiettivi, il significato di ciò che vivo, il come lo faccio. È il tempo del silenzio.

Gioco-anima-contemplazione: in che misura il mio tempo libero ha a che fare con i miei talenti...? Quando e in cosa consumo il tempo e quando lo rendo “santo” ...?



# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO 2021

Tempo di Pasqua - quarta settimana

### **Dal Vangelo secondo Giovanni**

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Io sono la vite vera e il Padre mio è l'agricoltore. Ogni tralcio che in me non porta frutto, lo taglia, e ogni tralcio che porta frutto, lo pota perché porti più frutto. Voi siete già puri, a causa della parola che vi ho annunciato.

Rimanete in me e io in voi. Come il tralcio non può portare frutto da se stesso se non rimane nella vite, così neanche voi se non rimanete in me. Io sono la vite, voi i tralci. Chi rimane in me, e io in lui, porta molto frutto, perché senza di me non potete far nulla. Chi non rimane in me viene gettato via come il tralcio e secca; poi lo raccolgono, lo gettano nel fuoco e lo bruciano.

Se rimanete in me e le mie parole rimangono in voi, chiedete quello che volete e vi sarà fatto. In questo è glorificato il Padre mio: che portiate molto frutto e diventiate miei discepoli».

Come esistono legami che costringono, così esistono legami che liberano.

Gesù è la vera vite: chi è legato a Lui porterà molto frutto.

Una vita che porta frutto è una vita spesa bene, ricca e piena.

Gesù infatti, non solo ci conosce nel profondo, ma sa ciò di cui abbiamo bisogno: restando uniti a Lui potremo ricevere grazia e misericordia.

Prima però di dirci tutto questo, Gesù parte dalla cosa più difficile, quella che mette alla prova la nostra fede: "la potatura".

Ad una lettura veloce non ci si fa caso: l'agricoltore, Dio Padre, pota ogni tralcio perché porti ancora più frutto. Ovvio. Normale. Ma quando ci rendiamo conto che noi siamo i tralci, allora quella potatura potremmo sentirla piuttosto stretta.

La potatura significa eliminare zavorre inutili, rinunciare, morire a se stessi... e questo è tutt'altro che semplice.

Più forte sarà il legame tra la vite e il tralcio, maggiore sarà la fiducia del tralcio verso l'agricoltore: se davvero desideriamo essere uniti al Signore Gesù, allora sapremo fidarci anche di quelle Sue Parole che chiedono conversione.

Solo una fede forte infatti ci permette di stare davanti alle ultime parole del Vangelo di oggi con fiducia e convinzione: "Se rimanete in me e le mie parole rimangono in voi, chiedete quello che volete e vi sarà fatto".

"chiedete quello che volete e vi sarà fatto": in queste parole di Gesù si avverte già tutta la Sua forza e la Sua fiducia, perché questo è esattamente ciò che accade a Gesù nei confronti del Padre: Lui chiede e ottiene perché il legame tra Padre e Figlio è immenso.

Così sarà anche per chiunque si affida al legame con la vera vite, per trovare pienezza e senso, allontanando dal cuore la tentazione di sapere da solo ciò di cui ha bisogno.

## “FERMATI E ASCOLTA IL TUO CUORE”

---

Madre Joan parla di talenti non tanto per dirci che ognuno ha dei talenti e che deve metterli a frutto, argomenti che dà per assodati, quanto per portarci a prendere coscienza che, in nome del fatto che ciascuno ha i propri talenti, questi sono fonte di responsabilità sia verso se stessi che nei confronti della comunità e della famiglia. Il motivo è la santità, il cielo che prende casa dentro di noi.

Prima riflessione: “la spiritualità benedettina esige due cose: il dono di sé e la crescita personale” (pg 108); unicità e responsabilità: se non ci sono queste due cose e se non le curiamo in noi e negli altri, non può esserci santità...

Seconda riflessione: vivere in comunità/famiglia è un’arte da imparare, sia per ciascuno, sia per chi ha il compito di “governarla”. Vivere in comunità è un percorso di crescita mai terminato: non posso sentirmi già arrivato...

Terza riflessione: il fatto che ciascuno sia portatore di talenti differenti rispetto agli altri significa che ci sono tante strade diverse per la santità. Il cristianesimo non è un’autostrada a carreggiata unica, e neppure a percorso unico. “Ognuno è unico e ognuno, per la sua strada e in modo unico, deve arrivare alla santità” (pag 110). Nessuno mi “trasporterà” alla santità, perché nessuno sa già come il Signore chiama me alla santità: la santità è un compito personale che non posso delegare a nessuno; ma non è frutto del caso: “la vita spirituale non è qualcosa che ci viene dato, ma che dobbiamo imparare a cercare con tutto il nostro cuore” (pag 111)

Quarta riflessione: nessuno è perfetto, neppure tu, neppure lui/lei, neppure io. Che rapporto ho con la perfezione (presunta...) mia e degli altri? La pretendo... mi infastidisco davanti ai difetti e al passo più lento del previsto... non perdono... ho uno sguardo positivo o negativo sulle persone e su di me... giudico...

