

# **Ascolta e Medita**

*Aprile 2015*

Questo numero è stato curato da:  
**Mons. Enzo Lucchesini**

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

# Messaggio del Santo Padre Francesco per la XXX Giornata Mondiale della Gioventù 2015

*«Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio» (Mt 5, 8)*

Cari giovani,

continuiamo il nostro pellegrinaggio spirituale verso Cracovia, dove nel luglio 2016 si terrà la prossima edizione internazionale della Giornata Mondiale della Gioventù. Come guida del nostro cammino abbiamo scelto le Beatitudini evangeliche. L'anno scorso abbiamo riflettuto sulla Beatitudine dei poveri in spirito, inserita nel contesto più ampio del "discorso della montagna". Abbiamo scoperto insieme il significato rivoluzionario delle Beatitudini e il forte richiamo di Gesù a lanciarsi con coraggio nell'avventura della ricerca della felicità. Quest'anno rifletteremo sulla sesta Beatitudine: «Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio» (Mt 5, 8).

**1. Il desiderio della felicità** La parola beati, ossia felici, compare nove volte in questa che è la prima grande predica di Gesù (cfr Mt 5, 1–12). È come un ritornello che ci ricorda la chiamata del Signore a percorrere insieme a Lui una strada che, nonostante tutte le sfide, è la via della vera felicità.

Sì, cari giovani, la ricerca della felicità è comune a tutte le persone di tutti i tempi e di tutte le età. Dio ha deposto nel cuore di ogni uomo e di ogni donna un desiderio irrimediabile di felicità, di pienezza. Non avvertite che i vostri cuori sono inquieti e in continua ricerca di un bene che possa saziare la loro sete d'infinito?

I primi capitoli del Libro della Genesi ci presentano la splendida beatitudine alla quale siamo chiamati e che consiste in comunione perfetta con Dio, con gli altri, con la natura, con noi stessi. Il libero accesso a Dio, alla sua intimità e visione era presente nel progetto di Dio per l'umanità dalle sue origini e faceva sì che la luce divina permeasse di verità e trasparenza tutte le relazioni umane. In questo stato di purezza originale non esistevano "maschere", sotterfugi, motivi per nascondersi gli uni agli altri. Tutto era limpido e chiaro.

Quando l'uomo e la donna cedono alla tentazione e rompono la relazione di fiduciosa comunione con Dio, il peccato entra nella storia umana (cfr Gen 3). Le conseguenze si fanno subito notare anche nelle loro relazioni con sé stessi, l'uno con l'altro, con la natura. E sono drammatiche! La purezza delle origini è come inquinata. Da quel momento in poi l'accesso diretto alla presenza di Dio non

è più possibile. Subentra la tendenza a nascondersi, l'uomo e la donna devono coprire la propria nudità. Privi della luce che proviene dalla visione del Signore, guardano la realtà che li circonda in modo distorto, miope. La "bussola" interiore che li guidava nella ricerca della felicità perde il suo punto di riferimento e i richiami del potere, del possesso e della brama del piacere a tutti i costi li portano nel baratro della tristezza e dell'angoscia.

Nei Salmi troviamo il grido che l'umanità rivolge a Dio dal profondo dell'anima: «Chi ci farà vedere il bene, se da noi, Signore, è fuggita la luce del tuo volto?» (Sal 4, 7). Il Padre, nella sua infinita bontà, risponde a questa supplica inviando il suo Figlio. In Gesù, Dio assume un volto umano. Con la sua incarnazione, vita, morte e risurrezione Egli ci redime dal peccato e ci apre orizzonti nuovi, finora impensabili.

E così, in Cristo, cari giovani, si trova il pieno compimento dei vostri sogni di bontà e felicità. Lui solo può soddisfare le vostre attese tante volte deluse dalle false promesse mondane. Come disse san Giovanni Paolo II: «è Lui la bellezza che tanto vi attrae; è Lui che vi provoca con quella sete di radicalità che non vi permette di adattarvi al compromesso; è Lui che vi spinge a deporre le maschere che rendono falsa la vita; è Lui che vi legge nel cuore le decisioni più vere che altri vorrebbero soffocare. È Gesù che suscita in voi il desiderio di fare della vostra vita qualcosa di grande» (Veglia di preghiera a Tor Vergata, 19 agosto 2000: *Insegnamenti* XXIII/2, [2000], 212).

**2. Beati i puri di cuore...** Adesso cerchiamo di approfondire come questa beatitudine passi attraverso la purezza del cuore. Prima di tutto dobbiamo capire il significato biblico della parola cuore. Per la cultura ebraica il cuore è il centro dei sentimenti, dei pensieri e delle intenzioni della persona umana. Se la Bibbia ci insegna che Dio non vede le apparenze, ma il cuore (cfr 1Sam 16, 7), possiamo dire anche che è a partire dal nostro cuore che possiamo vedere Dio. Questo perché il cuore riassume l'essere umano nella sua totalità e unità di corpo e anima, nella sua capacità di amare ed essere amato.

Per quanto riguarda invece la definizione di "puro", la parola greca utilizzata dall'evangelista Matteo è *katharos* e significa fundamentalmente *pulito, limpido, libero da sostanze contaminanti*. Nel Vangelo vediamo Gesù scardinare una certa concezione della purezza rituale legata all'esteriorità, che vietava ogni contatto con cose e persone (tra cui i lebbrosi e gli stranieri), considerati impuri. Ai farisei che, come tanti giudei di quel tempo, non mangiavano senza aver fatto le abluzioni e osservavano numerose tradizioni legate al lavaggio di oggetti, Gesù dice in modo categorico: «Non c'è nulla fuori dell'uomo che, entrando in lui, possa renderlo impuro. Ma sono le cose che escono dall'uomo a renderlo impuro. Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono i propositi di male: im-

purità, furti, omicidi, adulteri, avidità, malvagità, inganno, dissolutezza, invidia, calunnia, superbia, stoltezza» (Mc 7, 15.21–22).

In che consiste dunque la felicità che scaturisce da un cuore puro? A partire dall'elenco dei mali che rendono l'uomo impuro, enumerati da Gesù, vediamo che la questione tocca soprattutto il campo delle nostre *relazioni*. Ognuno di noi deve imparare a discernere ciò che può "inquinare" il suo cuore, formarsi una coscienza retta e sensibile, capace di «discernere la volontà di Dio, ciò che è buono, a lui gradito e perfetto» (Rm 12, 2). Se è necessaria una sana attenzione per la custodia del creato, per la purezza dell'aria, dell'acqua e del cibo, tanto più dobbiamo custodire la purezza di ciò che abbiamo di più prezioso: *i nostri cuori e le nostre relazioni*. Questa "ecologia umana" ci aiuterà a respirare l'aria pura che proviene dalle cose belle, dall'amore vero, dalla santità.

Una volta vi ho posto la domanda: Dov'è il vostro tesoro? Su quale tesoro riposa il vostro cuore? (cfr *Intervista con alcuni giovani del Belgio*, 31 marzo 2014). Sì, i nostri cuori possono attaccarsi a veri o falsi tesori, possono trovare un riposo autentico oppure addormentarsi, diventando pigri e intorpiditi. Il bene più prezioso che possiamo avere nella vita è la nostra relazione con Dio. Ne siete convinti? Siete consapevoli del valore inestimabile che avete agli occhi di Dio? Sapete di essere amati e accolti da Lui in modo incondizionato, così come siete? Quando questa percezione viene meno, l'essere umano diventa un enigma incomprensibile, perché proprio il sapere di essere amati da Dio incondizionatamente dà senso alla nostra vita. Ricordate il colloquio di Gesù con il giovane ricco (cfr Mc 10, 17–22)? L'evangelista Marco nota che il Signore fissò lo sguardo su di lui e lo amò (cfr v. 21), invitandolo poi a seguirlo per trovare il vero tesoro. Vi auguro, cari giovani, che questo sguardo di Cristo, pieno di amore, vi accompagni per tutta la vostra vita.

Il periodo della giovinezza è quello in cui sboccia la grande ricchezza affettiva presente nei vostri cuori, il desiderio profondo di un amore vero, bello e grande. Quanta forza c'è in questa capacità di amare ed essere amati! Non permettete che questo valore prezioso sia falsato, distrutto o deturpato. Questo succede quando nelle nostre relazioni subentra la strumentalizzazione del prossimo per i propri fini egoistici, talvolta come puro oggetto di piacere. Il cuore rimane ferito e triste in seguito a queste esperienze negative. Vi prego: non abbiate paura di un amore vero, quello che ci insegna Gesù e che san Paolo delinea così: «La carità è magnanima, benevola è la carità; non è invidiosa, non si vanta, non si gonfia d'orgoglio, non manca di rispetto, non cerca il proprio interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto, non gode dell'ingiustizia ma si rallegra della verità. Tutto scusa, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta. La carità non avrà mai fine» (1 Cor 13, 4–8).

Nell'invitarvi a riscoprire la bellezza della vocazione umana all'amore, vi esorto anche a ribellarvi contro la diffusa tendenza a banalizzare l'amore, soprattutto

quando si cerca di ridurlo solamente all'aspetto sessuale, svincolandolo così dalle sue essenziali caratteristiche di bellezza, comunione, fedeltà e responsabilità. Cari giovani, «nella cultura del provvisorio, del relativo, molti predicano che l'importante è "godere" il momento, che non vale la pena di impegnarsi per tutta la vita, di fare scelte definitive, "per sempre", perché non si sa cosa riserva il domani. Io, invece, vi chiedo di essere rivoluzionari, vi chiedo di andare controcorrente; sì, in questo vi chiedo di ribellarvi a questa cultura del provvisorio, che, in fondo, crede che voi non siate in grado di assumervi responsabilità, crede che voi non siate capaci di amare veramente. Io ho fiducia in voi giovani e prego per voi. Abbiate il coraggio di andare controcorrente. E abbiate il coraggio anche di essere felici» (*Incontro con i volontari alla GMG di Rio*, 28 luglio 2013).

Voi giovani siete dei bravi esploratori! Se vi lanciate alla scoperta del ricco insegnamento della Chiesa in questo campo, scoprirete che il cristianesimo non consiste in una serie di divieti che soffocano i nostri desideri di felicità, ma in un progetto di vita capace di affascinare i nostri cuori!

**3. ... perché vedranno Dio** Nel cuore di ogni uomo e di ogni donna risuona continuamente l'invito del Signore: «Cercate il mio volto!» (Sal 27, 8). Allo stesso tempo ci dobbiamo sempre confrontare con la nostra povera condizione di peccatori. È quanto leggiamo per esempio nel Libro dei Salmi: «Chi potrà salire il monte del Signore? Chi potrà stare nel suo luogo santo? Chi ha mani innocenti e cuore puro» (Sal 24, 3–4). Ma non dobbiamo avere paura né scoraggiarci: nella Bibbia e nella storia di ognuno di noi vediamo che è sempre Dio che fa il primo passo. È Lui che ci purifica affinché possiamo essere ammessi alla sua presenza.

Il profeta Isaia, quando ricevette la chiamata del Signore a parlare nel suo nome, si spaventò e disse: «Ohimè! Io sono perduto, perché un uomo dalle labbra impure io sono» (Is 6, 5). Eppure il Signore lo purificò, inviandogli un angelo che toccò la sua bocca e gli disse: «È scomparsa la tua colpa e il tuo peccato è espiato» (v. 7). Nel Nuovo Testamento, quando sul lago di Gennèsaret Gesù chiamò i suoi primi discepoli e compì il prodigio della pesca miracolosa, Simon Pietro cadde ai suoi piedi dicendo: «Signore, allontanati da me, perché sono un peccatore» (Lc 5, 8). La risposta non si fece aspettare: «Non temere; d'ora in poi sarai pescatore di uomini» (v. 10). E quando uno dei discepoli di Gesù gli chiese: «Signore, mostraci il Padre e ci basta», il Maestro rispose: «Chi ha visto me, ha visto il Padre» (Gv 14, 8–9).

L'invito del Signore a incontrarlo è rivolto perciò ad ognuno di voi, in qualsiasi luogo e situazione si trovi. Basta «prendere la decisione di lasciarsi incontrare da Lui, di cercarlo ogni giorno senza sosta. Non c'è motivo per cui qualcuno possa pensare che questo invito non è per lui» (Esort. ap. *Evangelii gaudium*, 3). Siamo tutti peccatori, bisognosi di essere purificati dal Signore. Ma basta

fare un piccolo passo verso Gesù per scoprire che Lui ci aspetta sempre con le braccia aperte, in particolare nel Sacramento della Riconciliazione, occasione privilegiata di incontro con la misericordia divina che purifica e ricrea i nostri cuori.

Sì, cari giovani, il Signore vuole incontrarci, lasciarsi “vedere” da noi. “E come?” – mi potrete domandare. Anche santa Teresa d’Avila, nata in Spagna proprio 500 anni fa, già da piccola diceva ai suoi genitori: «Voglio vedere Dio». Poi ha scoperto la via della *preghiera* come «un intimo rapporto di amicizia con Colui dal quale ci sentiamo amati» (*Libro della vita*, 8, 5). Per questo vi domando: voi pregate? Sapete che potete parlare con Gesù, con il Padre, con lo Spirito Santo, come si parla con un amico? E non un amico qualsiasi, ma il vostro migliore e più fidato amico! Provate a farlo, con semplicità. Scoprirete quello che un contadino di Ars diceva al santo Curato del suo paese: quando sono in preghiera davanti al Tabernacolo, «io lo guardo e lui mi guarda» (Catechismo della Chiesa Cattolica, 2715).

Ancora una volta vi invito a incontrare il Signore *leggendo frequentemente la Sacra Scrittura*. Se non avete ancora l’abitudine, iniziate dai Vangeli. Leggete ogni giorno un brano. Lasciate che la Parola di Dio parli ai vostri cuori, illumini i vostri passi (cfr Sal 119, 105). Scoprirete che si può “vedere” Dio anche *nel volto dei fratelli*, specialmente quelli più dimenticati: i poveri, gli affamati, gli assetati, gli stranieri, gli ammalati, i carcerati (cfr Mt 25, 31–46). Ne avete mai fatto esperienza? Cari giovani, per entrare nella logica del Regno di Dio bisogna riconoscersi poveri con i poveri. Un cuore puro è necessariamente anche un cuore spogliato, che sa abbassarsi e condividere la propria vita con i più bisognosi.

L’incontro con Dio nella preghiera, attraverso la lettura della Bibbia e nella vita fraterna vi aiuterà a conoscere meglio il Signore e voi stessi. Come accadde ai discepoli di Emmaus (cfr Lc 24, 13–35), la voce di Gesù farà ardere i vostri cuori e si apriranno i vostri occhi per riconoscere la sua presenza nella vostra storia, scoprendo così il progetto d’amore che Lui ha per la vostra vita.

Alcuni di voi sentono o sentiranno la chiamata del Signore al matrimonio, a formare una famiglia. Molti oggi pensano che questa vocazione sia “fuori moda”, ma non è vero! Proprio per questo motivo, l’intera Comunità ecclesiale sta vivendo un periodo speciale di riflessione sulla vocazione e la missione della famiglia nella Chiesa e nel mondo contemporaneo. Inoltre, vi invito a considerare la chiamata alla vita consacrata o al sacerdozio. Quanto è bello vedere giovani che abbracciano la vocazione di donarsi pienamente a Cristo e al servizio della sua Chiesa! Interrogatevi con animo puro e non abbiate paura di quello che Dio vi chiede! A partire dal vostro “sì” alla chiamata del Signore diventerete nuovi semi di speranza nella Chiesa e nella società. Non dimenticate: la volontà di Dio è la nostra felicità!

**4. In cammino verso Cracovia** *«Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio»* (Mt 5, 8). Cari giovani, come vedete, questa Beatitudine tocca molto da vicino la vostra esistenza ed è una garanzia della vostra felicità. Perciò vi ripeto ancora una volta: abbiate il coraggio di essere felici!

