

## **Rallegratevi ed esultate**

*“Il Signore ci ha scelti «per essere santi e immacolati di fronte a Lui nella carità»*

\*\*\*\*\*

### **Essere santi nel mondo di oggi**

#### **« Sopportazione, pazienza e mitezza »**

**Il Tema:** Ci sono alcune ‘caratteristiche’ della santità, che devono essere vissute e la rendono autentica e riconoscibile anche nella quotidianità dell’esistenza. Papa Francesco le tratteggia nel capitolo 4 della **Rallegratevi ed esultate**. In questa scheda prendiamo in esame “ *sopportazione, pazienza e mitezza*”. Il **Salmo 23** usa l’immagine del pastore e del gregge per esprimere la totale fiducia in Dio del credente. **San Paolo** nella lettera ai **Romani** tratteggia le caratteristiche della vita cristiana.

#### **Salmo 23 – Il Signore è il mio pastore**

<sup>1</sup> *Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla.*

*Il tuo bastone e il tuo vincastro  
mi danno sicurezza.*

<sup>2</sup> *Su pascoli erbosi mi fa riposare,  
ad acque tranquille mi conduce.*

<sup>5</sup> *Davanti a me tu prepari una mensa  
sotto gli occhi dei miei nemici.  
Ungi di olio il mio capo;  
il mio calice trabocca.*

<sup>3</sup> *Rinfranca l'anima mia,  
mi guida per il giusto cammino  
a motivo del suo nome.*

<sup>6</sup> *Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne  
tutti i giorni della mia vita,  
abiterò ancora nella casa del Signore  
per lunghi giorni.*

<sup>4</sup> *Anche se vado per una valle oscura,  
non temo alcun male, perché tu sei con me.*

#### **Commento**

##### **La fiducia in Dio**

E’ un Salmo di fiducia, ricco di simboli e di messaggi.

Il Salmo è diviso in due quadri :

- Nei vv. 1-4, domina l’immagine del Signore-pastore che guida e accompagna l’orante con tenerezza e decisione;
- nei vv. 5-6, subentra l’immagine del Signore che ospita offrendo una ospitalità regale nella sua tenda all’orante che, come un fuggiasco inseguito dai nemici nel deserto, si presenta a lui.
- Al centro, v. 4, possiamo individuare la “parola-chiave” del Salmo: **Tu sei con me.**

##### **Le immagini chiave**

Concentriamo la nostra attenzione su alcune immagini chiave del Salmo:

- il **pastore** : senza di lui, il gregge si smarrirebbe e morirebbe. Egli sa bene dove andare e il suo gregge si lascia docilmente condurre. La vita delle pecore è completamente affidata alle mani del pastore che se ne prende cura e le pecore devono imparare ad affidarsi a lui, ascoltando la sua voce. Il pastore difende il suo gregge da tutti i pericoli.

- la **coppa**: un calice traboccante, simbolo della gioia che trabocca dal cuore per il dono di quanto gratuitamente viene offerto; un cuore che trabocca di gioia, perché capace di accogliere, ringraziare e lodare;
- la **valle oscura**: non è soltanto il luogo dove non arriva la luce e la notte è fonda, ma è anche il simbolo del buio della morte, della paura che affiora, delle ansie e delle angosce di fronte a difficoltà che sembrano più grandi di noi; del senso di incapacità ad affrontare anche le cose più piccole; la paura di ciò che verrà, di quanto potrebbe capitarci, del nostro futuro incerto e nebbioso, soprattutto quando capitano eventi imprevisti e improvvisi;
- **acque tranquille**: non soltanto pozze d'acqua dove si beve in pace e senza pericoli, ma sono anche il simbolo di tutto un cammino che porta alla pace interiore.

