

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

« In preghiera costante »

Il Tema: Il santo è "in preghiera costante". Nel **Salmo 16**, il salmista si pone sempre 'davanti al Signore'; i brani evangelici di **Luca** sono una piccola raccolta di come **Gesù** pregava. Per Lui come per il cristiano la preghiera è indispensabile.

Salmo 16 – Il Signore è il mio rifugio

*Proteggimi, o Dio: in te mi rifugio.
Ho detto al Signore: "Il mio Signore sei tu,
solo in te è il mio bene".*

.....

*Benedico il Signore che mi ha dato
consiglio;
anche di notte il mio animo mi istruisce.*

*Io pongo sempre davanti a me il Signore,
sta alla mia destra, non potrò vacillare.*

*Per questo gioisce il mio cuore
ed esulta la mia anima;
anche il mio corpo riposa al sicuro,*

*perché non abbandonerai la mia vita negli
inferi,
né lascerai che il tuo fedele veda la fossa.*

*Mi indicherai il sentiero della vita,
gioia piena alla tua presenza,
dolcezza senza fine alla tua destra.*

Commento

La preghiera della fiducia in Dio

Questo salmo è un canto di fiducia e di intimità con Dio.

L'autore di questo salmo è, molto probabilmente, un sacerdote addetto ai servizi del tempio. Dalle sue labbra esce uno dei più bei canti di fiducia e di pace che mai siano stati scritti. Non si limita a gridarci la sua gioia; ce ne fornisce anche la fonte. Rivolto al **Signore** afferma: "*Solo in te è il mio bene*" (v. 2). Ha imparato una cosa fondamentale: "*Io pongo sempre davanti a me il Signore*" (v. 8). Non sta a lamentarsi delle cose che gli mancano. È completamente soddisfatto di ciò che il Signore gli ha dato. La gioia e l'esultanza del v. 9 è offerta a tutti, ma a un patto: che si possa dire con tutta sincerità: "*Solo in te è il mio bene... Mi indicherai il sentiero della vita... Io pongo sempre davanti a me il Signore*". Se ripetendo queste espressioni sentiamo stridere qualcosa dentro di noi, è un segno inequivocabile che il nostro cuore ospita troppe cianfrusaglie: vanità, vuoto, successo, prestigio, denaro... Allora non dobbiamo stupirci che la nostra gioia sia andata in pezzi e che non riusciamo a sperimentare la "*dolcezza senza fine alla Tua destra*".

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

La parola di Dio

Dal vangelo secondo Luca : come Gesù pregava

Le guarigioni, cap 5

[12]Un giorno Gesù si trovava in una città e un uomo coperto di lebbra lo vide e gli si gettò ai piedi pregandolo: «Signore, se vuoi, puoi sanarmi». **[13]**Gesù stese la mano e lo toccò dicendo: «Lo voglio, sii risanato!». E subito la lebbra scomparve da lui. **[15]**La sua fama si diffondeva ancor più; folle numerose venivano per ascoltarlo e farsi guarire dalle loro infermità. **[16]**Ma Gesù si ritirava in luoghi solitari a pregare.

Le scelte, cap 6

In quei giorni Gesù se ne andò sulla montagna a pregare e passò la notte in orazione. [13]Quando fu giorno, chiamò a sé i suoi discepoli e ne scelse dodici, ai quali diede il nome di apostoli

La luce di Dio, cap 9

Circa otto giorni dopo questi discorsi, prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte a pregare. [29]E, mentre pregava, il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante.

La sofferenza e l'angoscia, cap 22

In preda all'angoscia, pregava più intensamente; e il suo sudore diventò come gocce di sangue che cadevano a terra. [45]Poi, rialzatosi dalla preghiera, andò dai discepoli e li trovò che dormivano per la tristezza. [46]E disse loro: «Perché dormite? Alzatevi e pregate, per non entrare in tentazione».

Commento

Nessun evangelista come **Luca** descrive così tante scene nelle quali incontriamo **Gesù** che prega. Per Luca Gesù è il grande orante: affronta pregando gli eventi più importanti della sua vita. Prega prima delle decisioni e si ritira spesso in luoghi solitari per pregare il Padre.