La Giornata Mondiale della Gioventù di quest'anno conduce all'ultima tappa del cammino di preparazione verso il prossimo grande appuntamento mondiale dei giovani a Cracovia, nel 2016. Proprio trent'anni fa san Giovanni Paolo II istituì nella Chiesa le Giornate Mondiali della Gioventù. Questo pellegrinaggio giovanile attraverso i continenti sotto la guida del Successore di Pietro è stata veramente un'iniziativa provvidenziale e profetica. Ringraziamo insieme il Signore per i preziosi frutti che essa ha portato nella vita di tanti giovani in tutto il pianeta! Quante scoperte importanti, soprattutto quella di Cristo Via, Verità e Vita, e della Chiesa come una grande e accogliente famiglia! Quanti cambiamenti di vita, quante scelte vocazionali sono scaturiti da questi raduni! Il santo Pontefice, Patrono delle GMG, interceda per il nostro pellegrinaggio verso la sua Cracovia. E lo sguardo materno della Beata Vergine Maria, la piena di grazia, tutta bella e tutta pura, ci accompagni in questo cammino.

*Dal Vaticano, 31 gennaio 2015*

Memoria di san Giovanni Bosco

Francesco

**Mercoledì**  
**1 aprile 2015**

Is 50, 4–9a; Sal 68  
*Mercoledì Santo*  
*Tempo di Quaresima*

---

## Preghiera del mattino

Signore, che hai accettato lo scandalo della croce,  
comunicaci la gloria della risurrezione.  
Sei stato tradito da uno dei tuoi amici,  
preserva i tuoi fedeli da ogni defezione.

---

## Dal Vangelo

secondo Matteo (26, 14–25)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, uno dei Dodici, chiamato Giuda Iscariòta, andò dai capi dei sacerdoti e disse: «Quanto volete darmi perché io ve lo consegna?». E quelli gli fissarono trenta monete d'argento. Da quel momento cercava l'occasione propizia per consegnare Gesù.

Il primo giorno degli Ázzimi, i discepoli si avvicinarono a Gesù e gli dissero: «Dove vuoi che prepariamo per te, perché tu possa mangiare la Pasqua?». Ed egli rispose: «Andate in città da un tale e ditegli: “Il Maestro dice: Il mio tempo è vicino; farò la Pasqua da te con i miei discepoli”». I discepoli fecero come aveva loro ordinato Gesù, e prepararono la Pasqua.

Venuta la sera, si mise a tavola con i Dodici. Mentre mangiavano, disse: «In verità io vi dico: uno di voi mi tradirà». Ed essi, profondamente rattristati, cominciarono ciascuno a domandargli: «Sono forse io, Signore?». Ed egli rispose: «Colui che ha messo con me la mano nel piatto, è quello che mi tradirà. Il Figlio dell'uomo se ne va, come sta scritto di lui; ma guai a quell'uomo dal quale il Figlio dell'uomo viene tradito! Meglio per quell'uomo se non fosse mai nato!». Giuda, il traditore, disse: «Rabbi, sono forse io?». Gli rispose: «Tu l'hai detto».



La “famiglia” di Gesù si prepara a vivere insieme la Pasqua. Si comincerà mangiando insieme l’agnello, il pane non lievitato, delle erbe amare e professando radicale fiducia nel Signore che ha salvato dalla schiavitù d’Egitto. Sulla gioia dei discepoli cala improvviso l’annuncio drammatico: “Uno di voi mi tradirà”. Sembra impossibile e tutti si affrettano ad assicurare indirettamente la propria fedeltà: “Sono forse io, Signore?”. Sffacciatamente lo fa anche Giuda che ha appena venduto il Maestro al prezzo con cui si risarciva la perdita di uno schiavo. Il gesto gli ha devastato il cuore, facendogli perdere la misura del peccato. Cosa l’ha spinto nell’abisso? Non sarà solo lui a farlo. Di lì a poco Pietro tremerà davanti alla ragazza che lo dichiara uno dei discepoli e per tre volte negherà di conoscerlo. Ma l’amore di Dio è più grande di qualsiasi peccato dell’uomo. Gesù, passando lo trafiggerà con il suo sguardo e lo renderà consapevole dell’enormità della sua affermazione. Comincerà così un pianto che una tradizione afferma essere diventato di tutti i giorni fino alla morte, segno di una conversione radicale che il martirio sigillerà. Se Giuda avesse pianto avrebbe sperimentato quanto siano larghe le braccia del Crocifisso. Se nel cammino della vita, il peccato ci sorprende a dire: “ Non lo conosco” sappiamo qual è la via dell’amore e della vita.

## Pregghiera della sera

Cristo Signore,  
accusato davanti al Sinedrio da molti falsi testimoni,  
fa’ che la condotta dei cristiani  
non oscuri lo splendore del tuo messaggio.

**Giovedì**  
**2 aprile 2015**

Es 12, 1–8.11–14; Sal 115; 1Cor 11, 23–26  
*Giovedì Santo*

---

## Preghiera del mattino

Cristo è il sacerdote eterno, consacrato dal Padre  
con il crisma dello Spirito Santo  
per comunicare agli uomini le ricchezze della sua casa.  
Con animo lieto acclamiamo: noi ti ringraziamo, Signore!

**Dal Vangelo**

secondo Giovanni (13, 1–15)

---

### *Ascolta*

**Prima della festa di Pasqua, Gesù, sapendo che era venuta la sua ora di passare da questo mondo al Padre, avendo amato i suoi che erano nel mondo, li amò sino alla fine.**

**Durante la cena, quando il diavolo aveva già messo in cuore a Giuda, figlio di Simone Iscariota, di tradirlo, Gesù, sapendo che il Padre gli aveva dato tutto nelle mani e che era venuto da Dio e a Dio ritornava, si alzò da tavola, depose le vesti, prese un asciugamano e se lo cinse attorno alla vita. Poi versò dell'acqua nel catino e cominciò a lavare i piedi dei discepoli e ad asciugarli con l'asciugamano di cui si era cinto.**

**Venne dunque da Simon Pietro e questi gli disse: «Signore, tu lavi i piedi a me?». Rispose Gesù: «Quello che io faccio, tu ora non lo capisci; lo capirai dopo». Gli disse Pietro: «Tu non mi laverai i piedi in eterno!». Gli rispose Gesù: «Se non ti laverò, non avrai parte con me». Gli disse Simon Pietro: «Signore, non solo i miei piedi, ma anche le mani e il capo!». Soggiunse Gesù: «Chi ha fatto il bagno, non ha bisogno di lavarsi se non i piedi ed è tutto puro; e voi siete puri, ma non tutti». Sapeva infatti chi lo tradiva; per questo disse: «Non tutti siete puri».**

**Quando ebbe lavato loro i piedi, riprese le sue vesti, sedette di nuovo e disse loro: «Capite quello che ho fatto per voi? Voi mi chiamate il Maestro e il Signore, e dite bene, perché lo sono. Se dunque io, il Signore e il Maestro, ho lavato i piedi a voi, anche voi dovete lavare i piedi gli uni agli altri. Vi ho dato un esempio, infatti, perché anche voi facciate come io ho fatto a voi».**

Il Signore e Maestro fa' dell'esempio un comando: i "suoi", in ogni tempo, che siano vescovi, sacerdoti o laici, dopo quella cena, che sono davvero suoi dovranno mostrarlo per primi lavando i piedi, stando in ginocchio davanti ai fratelli; poi toccherà a questi ultimi. Solo così accadrà che il servizio d'amore reso reciprocamente nell'umiltà, divenga sconvolgente davanti ad un mondo superbo e arrogante che non crede alla forza inarrestabile di un amore vero. Quanto devono essere diversi i suoi! La prima testimonianza della frequenza alla sua scuola, dell'essere diventati discepoli, sarà, come dice Paolo agli Efesini, "avere gli stessi sentimenti di Cristo Gesù": amare senza limiti, fino a dimenticare se stessi, nel Suo nome. Davanti al Santissimo Sacramento, solennemente esposto nel giorno che fa rivivere l'istituzione del Sacerdozio ministeriale e dell'Eucaristia, chiediamo insieme, l'uno per l'altro, di comprendere il dono ricevuto e di diventare dono per i fratelli.

## Pregghiera della sera

Genti tutte proclamante  
il mistero del Signor,  
del suo Corpo, del suo sangue.  
Adoriamo il Sacramento  
che Dio Padre ci donò;  
al mistero è fondamento  
la parola di Gesù.

---

## Preghiera del mattino

Gloria e benedizione a Cristo nostro re e redentore,  
che patì per noi, e fu sepolto per risorgere a vita immortale.  
A lui con profondo amore innalziamo la nostra preghiera:

abbi pietà di noi, Signore!

Redentore nostro, che hai steso le braccia sulla croce  
per stringere a te tutto il genere umano  
in un vincolo indistruttibile di amore,  
Accogli nel tuo regno i figli di Dio dispersi!

---

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (18, 1–19, 42)

### *Ascolta*

*Riportiamo solo uno breve pezzo della Passione secondo Giovanni*

Essi presero Gesù ed egli, portando la croce, si avviò verso il luogo detto del Cranio, in ebraico Gòlgota, dove lo crocifissero e con lui altri due, uno da una parte e uno dall'altra, e Gesù in mezzo. Pilato compose anche l'iscrizione e la fece porre sulla croce; vi era scritto: «Gesù il Nazareno, il re dei Giudei». Molti Giudei lessero questa iscrizione, perché il luogo dove Gesù fu crocifisso era vicino alla città; era scritta in ebraico, in latino e in greco. I capi dei sacerdoti dei Giudei dissero allora a Pilato: «Non scrivere: «Il re dei Giudei», ma: «Costui ha detto: Io sono il re dei Giudei»». Rispose Pilato: «Quel che ho scritto, ho scritto».

I soldati poi, quando ebbero crocifisso Gesù, presero le sue vesti, ne fecero quattro parti – una per ciascun soldato –, e la tunica. Ma quella tunica era senza cuciture, tessuta tutta d'un pezzo da cima a fondo. Perciò dissero tra loro: «Non stracciamola, ma tiriamo a sorte a chi tocca». Così si compiva la Scrittura, che dice: «Si sono divisi tra loro le mie vesti e sulla mia tunica hanno gettato la sorte». E i soldati fecero così.

Stavano presso la croce di Gesù sua madre, la sorella di sua madre, Maria madre di Clèopa e Maria di Màgdala. Gesù allora, vedendo la madre e accanto a lei il discepolo che egli amava, disse alla madre: «Donna, ecco tuo figlio!». Poi disse al discepolo: «Ecco tua madre!». E da quell'ora il discepolo l'accolse con sé.

Dopo questo, Gesù, sapendo che ormai tutto era compiuto, affinché si compisse la Scrittura, disse: «Ho sete». Vi era lì un vaso pieno di aceto; posero perciò una spugna, imbevuta di aceto, in cima a una canna e gliela accostarono alla bocca. Dopo aver preso l'aceto, Gesù disse: «È compiuto!». E, chinato il capo, consegnò lo spirito.

Viviamo la seconda tappa del Triduo sacro che celebra la Pasqua annuale. Poi entreremo nel grande silenzio che prepara l'esplosione di gioia dell'alleluia della risurrezione. Chi non può partecipare all'Azione Liturgica di questa sera, nel corso della quale ci si potrà accostare alla Comunione consumando quanto preparato nella celebrazione serale del Giovedì Santo, cerchi la solitudine e il silenzio (Gesù ci ha insegnato a privilegiarli quando cerchiamo Dio: "... entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo che è nel segreto...", Mt 6, 6); magari lo faccia intorno alle ore 15, l'ora nona di allora, si metta davanti al Crocifisso ripetendo lentamente, più volte: "Stavano sotto la croce di Gesù sua madre... e chinato il capo consegnò lo spirito...".

L'umanità dolente del Signore, è stato detto, è la più grande scuola di vita cristiana; una scuola difficile ma fruttuosa. La nostra preghiera ci unirà all'offerta di Gesù; ci farà riscoprire peccatori pentiti perché amati. Ci preparerà a fare davvero Pasqua.

## Preghiera della sera

Maria data a noi come madre sotto la croce,  
prega per me e per tutti i peccatori

# Sabato

## 4 aprile 2015

Gn 1, 1-2, 2; Sal 103 *opp.* Sal 32; Gn 22, 1-18;  
Sal 15; Es 14, 15-15, 1; Es 15, 1-18; Is 54, 5-14;  
Sal 29; Is 55, 1-11; Is 12, 2-6; Bar 3, 9-15.32-4.4;  
Sal 18; Ez 36, 16-17a.18-28; Sal 41-42 *opp.*  
Is 12, 2-6 *opp.* Sal 50; Rm 6, 3-11; Sal 117

*Sabato Santo*

---

## Preghiera del mattino

Adoriamo e benediciamo il nostro Redentore  
che patì, morì per noi e fu sepolto per risorgere a vita immortale.  
Pieni di riconoscenza e di amore rivoliamo al Cristo la nostra preghiera:

Abbi pietà di noi!

Maestro divino, che nei giorni della sepoltura  
ti sei nascosto agli occhi di tutti gli uomini,  
insegnaci ad amare la vita nascosta con te nel mistero del Padre

Abbi pietà di noi!

## Dal Vangelo

secondo Marco (16, 1-7)

---

### *Ascolta*

*Durante il Sabato Santo la Chiesa non celebra alcuna liturgia; qui  
riportiamo la liturgia vigilare della Notte Santa*

**Passato il sabato, Maria di Màgdala, Maria madre di Giacomo e Salò-  
me comprarono oli aromatici per andare a ungerlo. Di buon mattino, il  
primo giorno della settimana, vennero al sepolcro al levare del sole.**

**Dicevano tra loro: «Chi ci farà rotolare via la pietra dall'ingresso del  
sepolcro?». Alzando lo sguardo, osservarono che la pietra era già stata  
fatta rotolare, benché fosse molto grande.**

**Entrate nel sepolcro, videro un giovane, seduto sulla destra, vestito  
d'una veste bianca, ed ebbero paura. Ma egli disse loro: «Non abbiate  
paura! Voi cercate Gesù Nazareno, il crocifisso. È risorto, non è qui. Ecco  
il luogo dove l'avevano posto. Ma andate, dite ai suoi discepoli e a Pietro:  
“Egli vi precede in Galilea. Là lo vedrete, come vi ha detto”».**

Oggi la liturgia ci offre un'unica preghiera: la recita dell'Ufficio delle ore. Tutta la Chiesa sta in silenzio presso la tomba del suo Signore con Maria e le donne che l'hanno accompagnato alla croce. Nel cuore di tutti una grande certezza: risorgerà; solo quella può diradare le tenebre del cuore. Ma quando scenderà la notte a preparare l'alba che apre il giorno santo della Pasqua, ne farà un tempo di veglia, di attesa fremente, vissuta nel ricordo del cammino sul quale il popolo di Dio è stato guidato per accogliere il suo Liberatore e affidarsi nella grande speranza di ritrovarsi con lui nella casa del Padre.

La liturgia riprenderà le parole, i gesti, le luci, i colori, i canti come anche i suoi silenzi per ascoltare e per vivere nel succedersi dei segni il mistero da cui è avvolta.

La chiesa-edificio piomberà nel buio, ci riporterà a prima della creazione. Poi si benedirà il fuoco nuovo perché ne sbocci la fiamma viva. Dal fuoco si accenderà il grande cero, segno del Cristo risorto, e da quella luce saremo guidati verso l'altare; progressivamente al cero si accenderanno le nostre candele perché ciascuno confessi che la sua vita è guidata da "Cristo, luce del mondo".

Così ascolteremo l'annuncio pasquale, con i suoi toni vibranti di gioia.

