

GIANLUCA ATTANASIO

IL TEMPO DI CHI PREGA

Dialogare con Dio attraverso i salmi

 EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

ISBN 978-88-250-4851-3
ISBN 978-88-250-4852-0 (PDF)
ISBN 978-88-250-4853-7 (EPUB)

Copyright © 2019 by P.P.F.M.C.
MESSAGGERO DI SANT'ANTONIO – EDITRICE
Basilica del Santo - Via Orto Botanico, 11 - 35123 Padova
www.edizionimessaggero.it

*A don Paolo Sottopietra,
amico di una vita.*

INTRODUZIONE

Il mondo contemporaneo ci spinge a correre sempre più veloce. Dobbiamo stare dietro alle scadenze, riuscire a fare sempre più cose nel minor tempo possibile. Siamo travolti da una snervante frenesia collettiva. La preghiera è perciò considerata dai più un'inutile perdita di tempo.

Ma non è forse vero il contrario? Quel tempo, sprecato agli occhi del mondo, non è invece quello che dà gusto e significato a tutte le nostre fatiche?

Eppure anche chi si cimenta nell'esercizio della preghiera spesso non riesce a uscire dalla frenesia in cui è immerso. Le preoccupazioni per le cose da fare non lo abbandonano nemmeno quando si ferma a pregare. L'anima non riesce a raggiungere Dio e a sperimentare quel profondo gusto della contemplazione che ci testimoniano i santi.

Sicuramente esistono persone che riescono a dialogare con Dio in un puro silenzio interiore. Piacerebbe anche a me. Devo ammettere di non essere ancora giunto a tanto. Se la mia mente non si fissa su pa-

role oggettive, inizia a vagare senza meta attirata ora qua ora là da cose che con Dio hanno ben poco a che vedere.

Che grande liberazione è stata, seguendo il consiglio della chiesa, pregare con i salmi. Ognuno di essi mi prende per mano e mi conduce fino a Dio.

I salmi non sono un trattato di teologia sulla preghiera, ma preghiere che ci insegnano a pregare. Come non si può imparare a nuotare se non nuotando, così non si può imparare a pregare se non pregando.

Questo libro – nato da una serie di trasmissioni a Radio Maria – non vuole essere altro che la condivisione con voi dell'esperienza che faccio ogni giorno recitando il breviario*. Esso è la naturale prosecuzione di *Camminando verso la luce*, anch'esso dedicato alla preghiera attraverso i salmi. Il primo aveva un taglio più autobiografico, *Il tempo di chi prega*, invece, si sofferma maggiormente sulla vita che ho cominciato a condividere con la comunità della parrocchia di Santa Giulia a Torino.

Spero che questa mia testimonianza possa essere utile a coloro che sentono la necessità di tornare a pregare.

* Per questa ragione i Salmi sono riportati secondo la traduzione Cei 1974 tutt'ora utilizzata nella Liturgia delle ore.

1.

UN PADRE PIÙ GRANDE DI NOI

Commento al Salmo 94

*Venite, applaudiamo al Signore,
acclamiamo alla roccia della nostra
salvezza.*

*Accostiamoci a lui per rendergli grazie,
a lui acclamiamo con canti di gioia.*

*Poiché grande Dio è il Signore,
grande re sopra tutti gli dei.*

*Nella sua mano sono gli abissi della terra,
sono sue le vette dei monti.*

*Suo è il mare, egli l'ha fatto,
le sue mani hanno plasmato la terra.*

*Venite, prostrati adoriamo,
in ginocchio davanti al Signore che ci ha
creati.*

*Egli è il nostro Dio,
e noi il popolo del suo pascolo,
il gregge che egli conduce.*

Ascoltate oggi la sua voce:

*«Non indurite il cuore,
come a Meriba, come nel giorno di Massa
nel deserto,*

dove mi tentarono i vostri padri:

*mi misero alla prova
pur avendo visto le mie opere.
Per quarant'anni mi disgustai di quella
generazione
e dissi: Sono un popolo dal cuore traviato,
non conoscono le mie vie;
perciò ho giurato nel mio sdegno:
Non entreranno nel luogo del mio riposo».*