Riassumendo, Madre Joan ci dice che, per la spiritualità benedettina, cercare e curare i talenti è nostra responsabilità, donarci attraverso i nostri talenti è nostro compito e dovere, “imparare la santità” si fa nella comunità attraverso i talenti nostri e degli altri.

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO 2021

Tempo di Pasqua - quinta settimana

### **Dal Vangelo secondo Giovanni**

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Come il Padre ha amato me, anche io ho amato voi. Rimanete nel mio amore. Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio amore, come io ho osservato i comandamenti del Padre mio e rimango nel suo amore. Vi ho detto queste cose perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena.

Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri come io ho amato voi. 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. Non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quello che fa il suo padrone; ma vi ho chiamato amici, perché tutto ciò che ho udito dal Padre mio l'ho fatto conoscere a voi.

Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi e vi ho costituiti perché andiate e portiate frutto e il vostro frutto rimanga; perché tutto quello che chiederete al Padre nel mio nome, ve lo conceda. Questo vi comando: che vi amiate gli uni gli altri».

Continua il discorso di Gesù, che avevamo iniziato ad ascoltare domenica scorsa.

“Io sono la vite, voi i tralci. Chi rimane in me, e io in lui, porta molto frutto, perché senza di me non potete far nulla”. Rimanere in Lui... Cosa significa? “Come si fa” a rimanere in Gesù?

È l'amore il legame che Dio cerca con ognuno di noi: un amore che nasce dalla fiducia, che si alimenta di ascolto, confidenza e abbandono. I comandamenti sono la via indicata dal Padre. Il Vangelo è la strada che il Figlio ha percorso. La meta è la gioia piena che solo Lui sa dare al nostro cuore.

E i frutti, che solo un amore donato sa dare, per chi percorre questa via, per chi vive secondo il Vangelo sono molti e duraturi.

Il comandamento dell'amore racchiude in sé tutto il Vangelo: è un punto di arrivo, perché solo un cuore “dilatato” come quello del Figlio può viverlo in pienezza; è anche un punto di partenza perché solo chi desidera un cuore così può pensare di percorrere la via del Vangelo; è il senso di ogni passo perché altrimenti... per cosa o per chi mai potremmo dare la nostra vita?

E qualunque sia la fatica che stiamo vivendo, la strada che stiamo percorrendo, il progetto che stiamo realizzando... rimaniamo sempre uniti al Signore, perché senza di Lui non

potremo mai far nulla di vero e di buono e perché con Lui potremo fare grandi cose, grandi ai Suoi occhi, capaci di colmare il nostro cuore.

## “FERMATI E ASCOLTA IL TUO CUORE”

---

L’ospitalità come arte di “farci disturbare” dal prossimo senza per questo perdere la calma e la serenità; come l’arte, pazientemente imparata, di cambiare il nostro ordine del giorno per qualcuno che chiede di noi o chiede a noi. Ospitalità come sentire la ricerca di felicità e di attenzione del prossimo come parte della nostra stessa vita e della nostra stessa felicità. È a questo che ci vuole guidare madre Joan, attraverso l’invito a “fare qualcosa”, tutti i giorni, per non lasciare il prossimo fuori dalla nostra porta.

“Il punto non è se ciò che abbiamo è sufficiente o no per una certa situazione ma, semplicemente, se abbiamo o no qualcosa da dare. Di tutto questo è fatta l’ospitalità; non di abbondanza, né di totalità. Solo di condivisione” (pg 121): faccio mai due chiacchiere con “l’omino” a cui “regalo” 1 euro fuori dal supermercato...?

“Dobbiamo di nuovo imparare, in questo secolo, ad aprire la nostra mente, il nostro cuore, la nostra vita, i nostri talenti e le nostre mani agli altri. Questa è l’ospitalità a cui richiama la Regola di san Benedetto” (pag 124): cosa amo tenere per me, di cosa sono geloso? Cosa ho imparato a condividere?

“Benedetto ha sempre voluto uno spirito aperto. Per questo motivo la lettura delle Scritture è una parte così importante della vita benedettina.” (pag 124): leggere il Vangelo è per me disponibilità a cambiare il cuore e anche a cambiare mentalità...?

