Sussidio per la preghiera personale

L'ascolto della Parola di Dio e la preghiera quotidiana sono cardini della nostra vita spirituale personale e comunitaria.
In questa settimana di esercizi spirituali vogliamo, più di sempre, impegnarci a trovare spazi e occasioni di dialogo con il Signore e di condivisione della nostra esperienza di fede.
Per questo, oltre alla partecipazione alle varie iniziative di riflessione e preghiera proposte dalle parrocchie, siamo tutti invitati a vivere tempi prolungati di preghiera personale, secondo la possibilità di ciascuno.

Il presente sussidio può essere utilizzato per accompagnare la preghiera personale. Ogni giorno sono proposti "sette passi" della *lectio divina:*

Statio:	ci mettiamo alla presenza del Signore e invochiamo il suo Spirito
Lectio:	ascoltiamo il Signore che ci parla attraverso la Scrittura
Meditatio:	leggiamo e rileggiamo la Scrittura perché la Parola risuoni nel nostro cuore
Oratio:	preghiamo il Signore che ci ha parlato e rispondiamo alla sua Parola
Contemplatio:	cerchiamo di vedere tutto e tutti con gli "occhi di Dio"
Actio:	dopo aver ascoltato, obbediamo alla Parola, vivendola giorno per giorno.

Per aiutarci a entrare sempre più nello spirito degli Esercizi, è proposta la lettura di una catechesi di papa Benedetto XVI sulla preghiera.

Per ciascun giorno sono proposti:

- una preghiera allo Spirito santo;
- alcuni versetti del salmo 23 per la meditazione (ogni giorno aggiungiamo una parte del salmo fino al suo completamento);
- un breve commento al testo;
- testi per la meditazione e la condivisione;
- una preghiera conclusiva.

Ogni giorno prendiamoci il tempo di ripetere più volte i pochi versetti proposti, in modo da farli nostri e farli risuonare nel nostro cuore durante tutta la giornata, a scuola, al lavoro, a casa insieme in famiglia.

Se possibile, condividiamo in famiglia o in piccoli gruppi il cammino di questi giorni, nella certezza che *insieme* il cammino è più ricco e che tutti abbiamo qualcosa da donare e da ricevere dai fratelli.

Sette volte al giorno io ti lodo, Signore,
per i tuoi giusti giudizi.
Grande pace per chi ama la tua legge!

Salmo 119,164-165

L'UOMO IN PREGHIERA

Cari fratelli e sorelle,
quest'oggi vorrei iniziare una nuova serie di catechesi. Vorrei scegliere un tema che sta molto a cuore a tutti noi: è il tema della preghiera, in modo specifico di quella cristiana, la preghiera, cioè, che ci ha insegnato Gesù e che continua ad insegnarci la Chiesa. Insieme ai primi discepoli, con umile confidenza ci rivolgiamo allora al Maestro e gli chiediamo: "Signore, insegnaci a pregare" (Lc 11,1).
Accostando la Sacra Scrittura, la grande tradizione dei Padri della Chiesa, dei Maestri di spiritualità, della Liturgia vogliamo imparare a vivere ancora più intensamente il nostro rapporto con il Signore, quasi una "scuola della preghiera". Sappiamo bene, infatti, che la preghiera non va data per scontata: occorre imparare a pregare, quasi acquisendo sempre di nuovo quest'arte; anche coloro che sono molto avanzati nella vita spirituale sentono sempre il bisogno di mettersi alla scuola di Gesù per apprendere a pregare con autenticità. Riceviamo la prima lezione dal Signore attraverso il suo esempio. I Vangeli ci descrivono Gesù in dialogo intimo e costante con il Padre: è una comunione profonda di colui che è venuto nel mondo non per fare la sua volontà, ma quella del Padre che lo ha inviato per la salvezza dell'uomo.
Come introduzione, vorrei proporre alcuni esempi di preghiera presenti nelle antiche culture, per rilevare

come, praticamente sempre e dappertutto si siano rivolti a Dio.

Comincio con l'antico Egitto, come esempio. Qui un uomo cieco, chiedendo alla divinità di restituirgli la vista, attesta qualcosa di universalmente umano, qual è la pura e semplice preghiera di domanda da parte di chi si trova nella sofferenza, quest'uomo prega: "Il mio cuore desidera vederti... Tu che mi hai fatto vedere le tenebre, crea la luce per me. Che io ti veda! China su di me il tuo volto diletto" (A. Barucq – F. Daumas, *Hymnes et prières de l'Egypte ancienne*, Paris 1980, trad. it. in *Preghiere dell'umanità*, Brescia 1993, p. 30). Che io ti veda; qui sta il nucleo della preghiera!

Presso le religioni della Mesopotamia dominava un senso di colpa arcano e paralizzante, non privo, però, della speranza di riscatto e liberazione da parte di Dio. Possiamo così apprezzare questa supplica da parte di un credente di quegli antichi culti, che suona così: "O Dio che sei indulgente anche nella colpa più grave, assolvi il mio peccato... Guarda, Signore, al tuo servo spossato, e soffia la tua brezza su di lui: senza indugio perdonagli. Allevia la tua punizione severa. Sciolto dai legami, fa' che io torni a respirare; spezza la mia catena, scioglimi dai lacci" (M.-J. Seux, *Hymnes et prières aux Dieux de Babylone et d'Assyrie*, Paris 1976, trad. it. in *Preghiere dell'umanità*, op. cit., p. 37).

All'interno della religione pagana dell'antica Grecia si assiste a un'evoluzione molto significativa: le preghiere, pur continuando a invocare l'aiuto divino per ottenere il favore celeste in tutte le circostanze della vita quotidiana e per conseguire dei benefici materiali, si orientano progressivamente verso le richieste più disinteressate, che consentono all'uomo credente di approfondire il suo rapporto con Dio e di diventare migliore. Per esempio, il grande filosofo Platone riporta una preghiera del suo maestro, Socrate, ritenuto giustamente uno dei fondatori del pensiero occidentale. Così pregava Socrate: "Fate che io sia bello di dentro. Che io ritenga ricco chi è sapiente e che di denaro ne possegga solo quanto ne può prendere e portare il saggio. Non chiedo di più" (*Opere I. Fedro* 279c, trad. it. P. Pucci, Bari 1966). Vorrebbe essere soprattutto bello di dentro e sapiente, e non ricco di denaro.

In quegli eccelsi capolavori della letteratura di tutti i tempi che sono le tragedie greche, ancor oggi, dopo venticinque secoli, lette, meditate e rappresentate, sono contenute delle preghiere che esprimono il desiderio di conoscere Dio e di adorare la sua maestà. Una di queste recita così: "Sostegno della terra, che sopra la terra hai sede, chiunque tu sia, difficile a intendersi, Zeus, sia tu legge di natura o di pensiero dei mortali, a te mi rivolgo: giacché tu, procedendo per vie silenziose, guidi le vicende umane secondo giustizia" (Euripide, *Troiane*, 884-886, trad. it. G.

Mancini, in *Preghiere dell'umanità*, op. cit., p. 54). Dio rimane un po' nebuloso e tuttavia l'uomo conosce questo Dio sconosciuto e prega colui che guida le vie della terra.

Anche presso i Romani, che costituirono quel grande Impero in cui nacque e si diffuse in gran parte il Cristianesimo delle origini, la preghiera, anche se associata a una concezione utilitaristica e fondamentalmente legata alla richiesta della protezione divina sulla vita della comunità civile, si apre talvolta a invocazioni ammirevoli per il fervore della pietà personale, che si trasforma in lode e ringraziamento. Ne è testimone un autore dell'Africa romana del II secolo dopo Cristo, Apuleio. Nei suoi scritti egli manifesta l'insoddisfazione dei contemporanei nei confronti della religione tradizionale e il desiderio di un rapporto più autentico con Dio. Nel suo capolavoro, intitolato *Le metamorfosi*, un credente si rivolge a una divinità femminile con queste parole: "Tu sì sei santa, tu sei in ogni tempo salvatrice dell'umana specie, tu, nella tua generosità, porgi sempre aiuto ai mortali, tu offri ai miseri in travaglio il dolce affetto che può avere una madre. Né giorno né notte né attimo alcuno, per breve che sia, passa senza che tu lo colmi dei tuoi benefici" (Apuleio di Madaura, *Metamorfosi IX*, 25, trad. it. C. Annaratone, in *Preghiere dell'umanità*, op. cit., p. 79).

