

# Ascolta & Medita

Meditazione Quotidiana della Parola di Dio



## Maggio

2023 - Anno XVIII

Centro Pastorale per l'Evangelizzazione e la Catechesi

**Direttore responsabile**

Mons. Simone Giusti, vescovo della diocesi di Livorno

**Segreteria di redazione**

Andrea Ferrato

don Federico Franchi

Giovanni Mascellani

don Claudio Masini

**Revisione ed impaginazione**

Giovanni Mascellani

Irene Regini

**Copertina**

Andrea Ferrato

**Ufficio abbonamenti**

Centro Pastorale per l'Evangelizzazione e la Catechesi

Piazza Arcivescovado, 18 – 56126 – Pisa

[ufficiocatechisticopisa@gmail.com](mailto:ufficiocatechisticopisa@gmail.com)

**In copertina**

Luigi Ademollo,

*Visitazione* (particolare), sec. XIX.

Molina di Quosa, chiesa dei Santi Lucia e Fabiano.

Ufficio diocesano per i beni culturali di Pisa, archivio fotografico.

# **Ascolta e Medita**

*Maggio 2023*

Questo numero è stato curato da  
**Giovanna Cuzzola, Paola Gerbino,  
Francesca Pennucci e Francesca Telesio**

Arcidiocesi di Pisa  
Centro Pastorale per l'Evangelizzazione e la Catechesi

**Lunedì**  
**1 maggio 2023**

At 11, 1-18; Sal 41-42  
*San Giuseppe lavoratore*  
*Tempo di Pasqua*  
*Salterio: quarta settimana*

---

## Preghiera Iniziale

Il Signore è il mio pastore:  
non manco di nulla;  
su pascoli erbosi mi fa riposare  
ad acque tranquille mi conduce.  
Mi rinfranca, mi guida per il giusto cammino,  
per amore del suo nome.  
Se dovessi camminare in una valle oscura,  
non temerei alcun male, perché tu sei con me.  
Il tuo bastone e il tuo vincastro  
mi danno sicurezza.  
Davanti a me tu prepari una mensa  
sotto gli occhi dei miei nemici;  
cospargi di olio il mio capo.  
Il mio calice trabocca.  
Felicità e grazia mi saranno compagne  
tutti i giorni della mia vita,  
e abiterò nella casa del Signore  
per lunghissimi anni.  
*(Salmo 23)*

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (10, 11-18)

---

### *Ascolta*

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».

Nel brano di oggi Gesù parla di sé come buon Pastore o, come alcuni traducono, come pastore bello. Possiamo contemplare questa bellezza, meditando sulla tre dimensioni che emergono dalle parole di Gesù.

La prima dimensione ci mostra che la cura di cui è capace il Pastore non è funzionale al proprio interesse, come nel caso del mercenario, ma è la misura dell'amore per il gregge che gli è stato affidato. Un amore talmente grande da "dare la vita per le proprie pecore".

La seconda riguarda la relazione personale del Pastore con ciascun membro del suo gregge: "Io conosco le mie pecore e le mie pecore conoscono me", conoscenza che rappresenta la strada per arrivare al Padre. Si tratta di un amore inclusivo ("Un solo gregge, un solo pastore") che oltrepassa i recinti in cui ci rinchiudiamo o che utilizziamo per escludere gli altri.

L'ultima dimensione è quella filiale: Gesù è consapevole di essere amato dal Padre e, nella cornice di questo Amore, è capace di dare liberamente la propria vita, per riprenderla di nuovo. Anche noi, prendendo Lui come modello, possiamo sperimentare che è proprio nella pienezza del dono di sé, che si dà e si riceve la vita. Gesù—che qui sta parlando ai capi religiosi e si contrappone al loro modo di esercitare il potere sul popolo—afferma che questo modo di amare è l'unico comando che ha ricevuto dal Padre. E sarà l'unico comando che ci lascia: "amatevi gli uni gli altri come io ho amato voi".

**Per  
riflettere**

*Qual è il Pastore che segui? Qual è il modello di vita che ti proponi?  
Quale comando guida la relazioni di potere che vivi nella tua  
quotidianità?*

## Preghiera Finale

Signore fa' che comprendiamo  
il mistero della tua gioia,  
della tua gloria e della tua croce.  
Fa' che possa vedere  
quanto in me c'è di aggressività,  
di resistenza agli altri,  
di diffidenza,  
di paura.

Liberami, Signore,  
chiarisci in me tutto  
ciò che mi oppone ad altri.  
Fammi camminare per il sentiero della tua pace.

*(Carlo Maria Martini)*

**Martedì**  
**2 maggio 2023**

At 11, 19–26; Sal 86  
*Sant'Atanasio*

---

## Preghiera Iniziale

O Signore, insegnami la tua via;  
io camminerò nella tua verità;  
unisci il mio cuore al timor del tuo nome.  
Io ti loderò, Signore, Dio mio,  
con tutto il mio cuore,  
e glorificherò il tuo nome in eterno.  
*(Salmo 87)*

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (10, 22–30)

---

### *Ascolta*

Ricorreva, in quei giorni, a Gerusalemme la festa della Dedicazione. Era inverno. Gesù camminava nel tempio, nel portico di Salomone. Allora i Giudei gli si fecero attorno e gli dicevano: «Fino a quando ci terrai nell'incertezza? Se tu sei il Cristo, dillo a noi apertamente».

Gesù rispose loro: «Ve l'ho detto, e non credete; le opere che io compio nel nome del Padre mio, queste danno testimonianza di me. Ma voi non credete perché non fate parte delle mie pecore. Le mie pecore ascoltano la mia voce e io le conosco ed esse mi seguono. Io do loro la vita eterna e non andranno perdute in eterno e nessuno le strapperà dalla mia mano. Il Padre mio, che me le ha date, è più grande di tutti e nessuno può strapparle dalla mano del Padre. Io e il Padre siamo una cosa sola».

Oggi possiamo fare nostra la domanda dei Giudei: «Fino a quando ci terrai nell'incertezza? Se tu sei il Cristo, dillo a noi apertamente». Riflettere su questa domanda può servire ad aprirci gli occhi sulla nostra fede.

La risposta di Gesù ci riporta alla concretezza del quotidiano: la fede è una questione pratica e non teorica. Chi crede fonda la sua vita su qualcosa o qualcuno, su un valore che diventa il proprio punto di riferimento. Si tratta essenzialmente di un'esperienza di affidamento ("Le mie pecore ascoltano la mia voce e io le conosco ed esse mi seguono"). Tuttavia, per noi, è più facile assecondare un'altra logica, vogliamo essere sicuri prima di riconoscere in Gesù la salvezza che aspettiamo e desideriamo. In questo modo però rischiamo di non riuscire a leggere i molti segni che ci manifestano l'amore che Dio ha per noi. Spesso, infatti, per riconoscerli è necessario prima di tutto mettersi in cammino con la fiducia di chi sa di essere custodito ("Le mie pecore ascoltano la mia voce e io le conosco ed esse mi seguono"). Fidandoci, una volta dentro il gregge, saremo capaci di sentire la Sua voce che ci accompagna.

## Per riflettere

*Quali sono stati i momenti di crisi del tuo cammino di fede? Quali sono i segni dell'amore di Dio nella tua storia? Di che cosa hai bisogno per dare fiducia?*

## Preghiera Finale

Aiuta, o Madre, la nostra fede! Apri il nostro ascolto alla Parola,  
perché riconosciamo la voce di Dio e la sua chiamata.

Sveglia in noi il desiderio di seguire i suoi passi,  
uscendo dalla nostra terra e accogliendo la sua promessa.

Aiutaci a lasciarci toccare dal suo amore, perché possiamo toccarlo con la fede.

Semina nella nostra fede la gioia del Risorto.

Ricordaci che chi crede non è mai solo.

Insegnaci a guardare con gli occhi di Gesù,  
affinché Egli sia luce sul nostro cammino.

E che questa luce della fede cresca sempre in noi,  
finché arrivi quel giorno senza tramonto,  
che è lo stesso Cristo, il Figlio tuo, nostro Signore!

*(Papa Francesco, Lumen Fidei 59)*

## Preghiera Iniziale

Retta è la parola del Signore  
e fedele ogni sua opera.  
Egli ama il diritto e la giustizia,  
della sua grazia è piena la terra.  
Dalla parola del Signore furono fatti i cieli,  
dal soffio della sua bocca ogni loro schiera.  
Come in un otre raccoglie le acque del mare,  
chiude in riserve gli abissi.  
Tema il Signore tutta la terra,  
tremino davanti a lui gli abitanti del mondo,  
perché egli parla e tutto è fatto,  
comanda e tutto esiste.  
Il Signore annulla i disegni delle nazioni,  
rende vani i progetti dei popoli.  
Ma il piano del Signore sussiste per sempre,  
i pensieri del suo cuore per tutte le generazioni.  
*(Salmo 33)*

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (14, 6–14)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, disse Gesù a Tommaso: «Io sono la via, la verità e la vita. Nessuno viene al Padre se non per mezzo di me. Se avete conosciuto me, conoscerete anche il Padre mio: fin da ora lo conoscete e lo avete veduto».

Gli disse Filippo: «Signore, mostraci il Padre e ci basta». Gli rispose Gesù: «Da tanto tempo sono con voi e tu non mi hai conosciuto, Filippo? Chi ha visto me, ha visto il Padre. Come puoi tu dire: “Mostraci il Padre”? Non credi che io sono nel Padre e il Padre è in me? Le parole che io vi dico, non le dico da me stesso; ma il Padre, che rimane in me, compie le sue opere. Credete a me: io sono nel Padre e il Padre è in me. Se non altro, credetelo per le opere stesse.

In verità, in verità io vi dico: chi crede in me, anch'egli compirà le opere che io compio e ne compirà di più grandi di queste, perché io vado al Padre. E qualunque cosa chiederete nel mio nome, la farò, perché il Padre sia glorificato nel Figlio. Se mi chiederete qualche cosa nel mio nome, io la farò».

Lo scambio tra Gesù e Filippo ci porta al cuore della questione della fede, centro della nostra vita, della nostra storia, della nostra esistenza. Come per Filippo, anche per noi è faticoso capire, accettare, fare esperienza che la “via di Dio” è Gesù il Figlio.

Gesù ci invita a stare in relazione con Lui per conoscere il Padre. Di fronte all’incredulità dei discepoli—che è anche la nostra incredulità—rilancia dicendo che, se non gli vogliono credere per le sue parole, lo credano almeno per le opere, per tutte le azioni con le quali ha comunicato e comunica, ha arricchito e arricchisce la vita delle persone.

Nella comunità dei credenti l’azione divina non si ferma: “Chi crede in me, anch’egli compirà le opere che io compio e ne compirà di più grandi di queste, perché io vado al Padre”. La testimonianza dell’Amore del Padre, conosciuto tramite il Figlio, ci arriva grazie a chi compie le opere in Suo nome, ricordandoci del Suo amore. Anche noi abbiamo conosciuto persone che sono il segno vivo dell’amore di Cristo che risorge per tutti, capaci di fare del bene anche a scapito di se stessi. Magari sono state proprio queste persone a trasmetterci la fede vissuta attraverso le opere. Facciamo memoria di questo amore giunto fino noi, ripensando oggi al suo inizio, alla speranza accesa nei cuori di chi ha scoperto nelle parole di Gesù e nelle sue opere la via, la verità e la vita.

**Per  
riflettere**

*Quale via d'amore ti senti chiamato a percorrere oggi? Chi sono le persone che ti hanno trasmesso l'Amore di Dio? Con quali gesti puoi trasmettere la fede?*

## Preghiera Finale

Gesù, dappertutto, non ha cessato d’essere inviato.  
Noi non possiamo esimerci d’essere, in ogni istante,  
gl’inviati di Dio nel mondo.

Gesù in noi, non cessa di essere inviato,  
durante questo giorno che inizia,  
a tutta l’umanità, del nostro tempo, di ogni tempo,  
della mia città e del mondo.

Attraverso i fratelli più vicini ch’egli ci farà  
servire, amare, salvare,  
le onde della sua carità giungeranno  
sino in capo al mondo,  
andranno sino alla fine dei tempi.

*(Madeleine Delbrêl)*

---

## Preghiera Iniziale

Dio di bontà e di misericordia,  
che ci chiedi di collaborare alla tua opera di salvezza  
manda numerosi e santi operai per la tua vigna,  
perché alla tua Chiesa non manchino mai annunciatori coraggiosi del Vangelo,  
sacerdoti che ti offrano anche con la vita il sacrificio dell'Eucarestia  
e che quali segni splendenti di Cristo buon pastore,  
guidino il tuo popolo sulle strade della carità.

Manda il tuo Spirito Santo a rinfrancare il cuore dei giovani,  
perché abbiano il coraggio di dirti sì quando li chiami al servizio dei fratelli,  
la perseveranza nel seguire Gesù anche sulla via della croce  
e la gioia grande di essere nel mondo testimoni del tuo amore.

O Maria, Madre dei sacerdoti, dona a tutti i membri della Chiesa pisana  
la tua stessa fedeltà per testimoniare a tutti

la gioia che nasce dall'incontro con Cristo che vive e regna nei secoli in eterno. Amen.

*(Giovanni Paolo Benotto)*

---

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (13, 16–20)

### *Ascolta*

*Il commento di oggi è proposto  
dal Centro Diocesano per le Vocazioni di Pisa*

**[Dopo che ebbe lavato i piedi ai discepoli, Gesù] disse loro:**

**«In verità, in verità io vi dico: un servo non è più grande del suo padrone, né un inviato è più grande di chi lo ha mandato. Sapendo queste cose, siete beati se le mettete in pratica. Non parlo di tutti voi; io conosco quelli che ho scelto; ma deve compiersi la Scrittura: “Colui che mangia il mio pane ha alzato contro di me il suo calcagno”. Ve lo dico fin d'ora, prima che accada, perché, quando sarà avvenuto, crediate che Io Sono. In verità, in verità io vi dico: chi accoglie colui che io manderò, accoglie me; chi accoglie me, accoglie colui che mi ha mandato».**

Immagina di essere lì presente quando Gesù dice queste parole, di ascoltarle in prima persona. In qualche modo Gesù ci sta beneducendo attraverso una ammonizione: non credete di essere grandi ma siate umili come umile è il servo di Dio, ed allora sarete beati. Il suo intento è anche quello di rompere le illusioni che si possano essere insinuate nella mente dell'uomo: che lui sia grande secondo il modo di pensare degli uomini. No, lui non è grandioso e glorioso perché si è messo sul piedistallo a mostrare al grande pubblico ciò di cui lui è capace. Lui è grande secondo lo sguardo di Dio, Padre che ci rende tutti fratelli.

Gesù nel vangelo precedente a quello di oggi si è abbassato a lavare i piedi a coloro che lui stesso ha scelto, così come nell'arco della sua predicazione si è mescolato tra gli emarginati e fatto piccolo come un bambino per arrivare a tutti. Con questo prezioso gesto Gesù ha voluto nuovamente dimostrare ai suoi discepoli come sono chiamati a rispondere alla vocazione: con umiltà, semplicità ed amore. Amore che sa perdonare ancora prima di ricevere una ingiustizia o un torto; infatti egli sa che da lì a poco uno di loro lo tradirà. Ma anche amore che sa essere paziente nel dare sempre segni ai suoi discepoli che sì, lui è il Messia; infatti sottolinea: "Ve lo dico fin d'ora, prima che accada, perché, quando sarà avvenuto, crediate che Io Sono".

