

Diocesi di Pescia
Parrocchia di San Jacopo Maggiore
Altopascio

Gli Angeli della Preghiera

Anno 5 Sussidio 2



Frutto del silenzio è la preghiera.

Frutto della preghiera è la fede.

Frutto della fede è l'amore.

Frutto dell'amore è il servire

(Madre Teresa)

Presentazione

La proposta di questo sussidio è quella di offrire una guida alla preghiera personale e comunitaria.

Il sussidio contiene tre percorsi di preghiera, uno per ogni mese, così suddivisi:

- Riti d'inizio: segno della croce ed introduzione
- Inno allo Spirito Santo
- Salmo o altra lettura
- Vangelo
- Tempo di silenzio
- Spunti di riflessione
- Preghiera d'intercessione
- Riti di conclusione

Anima mia, benedici il Signore

Segno di croce

O Dio vieni a salvarci. Signore vieni presto in nostro aiuto.
Gloria al Padre al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio e ora e sempre nei secoli dei secoli.
Amen

Pregiera allo Spirito Santo (di S. Giovanni Paolo II)

Vieni, Spirito Santo,
vieni Spirito Consolatore,
vieni e consola il cuore di ogni uomo
che piange lacrime di disperazione.
Vieni, Spirito Santo,
vieni Spirito della luce,
vieni e libera il cuore di ogni uomo
dalle tenebre del peccato.
Vieni, Spirito Santo,
vieni Spirito di verità e di amore,
vieni e ricolma il cuore di ogni uomo
che senza amore e verità
non può vivere.
Vieni, Spirito Santo,
vieni, Spirito della vita e della gioia,
vieni e dona ad ogni uomo la piena comunione con te,
con il Padre e con il Figlio,
nella vita e nella gioia eterna,
per cui è stato creato e a cui è destinato.
Amen.

Salmo 104

¹ Alleluia.

Lodate il Signore e invocate il suo nome,
proclamate tra i popoli le sue opere.

² Cantate a lui canti di gioia,
meditate tutti i suoi prodigi.

³ Gloriatevi del suo santo nome:
gioisca il cuore di chi cerca il Signore.

⁴ Cercate il Signore e la sua potenza,
cercate sempre il suo volto.

⁵ Ricordate le meraviglie che ha compiute,
i suoi prodigi e i giudizi della sua bocca:

⁶ voi stirpe di Abramo, suo servo,
figli di Giacobbe, suo eletto.

⁷ È lui il Signore, nostro Dio,
su tutta la terra i suoi giudizi.

⁸ Ricorda sempre la sua alleanza:
parola data per mille generazioni,

⁹ l'alleanza stretta con Abramo
e il suo giuramento ad Isacco.

¹⁰ La stabilì per Giacobbe come legge,
come alleanza eterna per Israele:

¹¹ «Ti darò il paese di Cànnaan
come eredità a voi toccata in sorte».

¹² Quando erano in piccolo numero,
pochi e forestieri in quella terra,

¹³ e passavano di paese in paese,
da un regno ad un altro popolo,

¹⁴ non permise che alcuno li opprimesse
e castigò i re per causa loro:

¹⁵ «Non toccate i miei consacrati,
non fate alcun male ai miei profeti».

¹⁶ Chiamò la fame sopra quella terra
e distrusse ogni riserva di pane.

¹⁷ Davanti a loro mandò un uomo,
Giuseppe, venduto come schiavo.
¹⁸ Gli strinsero i piedi con ceppi,
il ferro gli serrò la gola,
¹⁹ finché si avverò la sua predizione
e la parola del Signore gli rese giustizia.
²⁰ Il re mandò a scioglierlo,
il capo dei popoli lo fece liberare;
²¹ lo pose signore della sua casa,
capo di tutti i suoi averi,
²² per istruire i capi secondo il suo giudizio
e insegnare la saggezza agli anziani.
²³ E Israele venne in Egitto,
Giacobbe visse nel paese di Cam come straniero.
²⁴ Ma Dio rese assai fecondo il suo popolo,
lo rese più forte dei suoi nemici.
²⁵ Mutò il loro cuore
e odiarono il suo popolo,
contro i suoi servi agirono con inganno.
²⁶ Mandò Mosè suo servo
e Aronne che si era scelto.
²⁷ Compì per mezzo loro i segni promessi
e nel paese di Cam i suoi prodigi.
²⁸ Mandò le tenebre e si fece buio,
ma resistettero alle sue parole.
²⁹ Cambiò le loro acque in sangue
e fece morire i pesci.
³⁰ Il loro paese brulicò di rane
fino alle stanze dei loro sovrani.
³¹ Diede un ordine e le mosche vennero a sciami
e le zanzare in tutto il loro paese.
³² Invece delle piogge mandò loro la grandine,
vampe di fuoco sul loro paese.
³³ Colpì le loro vigne e i loro fichi,
schiantò gli alberi della loro terra.

