

## ***Esercizi spirituali 2018***

### ***Introduzione***

Anche quest'anno, nella nostra parrocchia, si svolgono gli esercizi spirituali.

Ma cosa sono questi 'esercizi'? La parola richiama alla nostra mente il termine comunissimi dell'attività fisica che ci permette di mantenere il nostro corpo 'in forma', cioè abile non solo a non deteriorarsi ma anche a poter fare movimenti fuori dal nostro comune.

Ebbene, attingendo dal paragone con l'attività fisica, gli esercizi spirituali sono attività, per così dire, proprie della nostra sfera spirituale. È vero: la nostra anima non ha muscoli e tendini che si induriscono e si deteriorano... ma non per questo essa non diventa dura e dunque si deteriora.

Dio stesso, attraverso la sua Parola ci insegna che il nostro cuore - sede mistica dell'anima - può diventare duro, che si traduce con l'allontanamento da Dio e dai fratelli. La durezza di cuore è causata, sorprendentemente, dalla mancanza di attività spirituale che apporta, al pari di un esercizio fisico, il mistico sangue spirituale, nutrimento del cuore come il sangue reale è nutrimento dei muscoli del nostro corpo.

In cosa consistono gli esercizi spirituali? Consistono in ogni attività svolta dal nostro cuore quando questo si accosta a Dio: una preghiera, un canto, una meditazione nel silenzio delle straordinarie opere di Dio, la lettura degli scritti dei santi e della Chiesa. Tutte queste attività tengono vivo lo spirito in modo che possa fare, come per un corpo ben allenato, movimenti fuori dal proprio comune.

La diocesi, come tutti gli anni, propone una guida per la nostra comunità che ha come riferimento principale le Beatitudini. Per ciascun giorno vengono proposti i seguenti passaggi:

- una preghiera allo Spirito Santo;
- il testo biblico;
- una riflessione sul testo;
- un brano della esortazione apostolica *Gaudete et exsultate*;
- una preghiera conclusiva.

La settimana di esercizi si apre domenica 25 novembre con l'annuncio nelle parrocchie e si conclude sabato 1 dicembre con la veglia di Avvento in Cattedrale presieduta dal Vescovo, e si svolgeranno ogni giorno a partire da martedì 27 novembre.

### **Dal santo Padre un pensiero su cui riflettere...**

“Questa santità a cui il Signore ti chiama andrà crescendo mediante piccoli gesti. Per esempio: una signora va al mercato a fare la spesa, incontra una vicina e inizia a parlare, e vengono le critiche. Ma questa donna dice dentro di sé: “No, non parlerò male di nessuno”. Questo è un passo verso la santità. Poi, a casa, suo figlio le chiede di parlare delle sue fantasie e, anche se è stanca, si siede accanto a lui e ascolta con pazienza e affetto. Ecco un'altra offerta che santifica. Quindi sperimenta un momento di angoscia, ma ricorda l'amore della Vergine Maria, prende il rosario e prega con fede. Questa è un'altra via di santità. Poi esce per strada, incontra un povero e si ferma a conversare con lui con affetto. Anche questo è un passo avanti.”. (GE 16)

Per un momento di preghiera personale:

## AL MATTINO

### Custodiscimi in questo giorno, Signore

Signore, resta con me in questo giorno  
e anima le mie azioni,  
le mie parole e i miei pensieri.

Custodisci i miei piedi  
perché non passeggino oziosi,  
ma mi portino incontro  
alle necessità degli altri.

Custodisci le mie mani  
perché non si allunghino per fare il male  
ma sempre per abbracciare e aiutare.

Custodisci la mia bocca  
perché non dica cose false e vane  
e non parli male del prossimo,  
ma sempre sia pronta a incoraggiare tutti  
e benedire te, Signore della vita.

Custodisci il mio udito  
perché non perda tempo  
ad ascoltare parole vuote e falsità,  
ma sia sempre pronto ad accogliere  
il tuo misterioso messaggio  
per compiere, anche oggi, la tua volontà.

## PRIMA DEI PASTI

Signore, tu stai alla porta e bussì:  
fa' che ascoltiamo la tua voce  
e che ti apriamo  
la porta delle nostre case e dei nostri cuori.

Siedi a tavola con noi,  
infondi gioia, pace e benedizione.  
Grazie dei tuoi doni:  
insegnaci a dividerli con generosità. Amen.

## ALLA SERA

### Proteggimi, Signore

Signore, mio Dio,  
proteggimi in questa notte.  
Tu sei per me il vero riposo:  
concedimi di dormire in pace.  
Veglia su di me,

allontana ogni minaccia  
e guidami nelle tue vie.  
Tu sei il mio custode,  
resta con me,  
sempre. Amen.

### Sub tuum praesidium

Sotto la tua protezione cerchiamo rifugio,  
Santa Madre di Dio:  
non disprezzare le suppliche di noi

che siamo nella prova,  
e liberaci da ogni pericolo,  
o Vergine gloriosa e benedetta.