Un dolce invito

Il Salmo 94 è quello che la chiesa invita a recitare all'inizio della liturgia delle ore. Si premette, quindi, o all'Ufficio delle letture o alle Lodi mattutine, a seconda di quale preghiera si usi per cominciare la giornata. Proprio per questo si chiama invitatorio. È un salmo bellissimo che ci insegna come disporci alla preghiera. Capita spesso che ci alziamo al mattino pieni di preoccupazioni e di pensieri, la nostra anima è distratta e ben lontana da un vero spirito di orazione. La chiesa, che è una madre amorevole, ne è consapevole e, invece di scandalizzarsi, ci mostra la via per intraprendere un autentico dialogo con Dio.

Ecco perché si rivolge a noi con queste dolci parole:

***Venite**, applaudiamo al Signore,
acclamiamo alla roccia della nostra
salvezza.*

Venite! Non giudicatevi indegni. So bene che siete dei peccatori e che così spesso vi dimenticate di chi vi ha creati, ma venite ugualmente! Quale che sia lo stato d'animo con cui vi siete alzati questa mattina, venite. Qualunque pensiero vi passi per la mente, foss'anche il più terribile, fidatevi della mia più che millenaria esperienza, vi condurrò fino alla porta del cielo. Non dovette far altro che venire con me.

Mentre recitiamo questo salmo, scopriamo che la salvezza della nostra vita non siamo noi stessi. Come possiamo ragionevolmente contare su di noi quando siamo così deboli e così fragili, quando un giorno ci sentiamo su e un altro giù, quando non siamo padroni nemmeno dei nostri pensieri?

*Venite, applaudiamo al Signore,
acclamiamo alla roccia della nostra
salvezza.*

Accostiamoci a lui per rendergli grazie.

Accostiamoci a Gesù: ecco il movimento della preghiera. Accostiamoci a Gesù come Maria e Giuseppe che lo prendevano in braccio. Avviciniamoci a lui come quando stringiamo un figlio o abbracciamo la persona che amiamo. È questa l'esperienza stupenda della preghiera: possiamo

accostarci a Gesù! Ci siamo alzati con tanti pensieri che ci ronzavano nella mente, però adesso abbiamo aperto il libro delle ore e ci accostiamo a Gesù per rendergli grazie. Abbandoniamo per un momento le nostre preoccupazioni e affidiamoci a lui. E, se non ci riusciamo, offriamogli la nostra povertà.

Un grande re

Ma perché dovremmo rendere grazie a Dio quando siamo pieni di problemi, non andiamo d'accordo con il marito o con i figli, abbiamo perso il lavoro, vediamo tante brutture, tanta sofferenza, tante ingiustizie...? Non sarebbe più lecito lamentarci?

Possiamo rendere grazie solo quando scopriamo che Dio è più grande di tutti noi messi assieme. I parrocchiani non mi capiscono. Mio marito non mi capisce. Mio figlio non mi obbedisce. Vorremmo che gli altri facessero quello che diciamo noi e non succede. Noi stessi non siamo come vorremmo essere e ci addoloriamo nello scoprire in noi limiti e difetti che vorremmo non avere. Tutti questi pensieri non generano altro che inquietudine.

Com'è invece pieno di pace l'insegnamento del salmo. Attraverso le sue paro-

le scopro di trovarmi alla presenza di Dio. Egli è più grande di me. È lui che ha fatto il mondo e che ha creato anche chi mi fa arrabbiare. Spesso quello che succede intorno a noi ci fa paura o ci irrita, ma ecco una verità più profonda:

*Dio è il Signore, grande re
sopra tutti gli dei.
Nella sua mano sono gli abissi della terra,
sono sue le vette dei monti.
Suo è il mare, egli l'ha fatto,
le sue mani hanno plasmato la terra.*

Attraverso la preghiera iniziamo ad alzare la testa verso l'alto. Se normalmente pensiamo che tutto dipenda da noi, ora riscopriamo l'evidenza originale dell'esistenza: Dio è il Signore, le sue mani hanno plasmato la terra.

Questa, sì, è una bellissima scoperta che mi riempie di pace: io non sono Dio e le sorti del mondo non sono nelle mie mani!