³⁴ Diede un ordine e vennero le locuste
e bruchi senza numero;
³⁵ divorarono tutta l'erba del paese
e distrussero il frutto del loro suolo.
³⁶ Colpì nel loro paese ogni primogenito,
tutte le primizie del loro vigore.
³⁷ Fece uscire il suo popolo con argento e oro,
fra le tribù non c'era alcun infermo.
³⁸ L'Egitto si rallegrò della loro partenza
perché su di essi era piombato il terrore.
³⁹ Distese una nube per proteggerli
e un fuoco per illuminarli di notte.
⁴⁰ Alla loro domanda fece scendere le quaglie
e li saziò con il pane del cielo.
⁴¹ Spaccò una rupe e ne sgorgarono acque,
scorrevano come fiumi nel deserto,
⁴² perché ricordò la sua parola santa
data ad Abramo suo servo.
⁴³ Fece uscire il suo popolo con esultanza,
i suoi eletti con canti di gioia.
⁴⁴ Diede loro le terre dei popoli,
ereditarono la fatica delle genti,
⁴⁵ perché custodissero i suoi decreti
e obbedissero alle sue leggi.
Alleluia.

Dal Vangelo di Mt 3, 13-17

¹³Allora Gesù dalla Galilea venne al Giordano da Giovanni, per farsi battezzare da lui. ¹⁴Giovanni però voleva impedirglielo, dicendo: "Sono io che ho bisogno di essere battezzato da te, e tu vieni da me?". ¹⁵Ma Gesù gli rispose: "Lascia fare per ora, perché conviene che adempiamo ogni giustizia". Allora egli lo lasciò fare. ¹⁶Appena battezzato, Gesù uscì dall'acqua: ed ecco, si aprirono per lui i cieli ed egli vide lo Spirito di Dio discendere come una colomba e venire

sopra di lui. ¹⁷Ed ecco una voce dal cielo che diceva: "Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento".

Tempo di silenzio per la riflessione personale

Spunti di riflessione

Essere coloro che sono scelti è la base per essere gli Amati. Rivendicare questa verità è una lotta che dura tutta la vita, ma è anche una gioia che dura tutta la vita. Più pienamente la rivendichiamo e più facilmente scopriremo un altro aspetto dell'essere Amati: il nostro essere benedetti.

Come Amati Figli di Dio, noi siamo benedetti. In latino benedire è benedicere. La parola benedizione", usata in molte chiese, significa letteralmente: parlare (dictio) bene (bene) o dire cose buone di qualcuno.

Dare una benedizione è confermare, dire "sì" al fatto che una persona è Amata. E più che questo: dare una benedizione crea la realtà della quale la benedizione parla.

Non molto tempo fa, nella mia comunità, ho avuto una autentica esperienza personale del potere di una vera benedizione.

Janet, una handicappata della nostra comunità mi disse: «Henri, mi puoi benedire?». Io risposi alla sua richiesta in maniera automatica tracciando con il pollice il segno della croce sulla sua fronte. Invece di essere grata, lei protestò con veemenza: «No, questa non funziona. Voglio una vera benedizione!». Mi resi subito conto di come avevo risposto in modo formalistico alla sua richiesta e dissi: «Oh, scusami. Ti darò una vera benedizione quando saremo tutti insieme per la funzione». Lei mi fece un cenno con un sorriso e compresi che mi richiedeva qualcosa di speciale. Dopo la funzione, quando circa una trentina di persone erano sedute in cerchio sul pavimento, dissi: «Janet mi ha chiesto di darle una benedizione speciale. Lei sente di averne bisogno adesso». Mentre stavo dicendo

questo, non sapevo cosa Janet volesse Veramente. Ma Janet non mi lasciò a lungo nel dubbio.