Senza stanchezza, viene sempre incontro alla nostra umanità. Gesù è come se ci dicesse: accogliete ciò che accadrà così come accadrà, perché è così che deve essere e voi, nonostante il dolore, lo sconforto e lo smarrimento non sarete lasciati soli se vi affiderete a chi vi sta mandando nel mondo. Se risponderete alla chiamata del Signore, avrete me accolto dentro il vostro cuore a dare coraggio ai vostri passi, sempre.

**Per  
riflettere**

*Noi, generazione che non ha né visto né udito, abbiamo la fede necessaria per credere che Gesù sia il Messia? Abbiamo la predisposizione alla accoglienza di Gesù Cristo? Eppure è questo che facciamo ogni qual volta che partecipiamo alla Messa: andiamo per accogliere in noi il Corpo di Cristo, per ascoltare e meditare i suoi insegnamenti, per affidarci a lui nel nostro cammino di discernimento e farci guidare dalle Sacre Scritture nel nostro discepolato. Siamo consapevoli di tutto ciò quando lo viviamo?*

## Preghiera Finale

Padre, che per la nostra salvezza  
hai mandato il tuo Figlio a proclamare  
la venuta del Regno dei Cieli,  
rafforza con il tuo Spirito i fedeli laici  
perché collaborino costantemente  
al tuo progetto di salvezza sul mondo e alla sua santificazione,  
manifestando Cristo con la testimonianza della loro stessa vita  
e col fulgore della loro fede, speranza e carità.

Venerdì

At 13, 26–33; Sal 2

5 maggio 2023

---

## Preghiera Iniziale

Alzo gli occhi verso i monti:  
da dove mi verrà l'aiuto?  
Il mio aiuto viene dal Signore,  
che ha fatto cielo e terra.  
Non lascerà vacillare il tuo piede,  
non si addormenterà il tuo custode.  
Non si addormenterà, non prenderà sonno,  
il custode d'Israele.  
Il Signore è il tuo custode,  
il Signore è come ombra che ti copre,  
e sta alla tua destra.  
Di giorno non ti colpirà il sole,  
né la luna di notte.  
Il Signore ti proteggerà da ogni male,  
egli proteggerà la tua vita.  
Il Signore veglierà su di te, quando esci e quando entri,  
da ora e per sempre.  
*(Salmo 120)*

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (14, 1–6)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, disse Gesù ai suoi discepoli: «Non sia turbato il vostro cuore. Abbiate fede in Dio e abbiate fede anche in me. Nella casa del Padre mio vi sono molte dimore. Se no, vi avrei mai detto: “Vado a prepararvi un posto”? Quando sarò andato e vi avrò preparato un posto, verrò di nuovo e vi prenderò con me, perché dove sono io siate anche voi. E del luogo dove io vado, conoscete la via».

Gli disse Tommaso: «Signore, non sappiamo dove vai; come possiamo conoscere la via?».

Gli disse Gesù: «Io sono la via, la verità e la vita. Nessuno viene al Padre se non per mezzo di me».

La perdita della persona amata lascia in noi un vuoto impossibile da colmare. Qualunque sia la causa di questo abbandono, il nostro cuore è attraversato da un senso di impotenza e di ingiustizia. La nostra mente vaga alla ricerca di un perché, mentre il corpo è orfano di abbracci e di carezze.

In questi momenti di sofferenza, il Signore si fa vicino e ci invita a non aver timore. Non chiede di riempire, ma di abitare la nostra solitudine. A volte lo fa fisicamente, con la premura dei fratelli che ci prendono per mano. Altre volte, è il suo spirito a camminare accanto a noi.

In questi momenti, la nostra relazione con lui si rafforza. Impariamo a conoscerlo, ci lasciamo conoscere. Questa intimità con lui ci rivela la nostra identità di figli amati e ci dona uno sguardo nuovo sulla nostra vita.

L'amore donato e ricevuto non è perso. È parte integrante della nostra storia. Tutte le relazioni che ci hanno nutriti, continueranno ad accompagnarci. In un modo nuovo, ma ugualmente pieno. Il passato e il futuro sono legati da fili invisibili di memoria e attesa. Lo smarrimento, il dubbio e la morte lasciano il posto alla Via, la Verità e la Vita. Il caso non esiste. La realtà non è solo quella che si vede. (Maria Pia S., dal sito *Get up and walk*)

**Per  
riflettere**

*Quali esperienze di "assenza" ti hanno avvicinato a Dio? Che cosa significano per te le parole di Gesù "Io sono la via, la verità e la vita"?*

## Preghiera Finale

Maria, Vergine del Silenzio!

Tu sei silenzio: silenzio di chi veglia,  
silenzio di chi attende, silenzio di chi scopre una presenza.

Tu sei silenzio: silenzio di chi ama,  
silenzio di chi serve, silenzio di chi sta presso la croce.

Tu sei silenzio: silenzio di chi piange,  
silenzio di chi soffre, silenzio di chi porta la sua croce.

Tu sei silenzio: silenzio di chi è povero,  
silenzio di chi è semplice, silenzio di chi è uno nel suo cuore.

Tu sei silenzio: silenzio di chi prega,  
silenzio di chi è in pace, silenzio di chi sta davanti a Dio.

Santa Maria, prega per noi!

*(Comunità di Bose)*

Sabato

At 13, 44-52; Sal 97

6 maggio 2023

---

## Preghiera Iniziale

Dal profondo a te grido, o Signore;  
Signore, ascolta la mia voce.  
Siano i tuoi orecchi attenti  
alla voce della mia preghiera.  
Se consideri le colpe, Signore,  
Signore, chi potrà sussistere?  
Ma presso di te è il perdono:  
e avremo il tuo timore.  
Io spero nel Signore,  
l'anima mia spera nella sua parola.  
L'anima mia attende il Signore  
più che le sentinelle l'aurora.  
Israele attenda il Signore,  
perché presso il Signore è la misericordia  
e grande presso di lui la redenzione.  
Egli redimerà Israele  
da tutte le sue colpe.  
*(Salmo 129)*

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (14, 7-14)

---

### *Ascolta*

**In quel tempo, disse Gesù ai suoi discepoli: «Se avete conosciuto me, conoscerete anche il Padre mio: fin da ora lo conoscete e lo avete veduto».**

**Gli disse Filippo: «Signore, mostraci il Padre e ci basta».**

**Gli rispose Gesù: «Da tanto tempo sono con voi e tu non mi hai conosciuto, Filippo? Chi ha visto me, ha visto il Padre. Come puoi tu dire: “Mostraci il Padre”? Non credi che io sono nel Padre e il Padre è in me? Le parole che io vi dico, non le dico da me stesso; ma il Padre, che rimane in me, compie le sue opere. Credete a me: io sono nel Padre e il Padre è in me. Se non altro, credetelo per le opere stesse.**

**In verità, in verità io vi dico: chi crede in me, anch'egli compirà le opere che io compio e ne compirà di più grandi di queste, perché io vado al Padre. E qualunque cosa chiederete nel mio nome, la farò, perché il Padre sia glorificato nel Figlio. Se mi chiederete qualche cosa nel mio nome, io la farò».**

Il Padre sempre è stato presente nella vita di Gesù, e Gesù ne parlava. Gesù pregava il Padre. E tante volte parlava del Padre che ha cura di noi, come ha cura degli uccelli, dei figli del campo. E quando i discepoli gli chiesero di imparare a pregare, Gesù insegnò a pregare il Padre: «Padre nostro». Sempre va (si rivolge) al Padre. Ma in questo passo è molto forte; e anche è come se aprisse le porte della onnipotenza della preghiera. “Perché io sono con il Padre: voi chiedete e io farò tutto. Ma perché il Padre lo farà con me”. Questa fiducia nel Padre, fiducia nel Padre che è capace di fare tutto. Questo coraggio di pregare, perché per pregare ci vuole coraggio! Ci vuole lo stesso coraggio, la stessa franchezza che per predicare: la stessa. Pensiamo al nostro padre Abramo, quando lui—credo che si dica—“mercanteggiava” con Dio per salvare Sodoma: “E se fossero di meno? E di meno? E di meno?..”. Davvero, sapeva “negoziare”. Ma sempre con questo coraggio: “Scusami, Signore, ma fammi uno sconto: un po’ di meno, un po’ di meno..”. Sempre il coraggio della lotta nella preghiera, perché pregare è lottare: lottare con Dio. E poi, Mosè: le due volte che il Signore avrebbe voluto distruggere il popolo e fare lui capo di un altro popolo, Mosè ha detto “No!”. E ha detto “no” al Padre! Con coraggio! Ma se tu vai a pregare così—[bisbiglia una preghiera timida]—questa è una mancanza di rispetto! Pregare è andare con Gesù al Padre che ti darà tutto. Coraggio nella preghiera, franchezza nella preghiera. La stessa che ci vuole per la predica. (...) La preghiera è forte, per questo abbiamo sentito nel Vangelo di Gesù: “Io vado al Padre. E qualunque cosa chiederete nel mio nome al Padre, la farò, perché il Padre sia glorificato”. Così va avanti la Chiesa, con la preghiera, il coraggio della preghiera, perché la Chiesa sa che senza questa ascesa al Padre non può sopravvivere. (Papa Francesco, omelia del 20 maggio 2020)

**Per  
riflettere**

*La preghiera, come la carità, è un dono dall'alto. Essa ci mette al servizio di una società più giusta. Ci fa vedere il mondo con gli occhi di Dio. Da un dono come questo possono nascere tante cose.  
(Carlo Maria Martini)*

## Preghiera Finale

Signore, lasciami rimanere aperto alla tua iniziativa;  
fa' che io aspetti con pazienza e premura  
l'ora in cui tu verrai e spezzerai i muri che io ho costruito.  
Insegnami a pregare, o Signore. Amen.  
(Henri Jozef Machiel Nouwen)

---

## Preghiera Iniziale

Una cosa ho chiesto al Signore,  
questa sola io cerco:  
abitare nella casa del Signore  
tutti i giorni della mia vita,  
per gustare la dolcezza del Signore  
ed ammirare il suo santuario.  
Di te ha detto il mio cuore: «Cercate il suo volto»;  
il tuo volto, Signore, io cerco.  
Non nascondermi il tuo volto,  
non respingere con ira il tuo servo.  
Sei tu il mio aiuto, non lasciarmi,  
non abbandonarmi, Dio della mia salvezza.  
*(Salmo 26)*

---

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (14, 1-12)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Non sia turbato il vostro cuore. Abbiate fede in Dio e abbiate fede anche in me. Nella casa del Padre mio vi sono molte dimore. Se no, vi avrei mai detto: “Vado a prepararvi un posto”? Quando sarò andato e vi avrò preparato un posto, verrò di nuovo e vi prenderò con me, perché dove sono io siate anche voi. E del luogo dove io vado, conoscete la via».

Gli disse Tommaso: «Signore, non sappiamo dove vai; come possiamo conoscere la via?». Gli disse Gesù: «Io sono la via, la verità e la vita. Nessuno viene al Padre se non per mezzo di me. Se avete conosciuto me, conoscerete anche il Padre mio: fin da ora lo conoscete e lo avete veduto».

Gli disse Filippo: «Signore, mostraci il Padre e ci basta». Gli rispose Gesù: «Da tanto tempo sono con voi e tu non mi hai conosciuto, Filippo? Chi ha visto me, ha visto il Padre. Come puoi tu dire: “Mostraci il Padre”? Non credi che io sono nel Padre e il Padre è in me? Le parole che io vi dico, non le dico da me stesso; ma il Padre, che rimane in me, compie le sue opere.

Credete a me: io sono nel Padre e il Padre è in me. Se non altro, credetelo per le opere stesse.

In verità, in verità io vi dico: chi crede in me, anch'egli compirà le opere che io compio e ne compirà di più grandi di queste, perché io vado al Padre».

All'inizio del brano Gesù esorta i discepoli a non avere paura, a superare il timore con una esperienza di affidamento. Gesù spiega che la sua partenza è necessaria per prepararci una strada, per renderla possibile. Il suo andare è necessario affinché noi possiamo seguirlo.

Tommaso con la sua domanda («Signore, non sappiamo dove vai; come possiamo conoscere la via?») esprime una esigenza di concretezza comprensibile, che è anche la nostra. Tuttavia nelle sue parole possiamo riconoscere di nuovo la dinamica della paura. È a questa mancanza di fede/fiducia che Gesù risponde, proponendosi come la Via, la Verità, e la Vita. Esorta Tommaso, i discepoli ed anche noi a stare tranquilli perché c'è Lui: qualcosa di più di una direzione, di una strada, di una spiegazione teorica. Non ci sono altre strade se non quella della fiducia.

Prefigurando la sua partenza, Gesù ci mette di fronte al dramma dell'abbandono per guarirci. La sua assenza lascia spazio all'incontro, nella libertà, con Lui e con il Padre. Il suo amore per noi lo porta a fare un passo indietro, per farci fare un passo in avanti nella dimensione dell'affidamento.

Gesù completa il suo discorso aggiungendo che è Lui la strada per arrivare al Padre. È una affermazione molto radicale, la cui accettazione rappresenta un punto di snodo per la nostra fede. Dirci cristiani vuol dire affermare che solo credendo in Gesù possiamo arrivare al Padre. Questo non esclude che ci siano altre vie per arrivare al Figlio. Troviamo, infatti, sparsi ovunque semi di bellezza, di verità, di giustizia che ci portano all'amore di Cristo; infinite sono le strade che ci portano a percorrere la sua strada.

Anche noi cadiamo nella tentazione di dire, con Filippo: "Mostraci il Padre e ci basta". Nella sua risposta Gesù ci mette di fronte alla nostra cecità: pensiamo di poter credere in Dio solo se possiamo vederlo, senza intermediari. Gesù ci invita ancora una volta, senza se e senza ma, a trovare Dio in Lui, nella Sua Parola, nel volto dei fratelli.

**Per  
riflettere**

*Di che cosa hai paura? Chi o che cosa ti aiuta ad avere fiducia?  
Quali strade ti portano a Gesù?*

## Preghiera Finale

Apri i nostri occhi, Signore,  
perché possiamo vedere te nei nostri fratelli e sorelle.

Apri le nostre orecchie, Signore,  
perché possiamo udire le invocazioni  
di chi ha fame, freddo, paura e di chi è oppresso.

Apri il nostro cuore, Signore,  
perché impariamo ad amarci gli uni gli altri come tu ci ami.

Donaci di nuovo il tuo Spirito, Signore,  
perché diventiamo un cuor solo ed un'anima sola, nel tuo nome. Amen.

*(Madre Teresa di Calcutta)*

---

## Preghiera Iniziale

Proteggimi, o Dio: in te mi rifugio.  
Ho detto a Dio: «Sei tu il mio Signore,  
senza di te non ho alcun bene». (...)  
Il Signore è mia parte di eredità e mio calice:  
nelle tue mani è la mia vita. (...)  
Benedico il Signore che mi ha dato consiglio;  
anche di notte il mio cuore mi istruisce.  
Io pongo sempre innanzi a me il Signore,  
sta alla mia destra, non posso vacillare. (...)  
Mi indicherai il sentiero della vita,  
gioia piena nella tua presenza,  
dolcezza senza fine alla tua destra.  
*(Salmo 15)*

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (14, 21–26)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Chi accoglie i miei comandamenti e li osserva, questi è colui che mi ama. Chi ama me sarà amato dal Padre mio e anch'io lo amerò e mi manifesterò a lui».