Mi sono alzato al mattino, tanti pensieri si agitavano nel mio cuore, ma ora scopro di non essere solo: qualcuno fin dall'eternità mi ha voluto. Allora nasce in me il desiderio di rendere grazie.

*Egli è il nostro Dio,
e noi il popolo del suo pascolo,
il gregge che egli conduce.*

Egli tiene in mano le sorti della storia, le sorti della nostra vita, e tutto conduce per un disegno provvidenziale di bene.

Ripeto questo salmo tutti i giorni e, invece di annoiarmi, mi riempie sempre più di contentezza, perché mi fa entrare in rapporto con Gesù, mi mette in comunione con tutta la chiesa. Dio è più grande di noi, egli ci è Padre, tutto egli ha fatto e tutto ricrea ogni mattina.

Un giorno passeggiavo lungo il Po dicendo il rosario, c'era un bel sole caldo e mi sono sorpreso a pensare: è Gesù che mi riscalda attraverso il sole, questo calore è un atto di tenerezza verso di me. Quante volte ho ricevuto la luce del sole e non mi sono accorto di niente, ma ora lo stupore ritorna: le mani di Dio stanno plasmando la terra. Il bellissimo sole che splende oggi lo sta creando qualcuno per me, per te, per tutti gli uomini.

Attraverso le parole del salmo, riscopro quella verità fondamentale che normalmente dimentico: sono voluto e amato da Dio. Queste stesse parole, ripetute più volte, penetrano in profondità nella mia anima e iniziano ad abitarla. Allora sorge spontanea nel mio cuore, invece del risentimento, dell'ira e della noia, una gratitudine piena di letizia.

Venite, adoriamo

Se, pregando, facciamo veramente l'esperienza di essere davanti a uno infinitamente più grande, allora nasce in noi spontaneo un atteggiamento di adorazione:

*Venite, prostrati **adoriamo**,
in ginocchio davanti al Signore
che ci ha creati.*

Che cosa fecero Maria e Giuseppe alla nascita di Gesù Bambino? Prostrati lo adorarono. E i pastori? In fretta, dice il Vangelo, si svegliarono nel cuore della notte per andare ad adorare il Bambino che giaceva in una mangiatoia. E i Magi? Partirono da lontano, guidati dalla stella, per adorare il re dei re.

Spesso, nel mondo occidentale, il cristianesimo è ridotto al fare opere buone. In questo modo tuttavia si perde completamente la percezione del sacro. Ci si dimentica che la prima opera buona è la preghiera, senza la quale anche la carità fraterna ben presto si spegne e finiamo per aiutare i poveri lamentandoci degli altri parrocchiani che non capiscono niente e non sono bravi come noi. Così si rischia che proprio le opere buone, senza che nemmeno ce ne accorgiamo, ci facciano scivolare nell'adorazione di noi stessi.

Siamo immersi in un mondo che ci educa a stare solo davanti a noi stessi. Anche di fronte allo spettacolo più sublime ci facciamo un *selfie*. Invece di contemplare il panorama, contempliamo sempre e solo noi stessi. Una noia mortale!

Quanto è più bello stare davanti a uno più grande di noi. Lui sì meritevole di adorazione! Davanti alla sua grandezza non finiamo mai di imparare. Egli, pieno di misericordia, non finisce mai di svelarci i suoi misteri che non smettono di stupirci, tanto la sua grandezza ci supera.

*Venite, prostrati adoriamo,
in ginocchio davanti al Signore
che ci ha creati.*

Il salmista ora ci prende per mano e ci insegna, anche concretamente, come deve avvenire l'adorazione. È necessario che pieghiamo le ginocchia. I salmi non sono un trattato di teologia sulla preghiera, ma preghiere che ci insegnano a pregare. La nostra anima e il nostro corpo sono inscindibilmente legati e dunque, perché l'anima stia in un atteggiamento di adorazione, è necessario, ovviamente per quanto possibile, iniziare la preghiera in ginocchio.

Don Giussani insegnava a coloro che si

dedicano a Dio a trascorrere tutti i giorni un'ora di preghiera e di meditazione, e ripeteva spesso: «Il primo quarto d'ora passato in ginocchio». Stare in ginocchio infatti cambia il nostro atteggiamento. Ho i miei pensieri in testa, sono convinto che il mondo debba andare come desidero io, e invece mi metto in ginocchio e riconosco che c'è uno infinitamente più grande di me.