“L’ospitalità benedettina ci chiede di aprire la nostra vita agli altri. L’ospitalità benedettina chiede uno sforzo in più, del tempo in più, dell’attenzione in più che si estenda al di là e al di sopra dell’ordine del giorno” (pag 126): come sono messo a pazienza, quando il mio ordine del giorno viene “disturbato” dalla presenza degli altri, dalle loro richieste, dalle loro esigenze...?

“L’ospitalità non esiste a meno che noi non usciamo da noi stessi verso qualcun altro almeno, una volta al giorno” (pag 129): in cosa, quando e con chi mi esercito quotidianamente all’ospitalità e dove sto cercando di migliorare...?

“Farò qualcosa” (pag 128): cosa faccio, di pratico, per scelta, o a cosa rinuncio, per fare del mondo un posto più ospitale per chi ci vive adesso e per le generazioni future...?

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO 2021

Tempo di Pasqua - sesta settimana

### **Dal Vangelo secondo Marco**

In quel tempo, [Gesù apparve agli Undici] e disse loro: «Andate in tutto il mondo e proclamate il Vangelo a ogni creatura. Chi crederà e sarà battezzato sarà salvato, ma chi non crederà sarà condannato. Questi saranno i segni che accompagneranno quelli che credono: nel mio nome scacceranno demòni, parleranno lingue nuove, prenderanno in mano serpenti e, se berranno qualche veleno, non recherà loro danno; imporranno le mani ai malati e questi guariranno».

Il Signore Gesù, dopo aver parlato con loro, fu elevato in cielo e sedette alla destra di Dio.

Allora essi partirono e predicarono dappertutto, mentre il Signore agiva insieme con loro e confermava la Parola con i segni che la accompagnavano.

Ci sono dei segni che accompagnano quelli che credono; ci sono segni, opera di Dio, che danno forza e confermano la Parola. Quali sono questi segni?

Ad una lettura veloce sembrerebbero segni prodigiosi, quelli che si leggono in pochissime biografie di santi d'altri tempi e che ispirano magari alcuni film... Segni talmente strani che sembrano troppo lontani della realtà così come la conosciamo. Possibile?

Provando invece a leggere un po' più in profondità, ecco come possiamo rileggere questi segni.

- "scacceranno demòni": il demonio è il menzognero e l'ingannatore, che tenta di separare l'uomo da Dio, che confonde la verità, che cerca di corrompere il cuore. Chi crede "è puro di pensieri, parole e azioni", riceve la forza di testimoniare la verità, di vivere secondo giustizia, di restare vicino al Signore confessando il proprio peccato, di gettare semi di carità e misericordia...

- "parleranno lingue nuove": la lingua nuova è quella che sa parlare al cuore, superando gli ostacoli del pregiudizio, dell'indifferenza e dell'odio; è la lingua della carità cristiana, della misericordia evangelica. Chi crede "è sempre pronto a servire il prossimo", si lascia guidare dalla fantasia dello Spirito, per trovare vie nuove, lingue nuove, così da poter raggiungere il cuore di ogni persona, del piccolo come del grande, del sano come del malato, dell'amico come del nemico...

- "prenderanno in mano serpenti": è il coraggio di stare davanti alle difficoltà, di abbracciare la propria croce, di resistere con speranza. Chi crede "sorride e canta anche nelle difficoltà", ha nel cuore la forza di Dio, cerca di vivere secondo il Vangelo, offrendo le proprie fatiche, accettando la realtà fatta di ostacoli e incomprensioni, camminando con cuore lieto, ...

- “se berranno qualche veleno, non recherà loro danno”: ci sono cose in questo mondo che nutrono e dissetano il cuore, ce ne sono altre invece che avvelenano. Chi crede “è amico di tutti”, cerca ciò che può davvero riempire il cuore, ama l’umanità anche se è avvelenata da pensieri e azioni malvage, cerca sempre il bene in ogni circostanza, segno della presenza di Dio che non lascia mai solo l’uomo...

- “imporranno le mani ai malati e questi guariranno”: ogni gesto guidato dall’amore è veicolo dello Spirito Santo, che è amore e pace che proviene da Dio, destinando al cuore di ogni persona. Chi crede “fa del suo meglio per servire Dio e aiutare il prossimo”, perché abbraccia la via del Vangelo, dell’amore per Dio, della carità verso il prossimo, della misericordia e della pace...

## “FERMATI E ASCOLTA IL TUO CUORE”

---

In questo capitolo si parla di obbedienza e di come e perché viverla anche fuori da un monastero; di un’obbedienza svincolata da quel sapore di sudditanza passiva con il quale viene considerata oggi; di obbedienza come appartenenza a una comunità e come conseguente scelta quotidiana di questa comunità. Non dovere imposto, quindi, ma scelta coerente di un mondo familiare, che custodisce, e da custodire, in cui formarsi e crescere all’ascolto della volontà di Dio. È un valore delicato l’obbedienza, che facilmente sconfinava in passività, ribellione, prepotenza, dipendenza.