Nello stesso periodo l'imperatore Marco Aurelio – che era pure filosofo pensoso della condizione umana – afferma la necessità di pregare per stabilire una cooperazione fruttuosa tra azione divina e azione umana. Scrive nei suo Ricordi: "Chi ti ha detto che gli dèi non ci aiutino anche in ciò che dipende da noi? Comincia dunque a pregarli, e vedrai" (*Dictionnaire de Spiritualitè XII/2*, col. 2213). Questo consiglio dell'imperatore filosofo è stato effettivamente messo in pratica da innumerevoli generazioni di uomini prima di Cristo, dimostrando così che la vita umana senza la preghiera, che apre la nostra esistenza al mistero di Dio, diventa priva di senso e di riferimento. In ogni preghiera, infatti, si esprime sempre la verità della creatura umana, che da una parte sperimenta debolezza e indigenza, e perciò chiede aiuto al Cielo, e dall'altra è dotata di una straordinaria dignità, perché, preparandosi ad accogliere la Rivelazione divina, si scopre capace di entrare in comunione con Dio.

Cari amici, in questi esempi di preghiere delle diverse epoche e civiltà emerge la consapevolezza che l'essere umano ha della sua condizione di creatura e della sua dipendenza da un Altro a lui superiore e fonte di ogni bene. L'uomo di tutti i tempi prega perché non può fare a meno di chiedersi quale sia il senso della sua esistenza, che rimane oscuro e sconfortante, se non viene messo in rapporto con il mistero di Dio e del suo disegno sul mondo. La vita

umana è un intreccio di bene e male, di sofferenza immeritata e di gioia e bellezza, che spontaneamente e irresistibilmente ci spinge a chiedere a Dio quella luce e quella forza interiori che ci soccorrano sulla terra e dischiudano una speranza che vada oltre i confini della morte. Le religioni pagane rimangono un'invocazione che dalla terra attende una parola dal Cielo. Uno degli ultimi grandi filosofi pagani, vissuto già in piena epoca cristiana, Proclo di Costantinopoli, dà voce a questa attesa, dicendo: "Inconoscibile, nessuno ti contiene. Tutto ciò che pensiamo ti appartiene. Sono da te i nostri mali e i nostri beni, da te ogni nostro anelito dipende, o Ineffabile, che le nostre anime sentono presente, a te elevando un inno di silenzio" (*Hymni*, ed. E. Vogt, Wiesbaden 1957, in *Preghiere dell'umanità*, op. cit., p. 61).

Negli esempi di preghiera delle varie culture, che abbiamo considerato, possiamo vedere una testimonianza della dimensione religiosa e del desiderio di Dio iscritto nel cuore di ogni uomo, che ricevono compimento e piena espressione nell'Antico e nel Nuovo Testamento. La Rivelazione, infatti, purifica e porta alla sua pienezza l'anelito originario dell'uomo a Dio, offrendogli, nella preghiera, la possibilità di un rapporto più profondo con il Padre celeste.

All'inizio di questo nostro cammino nella "Scuola della preghiera" vogliamo allora chiedere al Signore

che illumini la nostra mente e il nostro cuore perché il rapporto con Lui nella preghiera sia sempre più intenso, affettuoso e costante. Ancora una volta diciamogli: "Signore, insegnaci a pregare" (Lc 11,1).

BENEDETTO XVI, *Catechesi sulla preghiera*
Udienza generale del 4 maggio 2011

Nutri la tua anima con la lettura biblica:
essa ti preparerà un banchetto spirituale.

Agostino di Ippona

All'inizio degli esercizi,
decidiamo di metterci in cammino e di intraprendere con semplicità e fedeltà questo breve ma significativo viaggio alla luce della Parola del Signore, insieme ai fratelli della nostra comunità e della nostra diocesi.

TU LA VIA
Guidami Signore.
Guida i miei passi
ma molto più
guida il mio cuore.

Guidami Signore.
Guidami sulla via
ma molto più
guidami nella vita.

Perché ogni strada non mi basta
ed ho sempre nostalgia di te?

Illuminami Signore,
affinché non passi tutto il tempo,
non consumi tutto lo spazio
senza scoprire
che tu sei il mio compagno di cammino.

Tu sei la Verità,
tu sei la Vita,
tu sei la Via.

Signore, guidaci lungo le tue vie perché è
"beato l'uomo che trova in te il suo rifugio
e ha le tue vie nel suo cuore" [Sl 84(83),6]
Amen

SALMO 23(22)

1 *Salmo. Di Davide.*

1° giorno:

Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla.
2 Su pascoli erbosi mi fa riposare,
ad acque tranquille mi conduce.
3 Rinfranca l'anima mia,
mi guida per il giusto cammino
a motivo del suo nome.

2° giorno:

4 Anche se vado per una valle oscura,
non temo alcun male, perché tu sei con me.
Il tuo bastone e il tuo vincastro
mi danno sicurezza.

3° giorno:

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

4° giorno:

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

Martedì 22 novembre

SEI TU, SIGNORE, IL MIO PASTORE

STATIO:
IN SILENZIO,
METTIAMOCI ALLA PRESENZA DEL SIGNORE

Invochiamo lo Spirito Santo *(Liturgia maronita)*

Ora ti supplichiamo, Spirito Santo,
Spirito di forza, di conoscenza e di timore,
Spirito di sapienza, di scienza e di discernimento,
Spirito di compassione e di vero amore:
santificaci corpo e anima
e saremo testimoni fedeli della verità dell'Evangelo.

Ora ti supplichiamo, Spirito Santo:
guarisci il nostro egoismo
e accendi in noi il fuoco del tuo amore;
poni nella nostra mente la vera fede degli apostoli,
fa' penetrare nel nostro cuore la beata speranza
e la grande consolazione che ci stabiliranno
al di sopra delle vanità di questo mondo che passa.

Ora ti supplichiamo, Spirito Santo:
effondi in noi i tuoi santi e vivificanti doni
come facesti nel Cenacolo e,
ovunque saremo, ti renderemo testimonianza
con semplice franchezza, con tutta la nostra vita:
nel tempo libero e nel lavoro; in pensieri, parole e opere,
di sera e di mattina, di giorno e di notte.

Ora ti supplichiamo, Spirito Santo:
donaci la vera vita in questo mondo,
in quello futuro ti glorificheremo
con le nostre azioni e con le nostre lodi,
ti magnificheremo con il Padre e con il Figlio.
Trinità vivificante e buona,
gloria a te nei secoli dei secoli. Amen

LECTIO:
PARLA, SIGNORE,
IL TUO SERVO TI ASCOLTA!

La parola di Dio è viva, efficace e più tagliente di ogni spada a doppio taglio; essa penetra fino al punto di divisione dell'anima e dello spirito, fino alle giunture e alle midolla, e discerne i sentimenti e i pensieri del cuore (Eb 4,12).
Apri il mio cuore, Signore, alla tua parola di salvezza!

DAL SALMO 23(22) (vv 1-3)

[1]Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla.
[2]Su pascoli erbosi mi fa riposare,
ad acque tranquille mi conduce.
[3]Rinfranca l'anima mia,
mi guida per il giusto cammino
a motivo del suo nome.

BREVE COMMENTO AL TESTO
(tratto da BENEDETTO XVI, *Udienza generale del 5.11.2011)*

Cari fratelli e sorelle,
rivolgersi al Signore nella preghiera implica un radicale atto di fiducia, nella consapevolezza di affidarsi a Dio che è buono, «misericordioso e pietoso, lento all'ira e ricco di amore e di fedeltà» (Es 34,6-7; Sal 86,15; cfr Gl 2,13; Gn 4,2; Sal 103,8; 145,8; Ne 9,17). Per questo oggi vorrei riflettere con voi su un Salmo tutto pervaso di fiducia, in cui il Salmista esprime la sua serena certezza di essere guidato e protetto, messo al sicuro da ogni pericolo, perché il Signore è il suo pastore. Si tratta del Salmo 23 - secondo la datazione greco latina 22 - un testo familiare a tutti e amato da tutti.

«Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla»: così inizia questa bella preghiera, evocando l'ambiente nomade della pastorizia e l'esperienza di conoscenza reciproca che si stabilisce tra il pastore e le pecore che compongono il suo piccolo gregge. L'immagine richiama un'atmosfera di confidenza, intimità, tenerezza: il pastore conosce le sue pecore una per una, le chiama per nome ed esse lo seguono perché lo riconoscono e si fidano di lui (cfr Gv 10,2-4). Egli si prende cura di loro, le custodisce come beni preziosi, pronto a difenderle, a garantirne il benessere, a farle vivere in tranquillità. Nulla può mancare se il pastore è con loro. A questa esperienza fa riferimento il Salmista, chiamando Dio suo pastore, e lasciandosi guidare da lui verso pascoli sicuri:

«Su pascoli erbosi mi fa riposare,
ad acque tranquille mi conduce.
Rinfranca l'anima mia,
mi guida per il giusto cammino
a motivo del suo nome» (vv. 2-3).

