

P. ÁNGEL PEÑA O. A. R.

La Parola di Dio
illumina
il tuo cammino

Traduzione di Rita Maria Scolari

Edizioni Villadiseriane

LA PAROLA DI DIO
ILLUMINA IL TUO CAMMINO

Nihil Obstat
P. Ignacio Reinares
Vicario Provinciale del Peru
Agustino Recoleta

Imprimatur
Mons. José Carmelo Martínez
Vescovo di Cajamarca (Peru)

ÁNGEL PEÑA O.A.R
LIMA - PERU
2010

INDICE GENERALE

INTRODUZIONE

La Bibbia.

Per vivere meglio.

Lettera di Dio.

Testi Biblici

1. La parola di Dio.
2. Dio è mio padre.
3. Fiducia in Dio.
4. Amare tutti senza eccezioni.
5. Perdono incondizionato.
6. La lotta contro il male.
7. Sei abituato a mentire?
8. Sei avaro?
9. Abusi di alcolici?
10. Sei impuro?
11. Come va il tuo matrimonio?
12. I figli.
13. Soffri molto?
14. Sei depresso?
15. Sei angosciato?
16. Sei malato?
17. È morta una persona cara?
18. Pregghi per i defunti?
19. Ti senti solo e triste?
20. Ti manca la fede?

21. Hai sete di Dio?
22. Vivi per Dio?
23. Condividi la tua fede?
24. Preghi molto?
25. Sei allegro?
26. Sei riconoscente?
27. Dai la decima?
28. Benedici tutti?
29. Credi nella provvidenza di Dio?
30. Credi nelle promesse di Dio?

Le promesse di Gesù.

L'amore per Gesù Eucaristia.

L'amore per Maria.

L'amore per la Chiesa.

L'amore per il Papa.

L'amore per l'angelo custode.

L'aspirazione alla santità.

I salmi.

Pregiere come salmi.

Riflessioni.

CONCLUSIONE

INTRODUZIONE

Lampada per i miei passi è la tua parola, luce sul mio cammino (Sal 119, 105). *Infatti 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* (Ebr 4, 12). *Ma la parola del Signore rimane in eterno* (1Pt 1, 25). È nutrimento dell'anima e allegria dello spirito.

La parola di Dio è come una lettera d'amore di Dio nostro Padre per guidarci lungo il cammino della vita in mezza tante tentazioni e difficoltà. Ora, per evitare errori, dobbiamo interpretare correttamente la Parola di Dio, dato che *vi sono alcuni punti difficili da comprendere, che gli ignoranti e gli incerti travisano, al pari delle altre Scritture, per loro propria rovina* (2 Pt 3, 16). Dobbiamo interpretarla secondo il pensiero della Chiesa che è *colonna e sostegno della verità* (1Tm 3, 15). La Parola di Dio può illuminarti per avere fiducia, per lodare, per lottare o per superare le tentazioni e seguire la via del bene.

La Parola di Dio sarà per te, nelle diverse circostanze della vita, una guida, ma anche un nutrimento spirituale; senza dimenticare il punto essenziale della nostra fede che è Gesù stesso, presente in mezzo a noi nell'Eucaristia. Abbi fiducia in Gesù e nelle promesse che Dio ti fa nella sua Parola.

LA BIBBIA

La Parola di Dio ha due aspetti: la Scrittura e la Tradizione. La Bibbia è la Parola di Dio scritta e si distingue dalla Parola di Dio trasmessa oralmente, che si chiama Tradizione. *La sacra tradizione e la sacra Scrittura costituiscono un solo sacro deposito della parola di Dio affidato alla Chiesa*¹.

Ebbene, per interpretare la Bibbia e non commettere errori, dobbiamo intenderla secondo il pensiero della Chiesa che l'ha interpretata nello stesso modo per venti secoli. Per questo, dice il concilio Vaticano II che *l'ufficio di interpretare autenticamente la Parola di Dio scritta o trasmessa è stato affidato al solo Magistero vivente della Chiesa, la cui autorità è esercitata nel nome di Gesù Cristo. Il Magistero però non è al di sopra della Parola di Dio, ma la serve*².

Ciò che non si può fare è interpretarla a titolo personale, volendo imporre agli altri la propria interpretazione, perché *nessuna scrittura profetica va soggetta a privata spiegazione, poiché non da volontà umana è mai venuta una profezia, ma mossi da Spirito Santo parlarono alcuni uomini da parte di Dio* (2 Pt 1, 20-21). E Dio dice con chiarezza che la Chiesa è *colonna e sostegno della verità* (1 Tm 3, 15). Qui si riferisce alla Chiesa fondata da Cristo, l'unica Chiesa, che ci ha trasmesso fin dall'inizio gli stessi insegnamenti e che possiede una successione ininterrotta dei successori di Pietro (i papi) e degli apostoli (i vescovi), che è la Chiesa Cattolica.