Poi spegneremo le candele ed accenderemo la "la lampada che è luce ai nostri passi": la Parola di Dio ci racconterà la grandi tappe dell'Alleanza, lo storia d'amore tracciata dal Padre, perché a nostra volta la raccontiamo, come faceva Israele, ai nostri figlioli. Fino "all'alba del primo giorno della settimana (in cui) Maria di Magdala e l'altra Maria andarono a visitare il sepolcro (Mt. 28, 1). Finalmente il grande annuncio che ogni cristiano è invitato a ripetere perché il mondo non rimanga nelle tenebre: *Alleluia, è risorto, come aveva promesso.*

Seguirà la liturgia battesimale perché ricordiamo che da quel fonte e dallo Spirito di adozione nasce il popolo nuovo, lavato dalla macchia del peccato, come nuova creatura. Poi la liturgia eucaristica ci darà il segno nuovo, che il popolo nuovo ha dell'amore che rende la storia, ogni storia, "sacra", luogo in cui l'uomo è chiamato a vivere l'abbraccio di Dio. Avremo il Pane che, anticipato dal dono della manna, vince ogni deserto e ci sazia di vita eterna. Al termine un comando: "Andate e portate a tutti la gioia del Signore risorto". Voi siete la luce, aveva detto Gesù.

**Domenica**  
**5 aprile 2015**

At 10, 34a.37-43; Sal 117; Col 3, 1-4 *opp.*

1Cor 5, 6-8

*Pasqua di Resurrezione*

*Tempo di Pasqua*

---

## Preghiera del mattino

Cristo, autore della vita, fu risuscitato dal Padre,  
e farà risorgere anche noi con la potenza del suo Spirito.

Uniti nella gioia pasquale acclamiamo:

Cristo, vita nostra salvaci, alleluia!

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (20, 1-9)

---

### *Ascolta*

**Il primo giorno della settimana, Maria di Màgdala si recò al sepolcro di mattino, quando era ancora buio, e vide che la pietra era stata tolta dal sepolcro.**

**Corse allora e andò da Simon Pietro e dall'altro discepolo, quello che Gesù amava, e disse loro: «Hanno portato via il Signore dal sepolcro e non sappiamo dove l'hanno posto!».**

**Pietro allora uscì insieme all'altro discepolo e si recarono al sepolcro. Correavano insieme tutti e due, ma l'altro discepolo corse più veloce di Pietro e giunse per primo al sepolcro. Si chinò, vide i teli posati là, ma non entrò.**

**Giunse intanto anche Simon Pietro, che lo seguiva, ed entrò nel sepolcro e osservò i teli posati là, e il sudario – che era stato sul suo capo – non posato là con i teli, ma avvolto in un luogo a parte.**

**Allora entrò anche l'altro discepolo, che era giunto per primo al sepolcro, e vide e credette. Infatti non avevano ancora compreso la Scrittura, che cioè egli doveva risorgere dai morti.**



Maria di Magdala non sa aspettare che sorga il terzo giorno; “quando era ancora buio” si mette in cammino. Coglie i primi segni che raccontano la novità incredibile, non sa leggerli e ne rimane turbata. Solo dopo un incontro personale, dopo essere stata chiamata per nome cesserà il pianto e vivrà la gioia della Pasqua. Intanto non l’ha trovato e si domanda: chi può averlo portato via? Non le resta che andare da Pietro, nella comunità sembra aver già un ruolo preminente, e da Giovanni, il giovane discepolo, il più vicino nei sentimenti a Gesù. Poi tornerà “vicino al sepolcro”. I due corrono insieme stimolati dalla notizia che la donna ha portato, esprimendo così il primo bagliore di fede accesosi dopo l’evento. Pietro fatica a tenere dietro al più giovane Giovanni; ma riceve un gesto di attenzione, e può entrare per primo anche se l’altro ha già gettato un sguardo avido all’interno dove l’ordine è rimasto accurato; un piccolo segno che la fede rende eloquente, per lui come per Pietro. Giovanni ricorda la sua reazione “e vide e credette”. La prima missionaria della grande notizia sarà Maria di Magdala, che ha visto e ha creduto, e dirà ai discepoli chiusi nel loro dolore dall’incubo della croce: “Ho visto il Signore”. È quanto tu ed io siamo chiamati a dire anche oggi se nello stupore della fede giungiamo a riconoscerlo.

## Pregghiera della sera

Cristo è sempre vivo per intercedere a nostro favore,  
la Chiesa lo acclami e lo invochi:  
Cristo, vita nostra, salvaci, alleluia!  
Tu che fosti innalzato alla destra del Padre,  
accogli i nostri morti nella gloria del Regno.

## Preghiera del mattino

Lode e onore a Cristo, costituito dal Padre erede di tutte le genti.

A lui s'innalzi la nostra preghiera:

Per la tua gloriosa risurrezione salvaci, o Signore!

Tu che ci hai liberati dal dominio della morte,  
fa' che sperimentiamo l'esperienza della vita nuova.

Per la tua gloriosa risurrezione salvaci, o Signore!

## Dal Vangelo

secondo Matteo (28, 8–15)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, abbandonato in fretta il sepolcro con timore e gioia grande, le donne corsero a dare l'annuncio ai suoi discepoli. Ed ecco, Gesù venne loro incontro e disse: «Salute a voi!». Ed esse si avvicinarono, gli abbracciarono i piedi e lo adorarono. Allora Gesù disse loro: «Non temete; andate ad annunciare ai miei fratelli che vadano in Galilea: là mi vedranno».

Mentre esse erano in cammino, ecco, alcune guardie giunsero in città e annunciarono ai capi dei sacerdoti tutto quanto era accaduto. Questi allora si riunirono con gli anziani e, dopo essersi consultati, diedero una buona somma di denaro ai soldati, dicendo: «Dite così: "I suoi discepoli sono venuti di notte e l'hanno rubato, mentre noi dormivamo". E se mai la cosa venisse all'orecchio del governatore, noi lo persuaderemo e vi libereremo da ogni preoccupazione». Quelli presero il denaro e fecero secondo le istruzioni ricevute. Così questo racconto si è divulgato fra i Giudei fino a oggi.

L'Ottava di Pasqua: otto giorni per celebrare l'unico mistero, per assaporarne la ricchezza, per entrare nel suo dinamismo gioioso. Le emozioni provate dai testimoni di quel giorno hanno attraversato il vaglio di decenni prima di diventare "vangelo" e di due millenni di studio accurato prima di giungere a noi. Non sempre i racconti collimano nei dettagli, ma questo non ci meraviglia perché l'essenziale è comune, il che rende credibile la testimonianza. Con la liturgia oggi seguiamo Matteo. Le donne sono sconvolte da quanto ha testimoniato l'angelo, prese tra timore e gioia, come accade sempre nei racconti sacri quando si manifesta la presenza di Dio: sono prostrate ai piedi di Gesù, in adorazione, quando "venne loro incontro" e le fece sue aralde. Il male cerca sempre di nascondere il bene: ed ecco di fronte alla loro testimonianza chi la vorrebbe smentire in modo goffo e puerile: chi dormiva come poteva vedere? I nostri nonni dicevano: "il diavolo fa le pentole ma si dimentica dei coperchi". Maturare nella fede affidandosi a maestri sicuri è ancor oggi un progetto necessario.

## Pregghiera della sera

Signore, che vivi e operi nella tua Chiesa,  
guidaci alla conoscenza di tutta la verità.

**Martedì**  
**7 aprile 2015**

At 2, 36–41; Sal 32  
*San Giovanni Battista de la Salle*

---

## Preghiera del mattino

Signore che apparendo agli apostoli  
hai donato loro lo Spirito Santo  
effondi su di noi la tua forza creatrice!  
Tu che hai promesso di restare  
con i tuoi discepoli fino alla fine del mondo  
rimani con noi oggi e sempre!

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (20, 11–18)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, Maria stava all'esterno, vicino al sepolcro, e piangeva. Mentre piangeva, si chinò verso il sepolcro e vide due angeli in bianche vesti, seduti l'uno dalla parte del capo e l'altro dei piedi, dove era stato posto il corpo di Gesù. Ed essi le dissero: «Donna, perché piangi?». Rispose loro: «Hanno portato via il mio Signore e non so dove l'hanno posto».

Detto questo, si voltò indietro e vide Gesù, in piedi; ma non sapeva che fosse Gesù. Le disse Gesù: «Donna, perché piangi? Chi cerchi?». Ella, pensando che fosse il custode del giardino, gli disse: «Signore, se l'hai portato via tu, dimmi dove l'hai posto e io andrò a prenderlo». Gesù le disse: «Maria!». Ella si voltò e gli disse in ebraico: «Rabbunì!» – che significa: «Maestro!». Gesù le disse: «Non mi trattenerne, perché non sono ancora salito al Padre; ma va' dai miei fratelli e di' loro: "Salgo al Padre mio e Padre vostro, Dio mio e Dio vostro"».

Maria di Màgdala andò ad annunciare ai discepoli: «Ho visto il Signore!» e ciò che le aveva detto.

Il brano di Giovanni riporta la nostra attenzione su Maria (identificata da Marco in colei dalla quale Gesù aveva scacciato sette demoni). La peccatrice è la prima a vedere e a gioire della Risurrezione, perché un amore più grande l'aveva condotta per prima al sepolcro. La predilezione per i pubblicani e le prostitute non si smentisce: hanno più bisogno di essere amati, sanno amare di più dopo la conversione. Non ha letto i segni intravisti nello sguardo al sepolcro, perciò piange in modo irrefrenabile, pensa di aver perso Gesù. Per riconoscere l'opera di Dio non basta la nostra disponibilità, occorre anche la sua luce, da pregare, da attendere. Maria sarebbe disposta anche ad una ulteriore fatica, ma due angeli, mandati dalla Misericordia divina, le si mostrano ai due capi della tomba del Signore e le pongono una domanda che dice sollecitudine e le permette di raccontare ciò che le sconvolge il cuore: "Perché piangi?". Gesù Risorto in persona le ripete la domanda specificando: "Chi cerchi?". Dopo, il breve dialogo con Gesù in piedi, vivente, porta anche il dono del riconoscimento: ora è pronta per un'altra fatica d'amore; portarlo agli altri per liberare anche loro dal dolore di una speranza perduta.

## Pregghiera della sera

Signore, ti preghiamo per tutti i membri del popolo di Dio,  
perché combattano la pacifica battaglia della fede  
e ricevano il premio del regno.

Re della gloria, ascolta la nostra preghiera!

Tu hai liberato le anime dei giusti che attendevano il Salvatore,  
riunisci i nostri morti nella gioia del Paradiso.

---

## Preghiera del mattino

Cristo, che risorgendo dai morti ci hai ridonato la speranza nella vita immortale, guidaci in questo giorno con la forza del tuo Spirito.  
Salva il tuo popolo, Signore, per la tua risurrezione!

## Dal Vangelo

secondo Luca (24, 13-35)

---

### *Ascolta*

Ed ecco, in quello stesso giorno, [il primo della settimana], due [dei discepoli] erano in cammino per un villaggio di nome Èmmaus, distante circa undici chilometri da Gerusalemme, e conversavano tra loro di tutto quello che era accaduto.

Mentre conversavano e discutevano insieme, Gesù in persona si avvicinò e camminava con loro. Ma i loro occhi erano impediti a riconoscerlo. Ed egli disse loro: «Che cosa sono questi discorsi che state facendo tra voi lungo il cammino?». Si fermarono, col volto triste; uno di loro, di nome Clèopa, gli rispose: «Solo tu sei forestiero a Gerusalemme! Non sai ciò che vi è accaduto in questi giorni?». Domandò loro: «Che cosa?». Gli risposero: «Ciò che riguarda Gesù, il Nazareno, che fu profeta potente in opere e in parole, davanti a Dio e a tutto il popolo; come i capi dei sacerdoti e le nostre autorità lo hanno consegnato per farlo condannare a morte e lo hanno crocifisso. Noi speravamo che egli fosse colui che avrebbe liberato Israele; con tutto ciò, sono passati tre giorni da quando queste cose sono accadute. Ma alcune donne, delle nostre, ci hanno sconvolti; si sono recate al mattino alla tomba e, non avendo trovato il suo corpo, sono venute a dirci di aver avuto anche una visione di angeli, i quali affermano che egli è vivo. Alcuni dei nostri sono andati alla tomba e hanno trovato come avevano detto le donne, ma lui non l'hanno visto».

Disse loro: «Stolti e lenti di cuore a credere in tutto ciò che hanno detto i profeti! Non bisognava che il Cristo patisse queste sofferenze per entrare nella sua gloria?». E, cominciando da Mosè e da tutti i profeti, spiegò loro in tutte le Scritture ciò che si riferiva a lui.

Quando furono vicini al villaggio dove erano diretti, egli fece come se dovesse andare più lontano. Ma essi insistettero: «Resta con noi, perché si fa sera e il giorno è ormai al tramonto». Egli entrò per rimanere con loro. Quando fu a tavola con loro, prese il pane, recitò la benedizione, lo spezzò e lo diede loro. Allora si aprirono loro gli occhi e lo riconobbero. Ma egli sparì dalla loro vista. Ed essi dissero l'un l'altro: «Non ardeva forse in noi il nostro cuore mentre egli conversava con noi lungo la via, quando ci spiegava le Scritture?».

Partirono senza indugio e fecero ritorno a Gerusalemme, dove trovarono riuniti gli Undici e gli altri che erano con loro, i quali dicevano: «Davvero il Signore è risorto ed è apparso a Simone!».

Ed essi narravano ciò che era accaduto lungo la via e come l'avevano riconosciuto nello spezzare il pane.

Quante domande nascono dopo aver letto con calma, in atteggiamento di preghiera, questo stupendo passo! Il dubbio dei due discepoli ha generato un distacco dalla comunità. Si trascinano tristi perché non hanno “visto” il Risorto nell’annuncio che li ha raggiunti e tutta la vita ha perso senso e prospettiva. Un ricordo li inquieta, la serenità dei giorni della speranza, facile quando dividevano la vita con lui e sperimentavano quanto fosse potente in opere e parole: “Noi speravamo che egli fosse colui che avrebbe liberato Israele”. Anche noi sperimentiamo quanto nonostante la fede si possa attraversare debolezza e incertezza. Da chi, come, troveremo aiuto per ritornare alla freschezza della speranza se non affidandoci alla comunione con la Chiesa di Gesù per saperlo riconoscere sui nostri passi?

## Pregghiera della sera

Resta con noi, Signore!

---

## Preghiera del mattino

Signore Gesù, vincitore del peccato e della morte,  
fa' ardere il nostro cuore con la tua presenza e la tua parola.

Signore, donaci la tua pace!

Ritempra la nostra fede nella vittoria finale,  
confirmaci nell'attesa della beata speranza e della gloria.

Signore, donaci la tua pace!

## Dal Vangelo

secondo Luca (24, 35–48)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, [i due discepoli che erano ritornati da Èmmaus] nar-  
ravano ciò che era accaduto lungo la via e come l'avevano riconosciuto  
nello spezzare il pane.

Mentre essi parlavano di queste cose, Gesù in persona stette in mezzo  
a loro e disse: «Pace a voi!». Sconvolti e pieni di paura, credevano di ve-  
dere un fantasma. Ma egli disse loro: «Perché siete turbati, e perché sor-  
gono dubbi nel vostro cuore? Guardate le mie mani e i miei piedi: sono  
proprio io! Toccatemi e guardate; un fantasma non ha carne e ossa, co-  
me vedete che io ho». Dicendo questo, mostrò loro le mani e i piedi. Ma  
poiché per la gioia non credevano ancora ed erano pieni di stupore, dis-  
se: «Avete qui qualche cosa da mangiare?». Gli offrono una porzione  
di pesce arrostito; egli lo prese e lo mangiò davanti a loro.

Poi disse: «Sono queste le parole che io vi dissi quando ero ancora  
con voi: bisogna che si compiano tutte le cose scritte su di me nella legge  
di Mosè, nei Profeti e nei Salmi».