La visione che si apre ai nostri occhi è quella di prati verdi e fonti di acqua limpida, oasi di pace verso cui il pastore accompagna il gregge, simboli dei luoghi di vita verso cui il Signore conduce il Salmista, il quale si sente come le pecore sdraiate sull'erba accanto ad una sorgente, in situazione di riposo, non in tensione o in stato di allarme, ma fiduciose e tranquille, perché il posto è sicuro, l'acqua è fresca, e il pastore veglia su di loro. E non dimentichiamo qui che la scena evocata dal Salmo è ambientata in una terra in larga parte desertica, battuta dal sole cocente, dove il pastore seminomade mediorientale vive con il suo gregge nelle steppe riarse che si estendono intorno ai villaggi. Ma il pastore sa dove trovare erba e acqua fresca, essenziali per la vita, sa portare all'oasi in cui l'anima "si rinfranca" ed è possibile riprendere le forze e nuove energie per rimettersi in cammino.

Come dice il Salmista, Dio lo guida verso «pascoli erbosi» e «acque tranquille», dove tutto è sovrabbondante, tutto è donato copiosamente. Se il Signore è il pastore, anche nel deserto, luogo di assenza e di morte, non viene meno la certezza di una radicale presenza di vita, tanto da poter dire: «non manco di nulla». Il pastore, infatti, ha a cuore

il bene del suo gregge, adegua i propri ritmi e le proprie esigenze a quelli delle sue pecore, cammina e vive con loro, guidandole per sentieri "giusti", cioè adatti a loro, con attenzione alle loro necessità e non alle proprie. La sicurezza del suo gregge è la sua priorità e a questa obbedisce nel guidarlo.

PER RIFLETTERE DURANTE LA GIORNATA
IN GRUPPO O SINGOLARMENTE

1. rileggiamo lentamente i versetti 1-3 e lasciamoli risuonare nel nostro cuore. Cerchiamo di cogliere la profondità della dichiarazione iniziale, solenne e semplice al tempo stesso: il Signore (e nessun altro!) è il *mio* pastore. Con fiducia pronunciamo insieme al salmista questa limpida ed essenziale *professione di fede*.

2. "il poeta può dire «il Signore è il *mio* pastore» perché per lui la fede della comunità a cui appartiene si traduce nella sua pietà personale; quello che Dio ha fatto per il popolo, lo farà anche per il singolo credente" (G. Ravasi). Chiediamo al Signore di farci sentire in profonda unità con tutta la chiesa, popolo di Dio in cammino verso il Regno, sotto la guida dell'unico buon Pastore.

3. *Non manco di nulla:* il salmista con fiducia grande afferma la sua totale dipendenza dal Signore. Chiediamo al Signore di sperimentare in questo tempo di esercizi la certezza della sua vicinanza e del suo

amore di benevolenza. Sapremo allora profondamente cosa significa *non mancare di nulla*. Lasciamoci afferrare dal Tutto che solo può riempire la nostra vita.

4. Leggiamo i versetti della Bibbia citati nel commento del papa perché possano arricchire la nostra meditazione di oggi.

MEDITATIO:
LA PAROLA RISUONI NEI NOSTRI CUORI

LEGGIAMO e rileggiamo la Scrittura
perché la Parola risuoni nel nostro cuore.

PREGHIAMO [Sl 43(42),3]
Manda, Signore, la tua luce e la tua verità:
siano esse a guidarmi,
mi conducano alla tua santa montagna, alla tua dimora.

ASCOLTIAMO LA PAROLA DEI PADRI
Ai battezzandi che devono studiare a memoria il salmo 23
In nome del Signore, o carissimi, vi consegniamo il Salmo che dovete imparare a memoria per il Battesimo che bramate ricevere, e dobbiamo anche interpretarvene il significato profondo, chiedendo alla grazia divina di illuminarcelo. Ponete ora il vostro cuore in ascolto nel silenzio in modo da offrire con la vostra attenzione piena il solco adatto ad accogliere il seme della parola: il

terreno assetato, quando avrà ricevuto il seme e quando a suo tempo il sangue di Cristo l'avrà irrorato inebriandolo, germinerà facendo crescere alta la spiga, e sarà abbondante la messe.

Agostino, † 430

ASCOLTIAMO LA PAROLA DI UN MONACO DI OGGI

Il Maestro è qui e ti chiama

Cerca che il luogo della lectio divina e l'ora del giorno ti permettano il silenzio esteriore, preliminare necessario al silenzio interiore.

Il Maestro è qui e ti chiama (cf. Gv11,28) e per udirne la voce devi far tacere le altre voci, per ascoltare la Parola devi abbassare il tono delle parole. Ci sono tempi più adatti al silenzio rispetto ad altri: nel cuore della notte, al mattino presto, alla sera... vedi tu secondo il tuo orario di lavoro, ma resta fedele al tempo e determinalo nella tua giornata una volta per tutte. Non è serio andare incontro al Signore quando hai un vuoto tra gli impegni da riempire con la preghiera come se il Signore fosse un tappabuchi. E non dire mai: «Non ho tempo!», perché così tu dichiari di essere idolatra: il tempo della giornata è al tuo servizio e non tu schiavo del tempo!

Sii dunque avvolto dal silenzio e il tempo della lectio ritmi la tua vita. Tu sai che bisogna pregare sempre, senza stancarsi mai (cf. Lc 18,1-8 e 1Tess 5,17), ma sai anche che occorrono dei tempi precisi e specifici per fare questo esplicitamente e visibilmente onde sostenere la memoria Dei in tutta la tua giornata. Sei un innamorato del Signore o tendi a esserlo? Allora non disdegnare di consacrare a lui

quel tempo che consacri abitualmente, senza *fatica*, ogni giorno a tua moglie, a tuo marito, ai tuoi familiari, ai tuoi amici.

Enzo Bianchi

ASCOLTIAMO LA PAROLA DI UN BIBLISTA DI OGGI

Dio non tradisce mai

Il Salmo 23, nato dalla vita e dalla parola di un poeta, si trasforma in canto dell'intero Israele che cammina sotto la guida del grande Pastore verso il banchetto della pace e dell'intimità divina. (…)

Il simbolismo pastorale applicato a YHWH è fondamentale nella Bibbia. Anzi solo Dio è pastore in senso pieno perché non è bloccato da nessun ostacolo nella sua opera di salvezza, non conosce soste o errori di percorso, supera anche i burroni più impraticabili al passo stentato del suo gregge. E soprattutto non tradisce mai le sue pecore.

Gianfranco Ravasi

XXX ODE DI SALOMONE (1 sec. d.C.)

Attingete acqua per voi dalla fonte viva del Signore,
perché vi è stata aperta.
Venite, voi tutti, assetati, e prendete la bevanda;
ristoratevi alla sorgente del Signore.
Essa è bella e limpida e ricrea l'anima.
Le sue acque sono più dolci del miele;
il favo delle api non è paragonabile con essa.
Dalle labbra del Signore zampilla
e dal cuore di lui proviene il suo nome.
Senza limiti e non vista arrivò

e fin quando nel mezzo fu porta non fu conosciuta.
Felice chi ne bevve e così si ristorò!

LA PREGHIERA

La preghiera è un anelito, un sussulto del cuore,
è un soffio che non sai di dove viene e non sai dove va.
La preghiera è un' incontro, a volte uno scontro,
spesso un'attesa.
È il pianto di Pietro al canto del gallo,
è lo stabat di Maria ai piedi della croce.
La preghiera è un attimo di eterno,
è una scelta d'amore,
è un bacio che accarezza un viso.
La preghiera è un ricordo e un progetto,
è un grido ed è silenzio.
Sono le lacrime di chi piange per chi non piange,
sono le suppliche della terra, le lodi della Chiesa.
La preghiera è il nostro respiro, la nostra vita, il nostro tutto.
Non c'è uomo che non prega,
c'è solo un uomo che non sa di pregare.

ORATIO:
A TE, SIGNORE,
SALE LA MIA PREGHIERA!

Dal mio meditare è scaturito un fuoco

(Guido il Certosino, XII sec.)

Ho cercato il tuo volto, Signore,
il tuo volto, Signore, ho cercato;

a lungo ho meditato nel mio cuore
e dal mio meditare è scaturito un fuoco
e il desiderio di conoscerti sempre a fondo.

Quando spezzi per me il pane della Scrittura,
nello spezzare il pane ti fai riconoscere
e quanto più ti conosco,
tanto più desidero conoscerti,
non più soltanto nella scorza della lettera,
ma nella percezione sensibile dell'esperienza.