1) Vaticano II, Cost. dogm. Dei Verbum, 10

2) Vaticano II, Cost. dogm. Dei Verbum, 10

Il libero esame o l'interpretazione della Bibbia porta alla divisione. Attualmente, esistono oltre 28.000 diverse chiese protestanti. Leggere la Bibbia senza una buona interpretazione è come andare in una farmacia per autoprescriverci ciò che riteniamo più adatto a noi, col rischio di sbagliare e di causarci notevoli danni.

La Bibbia merita rispetto. Per tanto, non dobbiamo permettere che si appoggino oggetti profani sopra il libro della Parola di Dio. Chiediamoci che posto ha la Bibbia nella nostra casa. Quale è il posto più importante nella nostra abitazione, la televisione o la Bibbia aperta? Ogni casa cristiana dovrebbe avere una Bibbia aperta in un luogo visibile, a dimostrazione che in quella famiglia si prende sul serio la Parola di Dio.

Merita la nostra stima. Amiamola a tal punto da renderla il nostro libro preferito, da tenere sul nostro comodino, per leggerne alcune frasi tutti i giorni. Come ci dice Dio nel libro di Giosuè: *Non si allontani dalla tua bocca il libro di questa legge (Parola di Dio), ma meditalo giorno e notte, per osservare e mettere in pratica tutto quanto vi è scritto; così porterai a buon fine il tuo cammino e avrai successo* (Gs 1, 8).

Devi leggerla. *Beato chi legge e beati coloro che ascoltano le parole di questa profezia e custodiscono le cose che vi sono scritte* (Ap 1, 3).

Devi ascoltarla attentamente. *La fede viene dall'ascolto e l'ascolto riguarda la parola di Cristo* (Rm 10, 17). Cerchiamo di essere come Sergio Paolo, proconsole e uomo saggio, che fece chiamare Barnaba e Saulo, *perché desiderava ascoltare la parola di Dio* (At 13,7). E Gesù promette che *saranno felici coloro che ascoltano la parola di Dio e la osservano* (Lc 11, 28). Dì con fede: *Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta* (1 Sa 3, 9).

Devi crederci. *Questi sono stati scritti perché crediate che Gesù è il Cristo, il Figlio di Dio, e perché, credendo, abbiate la vita nel suo nome (Gv 20, 31). Dopo avere ascoltato la parola della verità, il Vangelo della vostra salvezza, e avere in esso creduto, avete ricevuto il sigillo dello Spirito Santo che era stato promesso (Ef 1, 13).*

Devi studiarla. *Come i giudei di Berea, che esaminano ogni giorno le Scritture (At 17, 11), o come quelli di Corinto fra cui Paolo si fermò un anno e mezzo, e insegnava fra loro la parola di Dio (At 18, 11). E Gesù stesso insiste sullo studio delle Scritture, perché sono proprio esse che danno testimonianza di me (Gv 5, 39).*

Devi imparare a memoria alcuni testi. *Questi precetti che oggi ti do, ti stiano fissi nel cuore. Li ripeterai ai tuoi figli, ne parlerai quando ti troverai in casa tua, quando camminerai per via, quando ti coricherai e quando ti alzerai. Te li legherai alla mano come un segno, ti saranno come un pendaglio tra gli occhi e li scriverai sugli stipiti della tua casa e sulle tue porte (Dt 6, 6-9).*

Devi viverla. *Beati piuttosto coloro che ascoltano la parola di Dio e la osservano (Lc 11, 28). Perciò chiunque ascolta queste mie parole e le mette in pratica, sarà simile a un uomo saggio, che ha costruito la sua casa sulla roccia. Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abbatterono su quella casa, ma essa non cadde, perché era fondata sulla roccia (Mt 7, 24-25).*

Devi proclamarla. *Andate in tutto il mondo e proclamate il Vangelo a ogni creatura (Mc 16, 15). Chiediamo questa grazia: E ora, Signore, volgi lo sguardo alle loro minacce e concedi ai tuoi servi di proclamare con tutta franchezza la tua parola, stendendo la tua mano affinché si compiano guarigioni, segni e prodigi nel nome del tuo santo servo Gesù. Quand'ebbero terminato la preghiera, il luogo in cui erano radunati tremò e tutti furono colmati di Spirito Santo e proclamavano la parola di Dio con franchezza (At 4, 29-31).*

Non vergognarti dunque di dare testimonianza al Signore nostro (2 Tm 1, 8). Annuncia la Parola, insisti al momento opportuno e non opportuno, ammonisci, rimprovera, esorta con ogni magnanimità e insegnamento (2 Tm 4, 2).