Gli disse Giuda, non l'Iscriòta: «Signore, come è accaduto che devi manifestarti a noi, e non al mondo?». Gli rispose Gesù: «Se uno mi ama, osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui. Chi non mi ama, non osserva le mie parole; e la parola che voi ascoltate non è mia, ma del Padre che mi ha mandato. Vi ho detto queste cose mentre sono ancora presso di voi. Ma il Paràclito, lo Spirito Santo che il Padre manderà nel mio nome, lui vi insegnerà ogni cosa e vi ricorderà tutto ciò che io vi ho detto».

Abbiamo certamente letto molte volte questo brano del Vangelo, ma ogni volta lo stupore davanti a questa Parola è grande; qui troviamo il significato della nostra vita: amare ed essere amati. Ascoltare la Parola di Gesù non è “sentire qualcuno che parla”, è nutrirsi del Suo amore per noi, è vivere il Suo amore per noi. Ed allora con occhi stupiti del bambino ci accorgiamo che non ci viene chiesto soltanto di amare l’altro, ma Dio per primo ci ama e desidera che ci sentiamo amati, perché sentirsi amati vuol dire vivere, essere felici. Se amiamo qualcuno, questa persona esiste, vive, non si sente sola. Se amiamo qualcuno, quella persona diventa importante per noi. Se ci sentiamo amati, allora ci sentiamo vivi. Ed allora è qui tutta la bellezza di un Dio che non si scoraggia davanti alla porta del nostro cuore che rimane chiusa, ma continua ad amarci sperando che si apra e che il nostro cuore possa divenire dimora del Suo amore. Il Suo amore è perseverante, si manifesta nelle cose semplici, in un sorriso di una senza dimora per strada, nelle parole un po’ balbettanti dell’anziano che si avvicina per chiedere aiuto o solo per scambiare due chiacchiere, nel gioco festoso del bambino, nel nostro compagno di vita che arriva stanco dopo la giornata di lavoro, ma che nonostante tutto ci regala un sorriso. Ed allora come non rimanere disarmati davanti ad un Dio che ci ama così tanto da farsi uomo per poterci amare da fratello e che ci dona il Suo spirito, che rimanga con noi sempre per aiutarci ad aprire il nostro cuore al Suo amore ed all’amore per i fratelli?

**Per  
riflettere**

*Nella nostra giornata incontriamo tanti volti e tante persone. Alcune le vediamo solo con la coda dell'occhio o magari neppure le vediamo. Proviamo a soffermarci sui volti: quante volte un sorriso donato o ricevuto può essere fonte di luce! Se il nostro cuore è aperto all'amore, il buio delle paure troverà sempre meno spazio ed affrontare i problemi quotidiani sarà meno gravoso.*

## Preghiera Finale

Tutto l’amore che ho nel cuore per te, o Signore,  
è soltanto un’ombra dell’amore che tu hai per me.

I tuoi gesti sono tutti amore.

La gioia che oggi ho nel cuore è solo un’ombra della gioia che tu hai per me.

Tu mi ami perdonatamente.

Ti amo con tutto il cuore, con tutta l’anima, con tutte le forze,  
perché tu sei Gesù, e sei Gesù per me.

*(Madre Teresa di Calcutta)*

Martedì

9 maggio 2023

At 14, 19–28; Sal 144

---

## Preghiera Iniziale

Signore, fa' di me uno strumento della tua pace:

dove è odio, fa' ch'io porti amore,

dove è offesa, ch'io porti il perdono,

dove è discordia, ch'io porti la fede,

dove è l'errore, ch'io porti la Verità,

dove è la disperazione, ch'io porti la speranza.

Dove è tristezza, ch'io porti la gioia,

dove sono le tenebre, ch'io porti la luce.

Oh! Maestro, fa' che io non cerchi tanto

di essere compreso, quanto di comprendere;

di essere amato, quanto di amare.

Poiché è dando che si riceve,

perdonando che si è perdonati,

morendo che si risuscita a Vita Eterna.

Amen.

*(San Francesco d'Assisi)*

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (14, 27–31a)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, disse Gesù ai suoi discepoli: «Vi lascio la pace, vi do la mia pace. Non come la dà il mondo, io la do a voi.

Non sia turbato il vostro cuore e non abbia timore. Avete udito che vi ho detto: “Vado e tornerò da voi”. Se mi amaste, vi rallegrereste che io vado al Padre, perché il Padre è più grande di me. Ve l'ho detto ora, prima che avvenga, perché, quando avverrà, voi crediate.

Non parlerò più a lungo con voi, perché viene il principe del mondo; contro di me non può nulla, ma bisogna che il mondo sappia che io amo il Padre, e come il Padre mi ha comandato, così io agisco».

Pace. Parola che spesso risuona nelle nostre orecchie in questi tempi. Pace come non belligeranza. Pace tra i popoli. Pace nelle nostre famiglie, spesso travagliate da incomprensioni e distanze. Ma è questa la pace a cui si riferisce Gesù in questo caso? Non credo. Credo che Gesù voglia andare oltre, voglia guardare nel nostro profondo "io". Pace come stato del proprio cuore, contrario al turbamento, all'inquietudine provocata dalle paure, dalle insicurezze, dalla sfiducia nella vita. La pace diviene quella condizione profonda in noi dettata dalla fiducia, dalla fede in un Dio che si è fatto come noi. Ed allora le inquietudini che dimorano nel nostro cuore sono male? Le paure che abbiamo quotidianamente? Lui è venuto a portarci quella pace che ci permette di superare quelle paure, di non vivere nella paura, di risolvere le nostre inquietudini. Come? Semplicemente conoscendolo, fidandoci della sua Parola, fidandoci di Lui. Ed allora la pace di Gesù non è semplice "non belligeranza", ma è la fiducia del bambino che vive "in pace", è tranquillo, si sente al sicuro, pronto ad affrontare qualsiasi cosa (le inquietudini, le paure, le difficoltà) perché è insieme al suo papà. Non bisogna aspettarsi di vivere senza preoccupazioni, senza paure, senza l'inquietudine quotidiana. Non confondiamo la pace di Dio con il "non avere pensieri", non avere preoccupazioni. Se così fosse, probabilmente ci dovremmo domandare come viviamo, se stiamo affrontando la nostra vita con troppa superficialità. Le inquietudini si possono risolvere (alle volte possono essere il punto di slancio per risolvere nodi della nostra vita); le paure si possono ridimensionare, senza lasciare che si impadroniscano della nostra vita. Questo può accadere se il nostro cuore vive con fiducia ciò che la vita pone sulla nostra strada. Anche le cose che ci sembrano più insormontabili davanti ad un cuore fiducioso, che vive con amore, trovano una soluzione.

## Per riflettere

*Quante volte ci svegliamo nel cuore della notte con un pensiero, una preoccupazione che si impossessa della nostra mente, dei nostri pensieri. Rimaniamo svegli magari anche un'ora o più e non riusciamo ad addormentarci... ci addormentiamo stanchi solo quasi al mattino. Poi ci risvegliamo al mattino ed abbiamo riacquistato un po' della tranquillità perduta. Quali sono i pensieri che maggiormente ci rendono inquieti? Cosa ci toglie la pace?*

## Pregiera Finale

Le opere dell'amore sono sempre opere di pace.  
Ogni volta che dividerai il tuo amore con gli altri,  
ti accorgerai della pace che giunge a te e a loro.

Dove c'è pace c'è Dio,

è così che Dio riversa pace e gioia nei nostri cuori.

*(Madre Teresa di Calcutta)*

---

## Preghiera Iniziale

Signore,  
nella nostra quotidianità ci sentiamo spesso soli,  
lontani dai fratelli, lontani da Te.  
Ti preghiamo perché, come i tralci che sono attaccati alla vite,  
senza la quale non possono vivere,  
anche noi ci lasciamo invadere dal Tuo amore  
e con fiducia rimaniamo attaccati alla sorgente di vita.  
Donaci di essere un tutt'uno con Te e coi fratelli  
ogni giorno della nostra vita.  
Insegnaci a riconoscere la Tua presenza nei fratelli.  
Aiutaci ad aprire il nostro cuore al Tuo amore,  
senza timore di perdere qualcosa. Amen.

---

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (15, 1-8)

### *Ascolta*

In quel tempo, disse Gesù 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».

Gesù ci dà un'immagine molto bella ed allo stesso tempo articolata di Dio. Dio è l'agricoltore, colui che si prende cura della vigna. Il lavoro della vigna è lungo, richiede pazienza e dedizione. La vite va piantata, ha necessità di tempi lunghi per crescere, va innaffiata costantemente, va nutrita. I primi anni sono anni di dedizione e cura dell'agricoltore, poi, negli anni successivi, porta frutto, finalmente. Ma anche quando porta frutto il lavoro dell'agricoltore non è terminato. Così Dio, agricoltore, si dedica con dedizione a ciascuno di noi figli, affinché il Suo amore, l'amore che Lui nutre nei nostri confronti, possa portare frutto in noi, possa a sua volta far nascere in noi l'amore. Ma la vigna è composta dalle viti, quelle parti che sono vere, che danno davvero frutto, e dai tralci, che sono secondari, nel senso che, se non rimangono attaccati alla vite, non riescono da soli a dare frutto. Gesù, vite vera, che dà frutto, che ama ciascuno di noi incondizionatamente, ci dice che se rimaniamo in Lui, se amiamo come Lui ci insegna, se abbiamo fede nel Suo amore e nell'amore del Padre, anche noi possiamo divenire fecondi, anche noi possiamo amare e possiamo godere di quella gioia che scaturisce solo da Dio. Gesù si fa tramite perché anche noi, attraverso Lui, possiamo amare e sentirci amati da Dio. Il tralcio è un ramo giovane, che cresce attaccato alla vite, oppure un ramo vecchio ed essiccato. Nel primo caso prende la sua forza vitale dalla vite ed allora può portare frutto. Nel secondo caso viene tagliato perché in lui non scorre più la linfa vitale. Così ognuno di noi può essere un tralcio giovane, ricco di linfa, e può portare frutto nella propria vita e nella vita altrui, amando e lasciandosi amare, come Gesù ci ha insegnato con la Parola che ci ha donato, con il Suo esempio e con il Suo stesso amore. Oppure possiamo divenire tralci secchi, senza frutto, che bastano a se stessi. È davvero bello pensare che il nostro Signore non ci ha lasciato un messaggio, ma è Lui stesso il messaggio: "Se rimanete in me ed io in voi"; noi siamo chiamati ad essere un tutt'uno con Lui, a vivere profondamente in comunione col Signore questo amore che trasforma, che riempie il cuore, che ci accarezza con la tenerezza di una mamma. Dio è con noi, come la linfa vitale della vite percorre i tralci e fa in modo che portino frutto. Dobbiamo solo permettergli di farlo.

## Per riflettere

*Se trascuriamo la preghiera e se il tralcio non resta unito alla vite, seccerà. Questa unione del tralcio con la vite è la preghiera. Se quest'aggancio c'è, allora c'è amore, e gioia; allora soltanto saremo l'irradiazione dell'Amore di Dio, la speranza dell'eterna felicità, la fiamma di amore ardente. Perché? Perché siamo una cosa sola con Gesù. Se tu vuoi sinceramente imparare a pregare osserva il silenzio. (Madre Teresa di Calcutta, La mia regola, Piemme, 1995)*

## Pregheiera Finale

Ma il Signore è nella dimora del suo Santo,  
il Signore ha nei cieli il suo trono.

I suoi occhi sempre aperti osservano,  
le sue pupille scrutano gli uomini.

Il Signore scruta il giusto e il malvagio,  
detesta chi ama la violenza.

Farà piovere brace, fuoco e zolfo sui malvagi,  
porzione del loro calice sarà vento bruciante.

Il Signore è giusto e ama le azioni di giustizia,  
i giusti contempleranno il suo volto.

(Salmo 11)

---

## Preghiera Iniziale

Cantate al Signore un canto nuovo,  
perché ha compiuto meraviglie.  
Gli ha dato vittoria la sua destra  
e il suo braccio santo.

Il Signore ha fatto conoscere la sua salvezza,  
agli occhi delle genti ha rivelato la sua giustizia.

Egli si è ricordato del suo amore,  
della sua fedeltà alla casa d'Israele.

Tutti i confini della terra hanno veduto  
la vittoria del nostro Dio.

Acclami il Signore tutta la terra,  
gridate, esultate, cantate inni!

*(Salmo 97)*

---

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (15, 9–11)

### *Ascolta*

**In quel tempo, disse Gesù 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».**

Dio è amore infinito. Quante volte ce lo sentiamo ripetere? Ma cosa significa? Ecco, qui san Giovanni ce lo mostra. Dio ama suo figlio Gesù. Lo ama come un padre ama suo figlio, di quell'amore che ogni genitore prova verso il proprio figlio: un amore che non ha confini, che è talmente grande ed incontenibile, per cui il padre, la madre è pronta a dare la vita stessa per il figlio. E forse l'amore di Dio neppure è questo: è di più. Di questo stesso amore infinito—che forse conosceremo soltanto quando saremo in Paradiso—Gesù ama ognuno di noi. E non ci ama per meriti particolari: ci ama e basta. Ci ama proprio perché Lui stesso riceve dal Padre questo grande amore. Ed allora anche noi siamo ricolmi dell'amore di Gesù e contemporaneamente di quello del Padre. Mi gira la testa a pensare quanto sono amata. Ed io? Come posso davvero sperimentare questo amore così grande, così profondo, gratuito ed infinito? Amando, amando gli altri ed attraverso di loro amando il Padre ed il Figlio. Concretamente, noi sappiamo che Dio ci ama: ce l'hanno sempre ripetuto, fin da piccoli. Ma come ci accorgiamo di questo amore? Siamo uomini: abbiamo bisogno anche di “toccare con mano”. La grandezza dell'Amore di Dio e del Suo figlio è che noi lo possiamo sperimentare attraverso i fratelli. Ed allora questo Amore non solo ci rende figli, ma ci rende fratelli. E non solo questo Amore possiamo credere che esista, ma possiamo sperimentarlo quotidianamente attraverso il nostro prossimo. Come? Osservando il comandamento che Gesù ci ha donato: amare. Amiamo e lasciamoci amare. E troveremo la gioia. Il Signore ce lo ha promesso. La gioia, quella vera, la perfetta letizia di San Francesco, quella del cuore. Se apriamo il nostro cuore a Dio e gli permettiamo di farci sentire amati attraverso gli altri e di amare gli altri attraverso di noi, scopriremo la gioia. La nostra fatica è non opporci col nostro egoismo all'amore di Dio.

**Per  
riflettere**

*Ecco, Dio ci ama mentre siamo peccatori, non perché siamo buoni o in grado di restituirci qualcosa. L'amore di Dio è un amore sempre in eccesso, sempre oltre i calcoli, sempre sproporzionato. Oggi chiede anche a noi di vivere in questo modo, perché solo così lo testimonieremo davvero. (Papa Francesco, Angelus del 19 febbraio 2023)*

## Preghiera Finale

Cantate inni al Signore con la cetra,  
con la cetra e al suono di strumenti a corde;  
con le trombe e al suono del corno  
acclamate davanti al re, il Signore.

Risuoni il mare e quanto racchiude, il mondo e i suoi abitanti.

I fiumi battano le mani, esultino insieme le montagne  
davanti al Signore che viene a giudicare la terra:  
giudicherà il mondo con giustizia e i popoli con rettitudine.