Non chiedo questo, Signore, per i miei meriti,
ma per la tua misericordia.
Dammi dunque la caparra della futura eredità,
una goccia almeno di pioggia celeste
per rinfrescare la mia sete,
perché ardo d'amore. Amen

CONTEMPLATIO:
DAMMI OCCHI NUOVI, SIGNORE,
PER CONTEMPLARE LE TUE MERAVIGLIE!

PREGHIAMO CON LE PAROLE DELLA TRADIZIONE
DEI NOSTRI FRATELLI MUSULMANI

Signore,
nel libro tu hai detto:
"Invocatemi e io vi esaudirò".

Noi ti invochiamo, Signore,
come tu ci hai ordinato.

Tu sei colui che
sempre
mantiene la promessa.

ACTIO:
SIGNORE, COSA VUOI CHE IO FACCIA?

Abbiamo ascoltato, meditato, pregato.
La Parola ci chiede ora di essere vissuta
nella concretezza di tutti i giorni,
a cominciare da OGGI:

(Sl 119[118], 24-25)
I tuoi insegnamenti sono la mia delizia, Signore.
Fammi vivere secondo la tua parola.

Fammi conoscere, Signore, le tue vie,
insegnami i tuoi sentieri.
Guidami nella tua fedeltà e istruiscimi,
perché sei tu il Dio della mia salvezza;
io spero in te tutto il giorno.

Salmo 86(85),12-13

Mercoledì 23 novembre

SEI TU, SIGNORE, LA MIA GUIDA SICURA

STATIO:
IN SILENZIO,
METTIAMOCI ALLA PRESENZA DEL SIGNORE

Invochiamo lo Spirito Santo *(Origene, † 253)*

Preghiamo il Signore,
preghiamo lo Spirito santo,
perché rimuova dai nostri occhi
ogni nebbia e ogni oscurità
che per il peso dei peccati
oscura la visione del nostro cuore.
Potremo allora ricevere un'intelligenza
spirituale e meravigliosa della sua Legge,
secondo quanto sta scritto:
"Togli il velo dai miei occhi e contemplerò
le meraviglie della tua Legge".

LECTIO:
PARLA, SIGNORE,
IL TUO SERVO TI ASCOLTA!

La parola di Dio è viva, efficace e più tagliente di ogni spada a doppio taglio; essa penetra fino al punto di divisione dell'anima e dello spirito, fino alle giunture e alle midolla, e discerne i sentimenti e i pensieri del cuore (Eb 4,12).

Apri il mio cuore, Signore, alla tua parola di salvezza!

DAL SALMO 23(22) (VV 1-4)

[1]Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla.
[2]Su pascoli erbosi mi fa riposare,
ad acque tranquille mi conduce.
[3]Rinfranca l'anima mia,
mi guida per il giusto cammino
a motivo del suo nome.

[4]Anche se vado per una valle oscura,
non temo alcun male, perché tu sei con me.
Il tuo bastone e il tuo vincastro
mi danno sicurezza.

BREVE COMMENTO AL TESTO
(tratto da BENEDETTO XVI, *Udienza generale del 5.11.2011)*

Cari fratelli e sorelle, anche noi, come il Salmista, se camminiamo dietro al "Pastore buono", per quanto difficili, tortuosi o lunghi possano apparire i percorsi della nostra vita, spesso anche in zone desertiche spiritualmente, senza acqua e con un sole di razionalismo cocente, sotto la guida del pastore buono, Cristo, siamo certi di andare sulle strade "giuste" e che il Signore ci guida e ci è sempre vicino e non ci mancherà nulla.

Per questo il Salmista può dichiarare una tranquillità e una sicurezza senza incertezze né timori:

«Anche se vado per una valle oscura,
non temo alcun male, perché tu sei con me.
Il tuo bastone e il tuo vincastro
mi danno sicurezza» (v. 4).

Chi va col Signore anche nelle vali oscure della sofferenza, dell'incertezza e di tutti i problemi umani, si sente sicuro. TU SEI CON ME: questa è la nostra certezza, quella che ci sostiene. Il buio della notte fa paura, con le sue ombre mutevoli, la difficoltà a distinguere i pericoli, il suo silenzio riempito di rumori indecifrabili. Se il gregge si muove dopo il calar del sole, quando la visibilità si fa incerta, è normale che le pecore siano inquiete, c'è il rischio di inciampare oppure di allontanarsi e di perdersi, e c'è ancora il timore di possibili aggressori che si nascondano nell'oscurità.
Per parlare della valle "oscura", il Salmista usa un'espressione ebraica che evoca le tenebre della morte, per cui la valle da attraversare è un luogo di angoscia, di minacce terribili, di pericolo di morte. Eppure, l'orante procede sicuro, senza paura, perché sa che il Signore è con lui. Quel «tu sei con me» è una proclamazione di fiducia incrollabile, e sintetizza l'esperienza di fede radicale; la vicinanza di Dio trasforma la realtà, la valle oscura perde ogni pericolosità, si svuota di ogni minaccia. Il gregge ora può camminare tranquillo, accompagnato dal rumore familiare del bastone che batte sul terreno e segnala la presenza rassicurante del pastore.

PER RIFLETTERE DURANTE LA GIORNATA
IN GRUPPO O SINGOLARMENTE

1. TU SEI CON ME: questa è la nostra certezza, una certezza incrollabile, che ci sostiene. Queste semplici parole possono cambiare la nostra esistenza. Possono essere quell'orizzonte di senso che ci permette di leggere la nostra storia, quella delle persone che amiamo, l'intera storia dell'umanità come storia della vicinanza di Dio agli uomini, come storia dell'Emmanuele, il Dio con noi. Non lasciamo che niente e nessuno ci tolga questa certezza, ma condividiamola il più possibile.

2. La vicinanza di Dio non ci sottrae alle prove della vita, ma ci aiuta a viverle in Dio, all'interno di un progetto di amore che non sempre riusciamo a intuire. Facciamo memoria di un momento particolarmente difficile della nostra vita nel quale abbiamo sperimentato la vicinanza del Signore. Rendiamo a lui grazie per questo.

3. Non sempre viviamo nella consapevolezza che il Signore è accanto a noi. A volte pensiamo addirittura di poterci sottrarre alla sua presenza, come se ne avessimo timore. Chiediamo al Signore di crescere nella certezza che lui è venuto per salvarci e non per giudicarci.

4. Ripetiamo lungo questo giorno i versetti 1-4 del salmo 23. Facciamoli nostri e cerchiamo di impararli a memoria.

MEDITATIO:
LA PAROLA RISUONI NEI NOSTRI CUORI

LEGGIAMO e rileggiamo la Scrittura
perché la Parola risuoni nel nostro cuore.

PREGHIAMO [Sl 43(42),3]
Manda, Signore, la tua luce e la tua verità:
siano esse a guidarmi,
mi conducano alla tua santa montagna, alla tua dimora.

ASCOLTIAMO LA PAROLA DEI PADRI
La misericordia di Dio cammina davanti e dietro a te
Dio vuole che tu percorra il cammino di giustizia che è quello della misericordia e della verità, poiché *tutti i sentieri del Signore sono verità e grazia*. Egli vuole che tu lasci da parte la via larga, spaziosa e che percorra il cammino stretto. Se vuoi conoscere chiaramente il vantaggio del cammino che intendi percorrere, ascolta: *Ama il Signore, tuo Dio, con tutto il tuo cuore e con tutto il tuo animo*, e: *Ama il tuo prossimo come te stesso. Tutta la legge di Mosè e l'insegnamento dei Profeti dipendono da questi due comandamenti*. Se ti sta a cuore di raggiungere il regno dei cieli, per arrivarvi rapidamente cammina su queste due vie: ad esse fanno capo tutte le altre ed esse formano insieme un'unica via; una volta giunto alla meta godrai la gioia di aver portato a termine il cammino intero alacremente e senza fatica.

Finché dunque resti in questa vita, tu cammini in mezzo a

vizi e afflizioni terrene che sono ombra di morte, ma nel tuo cuore deve brillare Cristo che accende la nostra lampada con la luce dell'amore di Dio e dell'amore del prossimo: allora, davvero non avrai paura di nulla, avendo lui stesso con te. Egli dice attraverso la voce del profeta: *Non ti lascerò né ti abbandonerò*; e ancora, nel Vangelo dice: *Ecco io sono con voi tutti i giorni sino alla fine del mondo*. Egli è buon custode di te. È al tuo fianco il Signore tuo Dio: bada a non staccarti da colui che ti guida, per una tua presunzione, la quale ti farebbe restare abbandonato nell'ombra di morte.