@@@@@@@@@@@@

## La parola di Dio

### Dalla lettera ai Romani cap.12 1-2, 9-18

**[1]**Vi esorto dunque, fratelli, per la misericordia di Dio, ad offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio; è questo il vostro culto spirituale. **[2]**Non conformatevi alla mentalità di questo secolo, ma trasformatevi rinnovando la vostra mente, per poter discernere la volontà di Dio, ciò che è buono, a lui gradito e perfetto.

**[9]**La carità non abbia finzioni: fuggite il male con orrore, attaccatevi al bene; **[10]**amatevi gli uni gli altri con affetto fraterno, garegiate nello stimarvi a vicenda. **[11]**Non siate pigri nello zelo; siate invece ferventi nello spirito, servite il Signore. **[12]**Siate lieti nella speranza, forti nella tribolazione, perseveranti nella preghiera, **[13]**solleciti per le necessità dei fratelli, premurosi nell'ospitalità.

**[14]**Benedite coloro che vi perseguitano, benedite e non maledite. **[15]**Rallegratevi con quelli che sono nella gioia, piangete con quelli che sono nel pianto. **[16]**Abbiate i medesimi sentimenti gli uni verso gli altri; non aspirate a cose troppo alte, piegatevi invece a quelle umili. Non fatevi un'idea troppo alta di voi stessi.

**[17]**Non rendete a nessuno male per male. Cercate di compiere il bene davanti a tutti gli uomini. **[18]**Se possibile, per quanto questo dipende da voi, vivete in pace con tutti.

## Commento

### Il programma di vita cristiana

In questa pagina si trova un programma di vita cristiana presentato attraverso una catena di dodici imperativi, cioè di appelli alla coscienza del credente per essere vero discepolo del Cristo all'interno della sua vocazione personale e familiare.

Il primo appello **(I)** è quasi il portale d'ingresso a tutti gli altri: «*Offrite i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio*». Nel linguaggio biblico "corpo" è sinonimo di persona, è l'essere intero dell'uomo che si manifesta, ha relazioni, soffre, gode, crede, ama, odia, vive. Il vero culto cristiano è, perciò, l'offerta non di un rito, di un animale sacrificale, ma della propria esistenza, delle opere e dei giorni, della verità e della giustizia.

Dal principio generale ecco fiorire vari **impegni particolari** che toccano l'esperienza quotidiana. **Paolo** ci ammonisce a «non conformarci» alla mentalità dominante e superficiale (il "mondo") ma a «trasformarci» interiormente modellandoci sui grandi valori del bene, del vero, del giusto, della perfezione **(II)**.

I cristiani non devono quindi diventare eremiti staccandosi dal mondo, ma lasciarsi trasformare dalla presenza di Dio nella loro vita. Nelle loro attività quotidiane devono lasciare spazio alla volontà di Dio, cercare di conoscerla e di capire ciò che è meglio per loro, in modo da vivere pienamente la loro nuova condizione di figli di Dio.

Questo comporta una scelta decisa e precisa: fuggire il male e attaccarsi al bene è la sintesi di tutta la morale (III). All'interno di questa scelta generale una posizione di rilievo ha la **carità**: un amore autentico e non affettato, una fraternità che impegna a una donazione reciproca, una stima vicendevole spoglia di invidie **(IV)**. Il cristiano deve essere spiritualmente vivo, combattere la pigrizia e conquistare il fervore **(V)**. Con questo spirito si può «servire il Signore» in pienezza: il verbo "servire" nella Bibbia esprime l'adesione nella fede e nell'amore tant'è vero che «Servo del Signore» per eccellenza è il Messia **(VI)**.

Quando l'orizzonte è luminoso, il fedele è lieto e pieno di speranza; quando incombe la tribolazione, è forte e sereno **(VII)**.

Egli sa unire la preghiera perseverante con la premura per le necessità dei fratelli **(VIII)**.

Egli benedice anche i suoi persecutori, le sue labbra non conoscono odio e imprecazione **(IX)**; partecipa della gioia e del dolore dei fratelli in piena sintonia e sincerità **(X)**.