**Martedì 27 novembre**  
**BEATI**  
*i poveri in spirito...*  
*quelli che sono nel pianto...*

IN SILENZIO, METTIAMOCI ALLA PRESENZA DEL SIGNORE

**Invochiamo lo Spirito Santo**

*(Charles de Foucauld, † 1916)*

O Spirito Santo Paraclito,  
pieno di gioia inizio la preghiera  
con le parole del Veni Creator  
“Donaci di conoscere il Padre,  
e di conoscere il Figlio”.  
Sì, o Spirito del Padre,  
dolce ospite dell’anima,  
resta sempre con me  
per farmi conoscere il Figlio  
sempre più profondamente.  
O Spirito di santità,

donami la grazia  
di amare Gesù con tutto il cuore,  
di servirlo con tutta l’anima  
e di fare sempre e in tutto  
ciò che a lui piace.  
O Spirito dell’amore,  
concedi a una piccola  
e povera creatura come me,  
di rendere una gloria sempre più grande  
a Gesù, mio amato Salvatore. Amen

**PARLA, SIGNORE, IL TUO SERVO TI ASCOLTA!**

*Facciamo silenzio, prima di ascoltare la Parola,  
perché i nostri pensieri sono già rivolti verso la Parola;  
facciamo silenzio, dopo l’ascolto della Parola,  
perché questa ci parla ancora, vive e dimora in noi.  
Facciamo silenzio la mattina presto,*

*perché Dio deve avere la prima Parola,  
e facciamo silenzio prima di coricarci,  
perché l’ultima Parola appartiene a Dio.  
Facciamo silenzio solo per amore della Parola.*

*(D. Bonhoeffer, † 1945)*

In questi giorni saremo accompagnati dalle otto beatitudini che Gesù annuncia aprendo il *Discorso della montagna* (Matteo capitoli 5-7). È un testo speciale, tanto che lo scrittore François Mauriac poté affermare: “Chi non ha mai letto il discorso della montagna non è in grado di sapere cosa sia il cristianesimo”.

Le beatitudini sono come il portone di ingresso di questo discorso che Gesù ci consegna perché lo ascoltiamo con amore e lasciamo che penetri nelle nostre vite per trasformarle. Esse tracciano il ritratto dell’uomo che vive secondo il progetto di Dio, come Gesù ha fatto in modo perfetto, invitandoci a farle diventare sempre più il nostro stile di vita: sono, come scrive papa Francesco, “la carta di identità del cristiano” (GE 63).

Le esigenze del *Discorso della montagna* non sono condizioni da ‘super discepoli’ del Regno di Gesù: esse sono *dono prima che compito*; sono i cardini di uno stile di vita ‘da discepoli di Gesù’, una vita piena, felice, ‘beata’. Tracciano un cammino di libertà che Gesù per primo ha percorso; un cammino che fin da ora ci svela qualcosa di ciò che vivremo in pienezza nel Regno, quando Dio sarà tutto in tutti.

**DAL VANGELO SECONDO MATTEO (5,1-4)**

<sup>1</sup>Vedendo le folle, Gesù salì sul monte: si pose a sedere e si avvicinarono a lui i suoi discepoli. <sup>2</sup>Si mise a parlare e insegnava loro dicendo:

<sup>3</sup>«Beati i poveri in spirito,  
perché di essi è il regno dei cieli.

<sup>4</sup>Beati quelli che sono nel pianto,  
perché saranno consolati.

**Beati!**

È come un ritornello che cadenza i versetti che aprono il *Discorso della montagna*. Un tono di grande felicità, di gioia piena segna questo discorso.

Le beatitudini sono germi di speranza perché le promesse a loro legate hanno Dio stesso come garante; è Dio che consola, sazia, usa misericordia, ci chiama suoi figli... E questa è la nostra vera gioia. I poveri, coloro che piangono, i miti, gli affamati e assetati, i perseguitati ... sono tutti convocati da Gesù, chiamati fin da adesso a gioire di quel Regno che Gesù è venuto a inaugurare.

Ciascuna beatitudine è articolata in tre parti: la proclamazione dello stato di beati, la condizione delle persone che vengono dichiarate beate (poveri in spirito, miti ecc..), la descrizione di ciò che queste persone stanno vivendo o di ciò che le attende in futuro e che è il motivo della loro beatitudine (perché di essi è il regno dei cieli... perché saranno consolati...).

## Beati i poveri in spirito

Cerchiamo di entrare in punta di piedi nel senso profondo delle prime due beatitudini. Invochiamo ancora lo Spirito del Signore perché sia luce sul nostro cammino e ci faccia vedere la nostra vita con gli occhi di Dio, secondo il suo progetto di amore per noi.

Chi sono i poveri in spirito che Gesù chiama beati?

Lo spirito è ciò che rende l'uomo vivo: è l'alito di vita che Dio ha soffiato nelle narici dell'uomo perché divenisse un essere vivente (Gen 1,7). Il povero che Gesù chiama beato è povero 'in quanto allo spirito' ovvero la povertà lo caratterizza in profondità; non è tanto una condizione esterna a lui quanto una condizione interiore, vitale.