Quando Luca descrive **Gesù** che prega, ha sempre in mente il cristiano credente. Per lui la preghiera è soprattutto un modo per superare le difficoltà della vita. Come Gesù affronta pregando la sua passione, così il cristiano nella preghiera deve aggrapparsi a Dio, in modo da arrivare alla gloria attraverso tutte le difficoltà. La preghiera è il mezzo per esercitarsi nell'atteggiamento di Gesù ed essere pervasi dal suo spirito.

Quando ebbe guarito i lebbrosi e la gente accorreva a lui da ogni parte, **Gesù** «*si ritirava in luoghi deserti a pregare*» (Lc 5,16). La preghiera è anche uno spazio protetto e appartato nel quale possiamo trovare riparo dal frastuono del mondo e dalle aspettative degli uomini. Come Gesù, anche noi dobbiamo godere della preghiera come di un luogo nel quale siamo soli con Dio. La preghiera ci libera dalla pressione di essere sempre efficienti e attivi. Ci mostra dove dare e dove prendere. Incontrando Dio nella preghiera ci prendiamo il tempo per rientrare in contatto con noi stessi. Se non preghiamo, corriamo il rischio di dare fondo a tutte le nostre energie.

Prima di scegliere i dodici apostoli tra i suoi discepoli, **Gesù** «*se ne andò sul monte a pregare e passò tutta la notte pregando Dio*» (Lc 6,12).

La preghiera ci mette in grado di prendere le decisioni giuste. Prima di situazioni, colloqui o decisioni importanti, la preghiera ci potrebbe aiutare a trovare la calma e a vederci più chiaro. Nella preghiera vediamo le decisioni in un contesto più ampio. Le presentiamo a Dio e ci fidiamo della sensazione che affiora in noi nella preghiera: una sensazione di tranquillità e concordia.

Luca è il solo a raccontare della preghiera di **Gesù** prima della sua trasfigurazione. «*Mentre pregava, il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante*» (Lc 9,29). Nella preghiera entriamo in contatto con il nostro vero essere e tutto ciò che è superficiale scompare. Cadono le maschere dietro le quali ci nascondiamo. Trasfigurazione significa che traspare ciò che è genuino: la nostra bellezza originaria. Lo splendore di Dio che è in noi emana dal nostro volto. Riconosciamo di essere la gloria di Dio.

Quando Gesù si trasfigura, compaiono **Mosè** ed **Elia**. Mosè è colui che dà la legge e libera: quando preghiamo, nella nostra vita si fa ordine e sperimentiamo in Dio la vera libertà. Ciò che pensa di noi la gente non ha più importanza. Elia è il profeta: nella preghiera scopriamo la nostra missione profetica. Intuiamo di poter esprimere con la nostra vita qualcosa che può evidenziarsi in questo mondo soltanto per nostro tramite. Nella preghiera – ci dice il racconto della trasfigurazione di Gesù – entriamo in contatto con il nostro vero io, la gloria di Dio risplende in noi.

Tuttavia questa esperienza non la si può trattenere, ma scompare ogni volta. Una nube oscura il nostro sguardo e dobbiamo tornare nella valle spesso nebbiosa del nostro vivere quotidiano, conservando soltanto il ricordo di questa esperienza di luce.

Il culmine della preghiera di **Gesù**, Luca ce lo racconta nella passione. Mentre Gesù prega sul Monte degli ulivi lottando con la volontà di Dio, un angelo del cielo gli appare a rinfrancarlo. La preghiera non è sempre solo un'esperienza di pace. Può essere anche una lotta dolorosa per accettare la volontà di Dio, il quale però manda a chi prega il suo angelo per dargli nuova forza. L'angelo non risparmia la paura di morire a Gesù, che anzi suda per il terrore. Ma proprio per questo prega ancora più intensamente (cfr. Lc 22,44).