La misericordia di Dio cammina davanti e dietro a te perché tu proceda nel mezzo, sicuro e tranquillo, tutti i giorni della tua vita. Poni dunque la tua speranza e la tua gloria non in te stesso, ma nella misericordia di Dio che ti previene e ti segue.

Agostino, † 430

ASCOLTIAMO LA PAROLA DI UN FILOSOFO DI OGGI

Le centinaia di libri che ho letto non mi hanno procurato tanta luce e conforto quanto questi versi del salmo 23: Il Signore è il mio pastore, non manco di nulla...; anche se dovessi passare in un burrone di tenebre, non temerei alcun male, perché tu sei con me.

Henri Bergson, † 1941

ASCOLTIAMO UN BIBLISTA DEL NOSTRO TEMPO

La transumanza è un'avventura spesso drammatica: la velocità del trasferimento è spesso ostacolata dalle pecore

incinte o da quelle che hanno appena partorito, animali feroci e predoni rendono il viaggio un incubo, rimane l'incognita della meta e dell'accoglienza da parte dei clan sedentari che accusano il nomade di essere un ladro, apportatore di malattie e socialmente inferiore e pericoloso.
Il pastore, per il semita, esprime qualcosa di più della semplice *guida*, che sa inaspettatamente puntare verso un pascolo o verso un'oasi o che sa procedere su una pista non pericolosa. Egli è soprattutto il costante *compagno di viaggio* per cui le ore del suo gregge sono le sue stesse ore, stessi i rischi, setta la sete e la fame, il sole batte ugualmente implacabile su lui e sul gregge. Solo lui sa dare certezza e sicurezza perché i sentieri dispersivi o erronei sono con precisione scartati dal suo bastone. Il pastore è perciò il salvatore, la sua capacità di condurre ad uno spiazzo erboso decide il destino delle pecore.

Gianfranco Ravasi

HA DETTO SULLA PREGHIERA…

Altrettanto importante, anzi forse ancor più importante della preghiera di domanda, è l'adorazione, e noi facilmente lo dimentichiamo. Così dobbiamo praticarla. Raccoglierci: nel raccoglimento farci presente la grandezza di Dio e davanti ad essa inchinarci con venerazione e nella libertà del nostro cuore. Allora si fa la verità in noi, la verità della vita. (…)
Attraverso la preghiera mi posso immergere nel pensiero dell'eterna e infinita realtà di Dio e convincere che tutto solo per opera di Lui esiste e solo davanti a Lui ha

consistenza. Devo riflettere sull'operare di Dio e dirmi che Egli non lavora al modo di un uomo che prende uno strumento e si mette all'opera, ma agisce per mille vie nascoste, attraverso la natura stessa delle cose le quali sono al Suo servizio. Il luogo però dove questa azione immediatamente comincia è il cuore dell'uomo, la sua volontà e il suo amore.

Romano Guardini, † 1968

ORATIO: A TE, SIGNORE, SALE LA MIA PREGHIERA!

Eccomi per seguirti *(Paolo VI)*

Tu solo, Signore, hai parole di vita eterna.
Te voglio seguire con la gioia nel cuore.
A te si viene credendo
e solo tu ci sveli il segreto della vita.
Tu che sei il vertice delle aspirazioni umane,
il termine delle nostre speranze e delle nostre preghiere.
Tu che sei il vero uomo,
il fratello di tutti,
l'Amico insostituibile,
l'unico degno di ogni fiducia e amore.

Credo in te per seguirti,
credo in te per servirti,
Credo in te per vivere di te.
Eccomi al tuo servizio,
eccomi al tuo amore.

CONTEMPLATIO:
DAMMI OCCHI NUOVI, SIGNORE,
PER CONTEMPLARE LE TUE MERAVIGLIE!

PREGHIAMO CON LE PAROLE
DELLA TRADIZIONE DEI NOSTRI FRATELLI EBREI

Facci riposare, Signore nostro Dio, in pace
e facci rialzare, o nostro re, per la vita.

Stendi sopra di noi la tenda della tua pace,
correggici con il consiglio buono che viene da te
e salvaci per amore del tuo Nome.

Sii una protezione intorno a noi
e allontana da noi il nemico
e nascondici all'ombra delle tue ali.

Poiché tu sei un Dio che ci custodisce e ci libera,
Perché tu sei un Dio che è re clemente e misericordioso.

Custodisci il nostro uscire e il nostro entrare
nella vita e nella pace, da ora e in eterno.

Benedetto sei tu, Signore,
che custodisci il tuo popolo. Amen.

ACTIO:
SIGNORE, COSA VUOI CHE IO FACCIA?

Abbiamo ascoltato, meditato, pregato.
La Parola ci chiede ora di essere vissuta
nella concretezza di tutti i giorni,
a cominciare da OGGI:

(Sl 119[118], 24-25)
I tuoi insegnamenti sono la mia delizia, Signore.
Fammi vivere secondo la tua parola.

Non abbandonarmi, Signore,
Dio mio, da me non stare lontano;
vieni presto in mio aiuto,
Signore, mia salvezza.

Salmo 38(37),22-23

Giovedì 24 novembre

SEI TU, SIGNORE, IL MIO OSPITE

STATIO:
IN SILENZIO,
METTIAMOCI ALLA PRESENZA DEL SIGNORE

Invochiamo lo Spirito Santo

(Simeone il nuovo teologo, † 1022)

Ti ringrazio, Signore Spirito santo,
perché sei diventato per me
luce senza fine e sole senza tramonto,
non avendo dove nasconderti,
tu che riempi della tua gloria l'universo.
Mai, infatti, ti sei nascosto ad alcuno:
siamo noi a nasconderci sempre,
non volendo venire a te.
Ora dunque, o sovrano, prendi dimora in me,
àbitavi e restaci senza interruzione:
inseparabilmente sino alla fine in me servo tuo, o buono,
perché anch'io nel mio esodo e dopo il mio esodo
mi trovi in te, o buono, e regni con te,
che sei Dio al di sopra di tutto.
Amen

LECTIO:
PARLA, SIGNORE,
IL TUO SERVO TI ASCOLTA!

La parola di Dio è viva, efficace e più tagliente di ogni spada a doppio taglio; essa penetra fino al punto di divisione dell'anima e dello spirito, fino alle giunture e alle midolla, e discerne i sentimenti e i pensieri del cuore (Eb 4,12).
Apri il mio cuore, Signore, alla tua parola di salvezza!

DAL SALMO 23(22) (vv 1-5)

[1]Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla.
[2]Su pascoli erbosi mi fa riposare,
ad acque tranquille mi conduce.
[3]Rinfranca l'anima mia,
mi guida per il giusto cammino
a motivo del suo nome.
[4]Anche se vado per una valle oscura,
non temo alcun male, perché tu sei con me.
Il tuo bastone e il tuo vincastro
mi danno sicurezza.

[5]Davanti a me tu prepari una mensa
sotto gli occhi dei miei nemici.
Ungi di olio il mio capo;
il mio calice trabocca.

BREVE COMMENTO AL TESTO
(tratto da BENEDETTO XVI, *Udienza generale del 5.11.2011)*

L'immagine confortante del bastone che batte sul terreno e segnala la presenza rassicurante del pastore, chiude la prima parte del Salmo, e lascia il posto ad una scena diversa. Siamo ancora nel deserto, dove il pastore vive con il suo gregge, ma adesso siamo trasportati sotto la sua tenda, che si apre per dare ospitalità:

«Davanti a me tu prepari una mensa
sotto gli occhi dei miei nemici.
Ungi di olio il mio capo;
il mio calice trabocca» (v. 5).

Ora il Signore è presentato come colui che accoglie l'orante, con i segni di una ospitalità generosa e piena di attenzioni. L'ospite divino prepara il cibo sulla "mensa", un termine che in ebraico indica, nel suo senso primitivo, la pelle di animale che veniva stesa per terra e su cui si mettevano le vivande per il pasto in comune. È un gesto di condivisione non solo del cibo, ma anche della vita, in un'offerta di comunione e di amicizia che crea legami ed esprime solidarietà. E poi c'è il dono munifico dell'olio profumato sul capo, che dà sollievo dall'arsura del sole del deserto, rinfresca e lenisce la pelle e allieta lo spirito con la sua fragranza. Infine, il calice ricolmo aggiunge una nota di festa, con il suo vino squisito, condiviso con generosità sovrabbondante.
Cibo, olio, vino: sono i doni che fanno vivere e danno gioia

perché vanno al di là di ciò che è strettamente necessario ed esprimono la gratuità e l'abbondanza dell'amore. Proclama il Salmo 104, celebrando la bontà provvidente del Signore: «Tu fai crescere l'erba per il bestiame e le piante che l'uomo coltiva per trarre cibo dalla terra, vino che allieta il cuore dell'uomo, olio che fa brillare il suo volto e pane che sostiene il suo cuore» (vv. 14-15). Il Salmista è fatto oggetto di tante attenzioni, per cui si vede come un viandante che trova riparo in una tenda ospitale, mentre i suoi nemici devono fermarsi a guardare, senza poter intervenire, perché colui che consideravano loro preda è stato messo al sicuro, è diventato ospite sacro, intoccabile. E il Salmista siamo noi se siamo realmente credenti in comunione con Cristo. Quando Dio apre la sua tenda per accoglierci, nulla può farci del male.