Allora aprì loro la mente per comprendere le Scritture e disse loro:  
«Così sta scritto: il Cristo patirà e risorgerà dai morti il terzo giorno, e  
nel suo nome saranno predicati a tutti i popoli la conversione e il per-  
dono dei peccati, cominciando da Gerusalemme. Di questo voi siete  
testimoni».



Sappiamo tutti che i racconti delle apparizioni del Risorto risentono delle varie tradizioni, del progetto di ciascun evangelista, e così via; perciò presentano sfumature diverse. Tutti però hanno in comune l'impegno a osservare quanto Gesù ha detto: "Di questo voi siete testimoni". La risurrezione è il cuore dell'annuncio evangelico, sempre. Come ha scritto Paolo: "Se Cristo non fosse risorto la nostra fede sarebbe vana". In ogni tempo chi ha "visto", chi ha riconosciuto, deve assumersi questa gioiosa fatica: dire ai fratelli Gesù, figlio di Dio e dell'uomo, crocifisso e risorto, compagno di viaggio e meta del cammino della storia e dell'uomo. La Pasqua è il grande dono da custodire e da partecipare. Solo così la sua "pace" conquista il nostro cuore e quello di chi cammina con noi; ci fa attraversare "la grande tribolazione" fino a far parte della "moltitudine immensa" che sta in piedi... davanti al Trono, davanti all'Agnello; sono espressioni dell'Apocalisse, il libro della rivelazione sugli ultimi giorni. Chi si sente esentato, soprattutto dal dirlo con la vita, non può illudersi di essere di Cristo.

## Preghiera della sera

Signore,  
tu che con la morte e con la risurrezione  
hai aperto la via dell'immortalità,  
ricevi nella tua pace  
i morti a causa della testimonianza  
che hanno reso al Vangelo.

---

## Preghiera del mattino

O Dio santo e fedele,  
che manifesti la tua misericordia a tutte le generazioni.  
rinnova nel nostro tempo i prodigi della tua Pasqua.  
Questo è il giorno che ha fatto il Signore,  
rallegriamoci ed esultiamo!

---

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (21, 1-14)

### *Ascolta*

In quel tempo, Gesù si manifestò di nuovo ai discepoli sul mare di Tiberiade. E si manifestò così: si trovavano insieme Simon Pietro, Tommaso detto Dìdimo, Natanaèle di Cana di Galilea, i figli di Zebedèo e altri due discepoli. Disse loro Simon Pietro: «Io vado a pescare». Gli dissero: «Veniamo anche noi con te». Allora uscirono e salirono sulla barca; ma quella notte non presero nulla.

Quando già era l'alba, Gesù stette sulla riva, ma i discepoli non si erano accorti che era Gesù. Gesù disse loro: «Figlioli, non avete nulla da mangiare?». Gli risposero: «No». Allora egli disse loro: «Gettate la rete dalla parte destra della barca e troverete». La gettarono e non riuscivano più a tirarla su per la grande quantità di pesci. Allora quel discepolo che Gesù amava disse a Pietro: «È il Signore!». Simon Pietro, appena udì che era il Signore, si strinse la veste attorno ai fianchi, perché era svestito, e si gettò in mare. Gli altri discepoli invece vennero con la barca, trascinando la rete piena di pesci: non erano infatti lontani da terra se non un centinaio di metri.

Appena scesi a terra, videro un fuoco di brace con del pesce sopra, e del pane. Disse loro Gesù: «Portate un po' del pesce che avete preso ora». Allora Simon Pietro salì nella barca e trasse a terra la rete piena di centocinquantatré grossi pesci. E benché fossero tanti, la rete non si spezzò. Gesù disse loro: «Venite a mangiare». E nessuno dei discepoli osava domandargli: «Chi sei?», perché sapevano bene che era il Signore. Gesù si avvicinò, prese il pane e lo diede loro, e così pure il pesce. Era la terza volta che Gesù si manifestava ai discepoli, dopo essere risorto dai morti.

La cooperativa di pescatori, guidata da Pietro, ha ripreso il lavoro consueto sotto la sua guida. Hanno tutto dallo loro parte: esperienza, barca, braccia, progetto; eppure la fatica diventa inutile, frustrante, fino all'alba, quando Gesù spezza la loro notte e si fa' incontro elemosinando. Ma dopo la risurrezione è "nuovo", non lo identificano in quel povero che si rivolge loro. Dobbiamo sottolineare l'allusione: la barca di Pietro è la Chiesa, ma anch'essa diventa inutile per la missione che li attende se Gesù non è al centro. Giovanni, divenuto nel racconto di quei giorni "il discepolo che Gesù amava", colui che aveva che aveva "visto" per primo nei segni del sepolcro la risurrezione, è il primo a confessare: "È il Signore!". Pietro ansioso di sperimentare un abbraccio trova la barca troppo lenta e si tuffa in mare. Poi toccherà a lui trarre a terra la rete, fino alla riva. Ruoli diversi, ma cuori "unanimi" e gioia di tutti. Possiamo rileggere in questo brano il cammino di ogni comunità cristiana sottolineando, ancora una volta, la necessità della comunione dei cuori.

## Pregghiera della sera

Ti preghiamo per i nostri pastori,  
fa' che spezzando il pane della vita  
crescano nella tua carità.

**Sabato**  
**11 aprile 2015**

At 4, 13–21; Sal 117  
*Santo Stanislao*

---

## Preghiera del mattino

Cristo, risuscitato dai morti,  
sei diventato principio e fonte della vita immortale  
benedici e santifica tutti gli uomini della terra.

Donaci la gioia pasquale!

Tu che attraverso la passione sei entrato nella gloria del Padre,  
trasforma in gioia perfetta i lutti e i dolori del mondo.

## Dal Vangelo

secondo Marco (16, 9–15)

---

### *Ascolta*

**Risorto al mattino, il primo giorno dopo il sabato, Gesù apparve prima a Maria di Màgdala, dalla quale aveva scacciato sette demòni. Questa andò ad annunciarlo a quanti erano stati con lui ed erano in lutto e in pianto. Ma essi, udito che era vivo e che era stato visto da lei, non credettero.**

**Dopo questo, apparve sotto altro aspetto a due di loro, mentre erano in cammino verso la campagna. Anch'essi ritornarono ad annunciarlo agli altri; ma non credettero neppure a loro.**

**Alla fine apparve anche agli Undici, mentre erano a tavola, e li rimproverò per la loro incredulità e durezza di cuore, perché non avevano creduto a quelli che lo avevano visto risorto. E disse loro: «Andate in tutto il mondo e proclamate il Vangelo a ogni creatura».**

Il Vangelo di Marco si chiude dedicando poche parole, ma questo è lo stile anche delle altre pagine, a riassumere il tempo trascorso da Gesù dopo la Pasqua fino all'Ascensione al cielo. Alcuni ritengono trattarsi di una conclusione dettata successivamente dalla comunità per legare l'evento all'inizio del cammino della Chiesa. Anche in questa pagina si sottolinea l'incapacità dei discepoli ad accogliere l'adempimento della promessa: "È risorto, non è qui", aveva già detto l'angelo del sepolcro. "Incredulità e durezza di cuore" rendono impossibile il riconoscimento, rendono inutile l'annuncio. Poi l'intervento ad una cena che vede riuniti gli Undici, fa cadere ogni velo, li rende credenti, pronti ad andare in tutto il mondo... a proclamare il Vangelo ad ogni creatura, a battezzare nello Spirito Santo promesso come ricordo vivo e vivificante del maestro. I segni che li accompagneranno e sosterranno nel cammino diranno in modo inequivocabile che la salvezza piena e definitiva sta dando inizio al Regno eterno e universale, ne saranno l'anticipazione. Gesù, raccontato da Marco nella povertà del suo servizio, ora viene presentato nella gloria del Padre: "Elevato in cielo... sedette alla destra di Dio". Una promessa che coinvolgerà anche i discepoli che lo ascoltano e si fanno modellare dallo Spirito in ogni tempo.

## Preghiera della sera

Signore, che eri morto e ora vivi per sempre,  
aiutaci a mantenere le promesse battesimali  
per meritare la corona della gloria.

# Domenica

## 12 aprile 2015

At 4, 32–35; Sal 117; 1Gv 5, 1–6  
*Domenica della Divina Misericordia*  
(*Domenica in Albis*)

---

## Preghiera del mattino

Dio di eterna misericordia che nella ricorrenza pasquale  
ravvivi la fede del tuo popolo,  
accresci in noi la grazia che ci hai dato,  
perché tutti comprendiamo l'inestimabile ricchezza  
del battesimo che ci ha purificati,  
dello Spirito che ci ha rigenerati,  
del sangue che ci ha redenti.

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (20, 19–31)

---

### *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».

Tommaso, uno dei Dodici, chiamato Dìdimo, non era con loro quando venne Gesù. Gli dicevano gli altri discepoli: «Abbiamo visto il Signore!». Ma egli disse loro: «Se non vedo nelle sue mani il segno dei chiodi e non metto il mio dito nel segno dei chiodi e non metto la mia mano nel suo fianco, io non credo».

Otto giorni dopo i discepoli erano di nuovo in casa e c'era con loro anche Tommaso. Venne Gesù, a porte chiuse, stette in mezzo e disse: «Pace a voi!». Poi disse a Tommaso: «Metti qui il tuo dito e guarda le mie mani; tendi la tua mano e mettila nel mio fianco; e non essere incredulo, ma credente!». Gli rispose Tommaso: «Mio Signore e mio Dio!». Gesù gli disse: «Perché mi hai veduto, tu hai creduto; beati quelli che non hanno visto e hanno creduto!».

Gesù, in presenza dei suoi discepoli, fece molti altri segni che non sono stati scritti in questo libro. Ma questi sono stati scritti perché crediate che Gesù è il Cristo, il Figlio di Dio, e perché, credendo, abbiate la vita nel suo nome.

È tornata la domenica, il giorno della Pasqua, il giorno privilegiato per fare memoria viva di Lui, la festa che sostituisce il vecchio sabato e anticipa il ritrovarsi gioioso nell'ultimo giorno. Ma la piccola Chiesa vive chiusa, con l'ombra della paura che schiaccia il cuore: i suoi hanno ricevuto la notizia, ma non l'hanno ancora visto. E l'amore prende un'altra iniziativa; Gesù va a trovarli e a portare loro la pace, nel dono dello Spirito che lo fa "vedere", a mostrare le piaghe. Che domenica! Ora potranno andare e dire: "È risorto!". Ma Tommaso "non era con loro". Colpa sua visto che ha lasciato la comunità! Ma l'amore, la grandezza della misericordia è tale che per lui ci sarà una visita particolare. È appagato dall'aver di aver visto e dall'avuto l'occasione di toccare come gli altri; e si ritrova in ginocchio a balbettare una preghiera piena di fede. Ora anche lui è rientrato pienamente nella comunità dei testimoni dell'amore di Dio a farsi, come loro, educatore dell'amore dell'uomo. Vivere bene la Pasqua ci fa vedere, credere, avere la vita nel suo nome.

## Preghiera della sera

Padre santo,  
per il tuo Figlio glorificato  
solleva i poveri,  
guarisci gli inferni,  
libera i prigionieri,  
estendi a tutti gli uomini i benefici della redenzione.

**Lunedì**  
**13 aprile 2015**

At 4, 23–31; Sal 2  
Salterio: *seconda settimana*

---

## Preghiera del mattino

La gloria di Dio risplende nella morte e risurrezione di Cristo.

Nel suo nome innalziamo al Padre la nostra preghiera.

Illumina la nostra vita, Signore.

O Dio, guidaci in questo giorno nella luce della fede.

Fa' che il nostro impegno nel mondo sia animato dalla speranza cristiana.

Rendici testimoni della tua carità.

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (3, 1–8)

---

### *Ascolta*

Vi era tra i farisei un uomo di nome Nicodèmo, uno dei capi dei Giudei. Costui andò da Gesù, di notte, e gli disse: «Rabbì, sappiamo che sei venuto da Dio come maestro; nessuno infatti può compiere questi segni che tu compi, se Dio non è con lui».

Gli rispose Gesù: «In verità, in verità io ti dico, se uno non nasce dall'alto, non può vedere il regno di Dio». Gli disse Nicodèmo: «Come può nascere un uomo quando è vecchio? Può forse entrare una seconda volta nel grembo di sua madre e rinascere?».

Rispose Gesù: «In verità, in verità io ti dico, se uno non nasce da acqua e Spirito, non può entrare nel regno di Dio. Quello che è nato dalla carne è carne, e quello che è nato dallo Spirito è spirito. Non meravigliarti se ti ho detto: dovete nascere dall'alto. Il vento soffia dove vuole e ne senti la voce, ma non sai da dove viene né dove va: così è chiunque è nato dallo Spirito».



Un maestro d'Israele, un fariseo che professa e vive in modo esigente tutto quanto è scritto nella Legge, va a trovare Gesù e si ripromette di ascoltarlo come maestro. I gesti prodigiosi che il giovane Rabbì ha compiuto hanno vinto ogni possibile riserva, “nessuno può compiere questi segni che tu compi, se Dio non è con lui”. Va di notte, forse perché è l'ora più propizia dopo il calore opprimente del giorno, per un dialogo che si prospetta come confronto lungo e impegnativo; forse vuole evitare di esporsi troppo, visto il ruolo prestigioso che riveste nella comunità; per giocarlo agli occhi di tutti la motivazione deve essere più forte di una semplice curiosità. Certamente, lo notiamo dal succinto resoconto che ce ne dà Giovanni, lo inquieta una domanda: “Cosa vuol dire il rabbì quando insegna che per entrare in quel regno di Dio che va propagandando bisogna nascere di nuovo *da acqua e Spirito?*. Non può certamente avvenire per il battesimo di Giovanni, che tanto rumore ha suscitato specialmente nell'ambiente farisaico; quello era un battesimo d'acqua, un gesto penitenziale, come ha affermato lo stesso profeta: “Sono venuto a battezzare nell'acqua, perché egli (Gesù) venisse manifestato a Israele. È lui che battezza nello Spirito Santo”. Un po' alla volta, il dialogo si trasforma in un monologo di Gesù. Nicodemo non è più il maestro sicuro che insegna; ascolta con umiltà, diventa discepolo e la porta del regno comincia ad aprirsi.

## Pregghiera della sera

Signore Gesù,  
che hai ascoltato paziente e misericordioso il visitatore notturno,  
rendici capaci di ascoltare  
e di illuminare i fratelli che incontriamo.

**Martedì**

At 4, 32–37; Sal 92

**14 aprile 2015**

---

## Preghiera del mattino

O Signore, fonte della vita, salva il tuo popolo.

Fa' che viviamo il mistero pasquale negli azzimi della sincerità e verità.

Purificaci dal vecchio lievito della malizia e dell'egoismo.

Fa' che vinciamo le tentazioni dell'invidia e della discordia,  
insegnaci a comprendere e ad aiutare i fratelli.

Fa' che regni in mezzo a noi lo spirito del Vangelo.

Guidaci oggi e sempre nella via dei tuoi comandamenti.

---

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (3, 7–15)

### *Ascolta*

In quel tempo, Gesù disse a Nicodèmo: «Non meravigliarti se ti ho detto: dovete nascere dall'alto. Il vento soffia dove vuole e ne senti la voce, ma non sai da dove viene né dove va: così è chiunque è nato dallo Spirito».

Gli replicò Nicodèmo: «Come può accadere questo?». Gli rispose Gesù: «Tu sei maestro di Israele e non conosci queste cose? In verità, in verità io ti dico: noi parliamo di ciò che sappiamo e testimoniamo ciò che abbiamo veduto; ma voi non accogliete la nostra testimonianza. Se vi ho parlato di cose della terra e non credete, come crederete se vi parlerò di cose del cielo? Nessuno è mai salito al cielo, se non colui che è disceso dal cielo, il Figlio dell'uomo. E come Mosè innalzò il serpente nel deserto, così bisogna che sia innalzato il Figlio dell'uomo, perché chiunque crede in lui abbia la vita eterna».