E quando ne hai la possibilità, proclama la Parola di Dio durante la Messa, ben vestito, con voce chiara e forte; e credendo che Dio parla all'assemblea attraverso di te, che sei il suo strumento. L'Eucaristia è Gesù vivo e risorto, realmente presente tra noi, come un amico che ci parla. E la Scrittura è quello che Egli ci scrive per istruirci. Ovviamente, prima viene Gesù e poi la sua Parola. Pertanto, ti consiglio di partecipare ogni giorno al Sacrificio Eucaristico, per ascoltare solennemente la sua Parola nella Messa o, semplicemente, leggerla davanti a Lui, facendogli visita in qualche chiesa. Lì, davanti al Santissimo, capirai meglio che cosa Egli vuole dirti e, soprattutto, riceverai la forza per annunciare il suo Messaggio ai tuoi fratelli.

*Dio non vuole
che sia taciuto
ciò che ha voluto
che fosse scritto.*

(Sant'Agostino, Esposizione del Salmo 50, 2)

PER VIVERE MEGLIO

La Bibbia è un libro aperto per tutti. È un libro in cui si racconta una storia d'Amore tra Dio e l'uomo. Potremmo dire che è una lettera di nostro Padre, Dio, ai suoi figli, gli uomini, perché non sbagliamo strada nella dura battaglia della vita. È una lettera d'amore in cui il nostro Papà Dio ci parla del suo immenso amore per noi, che arriva fino al punto di consegnare suo Figlio Gesù alla morte per salvarci. Un amore incondizionato che sempre ci attende, nonostante tutti i peccati che possiamo commettere. Ci aspetta sempre braccia aperte.

Dio è amore (1 Gv 4, 8) e non può smettere di amare. Ama tutti, senza eccezione, sia il giusto che il peccatore; ama persino i dannati, anch'essi creati con infinito amore. Se non li amasse, non avrebbe permesso loro d'esistere. E li ama così tanto da rispettare eternamente la loro libertà e da permettere loro, non solo di non amarlo, ma perfino di odiarlo.

Lungo le pagine della Bibbia incontriamo spesso l'idea dello Amore di Dio. *Dio ha tanto amato il mondo da dare il Figlio unigenito* (Gv 3, 16). Non ci ama solo in massa. Ma Egli ama ciascuno individualmente. Conosce ognuno di noi per nome e cognome. *Anche i capelli del vostro capo sono tutti contati* (Lc 12, 7). Per questo ci dice personalmente, sia a te che a me:

Tu sei prezioso ai miei occhi, perché sei degno di stima e io ti amo (Is 43, 4).

Ti ho amato di amore eterno (Ger 31, 3).

Un'altra idea fondamentale che appare in tutta la Bibbia è che noi dobbiamo amare, che la nostra vita ha senso solo nell'amore a Dio e al prossimo. *Da questi due comandamenti dipendono*

tutta la Legge e i Profeti (Mt 22, 40). Cioè, tutta la Bibbia è riassunta nel grande comandamento dell'amore verso Dio e il prossimo. Per questo Gesù insiste così tanto: *Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri* (Gv 15, 12). *Pienezza della Legge infatti è la carità* (Rm 13, 10).

Bisogna amare tutti, fare sempre il bene, benedire, aiutare, servire. Non fare mai del male a nessuno. In proposito, Gesù ha detto: *Amate i vostri nemici, fate del bene a quelli che vi odiano, benedite coloro che vi maledicono, pregate per coloro che vi trattano male* (Lc 6, 27-28).

Ovviamente, tutto questo non è facile, soprattutto amare i nostri nemici. Ma Gesù ci ha detto: *Senza di me non potete far nulla* (Gv 15, 5). Quindi con Lui possiamo tutto. Così dice san Paolo: *Tutto posso in colui che mi dà la forza* (Fil 4, 13).

Un contenuto fondamentale della Parola di Dio è la necessità che noi abbiamo di confidare in Dio. Dio è un Papà potente, noi siamo poveri esseri umani, servi inutili. Lui può fare qualsiasi cosa, noi non possiamo fare nulla. Da qui la necessità di avere fiducia in Lui nei momenti difficili della vita: Davanti ad una malattia, alla morte di una persona cara, a problemi umanamente irrisolvibili, alla sofferenza di tutti i giorni... Egli vuole che noi confidiamo in lui ma, a volte, si fa attendere. Ma la fiducia in Lui è la prova fondamentale per dimostrargli fino a che punto arriva il nostro amore. Egli ci dice: *Non temere, perché io sono con te* (Is 41, 10; 43, 5). È davvero sorprendente per chi legge con attenzione la Parola di Dio, scoprire che le parole *non temere* si ripetono incessantemente. Dio vuole da noi un atteggiamento di bambini che si lasciano condurre dal Padre. Egli sa dove ci porta. Conosce ciò di cui abbiamo bisogno e quando ne abbiamo bisogno. Sa tutto e ha un suo piano per ognuno di noi. Lasciamoci portare senza paura, sapendo che Egli è sempre al nostro fianco e non ci lascerà mai soli.