PER RIFLETTERE DURANTE LA GIORNATA
IN GRUPPO O SINGOLARMENTE

1. rileggiamo lentamente il salmo, cercando di fare nostre le parole, le immagini… gustiamolo e ruminiamolo in silenzio, come esortavano i padri del deserto.
2. Il Pastore fa riposare, conduce, rinfranca, guida, è con me, mi dà sicurezza, mi prepara una mensa, mi cosparge di olio. Queste azioni sono tutte attribuite a Dio nel salmo. Sono azioni che esprimono grande cura e attenzione, grande senso di ospitalità e di premura. Siamo immersi nel paziente amore di Dio. Alla luce dell'esperienza del salmista rileggiamo la nostra

storia: quali sono i piccoli o grandi segni di cura del Signore che ho sperimentato?

3. Siamo beati perché invitati al banchetto del Signore, un banchetto specialissimo nel quale il Signore esercita la sua ospitalità verso di noi facendosi addirittura lui stesso nostro cibo e nostra bevanda. Come vivo la partecipazione alla liturgia domenicale? Mi preparo a questo appuntamento? Lo attendo? Chiediamo al Signore di aiutarci a comprendere come possiamo sempre più e sempre meglio servire la nostra comunità.
4. Nella pace di questa scena del salmo, sorprende che il salmista ci parli di nemici che si aggirano furtivi. Anche se non possono interrompere un così ricco banchetto, tuttavia la loro presenza disturba e inquieta. Ci ricordano che la vicinanza del Signore non ci sottrae dalle prove e dalle difficoltà della vita: ci aiuta però a viverle nel Signore, insieme a lui, che ci ha amati fino alla fine.

MEDITATIO:
LA PAROLA RISUONI NEI NOSTRI CUORI

LEGGIAMO e rileggiamo la Scrittura
perché la Parola risuoni nel nostro cuore.

PREGHIAMO [Sl 43(42),3]
Manda, Signore, la tua luce e la tua verità:

siano esse a guidarmi,
mi conducano alla tua santa montagna, alla tua dimora.

ASCOLTIAMO LA PAROLA DEI PADRI

Si inebrieranno nell'abbondanza della tua casa (Sal 35,9). Intravedo che il salmista ci promette qualcosa di grande. Vuol dirlo, e non lo dice; non può, oppure siamo noi che non comprendiamo? Oso dire, fratelli miei, anche riguardo alle sante lingue e ai cuori, per mezzo dei quali ci è stata annunziata la verità, che non può essere detto e neppure pensato ciò che essi annunziavano. È infatti una realtà grande e ineffabile, ed essi stessi la videro in parte e in enigma, come dice l'Apostolo: *Ora vediamo in parte e in enigma, ma allora vedremo faccia a faccia* (1Cor 13,12). Ecco, effondevano con le labbra quel che vedevano in enigma. Quali saremo noi, quando avremo visto faccia a faccia ciò che essi concepivano nel cuore e non potevano generare con parole comprensibili agli uomini? Infatti, quale necessità c`era di dire: «Si inebrieranno nell'abbondanza della tua casa»? Il salmista ha cercato tra le cose umane una parola con cui esprimere ciò che doveva dire, e poiché ha visto gli uomini bere fino all'ubriachezza, prendere smoderatamente il vino e perdere la mente, ha compreso che espressione usare: perché, una volta ricevuta quell`ineffabile letizia, viene meno in un certo modo la mente umana, e diventa divina, e si inebria nell'abbondanza della casa di Dio. Per questo in un altro salmo è detto: *La tua coppa inebriante quanto è eccellente!* (Sal 23,5).

Agostino, † 430

ASCOLTIAMO UN RELIGIOSO DEL NOSTRO TEMPO

Questo è il Signore per noi

Le azioni che il Salmo attribuisce al Signore sono nove: Egli è prima di tutto Pastore. Fa riposare. Conduce. Rinfranca. Guida. È con me. Mi dà sicurezza. Mi prepara una mensa. Cosparge di olio. Nove designazioni che indicano la cura, la premura, l'attenzione espresse con metafore, con parabole, con simboli. Esse definiscono il Signore come Colui che si prende cura di ognuno. Solo il Signore è, a titolo pieno, il Pastore, come amavano ripetere i profeti Osea, Geremia e Isaia. Di quest'ultimo, mi sembra bello riportare un brano stupendo: "*Come un pastore Egli fa pascolare il gregge e con il suo braccio lo raduna: Porta gli agnellini sul petto, e conduce dolcemente le pecore madri…non avranno né fame né sete, e non li colpirà né l'arsura né il sole, perché Colui che ha misericordia di loro, li guiderà, li condurrà alle sorgenti d'acqua*" (Isaia 40, 11; 49,9). Immagini belle, potenti e suggestive! Esse parlano da sole. Questo è stato il Signore per il suo popolo, questo è il Signore per noi tutti. Sempre!

Augusto Drago

ASCOLTIAMO LA PAROLA DI UNA BIBLISTA

Una ricca mensa per noi

Nella seconda parte del salmo 23, si passa dall'immagine del Signore-pastore all'immagine del Signore-ospitante. Possiamo immaginare la situazione di un viandante o di qualcuno che è fuggito nel deserto per trovare scampo dai nemici che lo inseguono e non gli danno tregua. La sua vita è in pericolo, ma ecco un'ancora di salvezza: un

campo beduino lo accoglie nella sua tenda, gli dona protezione, nessuno può fargli del male. I nemici sono bloccati, rimangono fuori, inoffensivi, perché non possono violare la legge dell'ospitalità.
Il viandante-fuggiasco è il credente che fa, meravigliato, l'esperienza della salvezza. Il Signore non solo lo accoglie sotto la sua tenda, lo ospita, ma anche imbandisce, proprio per lui, una ricca mensa.

Rita Pellegrini

SULLA PREGHIERA…

La preghiera è un bisogno intimo dell'uomo, innato nel suo cuore. Perché? Semplicemente perché Dio ci ha creato perché entrassimo in comunione con Lui e la preghiera si inserisce in questo gioco di comunione.
La preghiera è uno strumento di amicizia, forse il più alto, il più misterioso, il più sublime. Dice santa Teresa d'Avila: *"La preghiera, altro non è che, un intimo rapporto di amicizia, un frequente trattenimento da solo a solo con Colui da cui sappiamo di essere amati"*.
Nel gioco dell' amicizia la componente essenziale è quella della comunicazione. L'amicizia è fondamentalmente un incontro interpersonale e questo non si fa senza parole, senza esplicitazione. L'immagine di due persone che stanno l'una accanto all'altra, ma non esprimono il loro rapporto, è l'immagine di due persone che non hanno rapporto fra di loro. Quindi nell'amicizia importante è il comunicare. Siamo invitati, quindi, al dialogo con Gesù. È questo il senso della preghiera: si prega per accrescere la nostra amicizia con Dio. La preghiera è il mezzo, l'amicizia con Dio è il fine. *Anonimo*

ORATIO:
A TE, SIGNORE, SALE LA MIA PREGHIERA!

Vienimi incontro con favore *(Agostino, † 430*)
O Dio, grazie al quale distinguiamo il bene dal male.
Dio, grazie al quale fuggiamo il male
e perseguiamo il bene.
Dio, grazie al quale non cediamo di fronte alle avversità.
Dio, che ci spogli di quel che non è
per rivestirci di quello che è.
Dio, che ci fortifichi.
Dio, che ci conduci alla piena verità.
Dio, che ci richiami sulla via.
Dio, che ci conduci fino alla porta.
Dio, che fai sì che essa si apra a coloro che bussano.
Dio, che ci doni il pane di vita.
Dio, Dio, grazie al quale siamo assetati di quell'acqua
che, una volta bevuta, disseta per sempre:
vienimi incontro con favore, mio Dio. Amen.

CONTEMPLATIO:
DAMMI OCCHI NUOVI, SIGNORE,
PER CONTEMPLARE LE TUE MERAVIGLIE!