L’obbedienza, come ci spiega Madre Joan, mi mette in relazione stretta con un gruppo, una comunità. La comunità, in senso cristiano, è il luogo dove conoscere Dio. Attraverso l’obbedienza io vivo indirettamente, ma in prima persona, un rapporto più stretto col Padre ed entro in relazione con una realtà più grande della mia piccola esperienza, e con persone che cercano Dio e che tracciano per me e con me una strada.

In questa visione l’obbedienza è per allargare gli orizzonti, è per chi ama spingersi oltre, per chi crede che Dio ci stia chiamando ma che non chiama noi da soli, coscienti però che “l’autorità e l’autodeterminazione sono due dei più grandi problemi della vita spirituale” (pag 132), nel senso che trovare un equilibrio tra questi due poli è una nostra specifica, non facile, responsabilità.

Madre Joan ci guida ad auto-esaminarci su tre “derive” in cui più facilmente si cade quando l’orizzonte dell’obbedienza non è il legame (o l’amore...) con Dio e con la comunità:

- la dipendenza: c’è “quando l’approvazione sociale è una tale priorità nella mia vita che cambiare registro è qualcosa di superiore alle mie capacità” (pag 135).

L'obbedienza allora non è per portarmi più vicino al cuore di Dio, ma per essere stimato di più... o per stimarmi di più...

- la falsa libertà: "è il tentativo di sabotare il sistema, di limitarmi al mio piccolo mondo, di essere io stesso la misura del significato della vita" (pag 137), il risultato è che le mie idee sono sicuramente più interessanti di quelle degli altri... che gli altri non sono più un dono... che l'esperienza di comunità che sto vivendo non è più un dono... che io per gli altri non voglio più essere dono...
- il dominio (in particolare quando esercito l'autorità come ruolo/servizio): "c'è un solo modo giusto: il mio. Non ho niente da imparare dagli altri e tu non hai niente da insegnarmi" (pag 139). Ci si dimentica che Dio chiama gli altri tanto quanto noi... e ci sentiamo in diritto di dire agli altri quello che deve veramente contare...

Su questi tre aspetti dobbiamo fermarci un po' a riflettere e pregare, non per capire SE sono presenti nel nostro cuore, ma per capire DOVE sono nascosti e stanno lavorando: sono derive molto naturali, tentazioni presenti nel cuore di tutti, alle quali però possiamo opporci con la vigilanza, la preghiera e la confessione...

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO 2021

Tempo di Pasqua - settima settimana

### **Dal Vangelo secondo Giovanni**

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli:

«Quando verrà il Paràclito, che io vi manderò dal Padre, lo Spirito della verità che procede dal Padre, egli darà testimonianza di me; e anche voi date testimonianza, perché siete con me fin dal principio.

Molte cose ho ancora da dirvi, ma per il momento non siete capaci di portarne il peso. Quando verrà lui, lo Spirito della verità, vi guiderà a tutta la verità, perché non parlerà da se stesso, ma dirà tutto ciò che avrà udito e vi annuncerà le cose future. Egli mi glorificherà, perché prenderà da quel che è mio e ve lo annuncerà. Tutto quello che il Padre possiede è mio; per questo ho detto che prenderà da quel che è mio e ve lo annuncerà».

Paràclito: così Gesù chiama lo Spirito Santo e, visto il legame profondo che li unisce, possiamo fidarci che sia davvero “il suo nome”!

Qualche piccola nozione ci aiuta a comprendere il senso del nome scelto da Gesù.

In greco il termine “paràclito” significa *chiamato presso qualcuno, come assistente, avvocato*. Nella legislazione antica l'imputato doveva difendersi da solo (non è come oggi che per lui parla l'avvocato) e poteva chiamare accanto a sé una persona fidata, come sostegno e conforto.

Questo è il ruolo dello Spirito Santo: non è lui che agisce al nostro posto, ma può essere chiamato, invocato, per starci accanto, per sostenerci, per suggerirci, per ispirarci.

Gesù chiama *Paràclito* lo Spirito Santo perché certamente gli è stato accanto, è stata una presenza preziosa e costante dal momento del suo battesimo nel fiume Giordano.

Questo dono del Padre per il Figlio, ora diventa dono del Figlio e del Padre per tutti noi. Il Paràclito ci verrà donato, resterà accanto per parlarci di Gesù, per mostrarci la via del Signore, per aiutarci ad essere noi testimoni di Dio nel mondo, per aiutare la Parola ad entrare nel cuore.

Lo Spirito Santo lavorerà senza sosta nel nostro cuore, nel nascondimento, per trasformarci a somiglianza di Dio, per renderci testimoni del Signore Gesù.