A Nicodemo non resta che ascoltare. Ma comprendere, lasciarsi penetrare dal mistero, dall'opera del Padre, ora gli è impossibile. Se crederà in quanto Gesù gli sta dicendo e riceverà il Battesimo nello Spirito Santo che testimonia per lui, diventerà a sua volta figlio; allora, potrà percorrere le vie che ora gli sono negate. Dovrà assumere un atteggiamento di fiducia, farsi piccolo, non confidare in altra parola già conosciuta. Gesù, il servo "figlio dell'uomo" secondo la misteriosa rivelazione dei libri apocalittici, parla di "cose del cielo", di disegni che sono progetti che solo Dio conosce e nel suo amore vuole realizzare; è Figlio di Dio, partecipe della sua natura e della sua vita. Potremmo forse dire: Gesù ha visto nel seno del Padre quanto va testimoniando. Chi si lascia guidare dallo Spirito e crede in lui giungerà a "vedere" ciò che è chiuso ai suoi occhi e alla sua mente: realtà inimmaginabili. Intanto vedrà accadere dei segni, come la morte del Figlio che diventa fonte di vita, certo mistero più grande di quello proposto al popolo di Israele secondo il libro dei Numeri. Dovrà guardare alla croce che sta per essere rizzata per Gesù, non come alla conferma di una sconfitta, ma come pienezza d'amore che vince la morte e sparge vita su quanti credono all'incredibile, aspettare la Pasqua che matura nella Pentecoste.

## Preghiera della sera

O Gesù, che hai chiamato Nicodemo,  
e lo hai illuminato con la tua parola,  
suscita nella tua Chiesa maestri illuminati dallo Spirito  
che sappiano illuminare i fratelli.

**Mercoledì**  
**15 aprile 2015**

At 5, 17–26; Sal 33

---

## Preghiera del mattino

Padre santo, sostieni con il tuo Spirito  
chi si sforza di costruire un mondo più umano;  
fa' che la giustizia e la pace regnino su tutta la terra.  
Illumina con la tua presenza l'inizio di questo giorno,  
fa' che tutto il nostro tempo sia scandito dalla tua lode.

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (3, 16–21)

---

### *Ascolta*

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

L'incontro, iniziato nell'oscurità della notte, si conclude in un annuncio che riempie di luce. Chi crede in Gesù, Dio fatto uomo, crocifisso e risorto avrà la vita eterna, quella vita nuova il cui annuncio aveva suscitato tante perplessità in Nicodemo. E il fariseo onesto seguirà Gesù, attento ai fatti e alle parole, cercando la luce. Il racconto evangelico ce lo farà ritrovare sotto la croce, impegnato ad onorare il corpo del Crocifisso con i gesti della compassione. Ascoltiamo anche noi: siamo sempre bisognosi di orientamento. Questa vita, continua Gesù, non verrà offerta solo a qualche privilegiato, ma a tutti gli uomini, perché Dio ama il mondo, tutti sono un pensiero suo, e vuole essere salvezza per tutti. Purtroppo alcuni preferiranno esserne esclusi: quelli che non vogliono accogliere il dono che lui è venuto a portare, quelli, cioè, che non vogliono vedere, che si fanno ciechi perché chiudono gli occhi ad una verità evidente. Sta già avvenendo qualcosa del genere in chi vede le opere di Gesù, i grandi segni, che indicano la presenza di Dio, eppure trama per togliergli credibilità o addirittura per metterlo a morte. Il racconto di Giovanni racconterà un crescendo di "miracoli", gesti luminosi che hanno come vertice la rianimazione dell'amico Lazzaro, che annuncia l'impossibile, la risurrezione dello stesso Gesù, e costituisce la testimonianza decisiva offerta dal Padre al Figlio, obbediente eppure inascoltato.

## Preghiera della sera

Supplichiamo Dio Padre  
che in Cristo ci ha offerto il passaggio alla vita eterna:  
per la vittoria di Cristo, salva il tuo popolo, Signore!

---

## Preghiera del mattino

Signore, che nel deserto  
hai nutrito il tuo popolo con la manna,  
fa' che il Cristo risorto  
sia per noi oggi pane di vita.  
Tu che hai dissetato il tuo popolo  
con l'acqua scaturita dalla roccia,  
fa' che il Cristo risorto  
doni a noi oggi colui che è Spirito di vita.

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (3, 31–36)

---

### *Ascolta*

**Chi viene dall'alto è al di sopra di tutti; ma chi viene dalla terra, appartiene alla terra e parla secondo la terra. Chi viene dal cielo è al di sopra di tutti. Egli attesta ciò che ha visto e udito, eppure nessuno accetta la sua testimonianza. Chi ne accetta la testimonianza, conferma che Dio è veritiero. Colui infatti che Dio ha mandato dice le parole di Dio: senza misura egli dà lo Spirito.**

**Il Padre ama il Figlio e gli ha dato in mano ogni cosa. Chi crede nel Figlio ha la vita eterna; chi non obbedisce al Figlio non vedrà la vita, ma l'ira di Dio rimane su di lui.**

Dopo aver aperto Nicodemo alla novità che sta verificandosi in lui, Gesù si sposta in Giudea e fa nascere “una discussione” con i discepoli raccolti intorno a Giovanni il Battista e intorno al senso del Battesimo che questi sta impartendo: il battesimo d’acqua, che sigilla la penitenza, che chiede il perdono. Non resta che ascoltare il maestro che fino ad allora li ha guidati, nel quale hanno piena fiducia mentre sta nascendo un fenomeno nuovo: notano, infatti, che molti lo stanno lasciando per diventare discepoli di Gesù. Sanno che Gesù stesso ha ricevuto quel battesimo ed ha lodato in modo straordinario il Battista. E dal Battista ricevono parole sincere e chiare: «Voi stessi mi siete testimoni che io ho detto: “Non sono io il Cristo... sono stato mandato avanti a lui”, gli ho preparato la strada». Nessuna gelosia; “Ora la mia gioia è piena. Lui deve crescere; io, invece, diminuire”. È il nuovo sole che sta manifestando lo splendore di Dio; è lo sposo atteso, come l’hanno anticipato i profeti; è colui che dice parole di Dio, sublimi, creatrici, perché possiede e vuol donare lo Spirito; egli è il Figlio che nel seno del Padre ha visto e udito e può dare una testimonianza definitiva anche se non accolta per la sua grandezza da chi, come voi, argomenta solo secondo la sapienza umana. Davanti a lui la risposta adeguata è soltanto la fede e l’obbedienza per avere la vita eterna. Anche Nicodemo si era sentito dire: “Chiunque crede in lui avrà la vita eterna”. Giovanni è un vero maestro perché dice la verità di se stesso e di Gesù, come deve fare ogni profeta.

## Pregghiera della sera

Signore Gesù, che con il tuo sangue e con la tua risurrezione  
sei entrato una volta per sempre nel santuario del cielo,  
guidaci con te alla gloria del Padre.

Hai sostenuto la fede degli apostoli e hai accreditato  
la loro missione con la testimonianza del tuo Spirito,  
fa’ che i vescovi e i presbiteri siano efficaci messaggeri della tua parola.

Venerdì

At 5, 34–42; Sal 26

17 aprile 2015

---

## Preghiera del mattino

Signore, fa' che oggi il nostro lavoro glorifichi il tuo nome,  
e giovi all'edificazione del tuo regno.

Aprici gli occhi e il cuore alle necessità dei fratelli,  
fa' che impariamo ad amarci e ad aiutarci sinceramente.

---

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (6, 1–15)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, Gesù passò all'altra riva del mare di Galilea, cioè di Tiberiade, e lo seguiva una grande folla, perché vedeva i segni che compiva sugli infermi. Gesù salì sul monte e là si pose a sedere con i suoi discepoli.

Era vicina la Pasqua, la festa dei Giudei. Allora Gesù, alzati gli occhi, vide che una grande folla veniva da lui e disse a Filippo: «Dove potremo comprare il pane perché costoro abbiano da mangiare?». Diceva così per metterlo alla prova; egli infatti sapeva quello che stava per compiere. Gli rispose Filippo: «Duecento denari di pane non sono sufficienti neppure perché ognuno possa riceverne un pezzo».

Gli disse allora uno dei suoi discepoli, Andrea, fratello di Simon Pietro: «C'è qui un ragazzo che ha cinque pani d'orzo e due pesci; ma che cos'è questo per tanta gente?». Rispose Gesù: «Fateli sedere». C'era molta erba in quel luogo. Si misero dunque a sedere ed erano circa cinquemila uomini.

Allora Gesù prese i pani e, dopo aver reso grazie, li diede a quelli che erano seduti, e lo stesso fece dei pesci, quanto ne volevano. E quando furono saziati, disse ai suoi discepoli: «Raccogliete i pezzi avanzati, perché nulla vada perduto». Li raccolsero e riempirono dodici canestri con i pezzi dei cinque pani d'orzo, avanzati a coloro che avevano mangiato.

Allora la gente, visto il segno che egli aveva compiuto, diceva: «Questi è davvero il profeta, colui che viene nel mondo!». Ma Gesù, sapendo che venivano a prenderlo per farlo re, si ritirò di nuovo sul monte, lui da solo.



Giovanni sottolinea fortemente la sproporzione tra quello di cui il Maestro dispone per la generosità di un ragazzo e quanto necessiterebbe davanti ad un folla così numerosa: il segno che Gesù dà, il miracolo che compie, ha colpito i suoi tanto che è riportato in tutti e quattro i vangeli. I numeri, forse, non sono da prendersi alla lettera, ma quanto accade, la stessa reazione della folla che si propone di proclamare re Gesù, raccontano di uno stupore che vede in lui la presenza e l'opera di Dio. Questo, e non l'esattezza della cronaca interessa agli evangelisti: il fatto è un segno chiaro. Ed un'altra preoccupazione notiamo tra le righe: Giovanni usa una terminologia che si potrebbe definire "eucaristica"; così introduce il discorso sul "pane di vita", il cibo per la vita eterna, che Gesù sta per annunziare. Di quel pane anche noi veniamo nutriti; si moltiplica fino alla fine del mondo. Hai fatto Pasqua? La rinnovi almeno ogni domenica? Come ti prepari? Vivi con la generosità di quel ragazzo sconosciuto spezzando il tuo pane con qualche fratello?

## Pregghiera della sera

Signore, tu ci comandi di attendere operosi e vigili,  
la tua venuta nella gloria.  
Fa' che quanto più attendiamo i cieli nuovi e la terra nuova,  
tanto più lavoriamo per il progresso e la pace.

---

## Preghiera del mattino

Pastore eterno,  
guarda il tuo popolo che anela a risorgere,  
sazialo con la tua parola e con il pane di vita.  
Non permettere che il tuo gregge sia disgregato  
da lupi e da mercenari,  
fa' che proceda sicuro sulla via della salvezza.

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (6, 16-21)

---

### *Ascolta*

Venuta la sera, i discepoli di Gesù scesero al mare, salirono in barca e si avviarono verso l'altra riva del mare in direzione di Cafàrnao.

Era ormai buio e Gesù non li aveva ancora raggiunti; il mare era agitato, perché soffiava un forte vento.

Dopo aver remato per circa tre o quattro miglia, videro Gesù che camminava sul mare e si avvicinava alla barca, ed ebbero paura. Ma egli disse loro: «Sono io, non abbiate paura!».

Allora vollero prenderlo sulla barca, e subito la barca toccò la riva alla quale erano diretti.

Gesù si è appartato dopo il clamoroso consenso nato dalla moltiplicazione dei pani e dei pesci. È immerso in preghiera, il dialogo con il Padre lo assorbe mentre le ore scorrono. I discepoli sono preoccupati, le condizioni del lago non sono ottimali e burrasche improvvise possono rendere pericoloso attraversarlo, specialmente di notte, per giungere a Cafarnaon. Così decidono di salire in barca e di far rotta senza Gesù. E Lui si fa loro incontro quando già la fatica si è fatta sentire e la paura ha cominciato ad affacciarsi, “camminando sul mare”. Stanchi e confusi non lo riconoscono; ora disorientamento e paura la fanno da padroni. Ma la voce risuona più forte del rumore del vento: “Sono io, non abbiate paura!”. Lo vogliono sulla barca con loro; la traversata si compie senza danni e la meta è raggiunta. Il racconto di Giovanni è più sobrio di quello di Matteo: questi aveva sottolineato l’atteggiamento di Pietro. Giovanni, o la sua comunità, ci danno questo resoconto quando ormai il ruolo di Pietro sulla barca della Chiesa è acquisito. Il messaggio ci dice quanto sia necessario riconoscere Gesù, per vincere la fatica dell’evangelizzazione, ascoltarlo, “volerlo” accogliere per sperimentare la consolazione della sua presenza e allontanare ogni paura.

## Preghiera della sera

Figlio del Dio vivente,  
ti preghiamo per coloro che si sono allontanati da te;  
fa che gustino la dolcezza del tuo perdono.  
Ti preghiamo per tutti gli uomini e le donne del nostro tempo,  
e per coloro che si sono congedati da noi con la speranza  
di riaverci compagni per sempre nella festosa comunità dei santi.

# Domenica

## 19 aprile 2015

At 3, 13–15.17–19; Sal 4; 1Gv 2, 1–5a  
*Salterio: terza settimana*

---

## Preghiera del mattino

Cristo, luce fulgida, splendente nelle tenebre,  
principio e sorgente di vita nuova,  
trasforma questo giorno in un dono di gioia pasquale.  
Re della gloria, attendiamo il giorno splendido della tua manifestazione,  
quando contempleremo il tuo volto senza veli e saremo simili a te.

---

## Dal Vangelo

secondo Luca (24, 35–48)

### *Ascolta*

In quel tempo, [i due discepoli che erano ritornati da Èmmaus] nar-  
ravano [agli Undici e a quelli che erano con loro] ciò che era accaduto  
lungo la via e come avevano riconosciuto [Gesù] nello spezzare il pane.

Mentre essi parlavano di queste cose, Gesù in persona stette in mezzo  
a loro e disse: «Pace a voi!». Sconvolti e pieni di paura, credevano di ve-  
dere un fantasma. Ma egli disse loro: «Perché siete turbati, e perché sor-  
gono dubbi nel vostro cuore? Guardate le mie mani e i miei piedi: sono  
proprio io! Toccatemi e guardate; un fantasma non ha carne e ossa, co-  
me vedete che io ho». Dicendo questo, mostrò loro le mani e i piedi. Ma  
poiché per la gioia non credevano ancora ed erano pieni di stupore, dis-  
se: «Avete qui qualche cosa da mangiare?». Gli offrono una porzione  
di pesce arrostito; egli lo prese e lo mangiò davanti a loro.

Poi disse: «Sono queste le parole che io vi dissi quando ero ancora  
con voi: bisogna che si compiano tutte le cose scritte su di me nella legge  
di Mosè, nei Profeti e nei Salmi». Allora aprì loro la mente per compren-  
dere le Scritture e disse loro: «Così sta scritto: il Cristo patirà e risorgerà  
dai morti il terzo giorno, e nel suo nome saranno predicati a tutti i popo-  
li la conversione e il perdono dei peccati, cominciando da Gerusalemme.  
Di questo voi siete testimoni».