Il concetto del suo accompagnamento costante appare di frequente: *Non ti lascerò né ti abbandonerò* (Gs 1, 5); *ti insegnerò la via da seguire* (Sal 32, 8); *Si dimentica forse una donna del suo bambino, così da non commuoversi per il figlio delle sue viscere? Anche se costoro si dimenticassero, io invece non ti dimenticherò mai. Ecco, sulle palme delle mie mani ti ho disegnato* (Is 49, 15-16); *io sono con te e ti proteggerò dovunque tu andrai; poi ti farò ritornare in questa terra, perché non ti abbandonerò senza aver fatto tutto quello che ti ho detto* (Gen 28, 15).

È davvero bello sapere che abbiamo un Padre che si prende cura di noi con amore. Sì, un papà, così vuole essere chiamato da noi, proprio come ci ha insegnato Gesù. Questa è una delle rivelazioni più stupende che il Messia è venuto a manifestarci, qualcosa di sconosciuto fino ad allora, una vera rivoluzione spirituale. Chi avrebbe mai osato, a quel tempo, chiamare Dio con il nome di *Abbà*, nome col quale i bambini ebrei chiamavano i loro papà? Nessuno, perché non si osava pronunciare il nome di Dio, per evitare qualsiasi mancanza di rispetto. Ma Gesù ci ha insegnato che suo Padre è nostro padre e dobbiamo chiamarlo con fiducia, come i bambini, e dirgli papà.

Questa è stata una novità così grande che san Marco, parlando della Passione, decide di riportare la parola ebraica *Abbà* (padre), invece di tradurla nella lingua greca in cui scrive. E Gesù, nei momenti difficili nel Getsèmani, dice:

Abbà! Padre! Tutto è possibile a Te: Allontana da me questo calice! Però non ciò che voglio io, ma ciò che vuoi Tu (Mc 14, 36).

Anche san Paolo, seguendo questo insegnamento di Gesù, utilizza lo stesso termine senza tradurlo:

E voi non avete ricevuto uno spirito da schiavi per ricadere nella paura, ma avete ricevuto lo Spirito che rende figli adottivi, per mezzo del quale gridiamo: «Abbà! Padre!» (Rom 8, 15-17). *E che voi siete figli lo prova il fatto che Dio mandò nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio, il quale grida: «Abbà! Padre!»* (Gal 4, 6).

Splendido davvero! È il cammino dell'infanzia spirituale che ci ha insegnato la grande dottoressa della Chiesa, Santa Teresa di Gesù Bambino. È quello che già il profeta Osea ci fa capire, quando mette in bocca a Dio: *A Èfraim io insegnavo a camminare tenendolo per mano, ma essi non compresero che avevo cura di loro. Io li traevo con legami di bontà, con vincoli d'amore, ero per loro come chi solleva un bimbo alla sua guancia, mi chinavo su di lui per dargli da mangiare* (Os 11, 3-4).

Sì, siamo figli di Dio! *Vedete quale grande amore ci ha dato il Padre per essere chiamati figli di Dio, e lo siamo realmente!* (1Gv 3, 1). Così il Padre di Gesù è nostro padre! e noi possiamo correre da Lui con fiducia, in tutte le nostre necessità, sapendo che Egli è pronto ad ascoltarci e ad aiutarci.

E, affinché il suo Amore per noi, suoi figli, giungesse alla pienezza, mandò suo Figlio Gesù a parlarci personalmente, come un amico intimo. Chi potrebbe avere paura di un Dio fattosi bambino a Betlemme, di un Dio che giocava con altri bambini, li abbracciava e benediceva? Di un Dio che muore per Amore e che per Amore ci consegna la sua Mamma come Madre nostra? E per coronare l'opera, Gesù rimane con noi nell'Eucaristia, affinché possiamo incontrarlo da molto vicino ogni volta che ne abbiamo bisogno. Egli ci ha promesso: *Io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo* (Mt 28, 20). Potevamo aspettarci di più? Poi ci inviò lo Spirito Santo, perché ci trasformasse in veri evangelizzatori, così da poterlo aiutare nel grande compito di salvezza del mondo. *Lo Spirito Santo che il Padre manderà nel mio nome, lui vi insegnerà ogni cosa e vi ricorderà tutto ciò che io vi ho detto* (Gv 14, 26). *Vi guiderà a tutta la verità* (Gv 16, 13).

LETTERA DI DIO

La Bibbia, come lettera del nostro Papà Dio, potrebbe essere riassunta in poche parole, più o meno queste:

Carissimo figlio mio,
fin dall'eternità ho pensato a te e ho fatto frandi progetti su di te, per la tua vita. Perciò ti scrivo questa lettera, perché tu non bagli strada e percorra sempre la via del bene.

Perdona sempre tutti coloro che ti offendono e non fare mai del male a nessuno. Ama tutti senza eccezioni, perché l'Amore è l'unico cammino che porta alla felicità. E, qualsiasi cosa accada, non temere, confida sempre in Me. Io sono il tuo Papà, continuamente qui, al tuo fianco, per aiutarti. Perdonerò qualsiasi tuo errore, se ti rivolgerai a Me veramente pentito.