Di che povertà parla Gesù? In prima istanza non si tratta di povertà materiale; si tratta piuttosto della percezione di essere in una situazione di indigenza, di bisogno, di dipendenza. È la consapevolezza di essere poveri, limitati, fragili. È l'esatto opposto di chi si sente autosufficiente, di chi pensa di bastare a se stesso, di potersi costruire una vita senza gli altri, di chi si vanta di non dipendere da nessuno. Certamente la povertà materiale può generare una situazione in cui si prende coscienza della propria indigenza, in cui si sperimenta la propria dipendenza materiale come segno di quella esistenziale che caratterizza ogni uomo. La povertà che rende beati è la povertà di chi riconosce la propria dipendenza da Dio, il Creatore, colui dal quale abbiamo ricevuto il dono della vita, il senso della nostra esistenza, la salvezza.

Il povero è colui che sa accogliere: è nella disposizione d'animo di chi non possedendo in proprio nulla, si apre al dono con gratitudine. E il dono di Dio è senza limiti: il Regno. A tutti coloro che hanno coscienza di dipendere in tutto da Dio, Dio fa dono di tutto se stesso, si fa presente nelle loro vite, si manifesta in tutta la sua regalità. Dove Dio abita, dove Dio è Signore, lì è il suo Regno. Questa presenza del Regno, questa presenza di Dio, è causa della gioia, della beatitudine dei poveri in spirito.

## Beati quelli che sono nel pianto

Gesù non dichiara beati coloro che sono colpiti da qualche disgrazia. Non c'è nessun compiacimento per la sofferenza in se stessa nelle sue parole: Gesù non elogia la sofferenza in quanto tale.

Egli proclama beati coloro che piangono per tutte le variegate forme di sofferenza che abitano la nostra terra. Chiama beati non chi si compiace della sofferenza (propria o altrui) ma chi si fa solidale con chi è nella sofferenza, piange con lui, soffre con chi soffre, è vulnerabile come l'amante è vulnerabile a qualsiasi sofferenza dell'amato. Il contrario di questa beatitudine è lo stato di chi si chiude in se stesso, vive blindato nel proprio benessere, nella propria autosufficienza, si protegge dal pianto di chi soffre, lo rimuove, si fa una corazza per non rischiare di venire coinvolto. Pensa di essere immune dal pianto: e così non si accorge neppure della consolazione che il Signore dona a chi soffre. Gesù annuncia la consolazione di Dio per i beati che sono nel pianto: sono già beati e la loro consolazione sarà piena: "Come una madre consola il figlio, così io vi consolero" (Is 66,13). Lasciamoci consolare da Dio.

Lettura consigliata: Esortazione *Gaudete et exsultate*, 67-70;75-76

## Preghiera semplice

O Signore, fa' di me uno strumento della tua pace:  
dove è odio, fa' ch'io porti l'amore.  
Dove è offesa, ch'io porti il perdono.  
Dove è discordia, ch'io porti l'unione.  
Dove è dubbio, ch'io porti la fede.  
Dove è errore, ch'io porti la verità.  
Dove è disperazione, ch'io porti la speranza.  
Dove è tristezza, ch'io porti la gioia.  
Dove sono le tenebre, ch'io porti la luce.

O Maestro, fa' ch'io non cerchi tanto:  
essere consolato, quanto consolare.  
Essere compreso, quanto comprendere.  
Essere amato, quanto amare.  
Poiché è  
dando, che si riceve;  
perdonando, che si è perdonati;  
morendo, che si resuscita a vita eterna. Amen.

## DAMMI OCCHI NUOVI, SIGNORE, PER CONTEMPLARE LE TUE MERAVIGLIE!

*Chiediamo con umiltà al Signore un cuore puro, capace di vedere tutto e tutti con gli occhi buoni di Dio che è buono.*

### Nel silenzio

Donaci, Gesù, di vivere questo momento di silenzio  
in stretta comunione con te,  
riprendendo a una a una le tue parole,  
ripercorrendole, interrogandoti,

invocando la luce  
per intercessione di Maria, vergine della fede.

Donaci, Signore, di vivere questo momento di silenzio  
raccolgendo dalle tue parole la gioia di vivere la fede.

*(Carlo Maria Martini, † 2012)*

Mercoledì 28 novembre

**BEATI**  
*i miti...*  
*quelli che hanno fame e sete della giustizia...*

IN SILENZIO, METTIAMOCI ALLA PRESENZA DEL SIGNORE

**Invochiamo lo Spirito Santo**

Spirito di Dio,  
vieni ad aprire sull'infinito  
le porte del nostro spirito e del nostro cuore.  
Aprile definitivamente  
e non permettere che noi tentiamo di richiuderle.  
Aprile al mistero di Dio  
e all'immensità dell'universo.  
Apri il nostro intelletto  
agli stupendi orizzonti della divina Sapienza.  
Apri il nostro modo di pensare

(Jean Galot, † 2008)

perché sia pronto ad accogliere i molteplici punti di  
vista diversi dai nostri.  
Apri la nostra simpatia  
alla diversità dei temperamenti  
e delle personalità che ci circondano.  
Apri il nostro affetto  
a tutti quelli che sono privi di amore,  
a quanti chiedono conforto.  
Apri la nostra carità ai problemi del mondo,  
a tutti i bisogni della umanità. Amen.