*(Salmo 97)*

---

## Preghiera Iniziale

Che tu abbia tempo  
per la pazienza,  
tempo per comprendere,  
tempo per ricordare  
le cose buone fatte e da fare.  
Tempo per credere  
nei tuoi compagni di viaggio,  
tempo per capire  
quanto valga un amico.  
*(benedizione celtica)*

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (15, 12–17)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, disse Gesù ai suoi discepoli: «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».

Gesù parla a persone abituate a vivere la propria fede attraverso precetti e comandi. Così si esprime: “questo è il mio comandamento”. Un comandamento che non vuole essere un ordine, ma un invito a seguirlo perché seguendolo troveremo la felicità. “Amatevi gli uni gli altri come io vi ho amato”. Amarci gli uni gli altri: qual è il presupposto per amare? Essere amati. Si può amare soltanto nella misura in cui si è amati e come si è amati. Non si ama perché ce lo insegnano. Si ama perché abbiamo fatto esperienza dell’amore. Dio ci ama e ce lo dimostra quotidianamente attraverso i fratelli. È nell’amore tra le persone che si può toccare con mano l’amore di Dio. Il Vangelo, la Sua Parola, è uno dei modi per ricordarci ogni giorno questo amore che il Signore riserva ad ognuno di noi. Se faccio esperienza di questo amore, allora sono in grado di amare a mia volta e posso vivere l’amore. Ed allora il comandamento che Gesù ci invita a seguire prende la sua forma: Dio ci ama, ci ama profondamente ed infinitamente, così come siamo, nelle nostre debolezze e nelle nostre povertà. Non ci chiede di migliorarci, né di cambiare, ma ci chiede di amare. Lui ci ama e desidera che noi stessi lo amiamo attraverso i fratelli. È più semplice amare un Dio che non si vede e non si conosce e si sa perfetto. Più difficile è amare una persona concreta, di cui possiamo vedere i limiti ed i difetti. Ma proprio il riuscire ad accettare i limiti degli altri e amarli per quello che sono, come Dio fa nei nostri confronti, è il comandamento di Gesù: è l’amore di Dio in noi.

## Per riflettere

***Gesù ci sceglie come amici, ci chiede di amarci gli uni gli altri e Lui per primo ci ama dell'amore del Padre. Ma chi sono i nostri amici? Sono quelli pronti a mettere da parte loro stessi per starti accanto in un momento difficile; sono quelli che non si stancano di ascoltarti, di accoglierti ed anche di dirti che non sono d'accordo; sono quelli che sanno ridere e sanno piangere con te; sono i fratelli che ami e che ti amano, nei quali l'amore di Dio è concreto e vero.***

## Preghiera Finale

Signore, ti rendo grazie per tutti gli amici che ho vicino.

Grazie per averli messi sulla mia strada.

Fa' che queste amicizie crescano nella verità e nella trasparenza davanti ai Tuoi occhi.

Che il cammino dei miei amici e il mio possano arricchirmi ed aiutarmi  
a progredire nella mia vita quotidiana.

Insegnami a servirli, a donare liberamente e a trovare del tempo per loro.

Aiutami a non chiedere nulla in cambio

Preservami da ogni gelosia.

Insegnami ad essere misericordioso e giusto con loro.

Aiutami a rimanere fedele nonostante gli allontanamenti che la vita può causare.

Signore, Ti rendo grazie per questi momenti condivisi, per questo aiuto reciproco.

Grazie, Signore, per questa gioia che Tu mi metti nel cuore ad ogni incontro.

Aiutami a metterTi al centro delle mie amicizie e a volgermi sempre verso di Te.

Dammi abbastanza semplicità e umiltà per chiedere ai miei amici di pregare per me,  
e io di pregare sempre per loro. Amen.

*(Padre Ludovic Lécuru, monaco benedettino, vicario a Larchmont, vicino a New York)*

Sabato

13 maggio 2023

At 16, 1-10; Sal 99

---

## Preghiera Iniziale

Il mio cuore esulta nel Signore,  
la mia fronte s'innalza grazie al mio Dio.  
Si apre la mia bocca contro i miei nemici,  
perché io godo del beneficio che mi hai concesso.

Non c'è santo come il Signore,  
non c'è rocca come il nostro Dio.

Non moltiplicate i discorsi superbi,  
dalla vostra bocca non esca arroganza;  
perché il Signore è il Dio che sa tutto  
e le sue opere sono rette.

*(Samuele 2, 1-3)*

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (15, 18-21)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, disse Gesù ai suoi discepoli: «Se il mondo vi odia, sappiate che prima di voi ha odiato me. Se foste del mondo, il mondo amerebbe ciò che è suo; poiché invece non siete del mondo, ma vi ho scelti io dal mondo, per questo il mondo vi odia.

Ricordatevi della parola che io vi ho detto: “Un servo non è più grande del suo padrone”. Se hanno perseguitato me, perseguiteranno anche voi; se hanno osservato la mia parola, osserveranno anche la vostra. Ma faranno a voi tutto questo a causa del mio nome, perché non conoscono colui che mi ha mandato».

Gesù si pone accanto a noi. Anzi, pone noi accanto a Lui. Lui ci è già passato per quella strada: la strada dell'odio, della persecuzione, dell'invidia. Essere suoi "amici" significa percorrere quella strada. Vivere nel mondo, tra le persone, porta ognuno di noi ad essere invischiato in dinamiche di egoismo, di autocentrismo, di superficialità. Ma Gesù ci rassicura: noi non siamo del mondo; non rispondiamo all'odio con l'odio. Se vogliamo vivere, se vogliamo essere con Lui, se vogliamo essere suoi discepoli, la risposta alla realtà crudele e faticosa che ci circonda non può essere che l'amore. Ma proprio questo amore sembra attirare su di noi l'odio. Ed allora? C'è un termine che in questi casi mi sembra appropriato: disinnescare. Io ci provo ad amare, ma chi mi sta intorno reagisce in maniera ostile, egoista, subdola? Quante volte ci è capitato? Magari nel mondo del lavoro (è una lamentela che spesso sentiamo, no?). Disinnescare: non siamo "del" mondo, ma siamo "nel" mondo; siamo scelti dal Signore, che per primo si è attirato l'odio dei suoi contemporanei. E allora? Disinnescare: non permettere che questo odio ci logori, generi in noi rancori, faccia nascere in noi invidia. Non è facile: anche noi siamo portati a reagire quando veniamo attaccati. Ed allora diventa un cammino: disinnesciamo in noi quello che può essere la reazione negativa dentro di noi. Se riusciremo a disinnescare in noi, potremo poi contrapporre alla persecuzione nei nostri confronti la nostra pace interiore. Consola sapere che in quel dirci da parte di Gesù che è già accaduto a Lui c'è la solidarietà di chi ci ama e ci rassicura che sarà con noi, non ci abbandonerà, neppure in questa situazione difficile.

## Per riflettere

*Nel mondo del lavoro, in famiglia, in parrocchia, nei gruppi cristiani di cui facciamo parte... ogni luogo della nostra vita può essere luogo di odio, di invidia, di persecuzione. Ma dove io sento che l'Amore di Dio può fiorire a tal punto in me da riuscire ad andare incontro all'altro e non contro?*

## Preghiera Finale

Il Signore rende povero e arricchisce,  
abbassa ed esalta.

Solleva dalla polvere il misero,  
innalza il povero dalle immondizie,  
per farli sedere insieme con i capi del popolo  
e assegnar loro un seggio di gloria.

Perché al Signore appartengono i cardini della terra  
e su di essi fa poggiare il mondo.

*(Samuele 2, 7-8)*

# Domenica

## 14 maggio 2023

At 8, 5–8.14–17; Sal 65; 1Pt 3, 15–18

San Mattia

Salterio: seconda settimana

---

## Preghiera Iniziale

Benedici il Signore, anima mia,  
quanto è in me benedica il suo santo nome.

Benedici il Signore, anima mia,  
non dimenticare tanti suoi benefici.

Egli perdona tutte le tue colpe,  
guarisce tutte le tue malattie;

salva dalla fossa la tua vita,  
ti corona di grazia e di misericordia;

egli sazia di beni i tuoi giorni  
e tu rinnovi come aquila la tua giovinezza.

Il Signore agisce con giustizia  
e con diritto verso tutti gli oppressi.

*(Salmo 103)*

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (14, 15–21)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli: «Se mi amate, osserverete i miei comandamenti; e io pregherò il Padre ed egli vi darà un altro Paràclito perché rimanga con voi per sempre, lo Spirito della verità, che il mondo non può ricevere perché non lo vede e non lo conosce. Voi lo conoscete perché egli rimane presso di voi e sarà in voi.

Non vi lascerò orfani: verrò da voi. Ancora un poco e il mondo non mi vedrà più; voi invece mi vedrete, perché io vivo e voi vivrete. In quel giorno voi saprete che io sono nel Padre mio e voi in me e io in voi.

Chi accoglie i miei comandamenti e li osserva, questi è colui che mi ama. Chi ama me sarà amato dal Padre mio e anch'io lo amerò e mi manifesterò a lui».

Queste parole che Gesù ci dona sono semplici, dirette e confortanti. Il centro di tutto è l'Amore: l'amore che Dio ha per ciascuno di noi, l'amore di cui non facciamo esperienza, l'amore che viviamo nei confronti degli altri, l'amore che percepiamo dagli altri. Gesù ci invita ad amare per essere felici e ci promette che, se anche è arrivato il momento in cui Lui se ne andrà, noi non saremo soli. La sensazione di rimanere orfani non è reale. Gesù rimane con noi, attraverso lo Spirito Santo, il Paraclito. Noi non siamo soli. La solitudine fa paura, tanta. Ci si sente smarriti, le paure diventano insormontabili, i problemi quotidiani si ingrandiscono a dismisura. Come affrontare tutto questo? Non siamo soli: Gesù ci invita a seguire il suo comandamento, ad amare e a lasciarci amare. Ci ama per primo il Signore. L'amore di Dio arriva per primo perché noi, facendone esperienza, possiamo amare a nostra volta il Padre attraverso i fratelli. Ed amando non saremo soli. Gesù ci rimane accanto. Non si allontana da noi: rimane qui, nello Spirito Santo, che soffia intorno a noi ogni giorno. San Giovanni non si stanca di ripeterci che è l'amore al centro di tutto, è l'unica strada da percorrere, è ciò che ci unisce, ci rende "uno" in Dio.

## Per riflettere

*Quante volte gli occhi sorridenti di uno sconosciuto, incrociati per caso, ci hanno riempito il cuore? Ecco dove sta l'amore di Dio per noi. Quante volte un gesto gentile che ci aspettiamo ci dona un sorriso e ci fa sentire meno soli? Ecco dove sta l'amore di Dio per noi.*

## Preghiera Finale

Proteggimi, o Dio: in te mi rifugio.  
Ho detto a Dio: «Sei tu il mio Signore,  
senza di te non ho alcun bene».  
Per i santi, che sono sulla terra,  
uomini nobili, è tutto il mio amore.  
Si affrettino altri a costruire idoli:  
io non spanderò le loro libazioni di sangue  
né pronunzierò con le mie labbra i loro nomi.  
Il Signore è mia parte di eredità e mio calice:  
nelle tue mani è la mia vita.  
(...) Mi indicherai il sentiero della vita,  
gioia piena nella tua presenza,  
dolcezza senza fine alla tua destra.

*(Salmo 16)*

---

## Preghiera Iniziale

Alzo gli occhi verso i monti:  
da dove mi verrà l'aiuto?  
Il mio aiuto viene dal Signore:  
egli ha fatto cielo e terra.  
Non lascerà vacillare il tuo piede,  
non si addormenterà il tuo custode.  
Non si addormenterà, non prenderà sonno  
il custode d'Israele.  
*(Salmo 120)*

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (15, 26–16, 4a)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, disse Gesù 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.

Vi ho detto queste cose perché non abbiate a scandalizzarvi. Vi scacceranno dalle sinagoghe; anzi, viene l'ora in cui chiunque vi ucciderà crederà di rendere culto a Dio. E faranno ciò, perché non hanno conosciuto né il Padre né me. Ma vi ho detto queste cose affinché, quando verrà la loro ora, ve ne ricordiate, perché io ve l'ho detto».

“Quando verrà il Paràclito, che io vi manderò dal Padre”. Non ci lascia da soli il Signore, apre le porte del cuore di chi incontriamo grazie allo Spirito, “che procede dal Padre”. Conforta le nostre lacrime con una presenza discreta e allo stesso tempo chiara, percepibile. Ogni giorno ci troviamo ad attraversare difficoltà, a vivere relazioni complesse, a fare scelte che ci mettono alla prova. In ciascuno di questi momenti siamo chiamati a testimoniare il nostro essere cristiani, interrogandoci su cosa sia più giusto e buono per noi e per gli altri. Abbattuti, ma non annientati. Perseguitati, ma non abbandonati. Gesù non ci lascia soli, ci avverte che la vita spesa cercando di vivere nel suo amore e di darne testimonianza sarà una vita che ci sfida. E lo Spirito è ciò a cui possiamo aggrapparci, sempre, con speranza e affidamento, certi che mai ci lascerà vacillare.

**Per  
riflettere**

*In quali situazioni ti senti perseguitato a causa della tua fede in Cristo? Quali sensazioni provi e come reagisci ad esse? Ti è mai capitato di sentire lo Spirito operare in te per darti coraggio e sapienza nel parlare?*

## Preghiera Finale

Signore, che sei venuto a salvare ciascuno di noi e tutti,  
donaci un cuore limpido e coraggioso,  
perché sappiamo accogliere anche le prove più difficili  
portando nel cuore la certezza del tuo amore e della tua presenza.  
Donaci forza e speranza quando la via si fa tortuosa,  
donaci fede e carità quando ci sentiamo vittime di ingiustizia e discriminazione.  
Fa' che sappiamo sempre testimoniarti con semplicità e umiltà  
a ogni uomo e donna che incontriamo nel cammino di ogni giorno.  
Fa' che le nostre opere siano ispirate dallo Spirito Santo Paràclito  
che viene da te e a te ci riporta, sempre.

---

## Preghiera Iniziale

Rendo grazie al tuo nome per il tuo amore e la tua fedeltà:

hai reso la tua promessa più grande del tuo nome.

Nel giorno in cui ti ho invocato, mi hai risposto,

hai accresciuto in me la forza.

Se cammino in mezzo al pericolo,

tu mi ridoni vita;

contro la collera dei miei avversari stendi la tua mano

e la tua destra mi salva.

Il Signore farà tutto per me.

Signore, il tuo amore è per sempre:

non abbandonare l'opera delle tue mani.

*(Salmo 137)*

---

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (16, 5–11)

### *Ascolta*

In quel tempo, disse Gesù ai suoi discepoli: «Ora vado da colui che mi ha mandato e nessuno di voi mi domanda: “Dove vai?”. Anzi, perché vi ho detto questo, la tristezza ha riempito il vostro cuore. Ma io vi dico la verità: è bene per voi che io me ne vada, perché, se non me ne vado, non verrà a voi il Paràclito; se invece me ne vado, lo manderò a voi. E quando sarà venuto, dimostrerà la colpa del mondo riguardo al peccato, alla giustizia e al giudizio. Riguardo al peccato, perché non credono in me; riguardo alla giustizia, perché vado al Padre e non mi vedrete più; riguardo al giudizio, perché il principe di questo mondo è già condannato».