Appena dissi: «Janet mi ha chiesto di darle una benedizione speciale», lei si alzò e venne verso di me. Io indossavo un lungo abito bianco con ampie maniche che coprivano sia le mani che le braccia. Spontaneamente Janet mi cinse tra le sue braccia e pose la testa contro il mio petto. Senza pensare, la coprii con le mie maniche al punto da farla quasi sparire tra le pieghe del mio abito. Dissi; «Janet, voglio che tu sappia che sei l'Amata Figlia di Dio. Sei preziosa agli occhi di Dio. Il tuo bel sorriso, la tua gentilezza verso gli altri della comunità e tutte le cose buone che fai, ci mostrano che bella creatura tu sei. So che in questi giorni ti senti un po' giù e che c'è della tristezza nel tuo cuore, ma voglio ricordarti che sei una persona speciale, sei profondamente amata da Dio e da tutte le persone che sono qui con te». Janet alzò la testa e mi guardò; il suo largo sorriso mi mostrò che aveva veramente sentito e ricevuto la benedizione. Quella sera compresi l'importanza della benedizione e dell'essere benedetto.

Abbiamo anche bisogno di una continua benedizione che ci consenta di ascoltare, in modo sempre nuovo, che apparteniamo ad un Dio amorevole, che non ci lascerà mai soli, ma che ci ricorderà sempre che ad ogni passo della vita siamo guidati dall'amore. Abramo e Sara, Isacco e Rebecca, Giacobbe, Lia e Rachele, sentirono quella benedizione e diventarono i padri e le madri della nostra fede. Hanno vissuto il loro lungo e spesso doloroso viaggio senza mai dimenticare che erano i benedetti. Anche Gesù, ascoltò quella benedizione, dopo che Giovanni Battista l'ebbe battezzato nel Giordano. Una voce venne dal cielo dicendo: «Tu sei il mio Amato, in te mi sono compiaciuto».

Fu una benedizione e fu quella benedizione a sostenere Gesù attraverso tutte le lodi e le accuse, l'ammirazione e la condanna che seguirono nella sua vita. Come Abramo e Sara, Gesù non perse mai l'intima conoscenza che egli era "colui che era benedetto".

COME ASCOLTARE E RIVENDICARE LA BENEDIZIONE?

Prima di tutto la preghiera.

Hai mai provato a passare una intera ora senza far nulla, ascoltando soltanto la voce che dimora nel profondo del tuo cuore? Quando non c'è radio da ascoltare, TV da vedere, non ci sono libri da leggere, né persone con cui parlare, non ci sono progetti da portare a termine, né telefonate da fare, come ti senti? Non è facile entrare nel silenzio, passare oltre le molte voci chiosose e esigenti del nostro mondo e scoprire, nel silenzio, la piccola voce interiore che dice: «Tu sei il mio Amato Figlio, in te mi sono compiaciuto». Non si sta parlando di una voce frutto di allucinazione, ma di una voce che può essere sentita dalle orecchie della fede, le orecchie del cuore.

A volte sentirai che non succede nulla nella tua preghiera. Tu dici: «Sono soltanto seduto qui e comincio a distrarmi». Ma se ti addestri una mezz'ora al giorno ad ascoltare la voce dell'amore, scoprirai gradualmente che sta succedendo qualcosa di cui non eri ancora cosciente. Poi ti scopri ad aspettare con ansia il tuo momento di silenzio e a sentirne la mancanza quando non puoi averlo. Il movimento dello Spirito di Dio è molto rispettoso, molto dolce, e nascosto; è anche persistente, forte e profondo. Cambia i nostri cuori in maniera radicale. La disciplina costante della preghiera ti rivela che tu sei il benedetto e ti dà il potere di benedire gli altri.

Il mio secondo suggerimento è coltivare la presenza. Con questo si intende dire di porgere attenzione alle benedizioni che giorno dopo giorno, anno dopo anno, ti arrivano. Questa attenta presenza può permetterci di vedere quante benedizioni abbiamo da ricevere: la benedizione del povero che ci ferma per strada, la benedizione delle gemme degli alberi e dei fiori freschi che ci parlano di una nuova vita, la benedizione della musica, della pittura, della scultura e dell'architettura, ma soprattutto le benedizioni che ci vengono attraverso parole di gratitudine, incoraggiamento, affetto e amore. Queste molte benedizioni non hanno bisogno di essere inventate. Sono qui, ci circondano da ogni parte, ma dobbiamo essere presenti e riceverle. Esse non si impongono a noi. Sono il dolce ricordo della

bella, forte, ma nascosta voce di Colui che ci chiama per nome e dice cose buone di noi.