È una promessa che il Signore ci fa in questo vangelo: di non essere mai soli, di avere la forza, il sostegno, la consolazione e la guida dello Spirito Santo

Noi dobbiamo vivere, camminare, scegliere, decidere: nessuno si può sostituire a noi. Questo non solo Dio lo sa ma è Lui il primo a ricordarcelo, ad accettare la nostra libertà e ad offrirsi come Consolatore, come Colui che resta accanto a chi è solo, così che non lo sia più.

Noi possiamo invocare e accogliere questo immenso dono, così come Gesù ha fatto dal giorno del suo battesimo.

Noi possiamo metterci in ascolto di questo discreto compagno di cammino.

## “FERMATI E ASCOLTA IL TUO CUORE”

---

La stabilità è il quarto voto che i benedettini pronunciano, assieme ai tre comuni a tutti gli ordini religiosi, per questo madre Joan ha una lunga esperienza personale a riguardo. Per farci comprendere il valore della stabilità ci dice che la vita è un giardino da curare e non è una pasticceria da svaligiare (pag 154), in cui “depredare” dolciumi che non abbiamo preparato noi. La stabilità ha a che fare con le radici, con la lentezza, con l’attesa, la pazienza, la fedeltà di Dio, i legami, il tener duro e non mollare, la coscienza che le cose che vivo e che faccio hanno qualcosa da insegnarmi, ma che tutte queste cose potrò gustarle e mi faranno crescere solo se avrò la volontà di viverle fino in fondo senza interromperle a metà perché mi sono stancato, oppure perché un po’ più in là ho intravisto qualcosa che mi piace, mi soddisfa, mi attira di più. È l’invito a riflettere sulla frammentarietà delle nostre giornate e delle nostre scelte, roba tipica dei tempi moderni, e su quanto questo comporti, oltre alle molteplici belle esperienze che possiamo fare, l’effetto collaterale di un’esistenza a rischio di superficialità.

Madre Joan ci invita a scoprire che la stabilità nasce ed è feconda dove si ha la coscienza che le persone, gli impegni, i luoghi, ci formano, ma che abbiamo bisogno di tempo per cambiare, per vincere le debolezze, per crescere, per superarci: “la stabilità dice che abbiamo l’obbligo di occuparci delle cose fino in fondo, finché non abbiamo fatto per esse tutto il possibile e, cosa non meno importante, finché anch’essa non abbiano fatto tutto il possibile per noi” (pag 148); in questo percorso anche le difficoltà, la noia, le croci affrontate hanno il loro perché nello svolgersi della vita.

È un buon invito a riflettere sul rapporto che stiamo vivendo con il giardino della nostra vita:

- i semi piantati e cosa stiamo attualmente piantando-seminando-curando, l’impegno che ci mettiamo, l’affetto che proviamo, i legami che ci rendono più stabili...;

- le piante che vi abbiamo trovato già dentro, che possono piacerci o meno, che stiamo rispettando o no, se le stiamo curando anche se non le abbiamo scelte noi...;
- lo stato del nostro giardino: quello di cui avrebbe bisogno, quello che stiamo facendo...
- o invece il negozio di dolci in cui vorremmo trovarci o in cui pensiamo di trovarci: il desiderio che abbiamo di “tutto e subito” (quando si fa sentire...quando ci porta all’insofferenza e alla superficialità...); il pensiero che tutto debba essere dolce e alla nostra portata: dove rifiutiamo fatica, difetti, la realtà, gli impegni...

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO 2021

Tempo Ordinario - ottava settimana

### **Dal Vangelo secondo Matteo**

In quel tempo, gli undici discepoli andarono in Galilea, sul monte che Gesù aveva loro indicato.

Quando lo videro, si prostrarono. Essi però dubitarono.

Gesù si avvicinò e disse loro: «A me è stato dato ogni potere in cielo e sulla terra. Andate dunque e fate discepoli tutti i popoli, battezzandoli nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo, insegnando loro a osservare tutto ciò che vi ho comandato. Ed ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo».

Al vedere Gesù, gli undici si prostrano ma dubitarono.

In questo gesto c'è sincerità e umiltà:

- si prostrano, sono sinceri nel riconoscere in Gesù il Signore, che li ama di amore infinito, che è paziente e magnanimo
- dubitano, consegnano a Lui le loro fragilità, il loro cuore perché è a Dio che si deve offrire tutto, perché nel Suo cuore di Padre c'è posto per ogni figlio

Gesù, che conosce il cuore dei suoi amici, è pronto ad affidare a loro un compito prezioso: far conoscere in tutto il mondo il Suo Vangelo, l'amore del Padre, la forza dello Spirito. E in questa missione non saranno soli, potranno sperimentare la fedeltà del Signore, che resterà loro accanto, manifestandosi secondo la fantasia dello Spirito, lavorando incessantemente e pazientemente nel loro cuore, giorno dopo giorno.