Le vie del Signore non sono le nostre vie. Ci viene sempre chiesto di affidarci, di provare ad andare oltre le nostre reazioni umane, di scoramento e di incomprendimento, di impazienza e di paura. Dio ha in mente un percorso che è per noi meglio di qualsiasi altro possiamo immaginare o volere. Questo non limita la nostra libertà, anzi la chiama in gioco. Libertà di scegliere qualcosa che umanamente non sembra aver senso, libertà di mettersi in cammino su una Parola che è vita anche quando sembra non assicurare niente. E Gesù, che sa di dover andare, non ci lascia mai soli. Ci consegna il Paraclito, che è forza nel cammino e speranza nella fatica. Coraggio, non temere! Sarà lo Spirito stesso a guidarci nel comprendere gli avvenimenti incredibili che troveremo sulla nostra strada. Niente e nessuno può separarci da Dio, né la giustizia né l'ingiustizia umana. Ogni momento è propizio per scegliere Gesù e il suo insegnamento, quantomeno nel nostro cuore. Alleniamoci a sentire la sua presenza, affidiamoci alla sua Provvidenza, gioiamo quando sentiamo il suo sostegno. Siamo figli e figlie amate, è questa la nostra salvezza certa.

## Per riflettere

*Preghiamo perché il Signore rafforzi il nostro cuore e ci orienti verso la sua via. A volte ogni curva sembra un pericolo, una deviazione dal percorso coerente. E se fosse invece un'opportunità? Restiamo curiosi di scoprire la strada che Dio apre nei nostri deserti ogni giorno.*

## Preghiera Finale

O alto e glorioso Dio,  
illumina le tenebre del cuore mio.

Dammi una fede retta,  
speranza certa,  
carità perfetta,  
umiltà profonda.

Dammi, Signore,  
senno e discernimento  
per compiere la tua vera  
e santa volontà.

Amen.

*(San Francesco d'Assisi)*

---

## Preghiera Iniziale

Un germoglio spunterà dal tronco di Iesse,  
un virgulto germoglierà dalle sue radici.  
Su di lui si poserà lo spirito del Signore,  
spirito di sapienza e d'intelligenza,  
spirito di consiglio e di forza,  
spirito di conoscenza e di timore del Signore.  
Si compiacerà del timore del Signore.  
Non giudicherà secondo le apparenze  
e non prenderà decisioni per sentito dire;  
ma giudicherà con giustizia i miseri  
e prenderà decisioni eque per gli umili della terra.  
*(Isaia 11)*

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (16, 12–15)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, disse Gesù ai suoi discepoli: «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».

In questo brano emerge pienamente l'armonia della Trinità. Gesù che è nel presente evoca lo Spirito di verità che potrà presto dire tutta la verità e potrà farlo perché ha udito, perché prenderà da ciò che è di Gesù stesso. Lo Spirito è altro dal Figlio ed essi sono allo stesso tempo strettamente connessi, al punto da essere inseriti in un circolo di annuncio passato, presente e futuro. Il Padre, che possiede tutto, condivide ogni cosa con il Figlio e quindi anche con lo Spirito. Quest'ultimo annuncia ciò che è del Padre e allo stesso tempo del Figlio, senza discontinuità alcuna. A volte può essere più semplice per noi entrare in relazione con il Padre, a volte abbiamo bisogno di invocare lo Spirito, a volte di sentirci fratelli e discepoli del Figlio unigenito. Colui che tutto può, uno e trino, si manifesta a noi nelle forme che più ci sono utili e ci possono accompagnare ad ogni passo della vita. Gesù vuole indicarci che da qualunque parte vogliamo entrare in relazione c'è accordo e coerenza tra le parole e soprattutto l'amore che potremo ricevere.

**Per  
riflettere**

*Prendo in considerazione con gratitudine la bellezza del nostro Dio, uno e trino. Considero quanto io sia in grado di portare il peso delle parole che Gesù porta nella mia vita, soprattutto di quelle meno comode. Se sento di non avere la forza, invoco lo Spirito affinché possa accompagnarmi nelle prove che trovo sul mio cammino.*

## Preghiera Finale

Al Padre,  
al Figlio,  
allo Spirito Santo,  
attraverso di te, Vergine Maria,  
io affido liberamente e volontariamente  
la mia vita per giungere alla festa d'amore  
alla quale, nella sua infinita misericordia,  
il mio Signore e mio Dio mi invita con voce di gioia e con silenzio d'amore.  
Amen.  
(Don Claudio Girardi)

---

## Preghiera Iniziale

Cantate al Signore un canto nuovo,  
perché ha compiuto meraviglie.  
Gli ha dato vittoria la sua destra  
e il suo braccio santo.

Il Signore ha fatto conoscere la sua salvezza,  
agli occhi delle genti ha rivelato la sua giustizia.

Egli si è ricordato del suo amore,  
della sua fedeltà alla casa d'Israele.

Tutti i confini della terra hanno veduto  
la vittoria del nostro Dio.

*(Salmo 97)*

---

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (16, 16-20)

### *Ascolta*

In quel tempo, disse Gesù ai suoi discepoli: «Un poco e non mi vedrete più; un poco ancora e mi vedrete». Allora alcuni dei suoi discepoli dissero tra loro: «Che cos'è questo che ci dice: “Un poco e non mi vedrete; un poco ancora e mi vedrete”, e: “Io me ne vado al Padre”?». Dicevano perciò: «Che cos'è questo “un poco”, di cui parla? Non comprendiamo quello che vuol dire».

Gesù capì che volevano interrogarlo e disse loro: «State indagando tra voi perché ho detto: “Un poco e non mi vedrete; un poco ancora e mi vedrete”? In verità, in verità io vi dico: voi piangerete e gemerete, ma il mondo si rallegrerà. Voi sarete nella tristezza, ma la vostra tristezza si cambierà in gioia».

Gli apostoli si trovano ad ascoltare un Gesù che dice cose incomprensibili. O forse inaccettabili? Perché dice che non lo vedremo più? Andrà via? E dove? Mai potrebbero spingersi a cogliere davvero il senso della sua Parola, che tante volte hanno ascoltato con orecchi sordi, con occhi che non vedono e cuori che non vogliono comprendere. Gesù si accorge come sempre del turbamento, sente quanto non sia facile per i suoi accogliere le sue parole, considerare la via di sofferenza a cui dovrà andare incontro. Vuole però assolutamente che sia chiaro lo scopo, il fine di quella sofferenza e del suo sacrificio: la vostra tristezza si cambierà in gioia. E perché parla di gioia questo Gesù mentre va a morire? L'umanità dei discepoli impedisce la loro comprensione, la nostra umanità fa lo stesso filtro molto spesso. Eppure è necessario che la storia di compia, pian piano i discepoli capiranno, vedendo con i loro occhi l'opera di Dio con il Maestro. Crocifisso, sepolto e resuscitato per ciascuno di noi. Tutto solo ed esclusivamente grazie al e per l'amore.

**Per  
riflettere**

*Proviamo a pensare a tutte le volte che non abbiamo potuto o voluto capire i messaggi che il Signore cerca di inviarci. Ascoltare ogni giorno la Parola ci aiuta sicuramente ad avere un orecchio più allenato e un cuore più pronto a sostenere la vita a cui siamo chiamati con fatica.*

## Preghiera Finale

Dio, nostro Padre, tu hai tanto amato gli uomini  
da mandare a noi il tuo unico Figlio Gesù,  
nato dalla Vergine Maria, per salvarci e ricondurci a te.  
Ti preghiamo, Padre buono, dona la tua benedizione anche a noi,  
ai nostri genitori, alle nostre famiglie e ai nostri amici.  
Apri il nostro cuore, affinché sappiamo ricevere Gesù nella gioia,  
fare sempre ciò che egli ci chiede  
e vederlo in tutti quelli che hanno bisogno del nostro amore.  
Te lo chiediamo nel nome di Gesù, tuo amato Figlio,  
che viene per dare al mondo la pace.  
Egli vive e regna nei secoli dei secoli.

Amen.

*(Giovanni Paolo II)*

---

## Preghiera Iniziale

Grandi cose ha fatto il Signore per noi:  
eravamo pieni di gioia.

Ristabilisci, Signore, la nostra sorte,  
come i torrenti del Negheb.

Chi semina nelle lacrime  
mieterà nella gioia.

Nell'andare, se ne va piangendo,  
portando la semente da gettare,  
ma nel tornare, viene con gioia,  
portando i suoi covoni.

*(Salmo 125)*

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (16, 20–23a)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, disse Gesù ai suoi discepoli: «In verità, in verità io vi dico: voi piangerete e gemerete, ma il mondo si rallegrerà. Voi sarete nella tristezza, ma la vostra tristezza si cambierà in gioia.

La donna, quando partorisce, è nel dolore, perché è venuta la sua ora; ma, quando ha dato alla luce il bambino, non si ricorda più della sofferenza, per la gioia che è venuto al mondo un uomo. Così anche voi, ora, siete nel dolore; ma vi vedrò di nuovo e il vostro cuore si rallegrerà e nessuno potrà togliervi la vostra gioia. Quel giorno non mi domanderete più nulla».

Quanta cura pone Gesù nel preparare i suoi discepoli a questo passaggio fondamentale, doloroso come un parto per una donna e altrettanto gioioso nei risultati, negli effetti che avrà. La nostra umanità ci pone di fronte al limite della morte, della sofferenza per essa, cui non possiamo sottrarci. Il Signore ne è consapevole, sa che il suo essere stato uomo comporterà una mancanza nei discepoli e anche uno smarrimento forte per l'assenza del loro Maestro. Come procedere? Come fare a scacciare via quel vuoto, quel senso di perdita e impotenza? "La vostra tristezza si cambierà in gioia", perché li vedrà di nuovo. Gesù promette di farsi vedere ancora e da quel momento tutto sarà chiaro. Ai discepoli chiede fede e pazienza, nient'altro. C'è da attendere il momento della gioia, c'è da passare attraverso il deserto mentre si aspetta che finalmente fiorisca.

**Per  
riflettere**

*Nei momenti in cui ci sentiamo distanti da Gesù, invochiamo il suo nome e attendiamo fiduciosi il suo ritorno. Le nostre lacrime non sono mai vane agli occhi del Signore!*

## Preghiera Finale

Prendi, Signore, e ricevi  
tutta la mia libertà,  
la memoria, l'intelligenza, la volontà.  
Prendi, signore, e ricevi  
tutto quello che ho e possiedo.  
Tu me lo hai donato, Signore,  
a te lo rendo, a te lo affido.  
Tutto è tuo, Dio mio:  
di tutto disponi secondo il tuo volere.  
Dammi il tuo amore e la tua grazia:  
questo mi basta.  
Non ti chiedo altro, Signore, Dio mio.  
Amen.  
*(Sant'Ignazio di Loyola)*

---

## Preghiera Iniziale

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.  
Amen.

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (16, 23b–28)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, disse Gesù ai suoi discepoli: «In verità, in verità io vi dico: se chiederete qualche cosa al Padre nel mio nome, egli ve la darà. Finora non avete chiesto nulla nel mio nome. Chiedete e otterrete, perché la vostra gioia sia piena.

Queste cose ve le ho dette in modo velato, ma viene l'ora in cui non vi parlerò più in modo velato e apertamente vi parlerò del Padre. In quel giorno chiederete nel mio nome e non vi dico che pregherò il Padre per voi: il Padre stesso infatti vi ama, perché voi avete amato me e avete creduto che io sono uscito da Dio. Sono uscito dal Padre e sono venuto nel mondo; ora lascio di nuovo il mondo e vado al Padre».

Gesù ci ricorda in questo brano che Dio è Padre, di tutti e di ciascuno. In quanto Padre, è pronto ad esaudire le nostre richieste e lo è ancora di più quando sono portate a Lui nel nome del Figlio prediletto. “Se aveste fede quanto un granello di senape, potreste dire a questo gelso: «Sradicati e vai a piantarti nel mare», ed esso vi obbedirebbe”. Chiedete in mio nome e otterrete e la vostra gioia sarà piena. Sembra quasi che il brano riporti delle istruzioni per l’uso ai discepoli, una guida sicura per il cammino futuro senza il Maestro. Non c’è più tempo per ricorrere a parabole o metafore, non c’è più tempo perché l’ora è vicina e Gesù sente il bisogno urgente di preparare i discepoli ad ogni passaggio. Mentre cerca di consolare i suoi, sposta di nuovo il fulcro su Dio Padre, che ama tutti e ciascuno e che l’ha mandato per uno scopo preciso. Gesù non si è tirato indietro, ha potuto attraversare la sua umanità con forza proprio grazie al supporto di Dio, all’affidarsi a Lui in ogni occasione. Chiede ai suoi di fare altrettanto, di puntare tutto sul supporto di Dio, Lui che sa ogni cosa e che può orientarci sulla via della vita fino alla fine dei nostri giorni.

**Per  
riflettere**

*So affidare le difficoltà della vita nelle mani di Dio? Quanto profondamente mi abbandono al suo intervento? Ho provato a lasciar fare a Lui? Gesù mi indica una strada, provo a riflettere su come potermi avviare meglio nel cammino.*

## Preghiera Finale

Io credo in Dio, Padre onnipotente, creatore del cielo e della terra;  
e in Gesù Cristo, suo unico Figlio, nostro Signore,  
il quale fu concepito di Spirito Santo, nacque da Maria Vergine,  
patì sotto Ponzio Pilato, fu crocifisso, morì e fu sepolto;  
discese agli inferi; il terzo giorno risuscitò da morte;  
salì al cielo, siede alla destra di Dio Padre onnipotente;  
di là verrà a giudicare i vivi e i morti.  
Credo nello Spirito Santo, la santa Chiesa cattolica,  
la comunione dei santi, la remissione dei peccati,  
la risurrezione della carne, la vita eterna.  
Amen.

# Domenica

## 21 maggio 2023

At 1, 1–11; Sal 46; Ef 1, 17–23  
*Ascensione del Signore*

---

## Preghiera Iniziale

Popoli tutti, battete le mani!  
Acclamate Dio con grida di gioia,  
perché terribile è il Signore, l'Altissimo,  
grande re su tutta la terra.  
Egli ci ha sottomesso i popoli,  
sotto i nostri piedi ha posto le nazioni.  
Ha scelto per noi la nostra eredità,  
orgoglio di Giacobbe che egli ama.  
Ascende Dio tra le acclamazioni,  
il Signore al suono di tromba.  
Cantate inni a Dio, cantate inni,  
cantate inni al nostro re, cantate inni;  
perché Dio è re di tutta la terra,  
cantate inni con arte.

*(Salmo 46)*

## Dal Vangelo

secondo Matteo (28, 16–20)

---

### *Ascolta*

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».

L'invio dei discepoli da parte di Gesù è sempre un momento commovente da leggere e meditare. Prendiamoci il tempo di gustare questo passaggio, il Maestro affida il suo gregge a coloro che lo hanno seguito e conosciuto. Sarà con loro ogni giorno, è con noi ogni giorno, fino alla fine del mondo. E chiede di testimoniare, raccontare, consolare, consegnare la verità a tutti i popoli della terra, come lui ha già fatto con loro, con noi. L'essere stati suoi discepoli apre la possibilità di diventare luce e lievito per le genti, mostrando l'amore che Cristo ha insegnato proprio offrendo la vita per riscattare la vita di tutti gli altri. Il Figlio è divenuto porta verso il cielo, è questo il momento di renderne tutti partecipi. I discepoli restano increduli, nonostante tutte le meraviglie viste e il percorso fatto insieme a Gesù. Sono ancora a chiedersi se sia tutto vero e allo stesso tempo sentono questa chiamata forte che li spinge a muoversi verso la Galilea, aspettando il loro Signore, sperando di vederlo ancora. La loro vita riceverà senso dalla missione di evangelizzare tutti i popoli, fino ai confini del mondo, insegnando ogni cosa che gli aveva comandato. Senza paura, solo con la certezza di chi è e sarà il Maestro, delle sue parole di vita eterna.