Tu sei il mio caro figlio e per me vali più di tutto l'universo. Quando sei triste, depresso, ammalato o nella tribolazione per qualsiasi difficoltà, vieni da Me e raccontami i tuoi problemi. Io sarò felice di ascoltarti e di aiutarti. Così, quando sei allegro e felice, non dimenticare che tutto ciò che possiedi è dono delle mie mani, perciò devi esserne grato e utilizzarlo per il bene dei tuoi fratelli.

Come Papà, voglio il meglio per te. Per questo desidero che tu compia sempre la mia volontà e non dubiti mai del mio Amore. Certamente i miei pensieri non sono i tuoi pensieri. Ma lasciati guidare da Me. Abbandonati tra le mie braccia come un bimbo. Non aver paura, lasciati amare da Me e seguimi.

Ricorda che Gesù è morto per salvarti e ti aspetta continuamente nell'Eucarestia. Vai a fargli visita e a riceverlo. Egli vuole essere tuo amico. E là ti attende anche Maria, che è la tua Mamma. Recati da Lei con fiducia.

Chiedi allo Spirito Santo di santificarti sempre più e di farti diventare un autentico cristiano. Inoltre, desidero che tu condivida la tua fede ed evangelizzi i tuoi fratelli. Trasmetti a loro la tua luce e il tuo amore. Molti mi temono o non credono in Me. Parla con loro e dì che Io li amo e che saranno benedetti nella misura in cui mi ameranno e confideranno in Me.

Figlio, ti amo con tutto il mio Amore infinito. Nella Chiesa troverai i mezzi adeguati per amarmi di più. Ama la Chiesa e difendila. Vivi la tua fede cattolica in pienezza...

Un giorno non molto lontano verrò a prenderti, per portarti nel mio Regno di Felicità eterna. Là vivremo sempre uniti e io sarò orgoglioso di te. Sii santo, figlio mio. Questo è il mio miglior augurio per te.

***Credete con la più salda fermezza
nelle Sacre Scritture
come testimoni veraci.***

(S. AGOSTINO, *De Trinitate*, cap. 15, 27, 49)

TESTI BIBLICI

1. LA PAROLA DI DIO

Dio ci parla attraverso la sua parola, che è sempre vera.

- **La Scrittura non può esser annullata** (Gv 10, 35).
- **Tutta la Scrittura, ispirata da Dio, è anche utile per insegnare, convincere, correggere ed educare alla giustizia, perché l'uomo di Dio sia completo e ben preparato per ogni opera buona** (2 Tm 3, 16-17).
- **Ogni parola di Dio è purificata nel fuoco; egli è scudo per chi in lui si rifugia** (Pr 30, 5).
- **Fonte della sapienza è la parola di Dio nei cieli, le sue vie sono i comandamenti eterni** (Sir 1,5).

Per questo possiamo dire con gratitudine:

- **Lampada per i miei passi è la tua parola, luce sul mio cammino** (Sal 119, 105).
- **La tua promessa mi fa vivere** (Sal 119, 50).
- **Per sempre, Signore, la tua parola è stabile nei cieli** (Sal 119, 89).
- **Ripongo nel cuore la tua promessa per non peccare contro di te** (Sal 119, 11).
- **Parla, Signore, perché il tuo servo ti ascolta** (1 Sam 3, 9).
- **Manda la tua luce e la tua verità: siano esse a guidarmi, mi conducano alla tua santa montagna, alla tua dimora** (Sal 43, 3).
- **Fammi conoscere, Signore, le tue vie, insegnami i tuoi sentieri** (Sal 25, 4).

E Dio ci dice:

- Come infatti la pioggia e la neve scendono dal cielo e non vi ritornano senza avere irrigato la terra, senza averla fecondata e fatta germogliare, perché dia il seme a chi semina e il pane a chi mangia, così sarà della mia parola uscita dalla mia bocca: non ritornerà a me senza effetto, senza aver operato ciò che desidero e senza aver compiuto ciò per cui l'ho mandata (Is 55, 10-11).

- Non si allontani dalla tua bocca il libro di questa legge, ma meditalo giorno e notte, per osservare e mettere in pratica tutto quanto vi è scritto; così porterai a buon fine il tuo cammino e avrai successo (Gs 1, 8).

- Figlio mio, non dimenticare il mio insegnamento e il tuo cuore custodisca i miei precetti (Pr 3,1).

- Figlio mio, fa' attenzione alle mie parole, porgi l'orecchio ai miei detti; non perderli di vista, custodiscili dentro il tuo cuore, perché essi sono vita per chi li trova e guarigione per tutto il suo corpo (Pr 4, 20-22).

2. DIO È IL MIO PAPÀ

E mi dice:

- Tu sei mio figlio, io oggi ti ho generato (Sal 2, 7).

- Tu sei il Figlio mio, l'amato: in te ho posto il mio compiacimento (Mc 1, 11).

- Figlio, ti sono perdonati i peccati (Mc 2,5).

