

# Fraternità della Trasfigurazione

## Vivere pacificandosi

Capodanno

31 dicembre 2022 -1 gennaio 2023

La vita piena non può essere vissuta nell'ansia, nell'agitazione, nell'angoscia. Per vivere veramente e non lasciarsi trascinare dalle paure, dall'inquietudine e dagli istinti che premono dentro di noi, dobbiamo cercare costantemente quella pace interiore che ci permette di relazionarci in modo sereno con noi stessi, con gli altri, con Dio e con il mondo circostante.

La pace, però, è una realtà complessa, che possiede sfumature diverse: è uno *stato*, vale a dire una situazione che abbiamo sperimentato quando ci siamo sentiti a nostro agio, tranquilli, senza preoccupazioni e senza conflitti. Essa, però, è anche un *dinamismo*, un itinerario interiore da percorrere, perché non è mai acquisita una volta per tutte, ma richiede sempre un impegno, un cammino, una ricerca.

*Signore, non si esalta il mio cuore  
né i miei occhi guardano in alto;  
non vado cercando cose grandi  
né meraviglie più alte di me.*

*Io invece resto quieto e sereno:  
come un bimbo svezzato in braccio a sua madre,  
come un bimbo svezzato è in me l'anima mia.*

*Israele attenda il Signore,  
da ora e per sempre.*

Il salmo 131 è uno dei salmi di pellegrinaggio, preghiera tipica dei poveri di Jhavè, composta in occasione delle "salite" al tempio di Gerusalemme in alcune feste ebraiche.

Il breve componimento si suddivide in tre strofe: la prima -la più lunga- sembra essere attraversata da un *movimento verso l'alto*: la possibilità di protendersi con superbia e con alterigia verso mete esterne, irraggiungibili, che il salmista rifiuta e non vuole assumere.

La seconda strofa, invece, è percorsa da un *movimento di raccoglimento*, verso l'interno, sempre più profondo e interiore: il soggetto di questo salmo resta in uno stato di calma e tranquillità, che può essere frutto di una lotta con se stesso per evitare l'orgoglio, la vanità e la presunzione. È da sottolineare l'uso del verbo *restare*, che lascia intendere una situazione che perdura e continua. Al centro di questa seconda parte c'è la bellissima similitudine del "bambino svezzato": il salmista si paragona a un bimbo che ha concluso l'allattamento, un piccolo che sta ancora tra le braccia tenere della mamma, ma che non si dimena per cercare ansiosamente e voracemente il latte. Il piccolo, pur lasciandosi coccolare serenamente, è libero dall'attaccamento alla madre: sta iniziando con lei un rapporto nuovo, più interiore, non solo dettato dal bisogno di cibo. La dolcissima espressione del bimbo svezzato scivola poi lentamente in un'altra similitudine: è l'anima che si sente cullata nell'interiorità dell'orante, è l'anima che si pacifica e resta quieta.

La terza strofa, la più breve, propone questo significato di fiducia individuale a tutto Israele: tutta la comunità può vivere questa stessa pace interiore, questa libertà e questa quiete. Il salmo, dunque, non corre il rischio di un intimismo eccessivo, anzi si apre gradualmente ad un riposo, che solo il Signore può donare in risposta all'attesa, alla lotta e alla speranza di Israele.

Queste parole del salmo, imparate a memoria, ripetute lentamente e silenziosamente nel cuore e nella preghiera, possono pacificarci e farci accogliere quella grazia che il Signore dona.