## Per riflettere

*Provo a riflettere su quanto io mi senta discepolo di Cristo. Cosa sto facendo per il Signore? Quanto riesco a dare testimonianza nella mia quotidianità? A volte mi sembra di perdere l'entusiasmo, allora ho bisogno di tornare all'essenza, di ricordare quanto l'amore di Dio sia potente e quanto sia bello dividerne la profondità. Anche con le persone che apparentemente non possono percepirla.*

## Preghiera Finale

Signore Gesù, tu hai chiamato gli apostoli a stare con te,  
a vivere di te, per poi mandarli in tutto il mondo,  
segni della tua presenza, voce della tua Parola,  
strumenti di guarigione e di vita nuova.  
Continua, ti preghiamo, a chiamare nuovi apostoli  
e missionari del tuo Regno.  
Dona alla tua Chiesa  
missionari e missionarie  
che portino il Vangelo in ogni angolo del mondo,  
che facciano conoscere il tuo volto  
ad ogni uomo che ti cerca,  
che estendano la tua forza sanante  
su ogni sofferenza e oppressione. Amen.

*(dalla preghiera del Seminario teologico internazionale di Monza)*

---

## Preghiera Iniziale

I giusti invece si rallegrino,  
esultino davanti a Dio  
e cantino di gioia.

Cantate a Dio, inneggiate al suo nome,  
spianate la strada a chi cavalca le nubi:  
“Signore” è il suo nome,  
gioite davanti a lui.

Padre degli orfani e difensore delle vedove  
è Dio nella sua santa dimora.

Ai derelitti Dio fa abitare una casa,  
fa uscire con gioia i prigionieri.

*(Salmo 67)*

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (16, 29-33)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, dissero i discepoli a Gesù: «Ecco, ora parli apertamente e non più in modo velato. Ora sappiamo che tu sai tutto e non hai bisogno che alcuno t'interroghi. Per questo crediamo che sei uscito da Dio».

Rispose loro Gesù: «Adesso credete? Ecco, viene l'ora, anzi è già venuta, in cui vi disperderete ciascuno per conto suo e mi lascerete solo; ma io non sono solo, perché il Padre è con me.

Vi ho detto questo perché abbiate pace in me. Nel mondo avete tribolazioni, ma abbiate coraggio: io ho vinto il mondo!».

I discepoli in questa pagina fanno una professione di fede. Essa è da un lato frutto di un cammino fatto, di un “parlare più aperto” che viene da una relazione che si è sviluppata nel tempo. Da un altro punto di vista è una professione di fede molto intellettuale, legata a ciò che Gesù sa, legata a quello che i discepoli pensano di Dio. Gesù non sminuisce la loro professione di fede, ma la rimette nella giusta prospettiva, anticipandogli quello che sarà durante la Passione. Si tratta di una realtà dura da accettare. Immagino lo scoraggiamento nei discepoli, che immagino aggrappati—come io sono spesso aggrappata—alla loro piccola scintilla di fede, che pensavano oggi più forte di ieri. Ma la realtà dura di fronte alla quale Gesù mette i discepoli non è lì per scoraggiarli o per farli sentire in colpa. Anzi al contrario Gesù dice queste cose perché i discepoli “abbiano pace in Lui” e non solo ora, quando sono in una situazione di tranquillità, in cui sentono la loro fede forte, ma anche perché possano ritrovare la pace quando saranno distanti da Gesù, lo avranno lasciato solo e faranno esperienza del loro limite e della loro ipocrisia. Gesù in questa pagina di Vangelo ricorda ai discepoli, e ricorda anche a noi, che Lui ha vinto il mondo e che il nostro compito non è vincere il mondo da soli, con uno sforzo volontaristico, ma riconoscere che è Lui a vincere il mondo. “Pace” e “coraggio” sono le due parole con cui i discepoli sono lasciati, non evitando le tribolazioni, né la durezza del loro limite e del loro peccato (“vi disperderete [...] e mi lascerete solo”) ma perché Gesù è più forte sia del mondo che del peccato.

**Per  
riflettere**

*Considero la fede una piccola conquista oppure la riconosco come dono? Quando mi riconosco “disperso” e lontano dal Signore, vivo questa cosa come una sconfitta personale oppure mi faccio raggiungere dal Suo amore che mi cerca, mi dà pace e mi incoraggia?*

## Preghieria Finale

Signore, sentiti dire che ti lascerò solo  
nel momento della prova  
mi atterrisce, ma Tu mi conosci.  
Le tue parole non sono di giudizio,  
tanto meno di condanna.  
Mi fai sentire oggi la tua vicinanza  
perché allora, quando cadrò,  
io non sia disperata,  
ma trovi, ancora una volta  
rifugio e coraggio  
nel Tuo amore che salva.

---

## Preghiera Iniziale

Gesù, ti prepari alla prova della croce  
pregando il Padre Tuo e Padre Nostro,  
Dio Tuo e Dio nostro.

Donaci oggi di raccoglierci in preghiera,  
che siamo noi nella fecondità o nell'aridità,  
nella gioia o nel dolore,  
nella calma o nella tempesta.

Donaci di stringerci a Te in preghiera,  
di raccoglierci ai Tuoi piedi nell'ascolto  
della Tua preghiera al Padre  
e ancora una volta  
di imparare da Te che sei maestro  
a chiamare Dio "Padre".

---

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (17, 1-11a)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, Gesù, alzati gli occhi al cielo, disse: «Padre, è venuta l'ora: glorifica il Figlio tuo perché il Figlio glorifichi te. Tu gli hai dato potere su ogni essere umano, perché egli dia la vita eterna a tutti coloro che gli hai dato. Questa è la vita eterna: che conoscano te, l'unico vero Dio, e colui che hai mandato, Gesù Cristo.

Io ti ho glorificato sulla terra, compiendo l'opera che mi hai dato da fare. E ora, Padre, glorificami davanti a te con quella gloria che io avevo presso di te prima che il mondo fosse.

Ho manifestato il tuo nome agli uomini che mi hai dato dal mondo. Erano tuoi e li hai dati a me, ed essi hanno osservato la tua parola. Ora essi sanno che tutte le cose che mi hai dato vengono da te, perché le parole che hai dato a me io le ho date a loro. Essi le hanno accolte e sanno veramente che sono uscito da te e hanno creduto che tu mi hai mandato.

Io prego per loro; non prego per il mondo, ma per coloro che tu mi hai dato, perché sono tuoi. Tutte le cose mie sono tue, e le tue sono mie, e io sono glorificato in loro. Io non sono più nel mondo; essi invece sono nel mondo, e io vengo a te».

La preghiera che Gesù fa per sé stesso è la richiesta della propria glorificazione, del proprio «innalzamento» nella sua «Ora». [...] Egli inizia la preghiera sacerdotale dicendo: «Padre, è venuta l'ora: glorifica il Figlio tuo perché il Figlio glorifichi te» (Gv 17, 1). La glorificazione che Gesù chiede per sé stesso, quale Sommo Sacerdote, è l'ingresso nella piena obbedienza al Padre, un'obbedienza che lo conduce alla sua più piena condizione filiale: «E ora, Padre, glorificami davanti a te con quella gloria che io avevo presso di te prima che il mondo fosse» (Gv 17, 5). Sono questa disponibilità e questa richiesta il primo atto del sacerdozio nuovo di Gesù che è un donarsi totalmente sulla croce, e proprio sulla croce—il supremo atto di amore—Egli è glorificato, perché l'amore è la gloria vera, la gloria divina. Il secondo momento di questa preghiera è l'intercessione che Gesù fa per i discepoli che sono stati con Lui. Essi sono coloro dei quali Gesù può dire al Padre: «Ho manifestato il tuo nome agli uomini che mi hai dato dal mondo. Erano tuoi e li hai dati a me, ed essi hanno osservato la tua parola» (Gv 17, 6). «Manifestare il nome di Dio agli uomini» è la realizzazione di una presenza nuova del Padre in mezzo al popolo, all'umanità. Questo “manifestare” è non solo una *parola*, ma è *realtà* in Gesù; Dio è con noi, e così il nome—la sua presenza con noi, l'essere uno di noi—è “realizzato”. Quindi questa manifestazione si realizza nell'incarnazione del Verbo. In Gesù Dio entra nella carne umana, si fa vicino in modo unico e nuovo. E questa presenza ha il suo vertice nel sacrificio che Gesù realizza nella sua Pasqua di morte e risurrezione. (Benedetto XVI, udienza generale del 25 gennaio 2012)

**Per  
riflettere**

*Torno a pensare al grande abbandono di Gesù alla volontà del Padre, fino alla croce. Penso alle mie resistenze di fronte alle piccole croci di ogni giorno. Faccio risuonare in me le parole di Gesù al versetto 10, che lui dice in merito ai discepoli: “Io sono glorificato in loro”. E se quelle parole fossero dette anche per me?*

## Pregheiera Finale

La passione, la nostra passione, sì, noi l'attendiamo.

Noi sappiamo che deve venire,

e naturalmente intendiamo viverla con una certa grandezza. [...]

Vengono, invece, le pazienze. [...]

Fin dal mattino esse vengono davanti a noi:

Sono i nostri nervi troppo scattanti o troppo lenti, è l'autobus che passa affollato;

il latte che trabocca [...], è il telefono che si scatena [...].

Così vengono le nostre pazienze, in ranghi serrati o in fila indiana, e dimenticano sempre di dirci che sono il martirio preparato per noi.

Ogni riscatto è un martirio, ma non ogni martirio è sanguinoso:

ce ne sono di sgranati da un capo all'altro della vita.

È la passione delle pazienze.

(M. Delbrèl, da La passione delle pazienze)

---

## Preghiera Iniziale

Mostra, o Dio, la Tua forza,  
conferma, o Dio, quanto hai fatto per noi.  
Per il tuo tempio in Gerusalemme,  
i re ti porteranno doni.  
Regni della terra, cantate a Dio,  
cantate inni al Signore,  
a colui che cavalca nei cieli, nei cieli eterni.  
Ecco, fa sentire la sua voce, una voce potente!  
Riconoscete a Dio la sua potenza.  
*(Salmo 67)*

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (17, 11b–19)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, [Gesù, alzati gli occhi al cielo, pregò dicendo:] «Padre santo, custodiscili nel tuo nome, quello che mi hai dato, perché siano una sola cosa, come noi.

Quand'ero con loro, io li custodivo nel tuo nome, quello che mi hai dato, e li ho conservati, e nessuno di loro è andato perduto, tranne il figlio della perdizione, perché si compisse la Scrittura. Ma ora io vengo a te e dico questo mentre sono nel mondo, perché abbiano in se stessi la pienezza della mia gioia. Io ho dato loro la tua parola e il mondo li ha odiati, perché essi non sono del mondo, come io non sono del mondo.

Non prego che tu li tolga dal mondo, ma che tu li custodisca dal Maligno. Essi non sono del mondo, come io non sono del mondo.

Consacrati nella verità. La tua parola è verità. Come tu hai mandato me nel mondo, anche io ho mandato loro nel mondo; per loro io consacro me stesso, perché siano anch'essi consacrati nella verità».

Gesù sta per consegnarsi nelle mani di chi lo ucciderà, e affida i suoi discepoli al Padre attraverso una lunga preghiera che è allo stesso tempo una specie di manifesto della vita del credente.

Al cuore dell'invito di oggi c'è la chiamata a essere nel mondo senza essere del mondo. Non è una cosa semplice da capire, figuriamoci da vivere. Quello che sembra chiedere Gesù ci parla tantissimo in un momento storico come questo in cui come cristiani stiamo faticando a riconquistare credibilità. La rivelazione delle tante povertà umane, i cambiamenti culturali che non riconoscono più nella spiritualità cristiana un interlocutore credibile e la fatica della Chiesa a parlare ad un mondo in continuo cambiamento, le conflittualità interne alla comunità cristiana e mille altre cause di scandalo ci fanno sentire giudicati dalla società e fanno venire la tentazione di rinchiuderci all'interno dei nostri gruppetti comodi nei quali ripararsi da un mondo che sentiamo sempre più inospitale.

Eppure Gesù non prega perché ci tolgano dal mondo, ma per liberarci dal Nemico. Questo mondo quindi è il luogo in cui abitiamo, nonostante sia appesantito dalle dinamiche del male. E allora per non farci ferire ci nascondiamo nelle chiese, nei saloni parrocchiali, nei gruppi di preghiera, nelle tante e bellissime esperienze di spiritualità a cui non permettiamo che portino frutto.

Questo mondo è il luogo in cui abitiamo, non ce n'è un altro. Ed è qui che possiamo vivere la pace, la gioia che il Signore può darci. Ma soprattutto, il Signore è qui che è già al lavoro! Ma finché saremo in fuga dal mondo non avremo occhi per vedere il Signore che è già qua. (Leonardo Vezzani SJ, dal sito *Get up and walk*)

## Per riflettere

***Gesù dice che siamo “nel mondo” ma non “del mondo”. Riusciamo a stare nel mondo pur non essendo mondani oppure desidereremmo omologarci per non sentire il peso di questa chiamata? Siamo di Gesù, siamo suoi, fin da ora, e Lui prega per noi. Riusciamo a sentire questo amore, questa appartenenza, anche quando ci sentiamo più soli e fuori luogo?***

## Preghiera Finale

Signore, ci mandi nel mondo;  
spesso non ti vediamo e ci sentiamo insicuri  
eppure sappiamo che è nel mondo che dobbiamo stare,  
nelle strade percorse da tutti i nostri fratelli  
in tutti i luoghi dell'umanità.  
Nel mandarci però ci raccomandi al Padre  
di custodirci, tutti e ciascuno.  
Signore Gesù donaci di sentire forte questa custodia  
come una mano salda intorno alla nostra  
mentre ci avventuriamo per le strade del mondo.

# Giovedì

## 25 maggio 2023

---

At 22, 30; 23, 6–11; Sal 15

## Preghiera Iniziale

Proteggimi, o Dio, in te mi rifugio.

Ho detto al Signore: “Il mio Signore sei tu”.

Il Signore è mia parte di eredità e mio calice;  
nelle tue mani è la mia vita.

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.

*(Salmo 15)*

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (17, 20–26)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, [Gesù, alzati gli occhi al cielo, pregò dicendo:] «Non prego solo per questi, ma anche per quelli che crederanno in me mediante la loro parola: perché tutti siano una sola cosa; come tu, Padre, sei in me e io in te, siano anch'essi in noi, perché il mondo creda che tu mi hai mandato.

E la gloria che tu hai dato a me, io l'ho data a loro, perché siano una sola cosa come noi siamo una sola cosa. Io in loro e tu in me, perché siano perfetti nell'unità e il mondo conosca che tu mi hai mandato e che li hai amati come hai amato me.

Padre, voglio che quelli che mi hai dato siano anch'essi con me dove sono io, perché contemplino la mia gloria, quella che tu mi hai dato; poiché mi hai amato prima della creazione del mondo.

Padre giusto, il mondo non ti ha conosciuto, ma io ti ho conosciuto, e questi hanno conosciuto che tu mi hai mandato.

E io ho fatto conoscere loro il tuo nome e lo farò conoscere, perché l'amore con il quale mi hai amato sia in essi e io in loro».