È chiaro che mettersi in ginocchio esteriormente non è sufficiente. È possibile inginocchiarsi fisicamente e avere la mente pervasa di pensieri orgogliosi. Tuttavia, l'atteggiamento del corpo è un grande aiuto.

Ascoltate oggi la sua voce

Sì, Dio è infinitamente più grande di noi. Possiamo presentarci degnamente al suo cospetto solo prostrandoci. Egli però, nella sua infinita misericordia, si abbassa fino a noi, ci mette una mano sulla spalla e inizia a dialogare con noi come farebbe un amico di lunga data.

Ascoltate oggi la sua voce.

Egli ci parla nella Scrittura, ci parla attraverso i suoi santi, ci parla attraverso i fratelli, ci parla attraverso lo Spirito Santo che svela al nostro cuore i suoi ineffabili

misteri. Tuttavia, se non apriamo il nostro cuore, la voce di Gesù non potrà raggiungerci, presi come siamo da pensieri e sentimenti che non lasciano spazio a niente che venga da fuori di noi. «Ascoltate oggi la sua voce» ci consiglia il salmista. Ascoltatela, vi conviene.

È talmente facile decadere da questo atteggiamento interiore di ascolto, che ogni giorno la chiesa ci ripete:

*Ascoltate **oggi** la sua voce.*

Non basta aver ascoltato la voce di Gesù ieri, non basta che mi sia avvicinato a Dio la settimana scorsa, non basta che mi sia dedicato a Dio trent'anni fa.

Dio mi ama così tanto da rivolgermi tutti i giorni la sua parola. Essa è sempre nuova e sorprendente. Oggi Gesù mi rivolgerà la sua parola, dicendomi qualcosa di nuovo. Questa scoperta mi permette di iniziare la giornata pieno di curiosità per quello che mi attende.

Esiste tuttavia una condizione affinché questo dialogo con il mistero di Dio che fa tutte le cose possa avverarsi. Ecco perché ci viene rivolto un avvertimento:

*«**Non indurite il cuore**».*

Non dite con orgoglio: ho già ascoltato

ieri la tua voce... non ho più niente da imparare!

Come potrò udire la sua voce se nel mio cuore non c'è quel silenzio che, solo, permette di ascoltarlo? Quante volte ci lamentiamo perché Dio non ci parla e non ci indica la via della vera felicità? Ma non è piuttosto vero che, non facendo mai silenzio, ci è impossibile riuscire a udire la sua voce?

*«Non indurite il cuore, come a Meriba, come nel giorno di Massa nel deserto, dove mi tentarono i vostri padri: **mi misero alla prova pur avendo visto le mie opere**».*

Durante il cammino dell'Esodo, i nostri padri tentarono il Signore, dicendo: «Il Signore è in mezzo a noi, sì o no?» (Es 17,7). Anche noi, mentre stiamo pregando, possiamo essere pervasi da questo dubbio: «Il Signore è in mezzo a noi, sì o no? Ci ascolta? Ci parla veramente? Egli non è forse al di là e al di sopra di queste nostre povere vicende terrene? Si occuperà proprio di me? Rivolgerà la sua parola proprio a me che sono così misero?».

E invece Dio desidera così tanto parlare con noi da avvertirci di quello che ci accade quando induriamo il nostro cuore e non lo ascoltiamo più:

*«Per quarant'anni mi disgustai di quella generazione e dissi:
Sono un popolo dal cuore traviato,
non conoscono le mie vie;
perciò ho giurato nel mio sdegno:
Non entreranno nel luogo del mio riposo».*

Dio è un Padre buono che, spinto da un amore ardente, ci corregge con chiarezza. La sua sembra una terribile minaccia, in realtà è una semplice constatazione: se ci ostiniamo ad ascoltare solo noi stessi, non potremo mai sperimentare quel riposo che nasce quando si è certi di poggiare sulla roccia dell'Altissimo. Alcuni santi, come san Francesco, amavano riposare nelle cavità delle rocce, proprio perché le percepivano come le mani di Dio che li sostenevano e su cui poggiava tutta la loro esistenza.