PARLA, SIGNORE, IL TUO SERVO TI ASCOLTA!

*Facciamo silenzio, prima di ascoltare la Parola,  
perché i nostri pensieri sono già rivolti verso la Parola;  
facciamo silenzio, dopo l'ascolto della Parola,  
perché questa ci parla ancora, vive e dimora in noi.  
Facciamo silenzio la mattina presto,*

*perché Dio deve avere la prima Parola,  
e facciamo silenzio prima di coricarci,  
perché l'ultima Parola appartiene a Dio.  
Facciamo silenzio solo per amore della Parola.*

(D. Bonhoeffer, † 1945)

**DAL VANGELO SECONDO MATTEO (5,5-6)**

<sup>5</sup>Beati i miti,

perché avranno in eredità la terra.

<sup>6</sup>Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia,  
perché saranno saziati.

**PER COMPRENDERE IL TESTO**

**Beati i miti**

I miti che Gesù chiama beati non sono coloro che per pigrizia, per ignavia, per tornaconto stanno in disparte a guardare la vita che scorre, cercando di sporcarsi le mani il meno possibile.

Il mite è certamente colui che rinuncia alla violenza e ad atteggiamenti violenti; non si lascia trasportare dall'ira, dall'invidia, dalla vendetta. Oltre a questa attitudine non violenta che coltiva attivamente, il mite secondo Gesù è colui che prima di tutto confida in Dio, ha in Dio una fiducia illimitata, lascia a Dio le redini della sua vita e vede la sua opera in atto. Il suo modello è Gesù, mite e umile di cuore (Mt 11,29); la sua forza è lo Spirito, tra i cui frutti è la mitezza (Gal 5,22).

**Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia**

Fame e sete sono due bisogni primari, due stati che assorbono tutta la persona nel momento in cui li sta vivendo. Pensiamo a un assetato nel deserto: il desiderio di un po' di acqua assorbe tutte le sue energie e i suoi pensieri. Così la giustizia, secondo Gesù, deve essere per il discepolo un bisogno primario, radicale. Dal soddisfacimento di questo bisogno dipende la sua stessa vita.

## LA PAROLA RISUONI NEI NOSTRI CUORI

### PER ACCOMPAGNARE LA NOSTRA MEDITAZIONE ASCOLTIAMO PAPA FRANCESCO

#### Beati i miti, perché avranno in eredità la terra

71. È un'espressione forte, in questo mondo che fin dall'inizio è un luogo di inimicizia, dove si litiga ovunque, dove da tutte le parti c'è odio.

72. Egli disse: «Imparate da me che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per la vostra vita» (Mt 11,29). Se viviamo agitati, arroganti di fronte agli altri, finiamo stanchi e spossati. Ma quando vediamo i loro limiti e i loro difetti con tenerezza e mitezza, senza sentirci superiori, possiamo dar loro una mano ed evitiamo di sprecare energie in lamenti inutili. Per santa Teresa di Lisieux «la carità perfetta consiste nel sopportare i difetti altrui, non stupirsi assolutamente delle loro debolezze».

73. Paolo menziona la mitezza come un frutto dello Spirito Santo (cfr Gal 5,23). Propone che, se qualche volta ci preoccupano le cattive azioni del fratello, ci avviciniamo per correggerle, ma «con spirito di dolcezza» (Gal 6,1), e ricorda: «e tu vigila su te stesso, per non essere tentato anche tu» (*ibid.*).

74. La mitezza è un'altra espressione della povertà interiore, di chi ripone la propria fiducia solamente in Dio.

Qualcuno potrebbe obiettare: «Se sono troppo mite, penseranno che sono uno sciocco, che sono stupido o debole».

Forse sarà così, ma lasciamo che gli altri lo pensino. È meglio essere sempre miti, e si realizzeranno le nostre più grandi aspirazioni: i miti «avranno in eredità la terra», ovvero, vedranno compiute nella loro vita le promesse di Dio.

#### Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché saranno saziati

77. «Fame e sete» sono esperienze molto intense, perché rispondono a bisogni primari e sono legate all'istinto di sopravvivenza.

78. Ma la giustizia che propone Gesù non è come quella che cerca il mondo, molte volte macchiata da interessi meschini, manipolata da un lato o dall'altro.

79. Tale giustizia incomincia a realizzarsi nella vita di ciascuno quando si è giusti nelle proprie decisioni, e si esprime poi nel cercare la giustizia per i poveri e i deboli. Certo la parola «giustizia» può essere sinonimo di fedeltà alla volontà di Dio con tutta la nostra vita, ma se le diamo un senso molto generale dimentichiamo che si manifesta specialmente nella giustizia con gli indifesi: «Cercate la giustizia, soccorrete l'oppresso, rendete giustizia all'orfano, difendete la causa della vedova» (Is 1,17).