Stiamo, per il terzo giorno consecutivo, pregando il capitolo 17 del Vangelo di Giovanni. Questa lunga preghiera di Gesù è da un lato un testamento, dall'altro lato un programma per i discepoli. Questa parte finale della preghiera si concentra sull'unità: l'unità di Gesù col Padre, l'unità dei discepoli con Gesù. "Perché siano una sola cosa", dice Gesù. L'unità invocata da Gesù, pienissima, al punto di poter dire "tutti siano una sola cosa", non è omologazione. Lui parla ai dodici apostoli, nelle narrazioni dei Vangeli abbiamo avuto modo di scorgere i loro diversi caratteri, carismi, le loro diverse estrazioni e storie personali, i loro diversi modi di vivere la sequela di Gesù. Non chiede loro un'omologazione opprimente, ma una sequela libera di mettere a frutto le loro differenze e peculiarità, capace non solo di trovare compromessi, ma molto più di sfruttare i propri differenti carismi per far nascere qualcosa di nuovo e più bello. Questa armonia di diverse voci si fa quindi testimonianza. I discepoli con la loro vita mostrano di aver conosciuto Gesù, come Gesù con la sua vita ha "mostrato il Padre" (cfr. Gv 14, 8-11); anche se ancora dovranno passare dalla prova della Passione del Maestro, anche se ancora dovranno riconoscerlo Risorto, Lui già ha questa fiducia in loro, ed esprime questa preghiera per loro.

**Per  
riflettere**

*Un fraintendimento che può nascere quando si parla di unità è quello di confonderla con l'omologazione. Dall'altro lato a volte ci verrebbe voglia di fare di testa nostra, di non cercare l'armonia. Nella mia vita di fede nella chiesa, mi capita di sentirmi schiacciato dal peso di un'omologazione imposta o auto imposta? Cerco l'armonia oppure canto senza curarmi delle altre voci?*

## Preghiera Finale

Signore Gesù,  
che alla vigilia di morire per noi  
hai pregato affinché tutti i tuoi discepoli  
fossero perfettamente uno,  
come Tu nel Padre tuo e il Padre tuo in Te,  
facci provare dolorosamente  
l'infedeltà delle nostre disunioni.  
Donaci la lealtà di riconoscere  
e il coraggio di rigettare  
quanto si nasconde in noi di indifferenza,  
di sfiducia e perfino di reciproca ostilità.  
Concedici di ritrovarci tutti in Te [...]

Amen!

*(da una preghiera dell'Abbè Paul Couturier)*

---

## Preghiera Iniziale

Benedici il Signore, anima mia,  
quanto è in me benedica il suo santo nome.  
Benedici il Signore, anima mia,  
non dimenticare tanti suoi benefici.  
Perché quanto il cielo è alto sulla terra,  
così la sua misericordia è potente su quelli che lo temono;  
quanto dista l'oriente dall'occidente,  
così egli allontana da noi le nostre colpe.

*(Salmo 102)*

---

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (21, 15–19)

### *Ascolta*

In quel tempo, [quando si fu manifestato ai discepoli ed] essi ebbero mangiato, Gesù disse a Simon Pietro: «Simone, figlio di Giovanni, mi ami più di costoro?». Gli rispose: «Certo, Signore, tu lo sai che ti voglio bene». Gli disse: «Pasci i miei agnelli».

Gli disse di nuovo, per la seconda volta: «Simone, figlio di Giovanni, mi ami?». Gli rispose: «Certo, Signore, tu lo sai che ti voglio bene». Gli disse: «Pascola le mie pecore».

Gli disse per la terza volta: «Simone, figlio di Giovanni, mi vuoi bene?». Pietro rimase addolorato che per la terza volta gli domandasse “Mi vuoi bene?”, e gli disse: «Signore, tu conosci tutto; tu sai che ti voglio bene». Gli rispose Gesù: «Pasci le mie pecore. In verità, in verità io ti dico: quando eri più giovane ti vestivi da solo e andavi dove volevi; ma quando sarai vecchio tenderai le tue mani, e un altro ti vestirà e ti porterà dove tu non vuoi».

Questo disse per indicare con quale morte egli avrebbe glorificato Dio. E, detto questo, aggiunse: «Seguimi».

Gesù appare di nuovo. La scena del Vangelo di oggi si pone dopo un episodio di pesca miracolosa. Gli apostoli hanno di nuovo fatto esperienza della sovrabbondanza, fisica e spirituale, della vita con Gesù. Gesù si concentra su Simon Pietro. È interessante l'uso dei nomi: il narratore, Giovanni, si riferisce a Pietro come "Simon Pietro", con entrambi i suoi nomi; Gesù invece lo chiama "Simone, figlio di Giovanni", torna alle origini, ripercorre e racchiude tutta la storia del discepolo.

Gesù fa a Pietro tre domande, tre domande sull'amore. Tre domande, come il triplice rinnegamento di Pietro. Lo fa per ricostruire una relazione, non per far sentire in colpa Pietro, che pure penso si senta in colpa. Pietro è il discepolo che più di tutti mi pare abbia grandi slanci e grandi cadute. La sua forza sta ogni volta nel rialzarsi, nel ritrovare il suo senso e il suo centro nella relazione con Gesù, fino a dare a sua volta la vita per il Vangelo. Gesù lo chiama a un compito alto, a una missione difficilissima, nonostante le sue cadute, o forse proprio per questa sua resilienza. La risposta di Pietro, oggi, dopo l'esperienza del fallimento e del tradimento, non è più fondata sulle sue forze, ma sulla fiducia in Gesù. La chiesa di Pietro, che cade ma ogni volta si rialza e si ricentra nella relazione forte e intima con Gesù, è la chiesa che riconosco mia, di cui voglio, con i miei limiti, le mie cadute e il mio desiderio di "voler bene" a Gesù, fare parte.

## Per riflettere

*Mi immergo nella scena, mi immedesimo in Pietro. Sento queste domande di Gesù risuonare forte in me: "Mi ami tu?". Guardo la piccolezza del mio amore, i miei limiti, ma anche il mio desiderio di stare in relazione con Gesù, col maestro che decide di camminare al mio fianco, che mi cerca nonostante i miei tradimenti.*

## Preghiera Finale

Vieni, o Spirito santo,  
e da' a noi un cuore grande,  
aperto alla tua silenziosa  
e potente parola ispiratrice,  
e chiuso a ogni meschina ambizione,  
un cuore grande e forte ad amare tutti,  
a tutti servire, con tutti soffrire,  
un cuore grande, forte,  
solo beato di palpitare col cuore di Dio.  
(Papa Paolo VI)

---

## Preghiera Iniziale

Il Signore sta nel suo tempio santo,  
il Signore ha il trono nei cieli.  
I suoi occhi osservano attenti,  
le sue pupille scrutano l'uomo.  
Il Signore scruta giusti e malvagi,  
egli odia chi ama la violenza.  
Giusto è il Signore, ama le cose giuste;  
gli uomini retti contempleranno il suo volto.  
*(Salmo 10)*

---

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (21, 20–25)

### *Ascolta*

In quel tempo, Pietro si voltò e vide che li seguiva quel discepolo che Gesù amava, colui che nella cena si era chinato sul suo petto e gli aveva domandato: «Signore, chi è che ti tradisce?». Pietro dunque, come lo vide, disse a Gesù: «Signore, che cosa sarà di lui?». Gesù gli rispose: «Se voglio che egli rimanga finché io venga, a te che importa? Tu seguimi». Si diffuse perciò tra i fratelli la voce che quel discepolo non sarebbe morto. Gesù però non gli aveva detto che non sarebbe morto, ma: «Se voglio che egli rimanga finché io venga, a te che importa?».

Questi è il discepolo che testimonia queste cose e le ha scritte, e noi sappiamo che la sua testimonianza è vera. Vi sono ancora molte altre cose compiute da Gesù che, se fossero scritte una per una, penso che il mondo stesso non basterebbe a contenere i libri che si dovrebbero scrivere.

Questa pagina segna la fine del Vangelo di Giovanni, che si riconosce come “il discepolo che Gesù amava” e si rivolge direttamente ai suoi lettori. Mi soffermo sulla parte finale del testo. Giovanni parla di una testimonianza, parla perché ha vissuto, perché avendo vissuto non può tacere. Ma la frase finale è quello che più colpisce la mia attenzione: ci sono tante cose che Gesù ha fatto e che non sono scritte nei Vangeli. Di fronte a questa affermazione, con il libretto che contiene i quattro Vangeli (e le lettere Apostoliche!) in una mano, mi viene da chiedere ai Santi evangelisti: “Perché non avete scritto di più? Voglio sapere!”. Mi domando: “Se sapessi di più, la mia fede sarebbe più fondata?”, “Se sapessi di più sarebbe più facile credere?”. Mi chiedo “Cosa ci è taciuto?”.

Riconosco questo pensiero e questo sentimento in me, lo riconosco come molto umano. Mi metto di fronte alla prima lettera apostolica di Giovanni, al capitolo 4 (cfr. 1Gv 4, 12). Non mi domando, col piglio dello storico, se il narratore è lo stesso, la leggo in chiave sapienziale, come Scrittura Rivelata. Il discepolo amato può dire “nessuno ha mai visto Dio”, lo può dire onestamente. A maggior ragione mi sento allora libera di dirlo io, senza che questo tolga qualcosa o metta in crisi la mia fede.

Penso all’esperienza degli anni con Gesù come un’esperienza così forte e immersiva che non si può scrivere, va vissuta. Prima si vive, in silenzio, poi si racconta, si testimonia, infine si scrive, condensata, ripensata, perché rimanga per tutti. Così è anche per certe esperienze forti della vita.

Di fronte a questa pagina di Vangelo rimango con ciò che so e con ciò che non saprò mai in questa vita. Rimango però anche con l’insegnamento del maestro e con la testimonianza, complessa e non riducibile, del discepolo amato.

**Per  
riflettere**

*Sarebbe stato più facile credere se fossi vissuta ai tempi di Gesù? Sarebbe stato più facile mettere in discussione la mia pratica religiosa se fossi stata una farisea, accettare un Messia giudeo se fossi stata una samaritana, convertirmi sentendo parlare un profeta degli ebrei se fossi stata una cittadina romana mandata in Palestina dalla capitale? Pormi queste domande mi aiuta e mi sfida, e getta una luce su come è fatta la mia fede. Provo a immedesimarmi.*

## Preghiera Finale

    Illumina, o Signore, la nostra mente  
perché possiamo comprendere le parole della Scrittura,  
    riscalda il nostro cuore perché avvertiamo  
    che non sono lontane da noi,  
    ma, in realtà, le stiamo vivendo  
e sono la chiave della nostra esperienza presente,  
della situazione di tante persone, oggi nel mondo.  
*(da una preghiera di Carlo Maria Martini)*

# Domenica

## 28 maggio 2023

At 2, 1–11; Sal 103; 1Cor 12, 3b–7.12–13  
*Domenica di Pentecoste*

---

## Preghiera Iniziale

Benedici il Signore, anima mia!  
Sei tanto grande, Signore, mio Dio!  
Quante sono le tue opere, Signore!  
Le hai fatte tutte con saggezza;  
la terra è piena delle tue creature.  
Togli loro il respiro: muoiono,  
e ritornano nella loro polvere.  
Mandi il tuo spirito, sono creati,  
e rinnoverai la faccia della terra.  
Sia per sempre la gloria del Signore;  
gioisca il Signore delle sue opere.  
A lui sia gradito il mio canto,  
io gioirò nel Signore.  
*(Salmo 103)*

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (20, 19–23)

---

### *Ascolta*

**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».**

Gesù viene, la sera del primo giorno, viene nonostante le porte siano chiuse, entra all'improvviso e porta, nello sconforto dei discepoli, un messaggio di pace. I discepoli sono chiusi, sia fisicamente nel cenacolo, sia interiormente, nella paura dei Giudei. Sono scoraggiati e tristi, hanno paura di affrontare le conseguenze delle loro scelte, hanno paura di camminare sulla via del Maestro, ora che lui non c'è.

Gesù entra, senza bisogno di aprire le porte, entra nel luogo della loro paura, e "sta in mezzo", lo abita. Non li rimprovera, ma porta loro un messaggio di pace, di forza. I discepoli gioiscono, cambia completamente il loro atteggiamento. Gesù sta con loro, mostra i segni della Passione. Non si può negare ciò che è stato, non si possono negare nemmeno le difficoltà che ci saranno dopo, ma è ancora possibile la presenza di Gesù in mezzo.

Non solo Gesù sta in mezzo, ma rinnova la Sua presenza, porta il Dono dello Spirito, che è Dio, concede la Grazia del perdono dato e ricevuto. Gesù rilancia, spinge i discepoli a un nuovo mandato, più difficile ma anche più pieno, cerca di mostrare loro un nuovo modo di essere presente. Così anche noi facciamo esperienza di Gesù presente, anche se non lo vediamo fisicamente con noi. Anche noi possiamo dire di averLo con noi, di aver ricevuto lo Spirito, anche noi possiamo, nella Chiesa, ricevere il perdono.

## Per riflettere

*Penso a tutte le volte che anche io sono chiusa nella mia paura, che sprango la porta di fronte a qualche difficoltà della vita esteriore o interiore, che non voglio essere raggiunta. Gesù può comunque entrare, vuole comunque entrare, e non per condannarmi, ma per rinnovare i suoi doni. Contemplo l'immagine di Gesù che entra nelle mie chiusure, la faccio diventare preghiera, che non ci sia alcun luogo interiore di me che Gli sia precluso.*

## Preghiera Finale

Signore della pace, Gesù Cristo crocifisso e risorto  
che hai subito la morte per donarci la pace,  
noi ti chiediamo quella pace che sorpassa ogni nostro progetto e possibilità  
e che può assicurare i nostri pensieri  
le nostre volontà, i nostri cuori!  
*(da una preghiera di Carlo Maria Martini)*

**Lunedì**  
**29 maggio 2023**

Sir 17, 20–28; Sal 31  
*Tempo ordinario*  
*Salterio: quarta settimana*

---

## Preghiera Iniziale

Il Signore è mia parte di eredità e mio calice: nelle tue mani è la mia vita.

Per me la sorte è caduta su luoghi deliziosi, è magnifica la mia eredità.

Benedico il Signore che mi ha dato consiglio;

anche di notte il mio cuore mi istruisce.

Io pongo sempre innanzi a me il Signore,

sta alla mia destra, non posso vacillare.

Di questo gioisce il mio cuore, esulta la mia anima;

anche il mio corpo riposa al sicuro,

perché non abbandonerai la mia vita nel sepolcro,

né lascerai che il tuo santo veda la corruzione.

Mi indicherai il sentiero della vita,

gioia piena nella tua presenza, dolcezza senza fine alla tua destra.

*(Salmo 15)*

---

## Dal Vangelo

secondo Marco (10, 17–27)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, mentre Gesù andava per la strada, un tale gli corse incontro e, gettandosi in ginocchio davanti a lui, gli domandò: «Maestro buono, che cosa devo fare per avere in eredità la vita eterna?». Gesù gli disse: «Perché mi chiami buono? Nessuno è buono, se non Dio solo. Tu conosci i comandamenti: “Non uccidere, non commettere adulterio, non rubare, non testimoniare il falso, non frodare, onora tuo padre e tua madre”».

Egli allora gli disse: «Maestro, tutte queste cose le ho osservate fin dalla mia giovinezza». Allora Gesù fissò lo sguardo su di lui, lo amò e gli disse: «Una cosa sola ti manca: va', vendi quello che hai e dallo ai poveri, e avrai un tesoro in cielo; e vieni! Seguimi!». Ma a queste parole egli si fece scuro in volto e se ne andò rattristato; possedeva infatti molti beni.