Il racconto di Luca volge al termine; appena cinque versetti per rinviare la speranza ed aiutarli ad attendere lo Spirito promesso, il nuovo compagno del cammino nei secoli, infine l'ultimo saluto e l'inizio del tempo nuovo, quello della testimonianza, di cui un altro libro di Luca, gli Atti, aprirà il ricordo dei primi passi. Il ritorno dalla delusione che ha generato la fuga dalla comunità, la luminosità di quella cena a Emmaus in cui avviene il riconoscimento "nello spezzare il pane", la condivisione gioiosa della certezza della risurrezione, ora rendono la comunità bella, ospitale, dopo un attimo ancora di turbamento e di paura. Lui è qui, lo si può toccare, proprio in quelle mani e quei piedi che sono stati violati dai chiodi, dove si racconta l'esperienza della croce che li ha scandalizzati. Somigliano tutti a Tommaso! E Gesù vuole renderli tutti testimoni sicuri, senza dubbi o paure: vuol che tocchino... ed ecco la porzione di pesce arrostito, per accrescere il senso di comunità e ancor più la parola che li rende capaci di trovare in Gesù la chiave di lettura di tutta la storia d'amore che ha legato Dio all'uomo in un'alleanza nuova. Ciò che hanno vissuto, visto, ascoltato e toccato, dovrà diventare vita, essere testimoniato: ecco la missione, sempre, per ogni discepolo.

## Preghiera della sera

Cristo, luce e salvezza di tutte le genti,  
manda il tuo Spirito su coloro che celebrano la tua risurrezione.  
Mantienici nella comunione dei santi durante il pellegrinaggio terreno,  
donaci di perseverare nella fede fino al giorno della tua venuta.

---

## Preghiera del mattino

Cristo, ci hai fatti passare dalla schiavitù del peccato  
alla libertà dei figli di Dio;  
dona la tua pace a quanti incontreremo oggi sul nostro cammino.  
Tu che hai umiliato la prepotenza e l'orgoglio dei tuoi persecutori,  
proteggi i poveri, libera gli oppressi,  
concedi a tutti gli uomini la tua gioia pasquale.

---

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (6, 22–29)

### *Ascolta*

**Il giorno dopo, la folla, rimasta dall'altra parte del mare, vide che c'era soltanto una barca e che Gesù non era salito con i suoi discepoli sulla barca, ma i suoi discepoli erano partiti da soli.**

**Altre barche erano giunte da Tiberiade, vicino al luogo dove avevano mangiato il pane, dopo che il Signore aveva reso grazie.**

**Quando dunque la folla vide che Gesù non era più là e nemmeno i suoi discepoli, salì sulle barche e si diresse alla volta di Cafàrnao alla ricerca di Gesù. Lo trovarono di là dal mare e gli dissero: «Rabbì, quando sei venuto qua?».**

**Gesù rispose loro: «In verità, in verità io vi dico: voi mi cercate non perché avete visto dei segni, ma perché avete mangiato di quei pani e vi siete saziati. Datevi da fare non per il cibo che non dura, ma per il cibo che rimane per la vita eterna e che il Figlio dell'uomo vi darà. Perché su di lui il Padre, Dio, ha messo il suo sigillo».**

**Gli dissero allora: «Che cosa dobbiamo compiere per fare le opere di Dio?». Gesù rispose loro: «Questa è l'opera di Dio: che crediate in colui che egli ha mandato».**

Sia i discepoli, come abbiamo letto sabato scorso, che tutta la folla divenuta entusiasta per il miracolo della moltiplicazione dei pani, hanno ancora bisogno di un cammino di fede. L'entusiasmo spesso è cosa di un momento; perché diventi motore della vita va letto con ponderazione, cercando di vedere l'opera di Dio, di trarne conseguenze anche per le giornate grigie: e sono molte nella vita! Per arricchire quelli che dovranno essere i primi testimoni la Misericordia si mostra particolarmente generosa: hanno visto moltiplicarsi il pane e i pesci, poi hanno avuto anche il dono di riconoscere Gesù che cammina sulle acque; l'avevano preso per un fantasma evanescente! Alla folla che non ha letto il gesto come segno di una realtà ben più grande, e che forse sente già i primi morsi della fame, Gesù presenta un cammino che le faccia scoprire quanto sia più grande il dono del pane che sta per dare, quello eucaristico già anticipato nella manna, che non quello che li ha appena saziati: il primo darà la vita eterna; il secondo non sazia in modo definitivo, se non fa nascere la fede. Ogni giorno la fame ritorna, e non solo di pane.

## Pregghiera della sera

Signore, che vivi e operi nella tua Chiesa,  
guidaci alla conoscenza di tutta la verità.

Accogli la nostra lode al termine di questa giornata,  
fa' risplendere ai defunti il giorno che non conosce tramonto.

**Martedì**  
**21 aprile 2015**

At 7, 51-8, 1a; Sal 30

---

## Preghiera del mattino

Cristo, che hai annunziato alle pie donne e agli apostoli  
la gioia della risurrezione  
rendici oggi annunziatori della tua vittoria.  
Tu che ci hai promesso di restare con i tuoi discepoli  
fino alla fine del mondo,  
rimani con noi oggi e sempre.

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (6, 30-35)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, la folla disse a Gesù: «Quale segno tu compi perché vediamo e ti crediamo? Quale opera fai? I nostri padri hanno mangiato la manna nel deserto, come sta scritto: “Diede loro da mangiare un pane dal cielo”».

Rispose loro Gesù: «In verità, in verità io vi dico: non è Mosè che vi ha dato il pane dal cielo, ma è il Padre mio che vi dà il pane dal cielo, quello vero. Infatti il pane di Dio è colui che discende dal cielo e dà la vita al mondo».

Allora gli dissero: «Signore, dacci sempre questo pane». Gesù rispose loro: «Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai!».



E quello appena compiuto non era forse “un segno”? Avere fede è accogliere verità non viste, magari appena sperate. La folla vuol vedere per credere; Gesù propone un cammino diverso: credere per vedere. Soltanto a chi è disposto ad affidarsi a questo rischio i segni dati da lui manifestano tutta la loro luminosità e confermano la scelta fatta. Ma la folla vuole “toccare”, sottomettere il giudizio all’esperienza; del resto era stata anche la preghiera di Tommaso, e non solo la sua. Un’esperienza fissata in modo indelebile nella memoria storica di Israele. Quando il popolo fu tratto fuori dall’Egitto e consegnato alla povertà del deserto perché scoprisse la sua identità nel disegno messo su di lui, e cominciasse il difficile cammino della formazione nella fede per essere strumento valido del suo amore, sperimentò in cibo “disceso dal cielo” che lo saziò a lungo: la manna implorata da Mosè, ma donata dal Padre. Ora, nella fatica quotidiana di tenere viva l’attesa, Israele sta per sperimentare in Gesù “il pane vero”, quello che non dà una sazietà effimera, ma una vita eterna. È Gesù il pane di vita! La folla equivoca la parola appena ricevuta e supplica, per giungere a credere, il dono che ha già ma non riesce a riconoscere. “Io sono il pane della vita”. Davanti al Tabernacolo, la madia nel quale è disponibile ancor oggi in tutta la sua freschezza, adoriamo e ripetiamo: “Tu, Signore, sei il pane di vita! Il mondo che ti cerca disperatamente, si fermi davanti a questa mensa, e si nutra di te!”.

## Preghiera della sera

Ti preghiamo per i vescovi, per i presbiteri, per i diaconi,  
perché promuovano nel popolo cristiano  
il senso di corresponsabilità al servizio del Vangelo  
e la fede consolante nel dono che rende sicuro ogni cammino.

**Mercoledì**  
**22 aprile 2015**

At 8, 1b-8; Sal 65

---

## Preghiera del mattino

Cristo, che risorgendo dai morti ci hai ridonato  
la speranza nella vita immortale,  
guidaci in questo giorno con la forza del tuo Spirito.  
Mostra la tua misericordia al popolo che proclama la tua risurrezione,  
liberaci oggi e sempre dalle insidie del male.

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (6, 35-40)

---

### *Ascolta*

**In quel tempo, disse Gesù alla folla: «Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai! Vi ho detto però che voi mi avete visto, eppure non credete. Tutto ciò che il Padre mi dà, verrà a me: colui che viene a me, io non lo cacerò fuori, perché sono disceso dal cielo non per fare la mia volontà, ma la volontà di colui che mi ha mandato. E questa è la volontà di colui che mi ha mandato: che io non perda nulla di quanto egli mi ha dato, ma che lo risusciti nell'ultimo giorno. Questa infatti è la volontà del Padre mio: che chiunque vede il Figlio e crede in lui abbia la vita eterna; e io lo risusciterò nell'ultimo giorno».**

La lettura liturgica riprende l'ultimo versetto del brano proclamato ieri per ribadire con forza, al di là di ogni possibile equivoco, la solenne affermazione della propria identità di Gesù: "Io sono il pane della vita. . . Sono la risposta piena e definitiva, valida anche oggi, per chiunque abbia fame o sete di verità e di vita. Il mistero dell'accoglienza si ripresenta in ogni incontro: non basta vedere, bisogna accogliere la parola, credere, dice Gesù, perché se ne è riconosciuta la verità, perché si è compreso da chi venga: insomma, perché si intende riconoscervi la volontà e l'opera del Padre. Gesù è servo di questa volontà, è l'inviato, atteso e presentato nel lungo dipanarsi attraverso i secoli del grande progetto di salvezza che, potremmo dire, completa quello già intravisto fin dal momento, successivo alla creazione, in cui la morte si è inserita nella vicenda umana e ha rotto il rapporto essenziale tra il Padre e i figli: ciò che dice e fa manifesta e realizza il suo piano d'amore con il quale intende riportare alla pienezza la vita ogni uomo. Incontrare Gesù è un dono straordinario; chiudere gli occhi per non vederlo, come sembrano fare i Giudei che "mormorano" mentre dovrebbero gioire e lodare Dio davanti alla rivelazione che è loro offerta, è abbandonarsi alla morte, è rifiutare il disegno del Padre. Solo chi fa esperienza dell'Eucaristia scopre quanto quel pane sia vita! Credere per vedere!

## Preghiera della sera

Cristo, vita nostra,  
illumina con il tuo Spirito i legislatori e i governanti,  
perché promuovano il progresso nella giustizia e nella pace.  
Accogli i nostri fratelli che oggi hanno lasciato questo mondo.

---

## Preghiera del mattino

Signore Gesù, vieni a noi con la tua potenza invincibile,  
e fa' sentire ai nostri spiriti la bontà infinita di Dio.

Tu sei la fonte della nostra pace,  
salva il mondo dalla superbia e dall'egoismo,  
dalla violenza, dall'odio e dalla discordia.

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (6, 44–51)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, disse Gesù alla folla: «Nessuno può venire a me, se non lo attira il Padre che mi ha mandato; e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Sta scritto nei profeti: "E tutti saranno istruiti da Dio". Chiunque ha ascoltato il Padre e ha imparato da lui, viene a me. Non perché qualcuno abbia visto il Padre; solo colui che viene da Dio ha visto il Padre. In verità, in verità io vi dico: chi crede ha la vita eterna.

Io sono il pane della vita. I vostri padri hanno mangiato la manna nel deserto e sono morti; questo è il pane che discende dal cielo, perché chi ne mangia non muoia. Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo».

La riflessione di Giovanni sul mistero del “pane di vita” continua ed offre spunti sempre più ricchi per il nostro cammino di fede. Chi può raccontarci il mistero di Gesù, rivelarci la sua identità e quanto vuole compiere in noi se non il Padre che ce lo ha inviato perché si compisse in noi interamente un progetto di salvezza che è suo, del Padre? La fede non è un cammino in salita attraverso il quale strappare a Dio quanto per noi è inafferrabile, ma un atteggiamento di disponibilità e di ascolto per accogliere quanto lui sta donandoci. Ogni iniziativa d’amore che porti luce e salvezza non può essere frutto del nostro protagonismo, ma ricezione umile e fiduciosa. Poi verrà la nostra collaborazione, anch’essa fruttuosa solo in quanto lascerà il cuore e la mente disponibili all’adesione, a prendere la volontà di Dio come nostra. Diceva l’antico profeta: “Noi siamo argilla, e tu colui che ci forma”. Questi Giudei che “mormorano” fino a “discutere aspramente” presumono di raggiungere da soli la luce della verità e si confondono a vicenda, non possono donarsi una luce che non possiedono. Solo Gesù ha “visto” il Padre; è uno con lui, sa dirci il suo volto e la sua volontà. È dunque decisivo credere ai suoi inviti e vivere la sua parola per entrare definitivamente nella luce di Dio, avere la vita eterna.

## Preghiera della sera

Signore, tu sei il medico dei corpi e delle anime,  
salvaci con la forza del tuo amore.  
Solleva e conforta gli ammalati,  
liberali dalle loro sofferenze.  
Aiuta coloro che faticano a credere,  
soccorri i poveri e i sofferenti.

---

## Preghiera del mattino

Dio santo e fedele, purifica i nostri cuori  
con la luce della tua verità,  
guidaci sulla via della giustizia e dell'amore.  
Fa' risplendere su di noi il tuo volto,  
liberaci dal male e saziaci con i beni della tua casa.

---

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (6, 52-59)

---

### *Ascolta*

In quel tempo, i Giudei si misero a discutere aspramente fra loro: «Come può costui darci la sua carne da mangiare?».

Gesù disse loro: «In verità, in verità io vi dico: se non mangiate la carne del Figlio dell'uomo e non bevete il suo sangue, non avete in voi la vita. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno. Perché la mia carne è vero cibo e il mio sangue vera bevanda. Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue rimane in me e io in lui. Come il Padre, che ha la vita, ha mandato me e io vivo per il Padre, così anche colui che mangia me vivrà per me.

Questo è il pane disceso dal cielo; non è come quello che mangiarono i padri e morirono. Chi mangia questo pane vivrà in eterno».

Gesù disse queste cose, insegnando nella sinagoga a Cafàrnao.

L'insegnamento sul "pane di vita" viene impartito a Cafarnaò dove la casa di Pietro è diventata la casa di Gesù, centro d'irradiazione missionaria per la Galilea e non soltanto; può far pensare quanto sia centrale nel Vangelo, addirittura nella vita del cristiano di ogni tempo, scoprire quel pane e nutrirsi per rimanere in Cristo, come dice Gesù, e perché Cristo viva in lui. La discussione si fa più dura mano a mano che la Gesù precisa di che pane si tratti: quel pane è Lui dato in dono per partecipare la vita ai suoi. Non meraviglia la crisi di alcuni discepoli che esclamano "Questa parola è dura!". E si scandalizzano, e la reputano una parola d'inciampo invece che di conforto per la loro fede! Solo dopo la risurrezione e il dono dello Spirito Santo si avvierà il cammino che svela interamente la Parola. Il Pane eucaristico è corpo reale del Signore Gesù, seppure liberato dai condizionamenti del tempo e dello spazio. La Chiesa definirà presto questa verità come dogma di fede: verità essenziale per dirsi cristiano. Ma l'oscurità per alcuni fratelli continuerà. Il pane del deserto ha dato forza per vivere i faticosi passi verso la terra d'Israele, ma nessuno dei padri ha raggiunto la Terra Promessa. Il Corpo e il Sangue del Signore ci fa vivere di Lui, in Lui e con Lui la vita che è dono del Padre; sempre!

## Preghiera della sera

Signore Gesù, ti preghiamo per i pastori e i fedeli,  
perché spezzando il pane eucaristico  
crescano nella carità e nell'unità.

Ti preghiamo perché quanti oggi vengono a te  
possano scoprirlo come Viatico per ogni cammino  
di vita di gioia.

## Preghiera del mattino

O Cristo, tu che illumini il mondo con il Vangelo,  
rendici fedeli al tuo insegnamento.

Hai voluto che il regno dei cieli  
fosse un lievito di salvezza per tutto il genere umano,  
suscita in noi lo spirito missionario dei primi apostoli.