Luca racconta questa scena della preghiera sul **Monte degli ulivi** sullo sfondo delle difficoltà che molti, oggi come allora, hanno con la preghiera. Pregando, spesso avvertiamo il buio. Abbiamo l'impressione che le nostre suppliche cadano nel vuoto. Ci appaiono vane. Dio sembra nascondersi, in silenzio, dietro uno spesso muro. Poiché non riusciamo ad arrivare a Dio, spesso ci stanchiamo, come i discepoli. Ci addormentiamo e così pure la nostra preghiera. E Gesù ci deve svegliare: «*Alzatevi e pregate, per non entrare in tentazione*» (Lc 22,46).

Soffriamo delle stesse pene di Gesù: solitudine, paura, abbandono, disperazione e sofferenza. La preghiera è per noi un modo di resistere, come Gesù, alla tentazione e di aggrapparci a Dio anche nei momenti più difficili.

La preghiera accompagna Gesù dall'inizio del suo operato fino alla sua morte sulla croce. Ciò dimostra da dove traeva il suo vero sostegno. E rivela che **Gesù**, per la forza datagli dalla preghiera, può percorrere il suo cammino anche attraverso le più grandi difficoltà, perché sopra a tutta la sofferenza il cielo è aperto e lui sa di essere una cosa sola con il Padre.

Anche la nostra preghiera culmina alla fine con l'abbandono nelle mani amorevoli di Dio. Ogni sera ci lasciamo cadere nelle sue mani buone, esercitandoci a morire. Nella morte non finiamo in una terribile oscurità, bensì andiamo tra le braccia amorevoli di Dio. La preghiera è l'esercizio a rifugiarsi continuamente nelle mani di Dio, anche nella solitudine, nelle difficoltà e nella morte.

§§§§§§§§§§§§

La parola di Francesco – dalla “ Rallegratevi ed esultate” cap.4

147. Infine, malgrado sembri ovvio, ricordiamo che la santità è fatta di apertura abituale alla trascendenza, che si esprime nella preghiera e nell'adorazione. Il santo è una persona dallo spirito orante, che ha bisogno di comunicare con Dio. Non credo nella santità senza preghiera, anche se non si tratta necessariamente di lunghi momenti o di sentimenti intensi.

149. Ciò nonostante, perché questo sia possibile, sono necessari anche alcuni momenti dedicati solo a Dio, in solitudine con Lui. Per **santa Teresa d'Avila** la preghiera è «un intimo rapporto di amicizia, un frequente trattenimento da solo a solo con Colui da cui sappiamo d'essere amati». Vorrei insistere sul fatto che questo non è solo per pochi privilegiati, ma per tutti, perché «abbiamo tutti bisogno di questo silenzio carico di presenza adorata». La preghiera fiduciosa è una risposta del cuore che si apre a Dio a tu per tu, dove si fanno tacere tutte le voci per ascoltare la soave voce del Signore che risuona nel silenzio.

150. In tale silenzio è possibile discernere, alla luce dello Spirito, le vie di santità che il Signore ci propone. Per ogni discepolo è indispensabile stare con il **Maestro**, ascoltarlo, imparare da Lui, imparare sempre. Se non ascoltiamo, tutte le nostre parole saranno unicamente rumori che non servono a niente.

151. Ricordiamo che «è la contemplazione del volto di **Gesù** morto e risorto che ricompone la nostra umanità, anche quella frammentata per le fatiche della vita, o segnata dal peccato. Non dobbiamo addomesticare la potenza del volto di Cristo». Dunque mi permetto di chiederti: ci sono momenti in cui ti poni alla sua presenza in silenzio, rimani con Lui senza fretta, e ti lasci guardare da Lui? Lasci che il suo fuoco infiammi il tuo cuore? Se non permetti che Lui alimenti in esso il calore dell'amore e della tenerezza, non avrai fuoco, e così come potrai infiammare il cuore degli altri con la tua testimonianza e le tue parole?

153. La preghiera, proprio perché si nutre del dono di Dio che si riversa nella nostra vita, dovrebbe essere sempre ricca di memoria. Se **Dio** ha voluto entrare nella storia, la preghiera è intessuta di ricordi. Non solo del ricordo della Parola rivelata, bensì anche della propria vita, della vita degli altri, di ciò che il Signore ha fatto nella sua Chiesa. Guarda la tua storia quando preghi e in essa troverai tanta misericordia. Nello stesso tempo questo alimenterà la tua consapevolezza del fatto che il Signore ti tiene nella sua memoria e non ti dimentica mai.