Gesù, volgendo lo sguardo attorno, disse ai suoi discepoli: «Quanto è difficile, per quelli che possiedono ricchezze, entrare nel regno di Dio!». I discepoli erano sconcertati dalle sue parole; ma Gesù riprese e disse loro: «Figli, quanto è difficile entrare nel regno di Dio! È più facile che un cammello passi per la cruna di un ago, che un ricco entri nel regno di Dio». Essi, ancora più stupiti, dicevano tra loro: «E chi può essere salvato?». Ma Gesù, guardandoli in faccia, disse: «Impossibile agli uomini, ma non a Dio! Perché tutto è possibile a Dio».

Che cosa posso fare per essere felice? Questa potrebbe essere la traduzione della domanda, così diretta, che il giovane rivolge a Gesù.

Inizialmente notiamo una certa diffidenza di Gesù verso questo giovane ma poi la sua risposta lo colpisce. Il ragazzo ha fatto sempre tutto ciò che è in suo potere per essere felice. Dicendo di seguire da sempre i comandamenti si dimostra una persona concreta, che mette in pratica i suoi propositi ed è capace della fatica che la realizzazione personale comporta. Gesù è contento di aver conosciuto questo ragazzo e con lo sguardo gli mostra il suo amore. Dall'affetto e dalla stima che prova per lui viene la sua proposta per la realizzazione a cui questo giovane aspira: "Una cosa sola ti manca: va', vendi quello che hai e dallo ai poveri, e avrai un tesoro in cielo; e vieni! Seguimi!".

La vera felicità si raggiunge liberandoci da tutto ciò che ci trattiene. Cerchiamo la sicurezza che il possesso può darci ma non ci accorgiamo che è proprio questo che ci trattiene dall'essere felici. Il giovane diventa subito triste perché capisce di non essere veramente libero. La stessa inquietudine viene vissuta anche dai discepoli di Gesù. Si tratta di una via stretta, Gesù stesso lo ammette.

A queste condizioni "chi può essere salvato?". È la seconda domanda che risuona anche in noi. La soluzione non sta nella nostra volontà, nelle nostre capacità e nelle nostre forze. Il superamento del limite più grande è alla nostra portata, anche per noi è possibile sperimentare la vera libertà come compimento del cammino di fede. Dio ci ha creati per essere liberi: non sarà facile esserlo, ma la fiducia in Lui è il primo passo per arrivare all'essenziale.

## Per riflettere

*Libera/o di... Libera/o da... Libera/o per... Completa queste frasi per riflettere sul mio cammino personale. Prova ad immedesimarti nel giovane nel momento in cui viene guardato da Gesù con amore. Che cosa muove in te questo sguardo?*

## Preghiera Finale

O Signore, fa' che il tuo Spirito mi dia la forza di superare tutte le esitazioni,  
di spazzare via ogni paura e di scacciare la mancanza di coraggio.

Possa il tuo Spirito aiutarmi a risponderti con gratitudine,  
a parlare liberamente di te a tutti quelli che incontro,  
ad agire con coraggio per lasciare che il tuo Regno venga.

*(da una preghiera di Henri J. M. Nouwen)*

---

## Preghiera Iniziale

Sappiate che il Signore  
fa prodigi per il suo fedele:  
il Signore mi ascolta quando lo invoco.  
Tremate e non peccate,  
sul vostro giaciglio riflettete e placatevi.  
Offrite sacrifici di giustizia  
e confidate nel Signore.  
Molti dicono: «Chi ci farà vedere il bene?».  
Risplenda su di noi, Signore,  
la luce del tuo volto.  
Hai messo più gioia nel mio cuore  
di quando abbondano vino e frumento.  
In pace mi corico e subito mi addormento:  
tu solo, Signore, al sicuro mi fai riposare.  
*(Salmo 4)*

---

## Dal Vangelo

secondo Marco (10, 28–31)

---

### *Ascolta*

**In quel tempo, Pietro prese a dire a Gesù: «Ecco, noi abbiamo lasciato tutto e ti abbiamo seguito». Gesù gli rispose: «In verità io vi dico: non c'è nessuno che abbia lasciato casa o fratelli o sorelle o madre o padre o figli o campi per causa mia e per causa del Vangelo, che non riceva già ora, in questo tempo, cento volte tanto in case e fratelli e sorelle e madri e figli e campi, insieme a persecuzioni, e la vita eterna nel tempo che verrà. Molti dei primi saranno ultimi e gli ultimi saranno primi».**

Dalla lettura del brano di oggi scaturiscono nuove domande e riflessioni sulle implicazioni del mettersi in gioco nel seguire il Vangelo. Signore, ho provato a seguirti che cosa succederà?

Gesù nella sua risposta non mette tra parentesi le difficoltà che i discepoli hanno vissuto e mostra piena comprensione per la fatica che ogni distacco comporta, che si tratti del luogo dove siamo cresciuti, degli affetti che ci hanno curato e che abbiamo coltivato, delle esperienze che ci hanno resi quello che siamo. Ci invita, tuttavia, ad allargare il nostro orizzonte e ad avere uno sguardo fiducioso rispetto alle prospettive che si aprono quando si sceglie di camminare con Lui. Il timore rispetto alle scelte radicali che il Vangelo ci chiede non deve paralizzarci. La pienezza promessa riguarda il nostro tempo presente. Possiamo vederla negli occhi di tanti testimoni che hanno fatto scelte coraggiose per amore di Dio e dei fratelli. Nell'ascoltarli conosciamo le fatiche, le incomprensioni e talvolta le persecuzioni collegate a determinate scelte. Ma allo stesso tempo vediamo realizzato su questa terra il miracolo della condivisione che diventa moltiplicazione del bene dato e ricevuto. Madeleine Delbrêl, assistente sociale e mistica francese, che ha dedicato la sua vita agli ultimi delle periferie parigine ha scritto delle bellissime pagine che testimoniano la gioia di una vita missionaria: "I nostri passi camminano in una strada, ma il nostro cuore batte nel mondo intero. È per questo che i nostri piccoli atti, nei quali non sappiamo distinguere fra azione e preghiera, uniscono così perfettamente l'amore di Dio e l'amore dei nostri fratelli. (...) Ogni piccola azione è un avvenimento immenso nel quale ci viene dato il paradiso, nel quale possiamo dare il paradiso. Non importa che cosa dobbiamo fare: tenere in mano una scopa o una penna stilografica. Parlare o tacere, raccomandare o fare una conferenza, curare un malato o battere a macchina. Tutto ciò non è che la scorza della realtà splendida, l'incontro dell'anima con Dio rinnovata ad ogni minuto, che ad ogni minuto si accresce in grazia, sempre più bella per il suo Dio" (da Madeleine Delbrêl, *Noi delle strade*).

## Per riflettere

*Chi segui nella tua vita? Che cosa hai lasciato/senti di dover lasciare per vivere una fede autentica? In quali occasioni hai fatto esperienza di fraternità?*

## Preghiera Finale

Gesù, dappertutto, non ha cessato d'essere inviato.

Noi non possiamo esimerci d'essere,

in ogni istante,

gl'inviati di Dio nel mondo.

Gesù in noi, non cessa di essere inviato,

a tutta l'umanità, del nostro tempo, di ogni tempo,

della mia città e del mondo.

Attraverso i fratelli più vicini ch'egli ci farà

servire, amare, salvare

le onde della sua carità giungeranno

sino in capo al mondo,

andranno sino alla fine dei tempi.

Benedetto questo nuovo giorno che è Natale

per la terra,

poiché in me Gesù vuole viverlo ancora.

*(da una preghiera di Madeleine Delbrêl)*

# Mercoledì

## 31 maggio 2023

Sof 3, 14–17 *opp.* Rm 12, 9–16b; Is 12, 2–6  
*Visitazione della Beata Vergine Maria*

---

## Preghiera Iniziale

Grande è il Signore e degno di ogni lode, la sua grandezza non si può misurare.

Una generazione narra all'altra le tue opere, annunzia le tue meraviglie.

Proclamano lo splendore della tua gloria e raccontano i tuoi prodigi.

Dicono la stupenda tua potenza e parlano della tua grandezza.

Diffondono il ricordo della tua bontà immensa, acclamano la tua giustizia.

Paziente e misericordioso è il Signore, lento all'ira e ricco di grazia.

Buono è il Signore verso tutti, la sua tenerezza si espande su tutte le creature.

Ti lodino, Signore, tutte le tue opere e ti benedicano i tuoi fedeli.

*(Salmo 144)*

---

## Dal Vangelo

secondo Luca (1, 39–56)

### *Ascolta*

**In quei giorni, Maria si alzò e andò in fretta verso la regione montuosa, in una città di Giuda. Entrata nella casa di Zaccaria, salutò Elisabetta. Appena Elisabetta ebbe udito il saluto di Maria, il bambino sussultò nel suo grembo. Elisabetta fu colmata di Spirito Santo ed esclamò a gran voce: «Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo! A che cosa devo che la madre del mio Signore venga da me? Ecco, appena il tuo saluto è giunto ai miei orecchi, il bambino ha sussultato di gioia nel mio grembo. E beata colei che ha creduto nell'adempimento di ciò che il Signore le ha detto».**

Allora Maria disse: «L'anima mia magnifica il Signore e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore, perché ha guardato l'umiltà della sua serva. D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata.

Grandi cose ha fatto per me l'Onnipotente e Santo è il suo nome; di generazione in generazione la sua misericordia per quelli che lo temono.

Ha spiegato la potenza del suo braccio, ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore; ha rovesciato i potenti dai troni, ha innalzato gli umili; ha ricolmato di beni gli affamati, ha rimandato i ricchi a mani vuote.

Ha soccorso Israele, suo servo, ricordandosi della sua misericordia, come aveva detto ai nostri padri, per Abramo e la sua discendenza, per sempre».

Maria rimase con lei circa tre mesi, poi tornò a casa sua.

La festa della Visitazione si celebra alla fine del mese mariano. Il calendario liturgico segue la narrazione evangelica che colloca la Visitazione entro i tre mesi fra l'Annunciazione e la nascita di Giovanni il Battista. In questo racconto colpiscono la tenerezza e la forza di queste due donne e la condivisione profonda dell'esperienza che stanno vivendo. Possiamo immaginare che sia proprio il desiderio di condivisione che fa mettere Maria in cammino. L'intesa immediata sperimentata nel saluto diventa per Elisabetta lo spazio per il riconoscimento di questa nuova presenza di Dio nella storia. L'incontro fa sussultare il bambino nel grembo ed è l'occasione del gioso e potente annuncio ispirato ad Elisabetta dallo Spirito. Tutto questo rende possibile, nelle parole del Magnificat, la condivisione di un sogno: la promessa di un mondo dove l'ordine delle cose viene ristabilito, il potere dei forti messo in discussione, la misericordia di Dio sperimentata di generazione in generazione.

In questa festa contempliamo il reciproco scambio di gioia e consolazione di Maria ed Elisabetta ed il grande respiro delle loro parole fa entrare anche noi in questa circolarità. Scegliamo, come Maria, di restare un po' di tempo in questa dimensione per trarne tutta la dolcezza e la forza necessarie per il nostro cammino.

**Per  
riflettere**

*In quali occasioni la voglia di condividere ti ha fatto mettere in cammino? Che cosa ti impedisce di vivere la dimensione della gioia? Per quali opere nella tua vita oggi puoi magnificare il Signore?*

## Preghiera Finale

Aiuta, o Madre, la nostra fede!  
Apri il nostro ascolto alla Parola,  
perché riconosciamo la voce di Dio e la sua chiamata.  
Sveglia in noi il desiderio di seguire i suoi passi,  
uscendo dalla nostra terra e accogliendo la sua promessa.  
Aiutaci a lasciarci toccare dal suo amore, perché possiamo toccarlo con la fede.  
Aiutaci ad affidarci pienamente a Lui, a credere nel suo amore,  
soprattutto nei momenti di tribolazione e di croce,  
quando la nostra fede è chiamata a maturare.  
Semina nella nostra fede la gioia del Risorto.  
Ricordaci che chi crede non è mai solo.  
Insegnaci a guardare con gli occhi di Gesù,  
affinché Egli sia luce sul nostro cammino.  
E che questa luce della fede cresca sempre in noi,  
finché arrivi quel giorno senza tramonto,  
che è lo stesso Cristo, il Figlio tuo, nostro Signore!  
*(Papa Francesco, dalla lettera Enciclica Lumen Fidei)*

# **Inno delle Lodi Mattutine della festa della Visitazione di Maria**

*31 maggio*

O Donna gloriosa,  
alta sopra le stelle,  
tu nutri al tuo seno  
il Dio che ti ha creato.

La gioia che Eva ci tolse  
ci rendi nel tuo Figlio  
e dischiudi il cammino  
verso il regno dei cieli.

Sei la via della pace,  
sei la porta regale,  
ti acclamino i popoli  
redenti dal tuo Figlio.

A Dio Padre sia lode,  
al Figlio e allo Spirito,  
che ti hanno adornata  
di una veste di grazia. Amen.

# Il Monastero invisibile

Il Monastero invisibile vuole essere una **risposta comunitaria** al comando del Signore di *“pregare il padrone della messe perché mandi operai per la sua messe”* (Lc 10, 2).

Vuole essere un **farci carico insieme** della necessità, per la Chiesa di Pisa, di avere nel suo seno **vocazioni**: familiari, missionarie, presbiterali e di speciale consacrazione.

L'esigenza di avere vocazioni che siano una **adesione profonda e sincera alla chiamata del Signore** è un bisogno di tutta la Chiesa. In particolare, più volte è ribadita **l'urgenza di avere vocazioni presbiterali**, che con il loro servizio ministeriale sappiano essere di aiuto a tutti nel cercare e vivere la propria originale vocazione.

Monastero invisibile quindi vuole esprimere la **fiducia incondizionata nella forza della preghiera**, che il Signore stesso ha sempre vissuto nella sua vita, soprattutto nei momenti più difficili e dolorosi.

**Anche tu** puoi far questo dono alla Chiesa offrendo la tua preghiera, **scegliendo un momento del giorno** nel quale ti è più facile impegnarti. Il Centro Diocesano Vocazioni prepara ogni mese uno schema che trovi su Ascolta e Medita ogni primo giovedì del mese oppure, in una forma più estesa, sulla **pagina Facebook** [www.facebook.com/cdvpisa](http://www.facebook.com/cdvpisa). In alternativa puoi ricevere la scheda direttamente al tuo indirizzo email iscrivendoti alla **mailing list** attraverso il sito [www.cdvpisa.altervista.org](http://www.cdvpisa.altervista.org).

# Ascolta e Medita

è anche disponibile in formato digitale.

Lo puoi ricevere gratuitamente  
ogni giorno sui seguenti canali:



Tramite email, iscriviti sui sito:  
[www.ascoltaemedita.it/#email](http://www.ascoltaemedita.it/#email)



Tramite Telegram, aggiungi il canale:  
<https://t.me/AscoltaEMedita>



Su Twitter, segui il profilo:  
<https://twitter.com/AscoltaEMedita>



Online, sul sito:  
[www.ascoltaemedita.it/prega](http://www.ascoltaemedita.it/prega)



€ 2.50

[ascoltaemedita.it](http://ascoltaemedita.it)

Anno XVIII n. 5  
Maggio 2023

Arcidiocesi di Pisa