PREGHIAMO CON LE PAROLE DELLA TRADIZIONE
DEI NOSTRI FRATELLI LUTERANI
Spirito santo, *(Martin Lutero, † 1546)*
santa luce, sicuro luogo di rifugio:
illumina ai credenti la Parola.
Donaci la vera conoscenza di Dio

e la gioia di chiamarlo Padre.
Preservaci, o Santo, dagli errori,
perché sia Cristo il nostro unico maestro,
e aderendo a lui grazie a una fede retta
confidiamo in lui con tutto il nostro cuore. Amen

ACTIO:
SIGNORE, COSA VUOI CHE IO FACCIA?

Abbiamo ascoltato, meditato, pregato.
La Parola ci chiede ora di essere vissuta
nella concretezza di tutti i giorni,
a cominciare da OGGI:

(Sl 119[118], 24-25)
I tuoi insegnamenti sono la mia delizia, Signore.
Fammi vivere secondo la tua parola.

La mia bocca racconterà la tua giustizia,
ogni giorno la tua salvezza,
che io non so misurare.

Salmo 71(70),15

Venerdì 25 novembre

SEI TU, SIGNORE, IL MIO COMPAGNO NEL VIAGGIO DELLA VITA

STATIO:
IN SILENZIO,
METTIAMOCI ALLA PRESENZA DEL SIGNORE

Invochiamo lo Spirito Santo

(Gualtiero di san Vittore, sec. XII)

Vieni, santo Spirito,
riempi i cuori di coloro che credono in te.
Tu che sei venuto un tempo per farci credenti,
vieni di nuovo per renderci beati.

Tu che sei venuto un tempo perché,
con il tuo aiuto e per il tuo dono,
potessimo gloriarci
nella speranza della gloria dei figli di Dio,
vieni di nuovo perché possiamo gloriarci del compimento di tale speranza. Amen.

LECTIO:
PARLA, SIGNORE,
IL TUO SERVO TI ASCOLTA!

La parola di Dio è viva, efficace e più tagliente di ogni spada a doppio taglio; essa penetra fino al punto di divisione dell'anima e dello spirito, fino alle giunture e

alle midolla, e discerne i sentimenti e i pensieri del cuore (Eb 4,12).
Apri il mio cuore, Signore, alla tua parola di salvezza!

DAL SALMO 23(22) (VV 1-6)

[1]Il Signore è il mio pastore:
non manco di nulla.
[2]Su pascoli erbosi mi fa riposare,
ad acque tranquille mi conduce.
[3]Rinfranca l'anima mia,
mi guida per il giusto cammino
a motivo del suo nome.
[4]Anche se vado per una valle oscura,
non temo alcun male, perché tu sei con me.
Il tuo bastone e il tuo vincastro
mi danno sicurezza.
[5]Davanti a me tu prepari una mensa
sotto gli occhi dei miei nemici.
Ungi di olio il mio capo;
il mio calice trabocca.

[6]Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne
tutti i giorni della mia vita,
abiterò ancora nella casa del Signore
per lunghi giorni.

BREVE COMMENTO AL TESTO
(tratto da BENEDETTO XVI, *Udienza generale del 5.11.2011)*

Quando il viandante riparte, la protezione divina si

prolunga e lo accompagna nel suo viaggio:

«Sì, bontà e fedeltà mi saranno compagne
tutti i giorni della mia vita,
abiterò ancora nella casa del Signore
per lunghi giorni» (v. 6).

La bontà e la fedeltà di Dio sono la scorta che accompagna il Salmista che esce dalla tenda e si rimette in cammino. Ma è un cammino che acquista un nuovo senso, e diventa pellegrinaggio verso il Tempio del Signore, il luogo santo in cui l'orante vuole "abitare" per sempre e a cui anche vuole "ritornare". Il verbo ebraico qui utilizzato ha il senso di "tornare", ma, con una piccola modifica vocalica, può essere inteso come "abitare", e così è reso dalle antiche versioni e dalla maggior parte delle traduzioni moderne. Ambedue i sensi possono essere mantenuti: tornare al Tempio e abitarvi è il desiderio di ogni Israelita, e abitare vicino a Dio nella sua vicinanza e bontà è l'anelito e la nostalgia di ogni credente: poter abitare realmente dove è Dio, vicino a Dio. La sequela del Pastore porta alla sua casa, è quella la meta di ogni cammino, oasi desiderata nel deserto, tenda di rifugio nella fuga dai nemici, luogo di pace dove sperimentare la bontà e l'amore fedele di Dio, giorno dopo giorno, nella gioia serena di un tempo senza fine.

Le immagini di questo Salmo, con la loro ricchezza e profondità, hanno accompagnato tutta la storia e l'esperienza religiosa del popolo di Israele e

accompagnano i cristiani. La figura del pastore, in particolare, evoca il tempo originario dell'Esodo, il lungo cammino nel deserto, come un gregge sotto la guida del Pastore divino (cfr Is 63,11-14; Sal 77,20-21; 78,52-54). E nella Terra Promessa era il re ad avere il compito di pascere il gregge del Signore, come Davide, pastore scelto da Dio e figura del Messia (cfr 2Sam 5,1-2; 7,8; Sal 78,70-72). Poi, dopo l'esilio di Babilonia, quasi in un nuovo Esodo (cfr Is 40,3-5.9-11; 43,16-21), Israele è riportato in patria come pecora dispersa e ritrovata, ricondotta da Dio a rigogliosi pascoli e luoghi di riposo (cfr Ez 34,11-16.23-31). Ma è nel Signore Gesù che tutta la forza evocativa del nostro Salmo giunge a completezza, trova la sua pienezza di significato: Gesù è il "Buon Pastore" che va in cerca della pecora smarrita, che conosce le sue pecore e dà la vita per loro (cfr Mt 18,12-14; Lc 15,4-7; Gv 10,2-4.11-18), Egli è la via, il giusto cammino che ci porta alla vita (cfr Gv 14,6), la luce che illumina la valle oscura e vince ogni nostra paura (cfr Gv 1,9; 8,12; 9,5; 12,46). È Lui l'ospite generoso che ci accoglie e ci mette in salvo dai nemici preparandoci la mensa del suo corpo e del suo sangue (cfr Mt 26,26-29; Mc 14,22-25; Lc 22,19-20) e quella definitiva del banchetto messianico nel Cielo (cfr Lc 14,15ss; Ap 3,20; 19,9). È Lui il Pastore regale, re nella mitezza e nel perdono, intronizzato sul legno glorioso della croce (cfr Gv 3,13-15; 12,32; 17,4-5).

Cari fratelli e sorelle, il Salmo 23 ci invita a rinnovare la nostra fiducia in Dio, abbandonandoci totalmente nelle sue mani. Chiediamo dunque con fede che il Signore ci

conceda, anche nelle strade difficili del nostro tempo, di camminare sempre sui suoi sentieri come gregge docile e obbediente, ci accolga nella sua casa, alla sua mensa, e ci conduca ad «acque tranquille», perché, nell'accoglienza del dono del suo Spirito, possiamo abbeverarci alle sue sorgenti, fonti di quell'acqua viva «che zampilla per la vita eterna» (Gv 4,14; cfr 7,37-39). Grazie.

PER RIFLETTERE DURANTE LA GIORNATA
IN GRUPPO O SINGOLARMENTE

1. rileggiamo il testo lentamente. Stiamo per iniziare il tempo di avvento, nel quale ci prepariamo a fare memoria della nascita di Gesù e attendiamo e affrettiamo con particolare intensità il suo ritorno nella gloria. L'incarnazione di Gesù, l'Emmanuele, è segno altissimo della vicinanza di Dio, che "ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito". Rileggiamo Giovanni 3,16-18 e ringraziamo il Signore per l'incommensurabile dono della sua incarnazione.
2. L'amore di Dio non conosce soste, né esitazioni. La sua sollecitudine, la sua attenzione ci accompagnano in tutte le fasi della nostra vita. Non c'è una piega del nostro io e della nostra storia che il Signore non conosca e non avvolga con il suo amore. Siamo riconoscenti al Signore perché ci ha fatti proprio così: oggetto di una amore davvero speciale. Prendiamoci il tempo per scrivere una semplice preghiera di lode e di ringraziamento.

3. la bontà e la fedeltà del Signore sono la nostra scorta che ovunque ci accompagna. Teniamo fissa la meta: è la comunione con Dio, è il Regno che attendiamo e che nel tempo di avvento ci prepariamo a invocare con rinnovata insistenza: *Vieni, Signore Gesù*.
4. prendiamo un po' di tempo per ripensare al cammino di questi giorni di esercizi. Riflettiamo sul cammino percorso alla luce della Parola. Scriviamo brevemente parole, osservazioni, decisioni, intuizioni perché possiamo farne tesoro e riprenderle in futuro.