Se le parole del salmo che abbiamo letto assieme hanno fatto breccia nel nostro cuore, l'anima comincia a spalancarsi a Dio e compare una letizia inconsueta.

*Venite, applaudiamo al Signore,
acclamiamo alla roccia
della nostra salvezza.
Accostiamoci a lui per rendergli grazie,
a lui acclamiamo con **canti di gioia**.*

Facciamo nostro l'invito della chiesa entrando in quella gioia che fu di Maria, di

Giuseppe, dei pastori e dei santi. Perché privarcene? È vero, ci siamo alzati con l'anima ingombra di pensieri fluttuanti, ma abbiamo riconosciuto che possiamo appoggiarci a una roccia incrollabile.

In ginocchio, abbiamo scoperto che stare al cospetto dell'Altissimo è infinitamente più bello che adorare noi stessi.

Un mondo sconfinato si spalanca davanti agli occhi della nostra anima e un sentimento di pace comincia ad affacciarsi nel nostro cuore.

INDICE

| | | |
|--|---|----|
| <i>Introduzione</i> | » | 7 |
| 1. Un Padre più grande di noi | » | 9 |
| Commento al Salmo 94..... | » | 9 |
| Un dolce invito | » | 10 |
| Un grande re | » | 12 |
| Venite, adoriamo..... | » | 15 |
| Ascoltate oggi la sua voce | » | 17 |
| 2. Attraverso la libertà | » | 23 |
| Commento al Salmo 23..... | » | 23 |
| Chi ha un cuore puro? | » | 24 |
| L'aiuto di Dio | » | 26 |
| La porta della libertà..... | » | 28 |
| 3. Gustare e vedere Dio | » | 33 |
| Commento al Salmo 33\1..... | » | 33 |
| Il gusto della preghiera..... | » | 34 |
| La preghiera è domanda..... | » | 37 |
| Gli umili e i poveri..... | » | 39 |
| La vera ricchezza..... | » | 42 |
| 4. Il timore del Signore | » | 45 |
| Commento al Salmo 33\2..... | » | 45 |

| | | |
|---------------------------------------|----------|-----------|
| Alla scuola di un maestro..... | » | 46 |
| Uno sguardo amorevole | » | 48 |
| La sorte del giusto | » | 49 |
| Il destino dell'empio..... | » | 52 |
| 5. Un immenso grido..... | » | 55 |
| Commento al Salmo 129..... | » | 55 |
| Il grido dell'umanità..... | » | 55 |
| Lo stupore del perdono | » | 58 |
| La speranza dell'eternità | » | 60 |
| 6. Il tempo di chi prega | » | 65 |
| Commento al Salmo 89..... | » | 65 |
| Il tempo di Dio | » | 66 |
| Il tempo dell'uomo | » | 67 |
| Il tempo di chi prega | » | 70 |
| Il significato del nostro lavoro.... | » | 73 |
| 7. Tra cielo e terra | » | 77 |
| Commento al Salmo 2..... | » | 77 |
| Prostrati a terra | » | 78 |
| Rapiti in cielo..... | » | 79 |
| L'esperienza della regalità | » | 82 |
| 8. Il vero sacerdote..... | » | 87 |
| Commento al Salmo 109..... | » | 87 |
| Davide, l'amico di Dio..... | » | 87 |
| L'inizio e la fine | » | 88 |
| La necessità di un mediatore | » | 90 |

| | | |
|-------------------------------------|----------|------------|
| Il sacerdozio di Cristo..... | » | 92 |
| Il dono dell'eucarestia | » | 93 |
| 9. A tu per tu con Dio | » | 97 |
| Commento al Salmo 117\1..... | » | 97 |
| Una comunità che educa..... | » | 97 |
| Il valore di un ritornello..... | » | 101 |
| Il perdono..... | » | 103 |
| Il grido della preghiera | » | 104 |
| 10. Quando sono debole | » | 107 |
| Commento al Salmo 117\2..... | » | 107 |
| La delusione..... | » | 108 |
| Una dura battaglia..... | » | 109 |
| Le tende dei giusti | » | 114 |
| 11. La gratitudine..... | » | 117 |
| Commento al Salmo 117\3..... | » | 117 |
| Rendere grazie..... | » | 117 |
| La gioia della festa..... | » | 120 |
| Una grande liberazione..... | » | 122 |
| <i>Conclusiones</i> | » | 127 |