Il cristiano non è altezzoso e superbo; anzi, come il suo Signore e Maestro, è pronto a servire e non a essere servito, consacrandosi anche alle cose più umili **(XI)**.

L'ultimo impegno di questa "carta dell'esistenza cristiana" è ancora quello dell'amore in tutte le sue sfumature, anche quelle modeste e quotidiane **(XII)**.

Particolarmente significative per la vita matrimoniale e familiare sono le ultime parole di Paolo, piene di buon senso: «*Se possibile, per quanto dipende da voi, vivete in pace con tutti*».

§§§§§§§§§§§§

### **La parola di Francesco – dalla " Rallegratevi ed esultate" cap.4**

112. La prima delle grandi caratteristiche della santità è rimanere centrati, saldi in **Dio** che ama e sostiene. A partire da questa fermezza interiore è possibile sopportare, sostenere le contrarietà, le vicissitudini della vita, e anche le aggressioni degli altri, le loro infedeltà e i loro difetti: «*Se Dio è con noi, chi sarà contro di noi?*» (Rm 8,31). Questo è fonte di pace che si esprime negli atteggiamenti di un santo. Sulla base di tale solidità interiore, la testimonianza di santità, nel nostro mondo accelerato, volubile e aggressivo, è fatta di pazienza e costanza nel bene. E' la fedeltà dell'amore, perché chi si appoggia su Dio può anche essere fedele davanti ai fratelli, non li abbandona nei momenti difficili, non si lascia trascinare dall'ansietà e rimane accanto agli altri anche quando questo non gli procura soddisfazioni immediate.

113. **San Paolo** invitava i cristiani di Roma a non rendere «*a nessuno male per male*» (Rm 12,17), a non voler farsi giustizia da sé stessi (cfr v. 19) e a non lasciarsi vincere dal male, ma a vincere il male con il bene (cfr v. 21). Questo atteggiamento non è segno di debolezza ma della vera forza, perché Dio stesso «*è lento all'ira, ma grande nella potenza*» (Na 1,3). La Parola di Dio ci ammonisce: «*Scompaiano da voi ogni asprezza, sdegno, ira, grida e maldicenze con ogni sorta di malignità*» (Ef 4,31).

114. E' necessario lottare e stare in guardia davanti alle nostre inclinazioni aggressive ed egocentriche per non permettere che mettano radici: «*Adiratevi, ma non peccate; non tramonti il sole sopra la vostra ira*» (Ef 4,26). Quando ci sono circostanze che ci opprimono, possiamo sempre ricorrere all'ancora della supplica, che ci conduce a stare nuovamente nelle mani di Dio e vicino alla fonte della pace: «*Non angustiatevi per nulla, ma in ogni circostanza fate presenti a Dio le vostre richieste con preghiere, suppliche e ringraziamenti. E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori*» (Fil 4,6-7).

115. Anche i cristiani possono partecipare a reti di violenza verbale mediante **internet** e i diversi ambiti o spazi di interscambio digitale. (...) E' significativo che a volte, pretendendo di difendere altri comandamenti, si passi sopra completamente all'ottavo: «*Non dire falsa testimonianza*», e si distrugga l'immagine altrui senza pietà. Lì si manifesta senza alcun controllo che la lingua è «*il mondo del male*» e «*incendia tutta la nostra vita, traendo la sua fiamma dalla Geenna*» (Gc 3,6).

116. La fermezza interiore, che è opera della grazia, ci preserva dal lasciarci trascinare dalla violenza che invade la vita sociale, perché la grazia smorza la vanità e rende possibile la mitezza del cuore. Il santo non spreca le sue energie lamentandosi degli errori altrui, è capace

di fare silenzio davanti ai difetti dei fratelli ed evita la violenza verbale che distrugge e maltratta, perché non si ritiene degno di essere duro con gli altri, ma piuttosto li considera «superiori a sé stesso» (Fil 2,3).