Da "Sentirsi Amati" di H. Nouwen

Preghiera di intercessione

Signore,
questi "altri"
così numerosi, così diversi,
così svariati, così difficili
che ci hai messi vicini
non li hai piantati qui
per bellezza, per fastidio
per stimolare la nostra curiosità.
Tu vuoi
che viviamo insieme
per costruire un mondo
più vivo, più unito, più tuo.

Tu vuoi
che viviamo insieme
prendendoci per mano,
donando a tutti
e ricevendo da tutti.
Aiutaci, Signore,
in questo cammino,
perché la nostra vita
non sia come la scia
di una barca sul mare.
Amen

Silenzio

Padre Nostro

Ave Maria
Gloria

Conclusione

Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna, amen.

L'aiuto di Dio rimanga sempre con noi ed i nostri fratelli assenti.

SPEZZATO ...

“L’amore perdona”

Segno di croce

O Dio vieni a salvarci. Signore vieni presto in nostro aiuto.
Gloria al Padre al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio e ora e sempre nei secoli dei secoli.
Amen

Sequenza allo Spirito Santo

Vieni o Spirito Creatore,
visita le nostre menti,
riempi della tua grazia i cuori che hai creato.

O dolce Consolatore,
dono del Padre altissimo,
acqua viva, fuoco, amore, santo crisma dell'anima.

Dito della mano di Dio,
promesso dal Salvatore,
irradia i tuoi sette doni, suscita in noi la parola.

Sii luce all'intelletto, fiamma ardente nel cuore;
sana le nostre ferite col balsamo del tuo amore.

Difendici dal nemico, reca in dono la pace,
la tua guida invincibile ci preservi dal male.

Luce d'eterna sapienza, svelaci il grande mistero
di Dio Padre e del Figlio uniti in un solo Amore.

Amen.

Salmo 50

Pietà di me, o Dio, secondo la tua misericordia;
nella tua grande bontà cancella il mio peccato.

Lavami da tutte le mie colpe,
mondami dal mio peccato.

Riconosco la mia colpa,
il mio peccato mi sta sempre dinanzi.

Contro di te, contro te solo ho peccato,
quello che è male ai tuoi occhi, io l'ho fatto;
perciò sei giusto quando parli,
retto nel tuo giudizio.

Ecco, nella colpa sono stato generato,
nel peccato mi ha concepito mia madre.

Ma tu vuoi la sincerità del cuore
e nell'intimo m'insegni la sapienza.

Purificami con issopo e sarò mondo;
Lavami e sarò più bianco della neve.

Fammi sentire gioia e letizia,
esulteranno le ossa che hai spezzato.

Distogli lo sguardo dai miei peccati,
cancella tutte le mie colpe.

Crea in me, o Dio, un cuore puro,
rinnova in me uno spirito saldo.

Non respingermi dalla tua presenza
e non privarmi del tuo santo spirito.

Rendimi la gioia di essere salvato,
sostieni in me un animo generoso.

Insegnerò agli erranti le tue vie
e i peccatori a te ritorneranno.

Liberami dal sangue, Dio, Dio mia salvezza,
la mia lingua esalterà la tua giustizia.

Signore, apri le mie labbra
e la mia bocca proclami la tua lode;
poiché non gradisci il sacrificio
e, se offro olocausti, non li accetti.

Uno spirito contrito
è sacrificio a Dio,
un cuore affranto e umiliato,
Dio, tu non disprezzi.
Nel tuo amore fa grazia a Sion,
rialza le mura di Gerusalemme.
Allora gradirai i sacrifici prescritti,
l'olocausto e l'intera oblazione,
allora immoleranno vittime
sopra il tuo altare.