Attraverso la vita e l'opera dei discepoli, il Signore Gesù potrà e saprà raggiungere ogni uomo del mondo. In questo modo infatti, la Parola di Dio potrà manifestarsi in tutta la sua potenza, profondità e dolcezza nel cuore di ogni persona disponibile ad accoglierla.

Quell'atteggiamento degli undici deve essere rinnovato ogni giorno, perché solo in un terreno sincero e umile Dio potrà continuare a fare grandi cose.

### **"FERMATI E ASCOLTA IL TUO CUORE"**

---

Questo capitolo è particolarmente lungo: il suggerimento è di dividerlo in 2 parti, da leggere in due settimane.

La prima parte: da pag 157 a pag 164. Ti viene qui proposto un commento a questa parte.

La vita ha più dimensioni: quella liturgica, quella professionale, quella contemplativa, dice Madre Joan, e in tutti e tre i campi dobbiamo cercare e vivere la conversione, che altro non è se non il diminuire la distanza tra ciò che pensiamo/facciamo noi e ciò che desidera Dio per noi e che per noi ha preparato lungo il percorso della vita. Liturgia, professione e contemplazione sono i tre aspetti che riguardano la vita di una suora.

E per chi non vive in monastero? Pregare, lavorare/studiare, famiglia, fidanzamento, servizio, vita da single...

Madre Joan ci invita a considerare le dimensioni più importanti della nostra vita come luoghi e occasione di conversione. Perché questo avvenga c'è innanzitutto bisogno della nostra volontà: "la vita spirituale è qualcosa da elaborare, non qualcosa da sperare. Elaborare richiede disciplina e attenzione monastica". Infatti "se voglio vivere alla presenza di Dio, ci sono dei preparativi da svolgere: compito della vita spirituale è quindi determinare quali preparativi compiere e come farli". (pag 159)

Se vogliamo crescere, dobbiamo fare in modo che qualsiasi convenzione, anche religiosa, qualsiasi abitudine, qualsiasi dovere, qualsiasi scelta, abbia per noi un significato profondo, un motivo di esserci nella nostra giornata, come un essere il "simbolo" del nostro impegno di crescita spirituale; nulla deve scadere nella superficialità: dobbiamo sapere perché la compiamo, come compierla e dove spiritualmente ci porta, cioè come può esserci di aiuto nel nostro cammino spirituale e nella nostra conversione.

Madre Joan ci indica i campi di "azione" spirituali, quelli cioè cui dare importanza per la conversione personale, che nella Regola vengono chiamate "gli" strumenti delle buone opere": "gli strumenti delle buone opere, ovvero le pratiche ascetiche benedettine, si raggruppano a mio parere in tre distinte categorie: i Dieci Comandamenti e le opere di misericordia corporale e spirituale; gli elementi della vita di comunità; l'impegno alla maturità personale" (pag 162).

- Dieci Comandamenti e opere di misericordia: ci chiedono di confrontarci col nostro agire bene e per il bene degli altri. Ci chiedono di non rintanarci in una fede fatta solo di preghiera e che non si preoccupa del prossimo, dei suoi bisogni, della sua felicità...
- Vita di comunità e in famiglia: che persone siamo in casa... quanto siamo membri positivi e sorridenti e attivi e propositivi e pazienti nelle nostre case, nei nostri gruppi, tra i nostri amici...

- La crescita personale: a pagina 164 Madre Joan fa una lunga lista di cose (pensi, parole e azioni...) con le quali confrontarci e tra le quali "scegliere" un campo in cui sentiamo di doverci impegnare a migliorare...

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO 2021

Tempo Ordinario - nona settimana

### **Dal Vangelo secondo Marco**

Il primo giorno degli àzzimi, quando si immolava la Pasqua, i discepoli dissero a Gesù: «Dove vuoi che andiamo a preparare, perché tu possa mangiare la Pasqua?».

Allora mandò due dei suoi discepoli, dicendo loro: «Andate in città e vi verrà incontro un uomo con una brocca d'acqua; seguitelo. Là dove entrerà, dite al padrone di casa: "Il Maestro dice: Dov'è la mia stanza, in cui io possa mangiare la Pasqua con i miei discepoli?". Egli vi mostrerà al piano superiore una grande sala, arredata e già pronta; lì preparate la cena per noi».

I discepoli andarono e, entrati in città, trovarono come aveva detto loro e prepararono la Pasqua.