Cercare la giustizia con fame e sete, questo è santità.

Papa Francesco, *Gaudete et exsultate*, 71-74; 77-79

### PER RIFLETTERE DURANTE LA GIORNATA

1. «Persino gli avversari devono essere trattati con mitezza (cfr 2Tm 2,25)» (GE 73). Papa Francesco ci ricorda che la mitezza che Gesù ci chiede di vivere non può essere a tempo o a seconda delle situazioni. Dobbiamo coltivarla come attitudine permanente della nostra vita, *cominciando dalle piccole cose di tutti i giorni*. Così potremo essere miti anche verso gli avversari. Anzi, come Gesù ci chiede, riusciremo perfino ad amare i nostri nemici e a pregare per quelli che ci perseguitano (Mt 5,44). Chiediamo al Signore il dono della mitezza.

2. «Cercate la giustizia, soccorrete l'oppresso, rendete giustizia all'orfano, difendete la causa della vedova» (Is 1,17): cosa posso fare oggi per attualizzare questa parola nella mia vita? Quale gesto, parola posso oggi decidere per cercare attivamente la giustizia?

### DAMMI OCCHI NUOVI, SIGNORE, PER CONTEMPLARE LE TUE MERAVIGLIE!

*Chiediamo con umiltà al Signore un cuore puro, capace di vedere tutto e tutti con gli occhi buoni di Dio che è buono.*

#### Nel silenzio

(Carlo Maria Martini, † 2012)

Donaci, Gesù,  
di vivere questo momento di silenzio  
in stretta comunione con te,  
riprendendo a una a una le tue parole,  
ripercorrendole, interrogandoti,  
invocando la luce

per intercessione di Maria, vergine della fede.  
Donaci, Signore,  
di vivere questo momento di silenzio  
raccolgendo dalle tue parole  
la gioia di vivere la fede.

Giovedì 29 novembre

**BEATI**  
*i misericordiosi...*  
*i puri di cuore...*

IN SILENZIO, METTIAMOCI ALLA PRESENZA DEL SIGNORE

**Invochiamo lo Spirito Santo**

*(Carlo Maria Martini, † 2012)*

Spirito di Dio, donami un cuore docile all'ascolto.  
Togli dal mio petto il cuore di pietra  
e dammi un cuore di carne  
perché accolga la parola del Signore  
e la metta in pratica (Ez 11,19-20).  
Voglio ascoltare che cosa dice il Signore (Sal 83,9).  
Fa' che il tuo volto di Padre  
risplenda su di me e io sarò salvo (Sal 80,4).  
Mostrami la tua via, perché nella tua verità io cammini;  
donami un cuore semplice  
che tema il tuo nome (Sal 86,11).  
Fa' che io impari il silenzio vigile di Nazaret  
per conservare, come Maria, la Parola dentro di me.  
Per lasciarmi trovare da Dio che incessantemente mi  
cerca.  
Fa' che io mi lasci penetrare dalla Parola

“per comprendere con tutti i santi  
quale sia l'ampiezza, la lunghezza, l'altezza e la  
profondità,  
e conoscere l'amore di Cristo” (Ef 3,18-19).  
Fa' che io sperimenti nella mia vita  
la presenza amorevole del mio Dio  
che “mi ha disegnato sulle palme delle sue mani” (Is  
49,16).  
Fa' che io non ponga ostacoli alla Parola  
che uscirà dalla bocca di Dio.  
Che tale Parola non torni a lui  
senza aver operato in me ciò che egli desidera  
e senza aver compiuto ciò per cui l'hai mandata (Is  
55,11).  
Amen.

**PARLA, SIGNORE, IL TUO SERVO TI ASCOLTA!**

*Facciamo silenzio,  
prima di ascoltare la Parola,  
perché i nostri pensieri sono già rivolti verso la Parola;  
facciamo silenzio,  
dopo l'ascolto della Parola,  
perché questa ci parla ancora, vive e dimora in noi.*

*Facciamo silenzio la mattina presto,  
perché Dio deve avere la prima Parola,  
e facciamo silenzio prima di coricarci,  
perché l'ultima Parola appartiene a Dio.  
Facciamo silenzio solo per amore della Parola.*

*(D. Bonhoeffer, † 1945)*

**DAL VANGELO SECONDO MATTEO (5,7-9)**

<sup>7</sup>Beati i misericordiosi,  
perché troveranno misericordia.

<sup>8</sup>Beati i puri di cuore,  
perché vedranno Dio.

**PER COMPRENDERE IL TESTO**

**Beati i misericordiosi**

“Il Signore, il Signore, Dio misericordioso e pietoso, lento all'ira e ricco di amore e di fedeltà” (Es 34,6). Con queste parole il Signore si presenta a Mosè sul monte Sinai. E tante altre volte nella Scrittura Dio si presenta come il misericordioso, come colui che è coinvolto fin nelle viscere con il suo popolo, che si china sul suo popolo con un amore profondo, totale, istintivo, materno (Is 49,15).