117. Non ci fa bene guardare dall'alto in basso, assumere il ruolo di giudici spietati, considerare gli altri come indegni e pretendere continuamente di dare lezioni. Questa è una sottile forma di violenza. **San Giovanni della Croce** proponeva un'altra cosa: «Sii più inclinato ad essere ammaestrato da tutti che a volere ammaestrare chi è inferiore a tutti». E aggiungeva un consiglio per tenere lontano il demonio: «Rallegrandoti del bene degli altri come se fosse tuo e cercando sinceramente che questi siano preferiti a te in tutte le cose. In tal modo vincerai il male con il bene, cacerai lontano da te il demonio e ne ricaverai gioia di spirito. Cerca di fare ciò specialmente con coloro i quali meno ti sono simpatici. Sappi che se non ti eserciterai in questo campo, non giungerai alla vera carità né farai profitto in essa».

118. L'**umiltà** può radicarsi nel cuore solamente attraverso le umiliazioni. Senza di esse non c'è umiltà né santità. Se tu non sei capace di sopportare e offrire alcune umiliazioni non sei umile e non sei sulla via della santità. La santità che Dio dona alla sua Chiesa viene mediante l'umiliazione del suo Figlio: questa è la via. L'umiliazione ti porta ad assomigliare a Gesù, è parte ineludibile dell'imitazione di Cristo: «Cristo patì per voi, lasciandovi un esempio, perché ne seguiate le orme» (1 Pt 2,21). (...)

119. Non mi riferisco solo alle situazioni violente di martirio, ma alle umiliazioni quotidiane di coloro che sopportano per salvare la propria famiglia, o evitano di parlare bene di se stessi e preferiscono lodare gli altri invece di gloriarsi, scelgono gli incarichi meno brillanti, e a volte preferiscono addirittura sopportare qualcosa di ingiusto per offrirlo al Signore: «Se, facendo il bene, supporterete con pazienza la sofferenza, ciò sarà gradito davanti a Dio» (1 Pt 2,20). (...)

(...)

121. Tale atteggiamento presuppone un cuore pacificato da Cristo, libero da quell'aggressività che scaturisce da un io troppo grande. La stessa pacificazione, operata dalla grazia, ci permette di mantenere una sicurezza interiore e resistere, perseverare nel bene «anche se vado per una valle oscura» (Sal 23,4) o anche «se contro di me si accampa un esercito» (Sal 27,3). Saldi nel Signore, la Roccia, possiamo cantare: «In pace mi corico e subito mi addormento, perché tu solo, Signore, fiducioso mi fai riposare» (Sal 4,9). In definitiva, Cristo «è la nostra pace» (Ef 2,14) ed è venuto a «dirigere i nostri passi sulla via della pace» (Lc 1,79). Egli comunicò a santa **Faustina Kowalska** che «l'umanità non troverà pace, finché non si rivolgerà con fiducia alla Mia Misericordia». Non cadiamo dunque nella tentazione di cercare la sicurezza interiore nei successi, nei piaceri vuoti, nel possedere, nel dominio sugli altri o nell'immagine sociale: «Vi do la mia pace», ma «non come la dà il mondo» (Gv 14,27).

- ➔ Ho fiducia in Dio ?
- ➔ Il programma di vita cristiana enunciato da Paolo: quali sono gli impegni più difficili ?
- ➔ Sopportazione, pazienza, mitezza : tre atteggiamenti del cristiano da vivere ogni giorno. Ho in mente casi concreti che mi toccano direttamente ?

@@@@@@@@@@@@@@

## Preghiere per diventare santi

*Signore, concedimi la serenità per accettare le cose che non posso cambiare,  
il coraggio per cambiare le cose che posso,  
e la sapienza per comprendere la preziosità della vita  
condotta ogni giorno con serenità,  
gustando ogni momento quietamente,  
accettando la contrarietà come il sentiero che conduce alla pace,  
accogliendo come Tu hai fatto questo mondo peccatore così quale è,  
non come mi piacerebbe che fosse.*