- Ti ho amato di amore eterno, per questo continuo a esserti fedele (Ger 31, 3).

- Con affetto perenne ho avuto pietà di te [...] anche se i monti si spostassero e i colli vacillassero, non si allontanerebbe da te il mio affetto (Is 54, 8-10).

- Perché tu sei prezioso ai miei occhi, perché sei degno di stima e io ti amo (Is 43, 4).

- Non ti lascerò e non ti abbandonerò (Eb 13, 5; Gs 1,5).

- Non temere, perché io sono con te (Is 43,5).

- Fa' bene attenzione a me, figlio mio, e piacciono ai tuoi occhi le mie vie (Pr 23, 26).

- Prima di formarti nel grembo materno, ti ho conosciuto, prima che tu uscissi alla luce, ti ho consacrato (Ger 1, 5).

- Ti ho chiamato per nome: tu mi appartieni (Is 43, 1).

- Si dimentica forse una donna del suo bambino, così da non commuoversi per il figlio delle sue viscere? Anche se costoro si dimenticassero, io invece non ti dimenticherò mai. Ecco, sulle palme delle mie mani ti ho disegnato, le tue mura sono sempre davanti a me (Is 49, 15-16).

- Confida nel Signore con tutto il tuo cuore e non affidarti alla tua intelligenza (Pr 3, 5).

Quindi possiamo dire con tutto il nostro amore:

- Ti amo, Signore, mia forza (Sal 18,2).

- Signore, tu conosci tutto; tu sai che ti voglio bene (Gv 21, 17).

- Anche se vado per una valle oscura, non temo alcun male, perché tu sei con me (Sal 23, 4).

- Quanto è prezioso il tuo amore, o Dio! (Sal 36, 8).

- Aiutami, Signore mio Dio, salvami per il tuo amore (Sal 109, 26).

- Al mattino fammi sentire il tuo amore, perché in te confido (Sal 143, 8).

- Io ti rendo grazie: hai fatto di me una meraviglia stupenda; meravigliose sono le tue opere, le riconosce pienamente l'anima mia (Sal 139,14).

- Crea in me, o Dio, un cuore puro, rinnova in me uno spirito saldo (Sal 51, 12).

3. FIDUCIA IN DIO

Se Dio è mio Padre ed io sono suo figlio, è evidente che posso fidarmi di Lui, perché non mi lascerà mai solo o abbandonato.

- **Benedetto l'uomo che confida nel Signore e il Signore è la sua fiducia** (Ger 17, 7).

- **Chi confida nel Signore è come il monte Sion: non vacilla, è stabile per sempre** (Sal 125, 1).

- **Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla** (Sal 23, 1).

- **Perché ti rattristi, anima mia, perché ti agiti in me? Spera in Dio** (Sal 42, 6).

- **Mio padre e mia madre mi hanno abbandonato, ma il Signore mi ha raccolto** (Sal 27, 10).

- **In pace mi corico e subito mi addormento, perché tu solo, Signore, fiducioso mi fai riposare** (Sal 4, 9).

- **So infatti in chi ho posto la mia fede** (2 Tm 1, 12).

- **Signore, a te ho affidato la mia causa** (Ger 20,12; 11,20).

- **In Dio, di cui lodo la parola, in Dio confido, non avrò timore: che cosa potrà farmi un essere di carne?** (Sal 56, 5).

- **Mio Dio, in te confido: che io non resti deluso!** (Sal 25, 2; 31, 2).

E nostro Padre ci dice:

- **Coraggio, sono io, non abbiate paura!** (Mt 14, 27).

- **Poiché io sono il Signore, tuo Dio, che ti tengo per la destra e ti dico: «Non temere, io ti vengo in aiuto»** (Is 41, 13).

- **Non ti lascerò né ti abbandonerò** (Gs 1, 5; Ebr 13, 5).

- **Non temere, soltanto abbi fede!** (Mc 5, 36).

- **Non temere, perché io ti ho riscattato, ti ho chiamato per nome: tu mi appartieni** (Is 43, 1).

- **Io sono con te per salvarti** (Ger 30, 11).

Quindi, parliamo dell'importanza del confidare in Dio e diciamo a tutti:

- **Confidate nel Signore sempre, perché il Signore è una roccia eterna** (Is 26, 4).

4. AMARE TUTTI SENZA ECCEZIONI

- **Non siate debitori di nulla a nessuno, se non dell'amore vicendevole; perché chi ama l'altro ha adempiuto la Legge. Infatti: Non commetterai adulterio, non ucciderai, non ruberai, non desidererai, e qualsiasi altro comandamento, si ricapitola in questa parola: Amerai il tuo prossimo come te stesso. La carità non fa alcun male al prossimo: pienezza della Legge infatti è la carità** (Rm 13, 8-10).

- **Se uno dice: «Io amo Dio» e odia suo fratello, è un bugiardo. Chi infatti non ama il proprio fratello che vede, non può amare Dio che non vede. E questo è il comandamento che abbiamo da lui: chi ama Dio, ami anche suo fratello** (1Gv 4, 20-21).