---

## Dal Vangelo

secondo Marco (16, 15-20)

---

### *Ascolta*

**In quel tempo, [Gesù apparve agli Undici] e disse loro: «Andate in tutto il mondo e proclamate il Vangelo a ogni creatura. Chi crederà e sarà battezzato sarà salvato, ma chi non crederà sarà condannato. Questi saranno i segni che accompagneranno quelli che credono: nel mio nome scacceranno demòni, parleranno lingue nuove, prenderanno in mano serpenti e, se berranno qualche veleno, non recherà loro danno; imporranno le mani ai malati e questi guariranno».**

**Il Signore Gesù, dopo aver parlato con loro, fu elevato in cielo e sedette alla destra di Dio.**

**Allora essi partirono e predicarono dappertutto, mentre il Signore agiva insieme con loro e confermava la Parola con i segni che la accompagnavano.**



In questo mese la liturgia ha attinto ai vangeli di Luca e soprattutto di Giovanni per accompagnarci nella preghiera e nella riflessione originate dal mistero pasquale; oggi ci offre la testimonianza di Marco, quindi quella che con ogni probabilità è la redazione più antica delle ultime parole di Gesù ai suoi, del comando e della assicurazione per la missione che precedono il ritorno al Padre, perché diffondiamo il dono. Il brano è una sorta di veloce riassunto delle apparizioni del Risorto, un vademecum per il cammino della Chiesa. La stesura che abbiamo non fu ritenuta da tutti, già nei primi secoli, l'originale di Marco. Comunque, voce di Dio e della Chiesa, ci manda a ripetere l'instancabile cammino di Gesù, con la certezza che Lui sarà sempre con noi, nella fatica umanamente impossibile di dare perenne fecondità alla Pasqua. Ci sarà chi accoglie e chi rifiuta: di lì la responsabilità di ciascuno; ma l'evidenza della parola sarà confortata da segni "impossibili", simili a quelli compiuti da Gesù: anche quelli non erano stati accolti sempre ma avevano donato la vita ai semplici, ai poveri. Marco ci dà il suo vangelo come vademecum. C'è un piccolo mondo intorno a noi che continua ad aver bisogno di essere evangelizzato e noi, come dice un anonimo brasiliano, oggi siamo la bocca, le mani, il cuore di Gesù per questo mondo. Impariamo e diffondiamo quel vangelo.

## Pregghiera della sera

Rendiamo grazie al Padre che ci ha chiamati alla fede  
mediante l'annuncio del Vangelo:

santifica la tua Chiesa nella verità, Signore.

Hai inviato il Figlio tuo ad evangelizzare i poveri;  
donaci la povertà di spirito per gustare le beatitudini,  
e il coraggio di affrontare il rifiuto per annunziarti ai fratelli.

---

## Preghiera del mattino

Padre santo,  
che hai innalzato il tuo Figlio dalla morte alla gloria,  
fa' che possiamo dalle tenebre del peccato  
alla tua ammirabile luce.  
Ci hai salvato mediante la fede,  
fa' che viviamo in modo coerente il nostro battesimo.

---

## 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».**

Israele attende un nuovo re-pastore, molto diverso dalla gran parte di quelli che ha avuto. Non sarà un signore che lo domina e lo sfrutta, ma un padre che lo guida con la forza dell'amore e del diritto, ad acque limpide e pascoli ubertosi. Dalla vita del tempo ha fatto esperienza di almeno due modi di essere pastore: c'è chi è padrone delle pecore e le custodisce con premura, spendendosi per loro, entrando con ciascuna in un rapporto di fiducia; questi non esita ad affrontare anche il rischio di dover lottare contro il lupo che aggredisce per sbranare e semina il terrore disperdendo il gregge in una fuga disordinata; e c'è viene pagato per radunare al mattino pecore da riconsegnare alla sera dopo averle portate a pascolare; questi non rischierà la vita propria per salvare la loro; potrà sempre scusarsi di non aver potuto fare di meglio, non perderà nulla perdendo qualche capo. È questione d'amore; lo si scopre guardandolo sulla croce.

## Preghiera della sera

Padre santo, manda il tuo Spirito alla tua Chiesa,  
perché sia sacramento di unità per tutto il genere umano.  
Accogli in cielo i nostri defunti che hanno comunicato  
al corpo e al sangue del tuo Figlio,  
fa' che partecipino al banchetto della gloria eterna.

---

## Preghiera del mattino

O Dio, Padre della luce, che hai rischiarato il mondo  
con la gloria del Cristo risorto,  
guidaci in questo giorno nella luce della fede.  
Tu che hai aperto in Cristo le porte della vita eterna,  
fa' che il nostro impegno nel mondo sia animato  
dalla speranza cristiana.

---

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (10, 1-10)

### *Ascolta*

**In quel tempo, Gesù disse: «In verità, in verità io vi dico: chi non entra nel recinto delle pecore dalla porta, ma vi sale da un'altra parte, è un ladro e un brigante. Chi invece entra dalla porta, è pastore delle pecore. Il guardiano gli apre e le pecore ascoltano la sua voce: egli chiama le sue pecore, ciascuna per nome, e le conduce fuori. E quando ha spinto fuori tutte le sue pecore, cammina davanti a esse, e le pecore lo seguono perché conoscono la sua voce. Un estraneo invece non lo seguiranno, ma fuggiranno via da lui, perché non conoscono la voce degli estranei».**

**Gesù disse loro questa similitudine, ma essi non capirono di che cosa parlava loro.**

**Allora Gesù disse loro di nuovo: «In verità, in verità io vi dico: io sono la porta delle pecore. Tutti coloro che sono venuti prima di me, sono ladri e briganti; ma le pecore non li hanno ascoltati. Io sono la porta: se uno entra attraverso di me, sarà salvato; entrerà e uscirà e troverà pascolo. Il ladro non viene se non per rubare, uccidere e distruggere; io sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza».**

La lettura liturgica ci ha fatto utilizzare ieri un brano delle riflessioni di Gesù che in realtà troviamo collocato dopo questo nel vangelo di Giovanni. Non ci meraviglia più di tanto; gli evangelisti, qualche volta, hanno riunito insegnamenti del Maestro pronunziati in diverse occasioni ma aventi un unico tema, per illustrarli più compiutamente. Qui siamo davanti al grande recinto che raccoglie pecore provenienti da diversi proprietari, e custodito da un solo guardiano. Se questi vede un intruso che tenta di scalare la staccionata, intuisce facilmente le sue intenzioni malvagie: se vede alla porta uno dei pastori che gli hanno consegnato le loro pecore, lo lascia entrare senza allarmarsi e le stesse pecore riconoscono dalla sua chiamata chi le ha tante volte condotte al pascolo e, lungi dall'allarmarsi, lo seguono con docilità. Poi un'altra immagine; Gesù dice di sé: "Io sono la porta delle pecore". Il Buon Pastore è la porta che procura salvezza dai ladri e briganti, pascolo quotidiano; che dona la vita, in abbondanza: è il servo per amore che guida alla vita. Anche oggi nel recinto della Chiesa è lui il garante della vita!

## Preghiera della sera

Signore, guarda con bontà  
coloro che non ti hanno ancora conosciuto nel cammino della vita,  
perché ti accolgano presto come salvatore.

**Martedì**  
**28 aprile 2015**

At 11, 19-26; Sal 86

---

## Preghiera del mattino

Signore, buon pastore,  
fa' che vinciamo le tentazioni dell'invidia e della discordia;  
insegnaci a comprendere e ad aiutare i fratelli.  
Fa che regni in mezzo a noi lo spirito del Vangelo,  
guidaci oggi e sempre sulla via dei tuoi comandamenti.

## 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».**

Israele celebra l'anniversario annuale della riconsacrazione del Tempio; siamo verso la fine del nostro dicembre, dunque in inverno. Gesù è appena entrato nel portico colonnato, detto di Salomone, al limite dell'area templare e subito viene circondato con atteggiamento minaccioso. I Giudei, sempre presentati da Giovanni come implacabili avversari, lo investono con una proposta detta in termini ultimativi: dica una buona volta e in termini non equivoci, la sua identità, per giustificare l'atteggiamento da maestro. La risposta è assolutamente chiara. Non c'è bisogno di ulteriori affermazioni che voi contestereste comunque, sembra dire Gesù, le opere che compio nel nome del Padre parlano e costituiscono la conferma più evidente per chi vuole leggerle senza prevenzioni. Lo fate perché non volete ascoltare. Nonostante le opere, rifiutate la docilità dell'ascolto. Ma non potrete vincere; a quanti mi stanno seguendo niente e nessuno, neanche la minaccia, potrà impedire il cammino verso la vita eterna, perché è garantito dal Padre al quale rendono il giusto culto seguendo me. Infine l'affermazione solenne, che naturalmente è la grande bestemmia agli orecchi dei Giudei: "Io e il Padre siamo una cosa sola". Forse il parafrasare le parole di Gesù fa perdere un po' della durezza dello scontro, ma il versetto che segue ne racconta la drammaticità: "I Giudei raccolsero le pietre per lapidarlo". La durezza del cuore impedisce sempre di cogliere la verità.

## Pregghiera della sera

Signore, che hai affidato a Pietro  
la cura pastorale del tuo popolo,  
proteggi il Papa Francesco e i nostri Vescovi,  
confermali nella carità e nella verità  
al servizio della tua Chiesa.

**Mercoledì**  
**29 aprile 2015**

1Gv 1, 5-2, 2; Sal 45  
*Santa Caterina da Siena*

---

## Preghiera del mattino

Signore, che hai illuminato l'Italia e la Chiesa  
con i doni di sapienza e santità concessi alla tua serva fedele,  
mantieni sempre vivo nel tuo popolo il senso di questi valori.

Caterina, che memore della tua parola a Pietro,  
servì e amò il "dolce Cristo in terra",  
ci conservi docili al magistero del Papa.

---

## Dal Vangelo

secondo Matteo (25, 1-13)

### *Ascolta*

**In quel tempo, Gesù disse ai suoi discepoli questa parabola: «Il regno dei cieli sarà simile a dieci vergini che presero le loro lampade e uscirono incontro allo sposo. Cinque di esse erano stolte e cinque sagge; le stolte presero le loro lampade, ma non presero con sé l'olio; le sagge invece, insieme alle loro lampade, presero anche l'olio in piccoli vasi. Poiché lo sposo tardava, si assopirono tutte e si addormentarono.**

**A mezzanotte si alzò un grido: "Ecco lo sposo! Andategli incontro!". Allora tutte quelle vergini si destarono e prepararono le loro lampade. Le stolte dissero alle sagge: "Dateci un po' del vostro olio, perché le nostre lampade si spengono". Le sagge risposero: "No, perché non venga a mancare a noi e a voi; andate piuttosto dai venditori e compratevene".**

**Ora, mentre quelle andavano a comprare l'olio, arrivò lo sposo e le vergini che erano pronte entrarono con lui alle nozze, e la porta fu chiusa. Più tardi arrivarono anche le altre vergini e incominciarono a dire: "Signore, signore, aprici!". Ma egli rispose: "In verità io vi dico: non vi conosco".**

**Vegliate dunque, perché non sapete né il giorno né l'ora».**



Le nozze si celebrano quando è sera. Tutti attendono l'arrivo dello sposo, per cominciare una festa che non è di tutti i giorni; parteciparvi, impegnati in un ruolo particolare, sarà un privilegio. Sono state scelte dieci ragazze: dovranno illuminare l'ultimo tratto del cammino: non è immaginabile una festa senza luce! Consapevoli dell'onore riservato loro, tutte dovrebbero comportarsi con prudenza, per farsi trovare pronte a giocare bene il loro ruolo al momento giusto. Purtroppo l'atteso si fa attendere oltre il previsto, e l'olio che alimenta le lampade si consuma in fretta. Finalmente un grido gioioso annuncia l'arrivo. Cinque scoprono, con grande imbarazzo, che non potranno aprire il corteo; sono diventate inutili perché non hanno più olio. Andarlo a comprare, fa scorrere velocemente il tempo, e la preghiera alle colleghe non può essere ascoltata. Le "sagge" hanno messo in conto anche un eventuale imprevisto, perciò entrano nella sala della festa. La preghiera allo sposo delle "stolte" resta inascoltata: e tutto perché vegliare con prudenza non è stata la prima scelta. E noi come attendiamo? Sapendo fare le scelte decisive per entrare nel regno?

## Preghiera della sera

Signore, per il bene della Chiesa e della società  
hai dato a Caterina zelo e franchezza  
nel denunciare errori e debolezze;  
dai anche a noi forza e coraggio  
contro l'errore e il male.

---

## Preghiera del mattino

Signore, nell'esodo hai guidato gli Ebrei  
con la colonna di fuoco,  
fa' che il Cristo risorto  
sia per noi oggi luce di vita.

Nel deserto hai dissetato il tuo popolo  
con l'acqua scaturita dalla roccia:  
fa' che il Cristo risorto  
doni oggi colui che è Spirito di vita.

---

## Dal Vangelo

secondo Giovanni (13, 16-20)

### *Ascolta*

[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 lo 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».**

La Cena pasquale viene consumata quando ormai la passione è imminente. Gesù compie un gesto che per alcuni discepoli resta incomprensibile, come del resto era avvenuto per altri “segni”. L’abluzione che di solito precede il pasto diventa un insegnamento difficile. Il Signore e Maestro, come lo chiamano i suoi, non solo si umilia come l’ultimo dei servi, si cinge la vita con un asciugamano e lava loro i piedi, ma ordina loro di fare altrettanto l’un l’altro. Solo nel servizio, nell’umiltà sperimenteranno la beatitudine. E dovranno comportarsi così anche con chi non lo meriterebbe, come il traditore che, secondo la citazione del salmo, ha appena mangiato il pane da lui distribuito eppure tra poco si comporterà come l’asino insensato che scalcia la greppia alla quale si è nutrito. Anche questo deve essere un segno dato per aiutarli a comprendere chi è Gesù. “Io sono” aveva risposto Dio a Mosè davanti al roveto ardente; la stessa espressione aveva già usato il Signore durante la dura contestazione dei Giudei promettendo che lo avrebbero finalmente capito “quando avrete innalzato il Figlio dell’uomo”, quando la sua umiliazione avrebbe manifestato un amore infinito. Lavare i piedi dei fratelli, farsi piccoli fino ad apparire insensati per chiamarli all’amore: dona la certezza che siamo degli inviati da Lui.

## Preghiera della sera

Solo il tuo Spirito, Signore,  
può metterci in ginocchio, con gioia,  
davanti a chi ha perso ogni dignità,  
a chi sembra non meritare rispetto,  
a chi ha bisogno di sentirsi oggetto di un amore infinito  
per reimparare a credere all’amore che genera il perdono,  
che ricostruisce la fraternità.

# Pregare come respirare

*Di padre Antonio Maria Sicari (1943 – vivente),  
religioso, teologo e scrittore italiano*

Anni fa un celebre medico ateo, Alexis Carrel, si convertì a Lourdes assistendo personalmente ad un miracolo: vide guarire sotto i suoi occhi un malato terminale al quale aveva egli stesso diagnosticato il male inguaribile. Si convertì. Più tardi scrisse anche un libro sulla preghiera, esprimendosi così: “Quando la preghiera è veramente presente, la sua influenza è paragonabile a quella di una ghiandola a secrezione interna, come la tiroide o le surrenali, per esempio. Il senso del sacro è analogo al nostro bisogno di ossigeno e la preghiera è analoga alla respirazione”. L’osservazione è più antica di quanto si creda.

Se uno studia la storia della Chiesa e della preghiera—come veniva vissuta già dai primi monaci in Oriente e come viene vissuta ancora oggi in molte comunità religiose—si accorge che il problema della respirazione è considerato fondamentale. S. Antonio abate usava salutare i suoi compagni nel deserto, dicendo loro: “Respirate Cristo!”. I primi monaci avevano inventato una formula di preghiera brevissima: “*Signore Gesù Cristo Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore*”, e la formula—mille volte ripetuta—doveva accompagnare il ritmo della respirazione. S. Giovanni Climaco insegnava: “Bisogna che il ricordo di Gesù si unisca intimamente al tuo respiro, e conoscerai il segreto della pace interiore”. S. Ignazio insegnava nei suoi Esercizi: “Bisogna chiudere gli occhi per guardare Gesù nel proprio cuore, e mormorare le parole del Pater, sulla misura del proprio respiro”. E nei salmi si trova sempre, a metà del versetto, un asterisco che avverte: “*Qui devi respirare*”, e *quel respiro fa parte della preghiera*.