Questo amore che perdona e rialza, accoglie e ristabilisce l'altro nella sua dignità, è l'amore con il quale Gesù stesso ci ha amati e continua ad amarci, sempre, senza fine.

Se lo accogliamo nelle nostre vite ci renderà beati, seminatori di gioia e di consolazione; informerà tutta la nostra vita ed essa, come un vaso colmo, traboccherà di questo amore che perdona, consola e rigenera.

La misericordia è ciò che Dio vuole, che ci chiede di imparare (Mt 9,13) e di comprendere (Mt 12,7), senza nasconderci dietro un'osservanza ipocrita della legge (Mt 23,23-24). Chi non è capace di misericordia non può pensare di fare la volontà di Dio semplicemente perché osserva alcuni precetti.

Chi semina misericordia è già beato come afferma Gesù. Ma ancora di più lo sarà quando vedrà attuata la promessa. Allora riceverà la pienezza della misericordia, riceverà Dio stesso, il Misericordioso. Invochiamo Dio dunque insieme e chiediamo che faccia di noi tutti persone di misericordia, a sua immagine.

### **Beati i puri di cuore**

Il *cuore* nel linguaggio biblico non è il luogo dei sentimenti, degli affetti spontanei e tantomeno del sentimentalismo. Il cuore è il nucleo profondo della persona, sede delle sue scelte, della volontà, del discernimento; corrisponde a quanto noi oggi chiamiamo coscienza. Così quando pensiamo all'aggettivo *puro* non dobbiamo necessariamente pensare alla sfera sessuale. Il cuore puro è aperto a Dio, anela a Dio: Dio vi abita perché lo trova spalancato e non occupato da tanti piccoli o grandi idoli che spesso mettiamo al primo posto nella nostra vita. Coloro che hanno il cuore così disponibile a Dio e ai fratelli, vedono davanti a loro spalancata la via che conduce alla vita, alla visione di Dio, alla comunione con lui. Vedono Dio stesso: questa è la loro gioia che sarà piena come Gesù promette.

## **LA PAROLA RISUONI NEI NOSTRI CUORI**

### **PER ACCOMPAGNARE LA NOSTRA MEDITAZIONE ASCOLTIAMO PAPA FRANCESCO**

#### **Beati i misericordiosi, perché troveranno misericordia**

80. La misericordia ha due aspetti: è dare, aiutare, servire gli altri e anche perdonare, comprendere.

81. Dare e perdonare è tentare di riprodurre nella nostra vita un piccolo riflesso della perfezione di Dio, che dona e perdona in modo sovrabbondante. Per questo motivo nel vangelo di Luca non troviamo «siate perfetti» (Mt 5,48), ma «siate misericordiosi, come il Padre vostro è misericordioso. La misura che usiamo per comprendere e perdonare verrà applicata a noi per perdonarci. La misura che applichiamo per dare, sarà applicata a noi nel cielo per ricompensarci. Non ci conviene dimenticarlo.

82. Gesù non dice "Beati quelli che programmano vendetta", ma chiama beati coloro che perdonano e lo fanno «settanta volte sette» (Mt 18,22).

#### **Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio**

83. Questa beatitudine si riferisce a chi ha un cuore semplice, puro, senza sporcizia, perché un cuore che sa amare non lascia entrare nella propria vita alcuna cosa che minacci quell'amore, che lo indebolisca o che lo ponga in pericolo.

86. Quando il cuore ama Dio e il prossimo (cfr Mt 22,36-40), quando questo è la sua vera intenzione e non parole vuote, allora quel cuore è puro e può vedere Dio. Gesù promette che quelli che hanno un cuore puro «vedranno Dio». Mantenere il cuore pulito da tutto ciò che sporca l'amore, questo è santità.

Papa Francesco, *Gaudete et exsultate*, 80-86

### **PER RIFLETTERE DURANTE LA GIORNATA**

1. Gesù ci mostra il volto misericordioso del Padre. Le sue parole sono parole di benedizione e di riconciliazione. Sappiamo essere segno dell'amore misericordioso del Padre? Cerchiamo di essere persone riconciliate che scelgono gesti, parole, silenzi di riconciliazione?

2. "Siate misericordiosi, come il Padre vostro è misericordioso. Non giudicate e non sarete giudicati; non condannate e non sarete condannati; perdonate e sarete perdonati. Date e vi sarà dato" (Lc 6,36-38). Esercitemoci ogni giorno a non giudicare, a non condannare, a perdonare. Chiediamo al Signore un cuore puro e grande come il suo.

### **DAMMI OCCHI NUOVI, SIGNORE, PER CONTEMPLARE LE TUE MERAVIGLIE!**

*Chiediamo con umiltà al Signore un cuore puro, capace di vedere tutto e tutti con gli occhi buoni di Dio che è buono.*

#### **Nel silenzio**

*(Carlo Maria Martini, † 2012)*

Donaci, Gesù, di vivere questo momento di silenzio  
in stretta comunione con te,  
riprendendo a una a una le tue parole,  
ripercorrendole, interrogandoti,

invocando la luce  
per intercessione di Maria, vergine della fede.