MEDITATIO:
LA PAROLA RISUONI NEI NOSTRI CUORI

LEGGIAMO e rileggiamo la Scrittura
perché la Parola risuoni nel nostro cuore.

PREGHIAMO [Sl 43(42),3]
Manda, Signore, la tua luce e la tua verità:
siano esse a guidarmi,
mi conducano alla tua santa montagna, alla tua dimora.

PREGHIAMO CON I PADRI
Che io divenga una pecora del Bel Pastore.
La catechesi mi guidi verso i pascoli.
Che io debba essere sepolto con Lui nella morte
per mezzo del Battesimo.
Che Egli mi prepari la mensa Eucaristica,

mi unga con l'olio dello Spirito,
e mi offra il vino che mi dona la sobria ebbrezza. Amen

San Gregorio di Nissa, † 395 circa

PREGHIAMO CON IL CARD. NEWMAN

Conducimi tu, luce gentile
conducimi nel buio che mi stringe;
la notte è scura la casa è lontana,
conducimi tu, luce gentile.
Tu guida i miei passi, luce gentile
non chiedo di vedere assai lontano
mi basta un passo solo il primo passo
conducimi avanti luce gentile.
Non sempre fu così, te ne pregai
perché tu mi guidassi e conducessi
da me la mia strada io volli vedere
adesso tu mi guidi luce gentile.
Io volli certezze dimentica quei giorni,
purché l'amore tuo non m'abbandoni
finché la notte passi, tu mi guiderai,
sicuramente a te luce gentile.
Conducimi tu, luce gentile
conducimi nel buio che mi stringe;
la notte è scura la casa è lontana,
conducimi tu, luce gentile.

J.-H. Newman, † 1890

ASCOLTIAMO UNA BIBLISTA DEL NOSTRO TEMPO

Il lungo cammino della vita

Le metafore del "pastore" e dell' "ospite", unite nel

nostro salmo, diventano comprensibili leggendo il testo sullo sfondo della storia della salvezza. Il salmo racconta un'esperienza che è nel medesimo tempo personale e collettiva. Il Signore ha guidato il suo popolo, come un gregge, verso i pascoli della terra promessa, apparecchiandogli una mensa nel deserto e proteggendolo dai molti nemici, sia nel tempo dell'esodo che nel tempo del ritorno dall'esilio. Questo viaggio prosegue ancora oggi; il salmo infatti lascia intuire un continuo movimento: il gregge cammina, si sdraia, si abbevera, poi inizia di nuovo a camminare anche al buio… cammino-riposo-cammino fino alla meta ultima della comunione con Dio. Tutta la vita è un lungo cammino, nel quale, guidati dal pastore per eccellenza, già gustiamo il rifugio, il riposo e il ristoro nella casa del Signore, mentre il viaggio continua verso la Gerusalemme celeste.

Rita Pellegrini

ASCOLTIAMO UNO SCRITTORE DEL NOSTRO TEMPO

Una ricchezza inesauribile

Queste frasi così semplici si insediarono senza difficoltà nella mia memoria. Vedevo il pastore, vedevo la valle dell'ombra di morte, vedevo la tavola imbandita. Era il vangelo in piccolo. Quante volte, nelle ore d'angoscia, mi sono ricordato del bastone confortante che evita il pericolo. Ogni giorno recitavo questo piccolo poema profetico di cui non si esauriranno mai le ricchezze.

Julien Green, † 1998

ASCOLTIAMO LA PAROLA DI UN POETA INDÙ

Dovunque io vada tu sei il compagno
che mi tiene la mano e mi conduce.
Sulla strada in cui cammino
tu sei il mio solo sostegno.
Al mio fianco tu porti il mio fardello.
Camminando, se divago, tu mi raddrizzi:
hai spezzato le mie resistenze,
o Dio, mi hai spinto in avanti.
Ed ora la tua gioia mi penetra e mi circonda
e io sono come un bambino che gioca in una festa.

Tukaram, † 1650

HANNO DETTO SULLA PREGHIERA…

Fine della preghiera è ottenere che noi facciamo la volontà di Dio, non che Dio faccia la nostra: non le nostre preghiere trasformano il disegno di amore di Dio su di noi, ma sono i doni che Dio concede nella preghiera a trasformare noi e a metterci in sintonia con la sua volontà! La preghiera cristiana è innanzitutto ascolto.

Enzo Bianchi

Diceva un Padre che la musica è l'arte che più si avvicina e ci avvicina a Dio perché possiede in sé quelle qualità che appartengono solo a Dio: l'inafferrabilità e l'invisibilità.
Così la preghiera, come la musica, è invisibile e inafferrabile: la possiamo si leggere su un libro o su un pezzo di carta ma, come le note su un pentagramma, per renderla viva per essere veramente quello che dice il suo nome deve essere suonata, parlata con le labbra e col cuore dell'uomo. Ecco perché la preghiera, prima di ogni

altra cosa, è dono prezioso di Dio all'uomo: perché è l'arte spirituale che, meglio di ogni altra, ci avvicina a Dio e ci mette in sintonia con Lui.

Anonimo

ORATIO:
A TE, SIGNORE,
SALE LA MIA PREGHIERA!

Chiediamo al Signore di preparare il nostro cuore alla celebrazione penitenziale di stasera assieme alla nostra comunità. La sua luce illumini la nostra mente, perché possiamo riconoscere ciò che ostacola il nostro cammino di credenti, chiedere perdono di ciò al Signore e trovare la forza e il coraggio di compiere quei passi concreti che il Signore ci chiede di fare oggi per essere davvero uomini e donne di speranza.
Coloro che non possono partecipare, possono comunque unirsi al cammino penitenziale di tutta la comunità, per esempio utilizzando personalmente o in famiglia il sussidio riportato nelle pagine seguenti.

Tu sei sempre al nostro fianco *(Nicola Cusano,)*
Tu sei, Signore, il compagno del mio pellegrinaggio.

Ovunque vada, i tuoi sguardi riposano sempre su di me.
Quando sono a riposo, tu sei con me;
quando salgo, tu sali,
quando scendo, tu scendi;
da qualsiasi parte mi volga, sei presente.

E nell'ora della tribolazione non mi abbandoni:
ogni volta che ti invoco
tu sei al mio fianco.

CONTEMPLATIO:
DAMMI OCCHI NUOVI, SIGNORE, PER CONTEMPLARE LE TUE MERAVIGLIE!

PREGHIAMO CON LE PAROLE
DELLA TRADIZIONE DEI NOSTRI FRATELLI ORTODOSSI
(dalla Divina Liturgia di san Giovanni Crisostomo)

Tu che benedici quelli che ti benedicono, o Signore,
e santifichi quelli che confidano in te,
salva il tuo popolo e benedici la tua eredità.
Poiché ogni buona donazione e ogni dono perfetto è dall'alto e discende da te, Padre delle luci.
E a te noi rendiamo gloria, azioni di grazie e adorazione:
al Padre, al Figlio e al santo Spirito,
ora e sempre e nei secoli dei secoli. Amen
Fratelli, il Signore non ritarda *cf 2Pt 3,9-14*
nell'adempiere la sua promessa.
Attendendo e affrettando la venuta del giorno di Dio,
noi aspettiamo nuovi cieli e una terra nuova,
nei quali avrà stabile dimora la giustizia.
Nell'attesa di questi eventi,
cercate d'essere senza macchia
e irreprensibili davanti a Dio, in pace. Amen!

ACTIO:
SIGNORE, COSA VUOI CHE IO FACCIA?

Abbiamo ascoltato, meditato, pregato.
La Parola ci chiede ora di essere vissuta
nella concretezza di tutti i giorni,
a cominciare da OGGI:

(Sl 119[118], 24-25)

I tuoi insegnamenti sono la mia delizia, Signore.
Fammi vivere secondo la tua parola.

Ti loderò, Signore, mio Dio, con tutto il cuore
e darò gloria al tuo nome per sempre,
perché grande con me è la tua misericordia:
hai liberato la mia vita!

Salmo 86(85)12-13

Sabato 26 novembre

Rileggiamo i testi meditati nei giorni precedenti e prendiamo un momento di dialogo con il Signore.
Chiediamo al Signore di donarci la sua luce perché possiamo fare tesoro di quanto abbiamo udito, condiviso, celebrato insieme ai fratelli e sorelle della nostra comunità. Prepariamoci così a iniziare il nuovo anno liturgico, partecipando alla



Veglia di Avvento

"Egli entrò per rimanere con loro"

[Luca 24,29]

presieduta dal nostro vescovo
Giuseppe Betori

nella Cattedrale di Santa Maria del Fiore
alle ore 21.00