Ma non si tratta solo di indicazioni “tecniche”. Nella Bibbia il discorso sul respiro dell’uomo è spesso strettamente legato al discorso sullo Spirito Santo. Questo nome che diamo alla terza Persona della SS. Trinità (la Persona-Dono, la Persona-Amore) avremmo anche potuto tradurlo (dall’ebraico o dal greco) con l’espressione “Santo Respiro”, “Santo Soffio”, e sarebbe stata la stessa cosa. Ricordate come la Scrittura narra la creazione? Fin dall’inizio c’è lo Spirito di Dio (il suo fecondo Respiro d’amore) che riscalda la massa informe, e così nasce la vita. Poi, al momento della creazione dell’uomo, l’immagine si precisa ancora di più: Dio prende tra le sue mani divine del fango (e S. Ireneo commenta: “Il fango tremava di felicità nelle mani di Dio”) e lo plasma accuratamente, con sapienza e amore; poi avvicina il suo volto alla figura appena plasmata e respira su di essa. L’uomo è stato fatto a immagine e somiglianza di Dio, ed è divenuto tale fin dal primo momento “biologico” in cui ha cominciato a respirare: un respiro anch’esso fatto a immagine del Respiro di Dio. Un antico esegeta commentava: “Come il fuoco del fiammifero fa presa sulla fascina di legna, così l’alito di Dio ha fatto presa nei polmoni dell’uomo, ingenerandovi quel ‘va e vieni’ del fiato che è la respirazione. L’uomo rimarrà vivo finché la radice del soffio di Dio non sarà strappata dai suoi polmoni”.

Così ha cominciato a vivere il primo uomo e così ognuno di noi comincia a vivere appena esce dal mistero del grembo materno. Per ogni uomo vivere significa accogliere e conservare in sé questo divino respiro, morire significa che Dio se lo è ripreso. La Scrittura avverte: “Se Dio richiamasse a sé il suo alito, e in sé concentrasse il suo soffio, ogni carne morrebbe all’istante e l’uomo ritornerebbe polvere” (Gb 34, 14–15). Anche nel libro dei Salmi è scritto: “Se alle creature Tu togli il respiro, o Dio, muoiono e ritornano nella polvere. Se invece mandi il tuo spirito, le cose sono create, e rinnovi la faccia della terra” (Sal 104, 29–30). Respirare è il nostro vivere, e nel fenomeno della respirazione sono già incluse le leggi dell’esistenza sia materiale che spirituale. In un testo un po’ strano, ma ricco di osservazioni interessanti di un autore anonimo, ho letto: “I polmoni sanno che bisogna respirare e obbediscono. Si sentono poveri ed inspirano. Amano la purezza ed espirano. Il processo stesso della respirazione insegna le leggi dell’obbedienza, della povertà e della castità. Cioè, per analogia: le leggi della grazia”. Che bellezza! Il momento più intimo e prezioso del dialogo tra l’uomo e Dio (quello in cui la creatura riceve i tre “consigli evangelici”) è già anticipato nella legge della respirazione umana! E quale pienezza raggiunge questa verità, quando il Figlio di Dio viene tra noi e nel suo umano respirare c’è già una effusione dello “Spirito di Dio” sull’umanità e sulla terra intera!

Il Vangelo è attento a insegnare questa verità decisiva, proprio nel momento in cui descrive la morte di Cristo in Croce: Gesù prima china la testa e poi spira (letteralmente: “consegna il suo spirito”). È esattamente il contrario di quanto avviene abitualmente: un morente prima spira e poi la testa si abbatte sul suo petto! Ma Gesù no! Da tutto il contesto, è chiaro l’insegnamento che l’evangelista Giovanni vuol dare: ai piedi della Croce c’è la Chiesa che ama Gesù (ci sono Maria, il discepolo prediletto e le donne che non lo hanno mai abbandonato) ed è su di essa che Gesù fa scendere il suo ultimo respiro: Egli non muore soltanto, ma muore perché dona il suo respiro! Il significato della scena sta appunto in questo: per amore nostro Gesù ha vissuto, per amore nostro ha respirato ogni attimo della sua vita, per amore nostro ha emesso il suo ultimo respiro.

L’ultimo respiro di Gesù è il momento in cui lo Spirito Santo ci viene donato. La scena riceve una conferma alla sera di Pasqua, quando Gesù incontra i suoi discepoli nel Cenacolo e li trova irrigiditi, impauriti, timidi come se non avessero nemmeno fiato per vivere. Cristo si avvicina e li saluta: “Pace a voi!”. Poi alita su di loro e dice: “Ricevete lo Spirito Santo, a chi rimetterete i peccati saranno rimessi e a chi non li rimetterete resteranno non rimessi”. Il Risorto respira sui suoi discepoli, ripetendo quasi il gesto del Creatore, e dona loro la possibilità di vivere una vita nuova. Quando gli apostoli parleranno dell’identità cristiana diranno: “Dio ha mandato nei nostri cuori il respiro del Figlio che in noi grida: Abbà! Padre!” (Gal 4, 6); e affermeranno che in ciò consiste tutta la loro preghiera, una preghiera ininterrotta e sostanziale come l’atto del respirare. Per capire cosa sia la preghiera cristiana nel suo momento più originario e radicale, ci basterebbe osservare un bambino piccolo come lo osservano a volte i suoi genitori: per giorni e giorni essi lo vedono respirare, emettere suoni disarticolati, e poi finalmente giunge il momento—quel momento!—in cui lo vedono emettere un respiro che si fa suono e si articola distintamente: “Mamma!”, “Papà!”. Quando il bambino viene al mondo, il suo respiro è un pianto nello sforzo di assorbire ed emettere il soffio vitale, ma tutto è

già attesa di quel respiro assieme al quale comincerà ad esprimere la sua appartenenza, il suo amore. E ciò vale a riguardo dei genitori, ma anche a riguardo di Dio. S. Paolo dice che noi siamo fatti così: dentro di noi lo Spirito anela a pronunciare la parola “Padre”, a chiamare Dio: Padre!

Pregare come respirare può sembrare un modo di dire, ma se uno volesse andare alla radice del suo essere e si chiedesse: “Qual è il momento in cui il mio essere comincia ad articolare la preghiera?”, la risposta biblicamente esatta sarebbe questa: “Lo stesso istante in cui respiro”. Respirare è invocare la vita; respirare è il dono che Dio ci fa minuto per minuto da quella prima volta che ci ha creati. Questa è la nostra preghiera essenziale: si prega come si respira. Possiamo non rendercene conto, ma i santi hanno sperimentato proprio questa verità che li ha affascinati. All’inizio hanno cominciato come noi, faticosamente, moltiplicando atti e atteggiamenti (una preghiera, più preghiere, la giaculatoria, il pensiero rivolto a Dio), poi un po’ alla volta si sono resi conto che pregavano come respiravano. Almeno nel desiderio del loro cuore si rafforzava l’intenzione di non togliere a Dio nemmeno un respiro; e cresceva la coscienza che il contenuto dell’ultimo respiro (quando Dio se lo riprende) non dovesse essere che uno solo: l’invocazione del nome Gesù, un sospiro di desiderio verso il Padre celeste.

I santi volevano arrivare alla fine della vita in modo che fosse assolutamente ovvio il senso e il contenuto del loro ultimo respiro. Io non ho profondissime esperienze di preghiera. Ma una volta ho dato ascolto a una persona saggia che mi disse: “Se vuoi imparare a pregare, cerca di usare tutti i tempi intermedi (quello che normalmente chiamiamo ‘tempo perso’: il tempo in cui devi aspettare una persona che ritarda, il tempo in cui devi spostarti in macchina, il tempo in cui ti rechi da un luogo all’altro. . .); riempi di preghiera quei tempi che si chiamano di solito ‘tempi morti’ e fa che diventino ‘tempi vivi’”. Non ci voleva molta bravura a farlo. Solo un po’ di costanza. Adesso mi accade che se la notte mi sveglio, la prima cosa che mi viene in mente è dire: “Ave Maria. . . , Padre Nostro. . .”. È una cosa meccanica, quindi poco meritoria, ma si può offrire a Dio anche una piccola cosa meccanica, quando non si è capaci di fare di più. Perché la nostra mente deve quasi istintivamente portarsi sulle cose più stupide? Perché le nostre fantasie devono vagare senza nessuna regola? Istinto per istinto, non è meglio un “istinto” che mi fa respirare oggettivamente il nome di Dio? Per i santi era tutta pienezza di coscienza. Pensavano: Dio si merita ogni nostro respiro perché ci dona ogni nostro respiro. Ogni nostro respiro è suo. Possiamo diventare sempre più coscienti che ogni nostro respiro deve essere un sospiro rivolto a Lui. E quando questa coscienza diventa chiara, abituale, ecco che siamo diventati “uomini di preghiera”.

Allora basta anche soltanto dire “Gesù!”, per esprimere quanto il nostro respiro sia diventato chiaro: è un respiro che raggiunge il suo ultimo scopo, che raggiunge l’eternità. Perché non cominciare a dire al Signore la mattina appena ci si sveglia: “Signore, che ogni mio respiro sia tuo! Che ogni mio respiro ti appartenga! Che ogni mio respiro, se deve farsi voce, pronunci il tuo nome!”. Lo Spirito Santo, che ci è stato dato invoca continuamente, pronuncia continuamente il nome di Gesù e invoca il Padre. Lo Spirito Santo, dentro di noi è il respiro del nostro respiro, è la vita della nostra vita, è il soffio vitale dentro il nostro soffio vitale. Ecco fino a che punto noi siamo persone che pregano! Se io sono davanti ad una persona che non ha mai pregato, che non sa come si fa, che ha paura di tutte le

difficoltà che dovrebbe incontrare per imparare a pregare, la prima cosa che devo dirle è: “Tu già preghi, tu sei già un essere che prega. Perfino il tuo respiro è già preghiera: Dio ti ha fatto in modo che perfino il tuo respiro sia rivolto a Lui e tenda a Lui. E se ciò è vero per ogni essere umano, è ancora più vero per un cristiano: quando hai ricevuto il Battesimo, Dio ti ha dato il suo stesso Respiro!”.

Noi uomini siamo tutti “esseri che pregano”, consapevolmente o inconsapevolmente. Tuttavia la “coscienza di pregare” e il “volarlo fare” restano fattori determinanti, perché è anche necessario “pregare come si ama: con tutto il proprio essere”, come ripeteva spesso Alexis Carrel. Ogni uomo prega come respira, ma ogni uomo ha diritto di conoscere l’Amore per il quale sospira. Quando, però, si parla di “amore nella preghiera”, non bisogna farne una questione di sentimenti o di emozioni. Non bisogna tramutare la nuda oggettività del “pregare come respirare” in un’attività complessa e sentimentale. Deve continuare ad essere una questione totale, una questione di esistenza.

*Madeleine Delbrêl spiegava:* “Quando si prega, bisogna domandare con tutto il nostro essere ciò di cui abbiamo bisogno, per noi stessi, per tutta la Chiesa, per il mondo intero. Questo significa fare della preghiera una respirazione a pieni polmoni!”. Ed insisteva, anzi, sul fatto che pregare significa instaurare relazioni vitali, tutte tese ad una oggettiva e sana collocazione di se stessi in relazione con Dio: “Tu non puoi compiere ciò che Dio ha riservato a te di fare nel mondo, se non intrecci con Lui concrete relazioni, se cioè non preghi. Ma la tua preghiera, a tale scopo, deve diventare per te indispensabile come mangiare, bere, respirare”.

Ad osservare bene, tutta la fede cristiana si radica su esperienze elementari. Si dice di solito: “Fede è instaurare un rapporto con Dio!”. Ma, se fai amicizia con Gesù, senti che Lui ti dice: “Io sono Figlio di Dio. Sai cos’è un rapporto con me? È respirare (pregare); è lavarsi (ricevere il Battesimo); è mangiare e bere (ricevere l’Eucaristia); è ascoltare e leggere (meditare la Parola che io ti annuncio); è camminare (seguire le mie orme); è amare il mio corpo e tutto ciò che è mio (la Chiesa)”. Così tutto il rapporto dell’uomo con Dio si va a radicare sulle funzioni primarie dell’ essere umano: respirare, mangiare, bere, perfino “far l’amore” (attraverso il sacramento del matrimonio). Tutto ciò è fondato sulla serietà assoluta della sua Incarnazione. Gesù è venuto sulla terra e ci ha imitato in tutto. Diceva Péguy che la vera, grande “imitazione di Cristo” non è quella che noi facciamo di Gesù, ma quella che Lui ha fatto di noi quando ha imitato il nostro nascere, il nostro vivere, il nostro respirare, il nostro mangiare e bere, il nostro soffrire, il nostro morire. Da quando Lui ci ha imitato noi possiamo fare le cose più elementari della nostra vita cristianamente, divinamente. Nel cristianesimo è più importante capire la grandezza e la profondità dei gesti elementari del vivere che capire il significato dei grandi gesti. Anzi, nel cristianesimo è impossibile compiere grandi imprese, se prima non si sono compiuti, con amore quotidiano e con fede quotidiana, i mille piccoli gesti dell’esistenza. Pensiamo ai sacramenti: sono gesti grandi, gesti miracolosi inventati da Gesù. Ma essi sono stati possibili perché c’erano stati prima i normalissimi gesti della Sua vita terrena. Pensiamo a quel primo momento in cui Gesù ha preso un pezzo di pane e ha detto: “Prendete e mangiate questo è il mio corpo!”. Era il più grande dei miracoli! E tuttavia era “fondato” su ciò che era accaduto tutti i giorni, durante tutti i suoi trentatré anni: in ogni giorno della sua vita terrena il pane che Gesù mangiava era diventato suo corpo (corpo di Dio)! È un

miracolo che un po' d'acqua, versata sul capo di un bambino o su un adulto convertito, lo lavi al punto da renderlo "figlio di Dio". Ma ciò non sarebbe stato possibile se l'acqua non avesse davvero lavato il corpo del Figlio di Dio incarnato! È un miracolo che Dio ci abbia rivelato il nome proprio di Dio ("Abbà!": "papà!"), ma ciò non sarebbe stato possibile se Gesù non avesse prima imparato a balbettare questa parola, rivolgendola a Giuseppe.

*"Signore, ogni mio respiro è già tuo!"*

Torniamo, dunque, alla preghiera. Qualsiasi preghiera impareremo a fare (dalla più semplice alla più intima e perfetta) dobbiamo radicarla sulla richiesta di questa prima grazia: "Signore, ogni mio respiro è già tuo. Ogni mio respiro vorrebbe già pronunciare il tuo nome. Ogni mio respiro è già un respiro d'amore per te". Potremmo considerare questa formula come la preghiera che contiene già ogni altra preghiera, come la preghiera che introduce e rende possibile ogni altra preghiera. S. Tommaso d'Aquino arriva a dire che ogni uomo vivente su questa terra ama Dio più di quanto ami se stesso, e questo per natura! Se un uomo ama qualcosa d'altro più di Dio è perché è diventato innaturale. Ciò significa che tutto ciò che in un essere umano può chiamarsi amore, tutto è già, per sua natura, indirizzato a Dio. "Signore, di me tutto ti appartiene; ogni mio respiro tende a Te": è così che si comincia a pregare nel mondo!

Quando questa sera andrete a letto, dite: "Signore Gesù, in pace mi addormento, ma fa che ogni mio respiro, anche nell'incoscienza del sonno, sia tuo", e già offrendo questo, avrete cominciato a pregare nel mondo, a pregare per il fatto stesso di esistere. E lo stesso dovrebbe avvenire domattina, quando aprirete gli occhi, spalancherete la finestra e farete il vostro primo profondo e cosciente respiro, come se diceste a voi stessi: "Sono lieto di essere al mondo, prego per il fatto stesso di respirare, e il mio cuore si riempie di gratitudine!".