Dal Vangelo di Luca 19, 1-10

¹ Entrato in Gerico, attraversava la città. ² Ed ecco un uomo di nome Zaccheo, capo dei pubblicani e ricco, ³ cercava di vedere quale fosse Gesù, ma non gli riusciva a causa della folla, poiché era piccolo di statura. ⁴ Allora corse avanti e, per poterlo vedere, salì su un sicomoro, poiché doveva passare di là. ⁵ Quando giunse sul luogo, Gesù alzò lo sguardo e gli disse: «Zaccheo, scendi subito, perché oggi devo fermarmi a casa tua». ⁶ In fretta scese e lo accolse pieno di gioia. ⁷ Vedendo ciò, tutti mormoravano: «È andato ad alloggiare da un peccatore!». ⁸ Ma Zaccheo, alzatosi, disse al Signore: «Ecco, Signore, io do la metà dei miei beni ai poveri; e se ho frodato qualcuno, restituisco quattro volte tanto». ⁹ Gesù gli rispose: «Oggi la salvezza è entrata in questa casa, perché anch'egli è figlio di Abramo; ¹⁰ il Figlio dell'uomo infatti è venuto a cercare e a salvare ciò che era perduto».

Tempo di silenzio per la riflessione personale

Spunti di riflessione

Siamo scelti e benedetti. Una volta che abbiamo accettato questa verità e le abbiamo detto "sì", possiamo affrontare il nostro e

l'altrui "essere spezzati" con occhi e cuore aperti.

L'"essere spezzati" è generalmente un'esperienza intima, perché è lo spezzarsi del cuore. La sofferenza di cui parliamo è la sofferenza provocata da relazioni spezzate, tra mariti e mogli, tra figli, tra amici e colleghi. Nel mondo occidentale, la sofferenza che sembra essere la più dolorosa, è quella del sentirsi rifiutati, ignorati, disprezzati e lasciati soli. La nostra sessualità ci rivela il nostro enorme desiderio di comunione. I desideri dei nostri corpi – di essere toccati, abbracciati e rassicurati – appartengono ai più profondi desideri del cuore, e sono segni concreti della nostra ricerca di unione. La nostra società è così frammentata, che esistono pochi posti dove possiamo sentirci realmente al sicuro. E' infatti dove siamo più bisognosi e vulnerabili che più sperimentiamo il nostro "essere spezzati". Sembra esserci un grido che echeggia attraverso il vasto spazio vuoto della nostra società: meglio morire che vivere in una continua solitudine. Come possiamo rispondere a questa fragilità?

La prima risposta alla nostra fragilità è allora affrontarla direttamente e favorirla. La profonda verità è che la nostra sofferenza umana ha bisogno non di essere un ostacolo alla gioia e alla pace che noi tanto desideriamo, ma di poter diventare, invece, il mezzo attraverso cui arrivarvi. Il grande segreto della vita spirituale, è che ogni realtà che viviamo, può essere parte dell'itinerario verso la piena realizzazione della nostra umanità.

La seconda risposta al nostro "essere spezzati" è di porlo sotto la benedizione. Infatti, se è così spaventoso da affrontare è perché lo viviamo sotto la maledizione, perché significa che sperimentiamo il dolore come una conferma dei sentimenti negativi che abbiamo verso noi stessi. Il grande compito della benedizione, diventa invece quello di consentirle di raggiungerci nel nostro "essere spezzati", ed allora esso verrà gradualmente visto come un'apertura verso l'accettazione di noi stessi come Amati. Questo spiega come la vera gioia possa essere sperimentata in mezzo alla grande sofferenza. E' la gioia di essere educati, purificato e corretti. La gioia e il dolore non sono più l'opposto l'uno dell'altra, ma diventano i due aspetti dello stesso desiderio di crescere verso la pienezza dell'Amato.

Quel Dio che ogni giorno ti sollecita a lavorare per la tua felicità e che ti incoraggia a cambiare strada quando sbagli, oggi ti ha condotto a questa festa in cui hai celebrato il perdono e la forza che ti concede giorno per giorno. Quello stesso Dio ora ti invita a riprendere la strada. Ora sai che davvero Dio vuole la tua felicità. Ora sai che Gesù cammina con te e ti aiuta a trovare la strada. Ora sai che lo Spirito Santo è dentro di te per darti forza e coraggio, luce e fantasia per fare il bene. Sei nuovamente di fronte alla grande battaglia fra il bene e il male. Ma hai più coraggio e fiducia.