Mentre mangiavano, prese il pane e recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro, dicendo: «Prendete, questo è il mio corpo». Poi prese un calice e rese grazie, lo diede loro e ne bevvero tutti. E disse loro: «Questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti. In verità io vi dico che non berrò mai più del frutto della vite fino al giorno in cui lo berrò nuovo, nel regno di Dio».

Dopo aver cantato l'inno, uscirono verso il monte degli Ulivi.

Si è da poco concluso il tempo pasquale e la liturgia ci propone "ancora" uno di quei testi: questo perché domenica 6 giugno è la solennità del Corpo e Sangue di Gesù Cristo.

La Chiesa quindi invita tutti a soffermarsi su questo prezioso dono che la Pasqua del Signore ha consegnato.

In questo testo fanno riflettere due espressioni che potrebbero sembrare contrapposte: "Poi prese un calice e rese grazie, lo diede loro e ne bevvero tutti" e "Questo è il mio sangue dell'alleanza, che è versato per molti".

Il sangue del Signore, la sua vita insomma, è donata a tutti o a molti?

Nel cuore del Signore c'è il desiderio che tutti possano essere raggiunti dal suo amore, tutti possano conoscere la bellezza di essere amati da Dio e che questa esperienza segni l'inizio di una vita nuova: tutti (compreso Giuda, che ha mangiato e bevuto con gli altri), in ogni luogo e in ogni tempo. Il desiderio di Gesù è decisamente grande!

Dalla bocca del Signore, forse con amarezza, esce un'altra verità: è per tutti l'amore di Dio ma non tutti lo accoglieranno, proprio come ricorda più volte Giovanni all'inizio del suo vangelo: "eppure il mondo non lo ha riconosciuto" e "i suoi non lo hanno accolto".

Ma il Signore non si da per vinto: confida che coloro che mangeranno il suo corpo e beranno il suo sangue “diventino il volto e il cuore di Dio”, così che tutti possano essere raggiunti dal Suo amore.

È questo che vorrebbe accadesse in ciascuno dei discepoli, è questo che dovremmo tutti desiderare ogni volta che ci accostiamo a questo dono immenso dell’Eucaristia.

Non c’è infatti desiderio più grande che questo: che si realizzi la nostra creazione, diventando Sua somiglianza, “perfetti, come è perfetto il Padre nostro celeste”.

## “FERMATI E ASCOLTA IL TUO CUORE”

---

Nella seconda parte del capitolo dedicato alla conversione Madre Joan spiega quelli che sono gli “strumenti dell’arte spirituale” benedettina (pag 165), va cioè a declinare in modo approfondito gli atteggiamenti esteriori di una giornata benedettina che permettono di compiere nel concreto, lungo tutta la giornata, le “buone opere” di cui si parla nella prima parte del capitolo. Di fatto la spiritualità della Regola si occupa e preoccupa di tanti aspetti quotidiani perché “sviluppare la spiritualità benedettina significa rifiutare un concetto statico di perfezione secondo il quale è facile e semplice seguire le regole agendo in modo superficiale” (pag 164): e qui posso iniziare a chiedermi con quale impegno e con quanta energia, io mi senta di lavorare sul mio percorso di crescita spirituale...

Madre Joan ci porta ad analizzare vari “strumenti spirituali”, tra cui il nostro rapporto con:

- il silenzio (pag 165): se e quando la calma lascia spazio alla fretta... il pensiero all’immagine digitale e all’uso della tecnologia di vario genere e tipo... la preghiera alla musica costante...
- le consuetudini comunitarie (pag 167), cioè le tradizioni: vivere consapevolmente i gesti che appartengono alla comunità, al Gruppo, alla famiglia.... Vivere cercando il significato delle cose, dare senso ai gesti, ai momenti, alle parole... il pasto in famiglia, la preghiera prima della riunione, le cerimonie e l’uniforme (per chi è scout...), il modo in cui preparo gli incontri, la liturgia comunitaria, hanno un significato fecondo se siamo coscienti che sono dei gesti che mettono in relazione, in contatto, il cielo e la terra: gesti semplici che possono dire, se ci crediamo, il nostro desiderio di vivere la spiritualità e il rispetto che abbiamo di Dio e degli altri... questa attenzione dipende da noi e non dagli altri...

- la statio (pag 172): che è quel arrivare alle cose non all'ultimo secondo, senza essere riusciti a terminare quello che stavamo facendo prima. Insomma, è quello stacco di calma che ci prendiamo tra un impegno e l'altro, tra un'incombenza e l'altra. È lo stacco che ci permette di essere presenti, totalmente presenti, a quello che dobbiamo fare, e in cui diciamo a noi stessi che essere presenti è quello che desideriamo... Se percepiamo che a volte saltiamo da una cosa all'altra come palline impazzite, questo paragrafo è per noi...