- **Da questi due comandamenti dipendono tutta la Legge e i Profeti** (Mt 22, 40).

- **Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri come io ho amato voi [...] Questo vi comando: che vi amiate gli uni gli altri** (Gv 15, 12-17).

- **Non fare a nessuno ciò che non piace a te** (Tb 4, 15).

- **Tutto quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro: questa infatti è la Legge e i Profeti** (Mt 7, 12).

5. PERDONO INCONDIZIONATO

- **Chiunque odia il proprio fratello è omicida, e voi sapete che nessun omicida ha più la vita eterna che dimora in lui** (1Gv 3, 15).

- **Se voi infatti perdonerete agli altri le loro colpe, il Padre vostro che è nei cieli perdonerà anche a voi** (Mt 6, 14).

- Ma a voi che ascoltate, io dico: amate i vostri nemici, fate del bene a quelli che vi odiano, benedite coloro che vi maledicono, pregate per coloro che vi trattano male (Lc 6, 27-28).

- Siate invece benevoli gli uni verso gli altri, misericordiosi, perdonandovi a vicenda come Dio ha perdonato a voi in Cristo (Ef 4, 32).

- Non rendete a nessuno male per male. Cercate di compiere il bene davanti a tutti gli uomini [...] Se il tuo nemico ha fame, dagli da mangiare; se ha sete, dagli da bere [...] Non lasciarti vincere dal male, ma vinci il male con il bene (Rm 12, 17-21).

- Non rendete male per male né ingiuria per ingiuria, ma rispondete augurando il bene. A questo infatti siete stati chiamati da Dio per avere in eredità la sua benedizione (1 Pt 3, 9).

- Non ti vendicherai e non serberai rancore (Lv 19, 18).

- Se dunque tu presenti la tua offerta all'altare e lì ti ricordi che tuo fratello ha qualche cosa contro di te, lascia lì il tuo dono davanti all'altare, va' prima a riconciliarti con il tuo fratello e poi torna a offrire il tuo dono (Mt 5, 23-24).

E ora di con tutto il cuore come Gesù:

- Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno (Lc 23, 34).

6. LA LOTTA CONTRO IL MALE

Evita di ricorrere all'occultismo, alla divinazione, alla magia, alla stregoneria o a qualsiasi cosa che abbia un legame con il maligno.

- Non si trovi in mezzo a te chi fa passare per il fuoco il suo figlio o la sua figlia, né chi esercita la divinazione o il sortilegio o il presagio o la magia, né chi faccia incantesimi, né chi consulti i negromanti o gli indovini, né chi interroghi

i morti, perché chiunque fa queste cose è in abominio al Signore (Dt 18, 10-12).

- Non praticherete alcuna sorta di divinazione o di magia [...] Non vi rivolgete ai negromanti né agli indovini; non li consultate, per non rendervi impuri per mezzo loro (Lv 19, 26-31).

- Si presentino e ti salvino (se possono) quelli che misurano il cielo, che osservano le stelle, i quali ogni mese ti pronosticano che cosa ti capiterà. Ecco, essi sono come stoppia: il fuoco li consuma; non salveranno se stessi dal potere delle fiamme. Non ci sarà brace per scaldarsi né fuoco dinanzi al quale sedersi (Is 47, 13-14).

- Indossate l'armatura di Dio per poter resistere alle insidie del diavolo. La nostra battaglia infatti non è contro la carne e il sangue, ma contro i Principati e le Potenze, contro i dominatori di questo mondo tenebroso, contro gli spiriti del male che abitano nelle regioni celesti. Prendete dunque l'armatura di Dio, perché possiate resistere nel giorno cattivo e restare saldi dopo aver superato tutte le prove [...] Afferrate sempre lo scudo della fede, con il quale potrete spegnere tutte le frecce infuocate del Maligno; prendete anche l'elmo della salvezza e la spada dello Spirito, che è la parola di Dio (Ef 6, 11-17).

- Resistete al diavolo, ed egli fuggirà lontano da voi (Gc 4, 7).

- Il diavolo [...] è menzognero e padre della menzogna (Gv 8, 44).

- Siate sobri, vegliate. Il vostro nemico, il diavolo, come leone ruggente va in giro cercando chi divorare (1 Pt 5, 8).

- Quelli che credono nel mio nome scacceranno i demoni (Mc 16, 17).

Qualcosa di importante in questa lotta contro il male e il maligno è l'amore a Maria, perché Dio disse al serpente in paradiso:

- **Questa ti schiaccerà la testa** (Gen 3, 15). Pertanto dinnanzi al nome di Gesù e di Maria fuggono sconvolti i demoni.

È anche potente la preghiera a San Michele Arcangelo, che è il comandante supremo delle schiere celesti.