Pregliera di intercessione

O Dio, tu mi hai creato:
hai creato proprio me!
Ti ringrazio, ma ora ti chiedo perdono
perché mi conosco troppo poco
e mi disprezzo dimenticando che tu mi ami
e che Gesù ha dato la vita perché fossi felice.
Ti chiedo perdono anche perché
non mi impegno a crescere
sviluppando i tuoi doni sull'esempio di Gesù.
Quanta pigrizia e noia nelle mie giornate!
Ma io ti amo, mio Dio: donami il tuo perdono e la tua gioia
E mi impegnerò a crescere con entusiasmo,
vincendo la noia e la tristezza.

Mio Dio, tu hai creato ogni uomo
e vuoi che gli altri lo rendano felice!
Grazie per questo compito affidato
anche a me, ma ora ti chiedo perdono
perché non amo gli altri come Gesù
e non regalo loro un po' di gioia e felicità.
Perdonami: penso solo a me
e faccio degli altri i miei servi,
in mille modi e occasioni.
Quanto egoismo traspare dalle mie azioni!

Eppure io ti amo, mio Dio: donami la tua gioia e il tuo perdono e sarò felice nell'amare gli altri gratuitamente come Gesù.

O Dio, tu mi hai chiamato
ad essere cristiano seguendo Gesù.
Ti ringrazio per questo grande regalo,
e ora ti chiedo perdono
perché non vivo come Gesù,
non amo come Lui,
non lotto con coraggio contro il male come Lui
per provare la sua felicità. Perdonami.
Eppure ti amo, mio Dio: donami la gioia e il tuo perdono
per lavorare con Gesù per la felicità di tutti.

Mio Dio, tu hai creato la natura che ci circonda
come regalo per ogni uomo sulla terra!
Grazie per le meraviglie della creazione
e per quelle che l'uomo ogni giorno
continua a inventare.
Ma ora ti chiedo perdono:
sono indifferente alla bellezza della natura,
spreco da egoista le cose create
e inventate per tutti.
Perdonami: non so rendere felice un amico
o un bambino che ha bisogno.
Donami la tua gioia e il tuo perdono
ed imparerò ad amare la tua creazione.

Silenzio

Padre Nostro
Ave Maria
Gloria

Conclusione

Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna, amen.

L'aiuto di Dio rimanga sempre con noi ed i nostri fratelli assenti.

DATO...

“L’amato si dona”

Segno di croce

O Dio vieni a salvarci. Signore vieni presto in nostro aiuto.
Gloria al Padre al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio e ora e sempre nei secoli dei secoli.
Amen

Pregiera allo Spirito Santo di Santa Teresa D'Avila

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 effondi 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.

Salmo 8

²O Signore, nostro Dio,
quanto è grande il tuo nome su tutta la terra:
sopra i cieli si innalza la tua magnificenza.

³Con la bocca dei bimbi e dei lattanti
affermi la tua potenza contro i tuoi avversari,
per ridurre al silenzio nemici e ribelli.

⁴Se guardo il tuo cielo, opera delle tue dita,
la luna e le stelle che tu hai fissate,
⁵che cosa è l'uomo perché te ne ricordi
e il figlio dell'uomo perché te ne curi?

⁶Eppure l'hai fatto poco meno degli angeli,
di gloria e di onore lo hai coronato:
⁷gli hai dato potere sulle opere delle tue mani,
tutto hai posto sotto i suoi piedi;
⁸tutti i greggi e gli armenti,
tutte le bestie della campagna;
⁹Gli uccelli del cielo e i pesci del mare,
che percorrono le vie del mare.

¹⁰O Signore, nostro Dio,
quanto è grande il tuo nome su tutta la terra.

Dal Vangelo di gv 15,12-17

¹²Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri come io ho amato voi. ¹³Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la sua vita per i propri amici. ¹⁴Voi siete miei amici, se fate ciò che io vi comando. ¹⁵Non 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. ¹⁶Non 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.¹⁷ Questo vi comando: che vi amiate gli uni gli altri.