# TRA CIELO E TERRA

CAMMINO 2021

Tempo Ordinario – decima settimana

### **Dal Vangelo secondo Marco**

In quel tempo, Gesù diceva [alla folla]: «Così è il regno di Dio: come un uomo che getta il seme sul terreno; dorma o vegli, di notte o di giorno, il seme germoglia e cresce. Come, egli stesso non lo sa. Il terreno produce spontaneamente prima lo stelo, poi la spiga, poi il chicco pieno nella spiga; e quando il frutto è maturo, subito egli manda la falce, perché è arrivata la mietitura».

Diceva: «A che cosa possiamo paragonare il regno di Dio o con quale parabola possiamo descriverlo? È come un granello di senape che, quando viene seminato sul terreno, è il più piccolo di tutti i semi che sono sul terreno; ma, quando viene seminato, cresce e diventa più grande di tutte le piante dell'orto e fa rami così grandi che gli uccelli del cielo possono fare il nido alla sua ombra».

Con molte parabole dello stesso genere annunciava loro la Parola, come potevano intendere. Senza parabole non parlava loro ma, in privato, ai suoi discepoli spiegava ogni cosa.

Nella prima parabola Gesù parla di un seme che porta frutto indipendentemente dalla qualità dell'agricoltore... tutto dipende dal mistero racchiuso in quel seme.

Nella seconda parabola Gesù parla di un altro seme, che ai nostri occhi pare piccolo e – forse – debole, insignificante... ma che porta un frutto inaspettato. Anche in questo caso il seme nasconde un mistero grande di vita.

La nostra vita spirituale ha a che fare, in qualche modo, con la vita della natura: quest'ultima ci parla di noi.

La nostra vita è nelle mani di Dio, non segue le nostre logiche, non "obbedisce" alle nostre scorciatoie: va osservata, ascoltata e accolta. La storia di questi semi ci suggerisce di avere l'umiltà di rispettare i tempi e la traiettoria che Dio dispone per la vita spirituale, senza forzature: solo così porterà molto frutto.

Attenzione poi al giudizio che nasce in noi rispetto a ciò che ci appare piccolo, di poco conto, perché ogni cosa, nelle mani del buon Dio, può dare frutti inaspettati: i piccoli passi che ti vengono suggeriti per vivere una buona vita spirituale sono esattamente come quei granelli di senapa.

Se il passo da fare "viene dal Vangelo" allora per quanto piccolo o grande ti possa apparire sicuramente ha in sé quel mistero di vita che farà maturare la tua vita spirituale.

Abbiamo in noi la semplicità del seme?

Ci avviamo alla fine del libro e si inizia a parlare di quelli che sono i frutti di una cammino spirituale perché, sia chiaro, tutto quello che è stato detto e scritto fino qui non è un dovere, ma un dono che ci viene offerto, un dono che cresce nel tempo e i cui frutti fioriscono a tempo debito e in abbondanza; il dono ovviamente non è la fatica - sennò che dono sarebbe? – ma ciò che trova posto nel cuore alla fine di questa fatica, di questo continuo cercare di morire a se stessi mollando tutti i capricci e le fantasie di poter vivere felici tenendo stretti a sé la pigrizia, l’egoismo, la voglia di essere “prime donne”, i capricci, una fede tiepida e insapore, ecc ecc...

In questo capitolo si parla di pace. Pace spirituale, pace interiore, pace del cuore, chiamiamola come ci pare, ma comunque la capacità di passare attraverso gli avvenimenti, gli impegni, le fatiche della vita, con un cuore capace di serenità, anche laddove gli altri perdono le forze, i desideri, il sentiero, la fede.

La pace non viene presentata come un impegno (non litigare, sorridere, essere gentili...) ma proprio come un “dono finale”, un “risultato secondario”, qualcosa da cui ti accorgi che, dopo un po’ che stai camminando, stai cambiando “dentro” ; sì, perché a furia di impegnarsi per l’umiltà, per l’ascolto, per ospitalità, e per tutti i diversi aspetti della spiritualità benedettina, qualcosa in noi cambia: non solo i singoli atteggiamenti, ma anche quell’atteggiamento generale per il quale gli eventi negativi non ci fanno saltare, i “nemici” – che siano persone, vizi, passioni, peccati, egoismi... - non l’hanno vinta e in tutto questo rimaniamo anzi persone positive, riflessive, calme, sorridenti, e persino bendisposte verso Dio e verso il prossimo.

Tutto il capitolo, oltre a spiegarci la bellezza di questo dono, ci fornisce utili strumenti per capire come siamo messi, quali sono cioè i segnali per accorgerci se la pace abita, o inizia ad abitare, nel nostro cuore (le pagine 181 e 182 sono molto utili per una “autovalutazione” o per un esame di coscienza).