Donaci, Signore, di vivere questo momento di silenzio  
raccoltando dalle tue parole la gioia di vivere la fede.

Venerdì 30 novembre

**BEATI**  
*gli operatori di pace...*  
*i perseguitati per la giustizia...*

IN SILENZIO, METTIAMOCI ALLA PRESENZA DEL SIGNORE

Invochiamo lo Spirito Santo (Giovanni XXIII, † 1963)

O Santo Spirito Paraclito,  
perfezioni in noi l'opera iniziata da Gesù;  
rendi forte e continua la preghiera  
che facciamo in nome del mondo intero;  
accelera per ciascuno di noi i tempi  
di una profonda vita interiore;  
da' slancio al nostro apostolato  
che vuol raggiungere tutti gli uomini e tutti i popoli,  
tutti redenti dal Sangue di Cristo e tutti sua eredità.  
Mortifica in noi la naturale presunzione  
e sollevaci nelle regioni della santa umiltà,  
del vero timor di Dio, del generoso coraggio.  
Che nessun legame terreno ci impedisca

di far onore alla nostra vocazione:  
nessun interesse, per ignavia nostra,  
mortifichi le esigenze della giustizia:  
nessun calcolo riduca gli spazi immensi della carità  
dentro le angustie dei piccoli egoismi.  
Tutto sia grande in noi: la ricerca e il culto della verità,  
la prontezza al sacrificio sino alla croce e alla morte:  
e tutto, infine, corrisponda alla estrema preghiera  
del Figlio al Padre celeste,  
e a quella effusione che di te, o Santo Spirito di amore,  
il Padre e il Figlio vollero  
sulla Chiesa e sulle sue istituzioni,  
sulle singole anime e sui popoli. Amen.

**PARLA, SIGNORE, IL TUO SERVO TI ASCOLTA!**

*Facciamo silenzio,  
prima di ascoltare la Parola,  
perché i nostri pensieri sono già rivolti verso la Parola;  
facciamo silenzio,  
dopo l'ascolto della Parola,  
perché questa ci parla ancora, vive e dimora in noi.*

*Facciamo silenzio la mattina presto,  
perché Dio deve avere la prima Parola,  
e facciamo silenzio prima di coricarci,  
perché l'ultima Parola appartiene a Dio.  
Facciamo silenzio solo per amore della Parola.*

(D. Bonhoeffer, † 1945)

**DAL VANGELO SECONDO MATTEO (5,9-12)**

<sup>9</sup>Beati gli operatori di pace,  
perché saranno chiamati figli di Dio.

<sup>10</sup>Beati i perseguitati per la giustizia,  
perché di essi è il regno dei cieli.

<sup>11</sup>Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia. <sup>12</sup>Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli. Così infatti perseguirono i profeti che furono prima di voi.

**PER ACCOMPAGNARE LA NOSTRA MEDITAZIONE ASCOLTIAMO PAPA FRANCESCO**

**Beati gli operatori di pace, perché saranno chiamati figli di Dio**

87. Questa beatitudine ci fa pensare alle numerose situazioni di guerra che si ripetono. Per noi è molto comune essere causa di conflitti o almeno di incomprensioni. Per esempio, quando sento qualcosa su qualcuno e vado da un altro e glielo dico; e magari faccio una seconda versione un po' più ampia e la diffondo. E se riesco a fare più danno, sembra che mi procuri più soddisfazione. Il mondo delle dicerie, fatto da gente che si dedica a criticare e a distruggere, non costruisce la pace. Questa gente è piuttosto nemica della pace e in nessun modo beata.

88. I pacifici sono fonte di pace, costruiscono pace e amicizia sociale. A coloro che si impegnano a seminare pace dovunque, Gesù fa una meravigliosa promessa: «Saranno chiamati figli di Dio» (Mt 5,9). La Parola di Dio sollecita ogni credente a cercare la pace insieme agli altri, perché «per coloro che fanno opera di pace viene seminato nella pace un frutto di giustizia» (Gc 3,18). E se in qualche caso nella nostra comunità abbiamo dubbi su che cosa si debba fare, «cerchiamo ciò che porta alla pace» (Rm 14,19), perché l'unità è superiore al conflitto.

89. Non è facile costruire questa pace evangelica che non esclude nessuno, ma che integra anche quelli che sono un po' strani, le persone difficili e complicate, quelli che chiedono attenzione, quelli che sono diversi, chi è molto colpito dalla vita, chi ha altri interessi. È duro e richiede una grande apertura della mente e del cuore, poiché non si tratta di «un consenso a tavolino o [di] un'effimera pace per una minoranza felice», né di un progetto «di pochi indirizzato a

pochi». Nemmeno cerca di ignorare o dissimulare i conflitti, ma di «accettare di sopportare il conflitto, risolverlo e trasformarlo in un anello di collegamento di un nuovo processo». Si tratta di essere artigiani della pace, perché costruire la pace è un'arte che richiede serenità, creatività, sensibilità e destrezza. Seminare pace intorno a noi, questo è santità.