Tempo di silenzio per la riflessione personale

Spunti di riflessione

Il quarto aspetto della vita dell'Amato è essere dato. Nel dare diventa chiaro che siamo scelti, benedetti e spezzati non semplicemente per noi stessi, ma perché tutto ciò che noi viviamo trovi il suo significato finale nel suo essere vissuto per gli altri. Entrambi conosciamo per esperienza la gioia che deriva dall'essere capaci di fare qualcosa per un'altra persona. Tu hai fatto molto per me, e io ti sarò grato per sempre per quello che mi hai dato. Parte della mia gratitudine è, tuttavia, il risultato di vederti così felice nel darmi tanto. È molto più facile essere grati per un dono dato nella gioia che per un dono dato con esitazione o riluttanza. Hai mai fatto caso alla gioia di una madre quando vede il suo bambino sorridere? Il sorriso del bambino è un dono alla madre, grata di vedere il suo bambino così felice! Che stupendo mistero è questo! La nostra più grande realizzazione sta nel dare noi stessi agli altri. Sebbene spesso sembri che la gente dia solo per ricevere, credo che, al di là di qualsiasi nostro desiderio di essere apprezzati, premiati e riconosciuti, ci sia il puro e semplice desiderio di dare. La nostra umanità arriva alla sua espressione più alta nell'atto di dare. Diventiamo gente stupenda quando diamo qualsiasi cosa possiamo dare: un sorriso, una stretta di mano, un bacio, un abbraccio, una parola d'amore, un regalo, una parte della nostra vita.. tutta la nostra vita. E' triste vedere che, nel nostro mondo altamente competitivo e avido, abbiamo perso il contatto con la gioia del dare. Spesso viviamo come se la nostra felicità dipendesse dall'averne. Ma non conosco nessuno che è veramente felice per ciò che ha. La vera gioia, la felicità, l'intima pace provengono dal dare noi stessi agli

altri. Una vita felice è una vita per gli altri. Questa verità, però, di solito viene scoperta quando ci confrontiamo con il nostro "essere spezzati" ...che ci apre ad un modo più profondo di condividere le nostre vite e di offrire speranza l'uno all'altro. Così come il pane ha bisogno di essere spezzato per essere dato, così è anche per le nostre vite.... Pranzare insieme non è forse la più bella espressione del nostro desiderio di essere dati l'uno all'altro, condividendo la realtà del nostro "essere spezzati"? La tavola, il cibo, le bevande, le parole, i racconti: non è forse il modo più intimo con cui esprimiamo non solo il desiderio di dare le nostre vite l'un l'altro, ma anche di farlo realmente? Mi piace molto l'espressione "spezzare il pane insieme" perché lo spezzare e il donare sono allora chiaramente una identica cosa... Come Amati, la nostra più grande realizzazione sta nel divenire pane per il mondo. Questa è la più intima espressione del nostro più profondo desiderio di dare noi stessi agli altri.

Come può attuarsi tutto questo?

Se la nostra più profonda realizzazione viene dall'essere dati come un dono per gli altri, come convivere con la visione quotidiana di una società che parla più dell'avere che del dare? Vorrei suggerire due direzioni...

Innanzitutto, la vita in sé è il più grande dono da offrire

Cosa che noi costantemente dimentichiamo. Quando pensiamo al nostro darci agli altri, quello che ci viene subito alla mente, sono i nostri talenti unici: quelle capacità di fare cose speciali specialmente bene. «Quali sono i nostri talenti unici? » ci chiedevamo. Quando tuttavia parliamo di talenti, tendiamo a dimenticare che il nostro vero dono non è tanto quello che possiamo fare, ma chi siamo. La vera domanda non è «Cosa possiamo offrirci l'un l'altro?», ma «Chi possiamo essere per gli altri?». Non c'è dubbio, è una cosa stupenda quando possiamo riparare qualcosa per un vicino, offrire consigli utili ad un amico, saggi pareri ad un collega, ridare la salute ad un malato o annunciare una buona notizia ad un parrocchiano. Ma c'è un dono