Riflessi / Nuova serie

- A. Noël, *La forza delle promesse divine*, 2013, pp. 152
P. Brunette, *Sui passi di Giacobbe. Affrontare l'invisibile*, 2013, pp. 144
G. Attanasio, *Con gli occhi della sposa. I misteri del Rosario*, 2014, pp. 216
G. Ronzoni, *Una pietra scartata*, 2014, pp. 128
G. Attanasio, *L'Amore che non muore. Meditazioni sulla passione di Gesù*, 2015, pp. 144
G. Attanasio, *Suor Faustina. La santa della Misericordia*, 2015, pp. 220
L. Erlin, *Nove mesi con Maria. Novena dall'Annunciazione al Natale*, 2016, pp. 272.
C. de Chergé, *Meditazione dul Cantico dei cantici*, 2016, pp. 212
G. Attanasio, *Camminando verso la luce. Un modo semplice per riscoprire la bellezza dei salmi*, 2016, pp. 120.
A. Spreafico, *Misericordia cuore della missione*, 2016, pp. 152
M. Lanza, *Lucifero ha paura del Natale*, 2017, pp. 144
L.F. Ruffato, *Carlo Acutis. Adolescente innamorato di Dio*, 2018, pp. 144
C. Boff, *La vita quotidiana di Maria di Nazareth*, 2018, pp. 144

Riflessi Gold

- Don T. Bello, *Briciole di santità, fede speranza carità*, 2013, pp. 120
E. Ronchi, *Maria casa di Dio. Variazioni sul-l'Ave Maria, il Magnificat e la vera devozione*, 2013, pp. 120
E. Ronchi, *Il cuore semplice della fede*, 2014, pp. 96
Don T. Bello, *Misericordia, servizio, missione. Tre icone bibliche per credenti in cammino*, 2015, pp. 80
Un Carmelitano, *Il giardino chiuso*, 2017, pp. 182
M. Kreidler-Kos, *Far risplendere la mia vita*, 2018, pp. 112
E. Ronchi, *Mia chiesa amata e infedele*, 2018, pp. 112
A.M. CANOPI, *Liturgia della bellezza*, 2018, pp. 84



Riflessi

Gianluca Attanasio

Con gli occhi della sposa

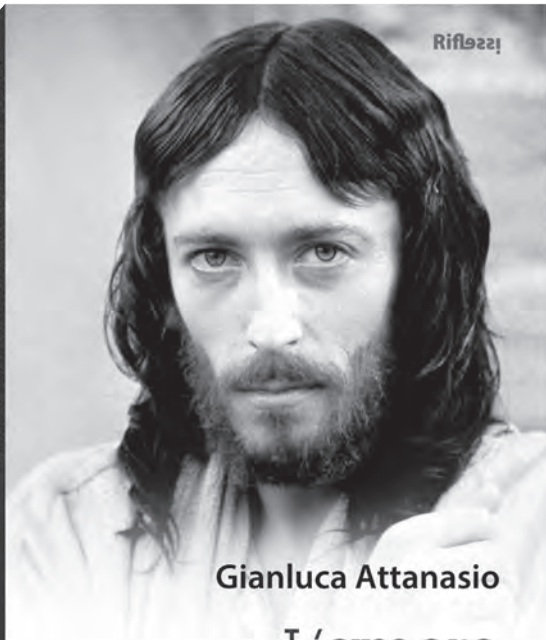
I misteri del Rosario

Prefazione di Massimo Camisasca

 EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

Riflessi

Gianluca Attanasio, L'amore che non muore



Gianluca Attanasio

L'amore che non muore

Meditazioni sulla passione di Gesù

A EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA

Riflessi

COMPTON ITALIA - PAVANESCHI & C. - MESSAGGERO - PADOVA



Gianluca Attanasio

Suor Faustina

La santa della Misericordia

A EDIZIONI
MESSAGGERO
PADOVA



Finito di stampare nel mese di aprile 2019
Mediagraf S.p.A. – Noventa Padovana, Padova