### **Beati i perseguitati per la giustizia, perché di essi è il regno dei cieli**

90. Gesù stesso sottolinea che questo cammino va controcorrente fino al punto da farci diventare persone che con la propria vita mettono in discussione la società, persone che danno fastidio. Gesù ricorda quanta gente è perseguitata ed è stata perseguitata semplicemente per aver lottato per la giustizia, per aver vissuto i propri impegni con Dio e con gli altri. Se non vogliamo sprofondare in una oscura mediocrità, non pretendiamo una vita comoda, perché «chi vuol salvare la propria vita, la perderà» (Mt 16,25).

91. Non si può aspettare, per vivere il Vangelo, che tutto intorno a noi sia favorevole, perché molte volte le ambizioni del potere e gli interessi mondani giocano contro di noi. San Giovanni Paolo II diceva che «è alienata la società che, nelle sue forme di organizzazione sociale, di produzione e di consumo, rende più difficile la realizzazione [del] dono [di sé] e il costituirsi [della] solidarietà interumana». In una tale società alienata, intrappolata in una trama politica, mediatica, economica, culturale e persino religiosa che ostacola l'autentico sviluppo umano e sociale, vivere le Beatitudini diventa difficile e può essere addirittura una cosa malvista, sospetta, ridicolizzata.

92. La croce, soprattutto le stanchezze e i patimenti che sopportiamo per vivere il comandamento dell'amore e il cammino della giustizia, è fonte di maturazione e di santificazione. Ricordiamo che, quando il Nuovo Testamento parla delle sofferenze che bisogna sopportare per il Vangelo, si riferisce precisamente alle persecuzioni.

93. Un santo non è una persona eccentrica, distaccata, che si rende insopportabile per la sua vanità, la sua negatività e i suoi risentimenti. Non erano così gli Apostoli di Cristo. Il libro degli Atti racconta insistentemente che essi godevano della simpatia «di tutto il popolo», mentre alcune autorità li cercavano e li perseguitavano.

94. Le persecuzioni non sono una realtà del passato, perché anche oggi le soffriamo, sia in maniera cruenta, come tanti martiri contemporanei, sia in un modo più sottile, attraverso calunnie e falsità. Gesù dice che ci sarà beatitudine quando «mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia» (Mt 5,11). Altre volte si tratta di scherni che tentano di sfigurare la nostra fede e di farci passare per persone ridicole. Accettare ogni giorno la via del Vangelo nonostante ci procuri problemi, questo è santità.

Papa Francesco, *Gaudete et exsultate*, 87-94

### **PER RIFLETTERE DURANTE LA GIORNATA**

1. La pace che Gesù annuncia non è solo assenza di guerra, ma certamente è almeno assenza di guerra. Preghiamo per la risoluzione dei conflitti nel mondo? Cerchiamo di tenerci informati per poter portare nel cuore le tante situazioni di dolore che tanti fratelli vivono nel mondo? Ci domandiamo se possiamo fare qualcosa nel nostro piccolo? Quali opere di pace possiamo e dobbiamo fare?

2. Non dimentichiamo di chiedere ogni giorno al Signore di rendere puro il nostro cuore. E quando lo sentiamo chiuso, non esitiamo a ricorrere al Sacramento della Penitenza. Il Signore ci attende per perdonarci e attirarci a lui. È felice di farlo: non c'è peccato che non sia pronto a perdonare.

3. Quale beatitudine sento particolarmente vicina a me in questo momento? Perché?

4. Immaginiamo per un attimo se tutti i cristiani incominciassero a vivere secondo le beatitudini annunciate da Gesù. Sarebbe una rivoluzione. Sarebbe il cielo in terra. Che aspettiamo? Chiediamo a Gesù di aiutarci, allo Spirito di sostenerci, al Padre di guidarci.

5. Stiamo per iniziare il tempo di avvento, nel quale ci prepariamo a fare memoria della nascita di Gesù e attendiamo e affrettiamo il suo ritorno nella gloria. Rendiamo grazie a Dio con parole nostre e chiediamo al Signore di modellare sempre più la nostra vita a immagine della sua.

### **DAMMI OCCHI NUOVI, SIGNORE, PER CONTEMPLARE LE TUE MERAVIGLIE!**

*Chiediamo con umiltà al Signore un cuore puro, capace di vedere tutto e tutti con gli occhi buoni di Dio che è buono.*

#### **Nel silenzio**

*(Carlo Maria Martini, † 2012)*

Donaci, Gesù, di vivere questo momento di silenzio  
in stretta comunione con te,  
riprendendo a una a una le tue parole,  
ripercorrendole, interrogandoti,

invocando la luce  
per intercessione di Maria, vergine della fede.

Donaci, Signore, di vivere questo momento di silenzio  
raccogliendo dalle tue parole la gioia di vivere la fede.