che è il più grande di tutti. È il dono della nostra vita che splende in tutto ciò che facciamo. È utile fare una distinzione tra talenti e doni. I nostri doni sono più importanti dei nostri talenti. Possiamo avere solo pochi talenti, ma abbiamo molti doni. I nostri doni sono i molti modi coi quali esprimiamo la nostra umanità. Sono parte di ciò che siamo: amicizia, bontà, pazienza, gioia, pace, perdono, gentilezza, amore, speranza, fiducia, ecc. Questi sono i veri doni da offrire agli altri. In secondo luogo, siamo chiamati a dare noi stessi non solo nella vita, ma anche nella morte. Come gli Amati Figli di Dio, siamo chiamati a fare della nostra morte il più grande dono. ...Come può essere vero? Sembra che la morte sia il più grande nemico da cui fuggire il più a lungo possibile. La morte non è qualcosa a cui amiamo pensare o di cui amiamo parlare. Eppure, una delle poche cose di cui possiamo essere certi è che moriremo. Mi sorprende sempre quanto la nostra società ci ostacoli nel prepararci adeguatamente alla morte." ...Penso che tu ed io non abbiamo parlato molto della morte. Sembra così lontana, irreal... qualcosa che riguarda più gli altri che noi. Anche se i media ci mettono giornalmente a confronto con la tragica realtà delle innumerevoli persone che muoiono per violenza, guerra, carestia e stato di abbandono, e anche se regolarmente sentiamo di persone della nostra stessa cerchia familiare o tra i nostri amici che sono morte... Non siamo solo chiamati a vivere per gli altri, ma anche a morire per gli altri.

Com'è possibile?

La morte dell'Amato porta frutto in molte vite. Tu ed io dobbiamo credere che le nostre brevi, piccole vite, possano portare frutto oltre i confini del nostro tempo. .. Francesco di Assisi morì nel 1226, ma è ancora molto vivo! La sua morte è stato un vero dono, e oggi, quasi otto secoli dopo, egli continua a comunicare ai suoi fratelli e sorelle, dentro e fuori l'Ordine francescano, grandi doni di energia e di vita. È morto, ma, in realtà, non è mai morto. La sua vita continua portando nuovi frutti in tutto il mondo. Il suo spirito continua a scendere su di noi...

La fecondità della nostra piccola vita, una volta riconosciuta e vissuta come la vita di colui che è l'Amato, va oltre qualunque cosa si possa immaginare. Uno dei più grandi atti di fede è credere che i pochi anni che viviamo su questa terra sono come un piccolo seme piantato in un suolo molto fertile. Perché questo seme porti frutto, deve morire. Noi spesso vediamo o sentiamo solo l'aspetto finale della morte, ma il raccolto sarà abbondante anche se noi non ne siamo i mietitori. Quanto sarebbe diversa la nostra vita se fossimo veramente capaci di credere che essa si moltiplica donandola! Quanto diversa sarebbe la nostra vita se noi potessimo soltanto credere che ogni piccolo atto di fedeltà, ogni gesto d'amore, ogni parola di perdono, ogni piccolo scampolo di gioia e di pace si moltiplicheranno per quante persone ci saranno a riceverli... e che, anche allora, ce ne sarà in abbondanza!

Immagina di essere profondamente convinto che il tuo amore per..., la tua cortesia verso gli amici, la tua generosità verso i poveri sono piccoli semi di senape che diventeranno alberi forti, nei quali molti uccelli potranno fare il nido! Immagina che, al centro del tuo cuore, tu creda che i tuoi sorrisi e le tue strette di mano, i tuoi abbracci e i tuoi baci sono solo i primi segni di una universale comunanza di amore e pace! Immagina che, per la tua fede, ogni piccolo movimento d'amore che fai, creerà nuovi cerchi sempre più ampi - proprio come una piccola pietra gettata in uno stagno immobile. Immagina, immagina... Potresti mai essere depresso, irritato, offeso o vendicativo?

Tu ed io danzeremmo di gioia se fossimo davvero convinti che noi, piccoli uomini, siamo scelti, benedetti e spezzati per diventare il pane che si moltiplicherà nell'atto di essere dato. Tu ed io non temeremmo più la morte, ma vivremo pensando a lei come al culmine del nostro desiderio di fare, di ogni parte di noi, un dono per gli altri.

da "Sentirsi amati" di H.Nouwen

Preghiera di intercessione

Tu voi che nel mondo sia utile anch'io,
che la mia vita sia donata con amore:
fammi capace, Signore,
di rispondere a questa chiamata.
Rendimi capace di sviluppare
I doni che mi hai dato,
fammi docile alla voce
dello Spirito Santo. Amen

Silenzio

Padre Nostro
Ave Maria
Gloria

Conclusione

Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna, amen.

L'aiuto di Dio rimanga sempre con noi ed i nostri fratelli assenti.