### **Gloria, in excelsis Deo! Gloria. Gloria. Alleluia. Alleluia.**

<sup>4</sup>*Siate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto: siate lieti.* <sup>5</sup>*La vostra amabilità sia nota a tutti. Il Signore è vicino!* <sup>6</sup>*Non angustiatevi per nulla, ma in ogni circostanza fate presenti a Dio le vostre richieste con preghiere, suppliche e ringraziamenti.* <sup>7</sup>*E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù.*

<sup>8</sup>*In conclusione, fratelli, quello che è vero, quello che è nobile, quello che è giusto, quello che è puro, quello che è amabile, quello che è onorato, ciò che è virtù e ciò che merita lode, questo sia oggetto dei vostri pensieri.* <sup>9</sup>*Le cose che avete imparato, ricevuto, ascoltato e veduto in me, mettetelo in pratica. E il Dio della pace sarà con voi!*

#### **Fil 4,4-9**

Nell'ultima parte della sua lettera ai Filippesi, Paolo esorta i cristiani a essere *lieti nel Signore*, o meglio a gioire nel Signore. Questo della gioia è un tema che ricorre spesso in questa lettera e va compreso non come un sentimento stucchevole e superficiale. Essa, infatti, non dipende dal successo, dal benessere o dalle circostanze esteriori. Del resto, Paolo stesso afferma nell'esordio della stessa lettera: *Quando prego per tutti voi, lo faccio con gioia* (Fil 1,4) nonostante in quel momento si trovi nella sua prigionia romana. La gioia è, infatti, un orientamento costante della vita cristiana, frutto e prova della relazione con il Signore. Nasce dalla fiducia in Lui, anche nell'afflizione e nella tristezza. In questo senso non è un sentimento ma un'attitudine, ed è per questo che Paolo può addirittura ordinarla: "Gioite nel Signore!". Questa, poi, si concretizza nella *amabilità* dei cristiani, un sostantivo raro che solitamente nella letteratura cristiana descrive la mitezza e la mansuetudine di Cristo nell'affrontare la passione. A imitazione di Cristo, i credenti sono esortati a stare anche nelle persecuzioni e nelle prove con mitezza e amabilità. Ma certamente, se possono fare questo è perché *Il Signore è vicino!* come aggiunge in un inciso. Non è una gioia ingenua o un'amabilità sdolcinata ma sono atteggiamenti che hanno solide radici nella vicinanza del Signore. E se il Signore è vicino, allora i cristiani sono liberati da ogni genere di preoccupazione e da ogni ansia: *Non angustiatevi per nulla*. Come riuscirci? Paolo stesso lo spiega: ogni preoccupazione sia portata davanti a Dio con *preghiere, suppliche e ringraziamenti*. Se il Signore è vicino, ogni situazione può farsi occasione di preghiera.

*E la pace di Dio, che supera ogni intelligenza, custodirà i vostri cuori e le vostre menti in Cristo Gesù.* La congiunzione che introduce questo versetto è consecutiva: la pace è la conseguenza, il risultato della preghiera. La pace è qualcosa che Dio dà, perché è qualcosa che Lui è: Lui è *il Dio della pace*. Per meglio comprendere le parole dell'apostolo, bisognerà soffermarsi sull'idea biblica di pace, come riflesso della cultura ebraica. Il sostantivo *shalom*, pace, deriva da un verbo che significa "essere integro, completo" e anche "ricompensare, ripagare". La *shalom* biblica, dunque, ha a che fare con l'interezza, col non mancare di nulla. Applicata alla fiducia in Dio, la *shalom* è interamente e senza riserve confidare in Lui e da Lui solo aspettare la ricompensa. *La pace di Dio* è unità interiore, è non disperdersi dietro mille preoccupazioni ma restare unificati nella fiducia in Dio. Questa pace *supera ogni intelligenza*, cioè ogni umana comprensione, ogni pensiero terreno che ci porterebbe piuttosto a mancare di speranza o contare unicamente sulle nostre forze. La pace di Dio, al contrario, custodirà i nostri cuori e le nostre menti in Cristo. Il verbo che Paolo sceglie per dire la protezione e il custodire è un verbo militare che significa "presidiare, tenere in custodia". Lui, che stava vivendo questa situazione, vuole così sottolineare come la pace non sia mai raggiunta per sempre, ma come custodirla e proteggerla comporti una certa lotta, che Dio stesso combatte con noi.