154. La supplica è espressione del cuore che confida in Dio, che sa che non può farcela da solo. Nella vita del popolo fedele di Dio troviamo molte suppliche piene di tenerezza credente e di profonda fiducia. Non togliamo valore alla preghiera di domanda, che tante volte ci

rasserena il cuore e ci aiuta ad andare avanti lottando con speranza. La supplica di intercessione ha un valore particolare, perché è un atto di fiducia in Dio e insieme un'espressione di amore al prossimo. Alcuni, per pregiudizi spiritualisti, pensano che la preghiera dovrebbe essere una pura contemplazione di Dio, senza distrazioni, come se i nomi e i volti dei fratelli fossero un disturbo da evitare. Al contrario, la realtà è che la preghiera sarà più gradita a Dio e più santificatrice se in essa, con l'intercessione, cerchiamo di vivere il duplice comandamento che ci ha lasciato Gesù. L'intercessione esprime l'impegno fraterno con gli altri quando in essa siamo capaci di includere la vita degli altri, le loro angosce più sconvolgenti e i loro sogni più belli. Di chi si dedica generosamente a intercedere si può dire con le parole bibliche: «*Questi è l'amico dei suoi fratelli, che prega molto per il popolo*» (2 Mac 15,14).

156. La lettura orante della **Parola di Dio**, più dolce del miele (cfr Sal 119,103) e «*spada a doppio taglio*» (Eb 4,12), ci permette di rimanere in ascolto del Maestro affinché sia lampada per i nostri passi, luce sul nostro cammino (cfr Sal 119,105).

157. L'incontro con Gesù nelle Scritture ci conduce all'**Eucaristia**, dove la stessa Parola raggiunge la sua massima efficacia, perché è presenza reale di Colui che è Parola vivente. Lì l'unico Assoluto riceve la più grande adorazione che si possa dargli in questo mondo, perché è Cristo stesso che si offre. E quando lo riceviamo nella comunione, rinnoviamo la nostra alleanza con Lui e gli permettiamo di realizzare sempre più la sua azione trasformante.

- Provo il desiderio di pregare? Quando e quanto ci riesco?
- Fare silenzio dentro di sé per lasciar parlare Dio
- Com'è la mia preghiera? Cosa chiedo a Dio? Cosa mi chiede Lui?

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

Preghiere per diventare santi

Signore Gesù, tu conosci i pesi che affliggono il mio cuore e ne conosci l'origine. Oggi mi presento davanti a te e ti chiedo di aiutarmi, perché non voglio più andare avanti così.

So che mi chiami a vivere in pace, con serenità, gioia e allegria, anche tra le difficoltà quotidiane. Per questo oggi ti chiedo di liberare il mio animo dalle paure e dai timori che mi rendono tanto sensibile ai problemi e di guarirmi dalla tendenza alla tristezza e alla malinconia che si annida in me.

Oggi ti chiedo che la tua grazia restauri la mia storia, per non vivere oppresso dal ricordo amaro degli avvenimenti dolorosi del passato. Visto che sono passati non esistono più. Ti offro ciò che ho passato e quello che hanno passato le persone care; ciò che abbiamo vissuto e sofferto.

Voglio perdonare tutto, perché la tua gioia inizi a fluire in me.

Ti offro le tristezze unite alle preoccupazioni o ai timori del domani. Questo domani non è nemmeno arrivato, e quindi ora esiste solo nella mia immaginazione. Devo vivere solo oggi e solo oggi devo camminare nella tua gioia. Aumenta la mia fiducia in te, perché aumenti la gioia nella mia anima. Tu sei Dio e Signore della storia e della vita, della nostra vita. Per questo prendi la mia esistenza e quella delle persone amate, con tutti i nostri dolori, con tutte le nostre necessità, e con l'aiuto del tuo amore potente si sviluppi in noi la virtù della gioia.

Amen.

(padre Gustavo Jamut)