*Sento, di tanto in tanto, un forte desiderio di inginocchiarmi, con le mani sul viso, per trovare pace e per ascoltare la fonte nascosta in me.*

*Dopo un giorno come quello di ieri, oso dire con una certa convinzione: nel mio regno interiore domina la pace, perché è retto da una potente autorità centrale. Dio credo di collaborare bene con te, noi lavoriamo bene insieme. Ti sto offrendo uno spazio sempre più ampio in cui vivere, e comincio anche a esserti fedele.*

*Una pace futura potrà essere veramente tale solo se sarà trovata da ognuno in se stesso – se ogni uomo sarà liberato dall'odio contro il prossimo, di qualunque razza o popolo, se avrà superato quest'odio e l'avrà trasformato in qualcosa di diverso, forse alla lunga in amore, se non è chiedere troppo.*

*In fondo, il nostro unico dovere morale è di dissodare in noi stessi vaste aree di tranquillità, di sempre maggior tranquillità, fin tanto che si sia in grado di irraggiarla anche sugli altri. E più pace c'è nelle persone, più pace ci sarà in questo mondo agitato.*

*Stamattina all'alba sono saltata giù dal letto e mi sono affacciata alla finestra. L'albero era immobile nella mattina grigia e silenziosa. Ho pregato: mio Dio, concedimi la pace grande e potente della tua natura... Dammi pace e fiducia. Fa che la mia giornata sia qualcosa di più delle mille preoccupazioni per la sopravvivenza quotidiana. E tutte le nostre ansie per il cibo, i vestiti, il freddo, la salute non sono forse altrettante mozioni di sfiducia nei tuoi confronti, mio Dio?*

IL SIGNORE TI BENEDICA E TI PROTEGGA,  
SU DI TE FACCIA RISPLENDERE IL SUO VOLTO  
E TI DIA PACE.

#### INTERCESSIONI

***Rit. Dona nobis pacem, Domine.***

\*Quando l'agitazione e la paura invadono la nostra interiorità: *calma il nostro cuore.*

\*Ogni volta che ci sentiamo stanchi e oppressi: *sostienici nelle nostre fatiche.*

\*Nei momenti di sconforto, di disperazione e di sfiducia: *asciuga le nostre lacrime.*

\*Nei luoghi di guerra dove si perpetuano violenze e massacri: *prevalgano la forza del dialogo, degli accordi, della fratellanza.*

\*Quando la libertà è minacciata dall'assolutismo: *consolida le ragioni della verità e del bene.*

\*Prima che si arrivi a decisioni insensate: *apri spiragli di speranza e di vita nuova.*

\*Nei cuori dove si covano odio, rabbia, rancore e vendetta: *concedi la grazia del perdono.*

\*In ogni situazione di debolezza e di ingiustizia: *fa' germogliare semi di giustizia e di solidarietà.*

\*Nei periodi di crisi economica, quando la precarietà minaccia la serenità personale e familiare: *fa' che si diffondano generosità e condivisione.*

\*Nei contesti di lavoro dove emergono conflitti e disaccordi: *crea legami sereni di collaborazione.*

\*In ogni circostanza in cui siamo invasi dalla fretta, dall'affanno e dalla dispersione interiore: *pacifica il nostro cuore.*

\*Quando l'inquietudine e la solitudine oscurano la nostra interiorità: *rischiara le nostre tenebre con la luce del tuo Amore.*

**BENEDIZIONE FINALE**

*Il Signore vi benedica e vi custodisca.*

*Mostri a voi il suo Volto e abbia Misericordia.*

*Volga a voi il suo sguardo e vi dia Pace.*

*Il Signore vi conceda ogni bene e, soprattutto,  
il dono della Pace interiore e tra tutti i popoli.*

***Amen***

***CANTO Shalom, Shalom, la pace a voi, Shalom, Shalom. La pace e l'amore Dio vi dà. Shalom, Shalom.***

**AVVISO**

*28 gennaio 2023 h 21: "Un canto nella notte"*