- Michele e i suoi angeli combattevano contro il drago. Il drago combatteva insieme ai suoi angeli, ma non prevalse e non vi fu più posto per loro in cielo. E il grande drago, il serpente antico, colui che è chiamato diavolo e il Satana e che seduce tutta la terra abitata, fu precipitato sulla terra e con lui anche i suoi angeli (Ap 12, 7-9).

7. SEI ABITUATO A MENTIRE?

Dio ti dice:

- Non pronuncerai falsa testimonianza contro il tuo prossimo (Es 20, 16).

- Non dite menzogne gli uni agli altri (Col 3, 9).

- Lotta sino alla morte per la verità, il Signore Dio combatterà per te (Sir 4, 28).

- Acquista la verità e non rivenderla, la sapienza, l'educazione e la prudenza (Pr 23, 23).

- Perciò, bando alla menzogna e dite ciascuno la verità al suo prossimo, perché siamo membra gli uni degli altri (Ef 4, 25).

- Io sono la via, la verità e la vita (Gv 14, 6).

- La verità vi farà liberi (Gv 8, 32).

- Perché hanno scambiato la verità di Dio con la menzogna (Rm 1, 25).

- I tuoi precetti mi danno intelligenza, perciò odio ogni falso sentiero (Sal 119, 104).

8. SEI AVARO?

- Non lederai il diritto, non avrai riguardi personali e non accetterai regali, perché il regalo acceca gli occhi dei saggi e corrompe le parole dei giusti (Dt 16, 19).

- Il denaro “è una trappola per quanti ne sono infatuati, e ogni insensato vi resta preso. Beato il ricco che si trova senza macchia e che non corre dietro all’oro. Chi è costui? Lo proclameremo beato, perché ha compiuto meraviglie in mezzo al suo popolo. Chi ha subito questa prova ed è risultato perfetto? (Sir 31, 7-10).

- Colui che cammina nella giustizia e parla con lealtà, che rifiuta un guadagno frutto di oppressione, scuote le mani per non prendere doni di corruzione, si tura le orecchie per non ascoltare proposte sanguinarie e chiude gli occhi per non essere attratto dal male: costui abiterà in alto, fortezze sulle rocce saranno il suo rifugio, gli sarà dato il pane, avrà l’acqua assicurata (Is 33, 15-16).

- Allontanate dunque ogni genere di cattiveria e di frode (1Pt 2, 1).

- Quelli invece che vogliono arricchirsi, cadono nella tentazione, nell’inganno di molti desideri insensati e dannosi, che fanno affogare gli uomini nella rovina e nella perdizione. L’avidità del denaro infatti è la radice di tutti i mali (1Tm 6, 9-10).

- Vi abbiamo sempre dato questa regola: chi non vuole lavorare, neppure mangi (2 Ts 3, 10).

- La vostra condotta sia senza avarizia (Eb 13, 5).

- Chi rubava non rubi più, anzi lavori operando il bene con le proprie mani, per poter condividere con chi si trova nel bisogno (Ef 4, 28).

- Si è più beati nel dare che nel ricevere! (At 20, 35).

9. ABUSI DI ALCOLICI?

- Un operaio ubriacone non arricchirà (Sir 19, 1).

- Comportiamoci onestamente, come in pieno giorno: non in mezzo a orgie e ubriachezze (Rm 13, 13).

- Guai a coloro che si alzano presto al mattino e vanno in cerca di bevande inebrianti e si attardano alla sera. Il vino (gli alcolici) li infiamma (Is 5, 11).

- State attenti a voi stessi, che i vostri cuori non si appesantiscano in [...] ubriachezze (Lc 21, 34).

- Vi ho scritto di non mescolarvi con chi si dice fratello ed è immorale o avaro o idolatra o maldicente o ubriacone o ladro (1 Cor 5, 11).

- Non illudetevi: né immorali, né idolatri, né adùlteri, né depravati, né sodomiti, né ladri, né avari, né ubriaconi, né calunniatori, né rapinatori erediteranno il regno di Dio (1 Cor 6, 9-10).

- E non ubriacatevi di vino (alcolici), che fa perdere il controllo di sé (Ef 5, 18).

- Amarezza dell'anima è il vino bevuto in quantità, con eccitazione e per sfida. L'ubriachezza accresce l'ira dello stolto a sua rovina, ne diminuisce le forze e gli procura ferite (Sir 31, 29-30).

- È finito il tempo trascorso nel soddisfare le passioni dei pagani, vivendo nei vizi, nelle cupidigie, nei bagordi, nelle orge, nelle ubriachezze e nel culto illecito degli idoli (1 Pt 4, 3).

- Non bere vino fino all'ebbrezza e non avere per compagna del tuo viaggio l'ubriachezza (Tb 4, 15).

- Siate sobri, vegliate. Il vostro nemico, il diavolo, come leone ruggente va in giro cercando chi divorare (1 Pt 5, 8).

10. SEI IMPURO?

- Un uomo impudico nel suo corpo non desisterà finché il fuoco non lo divori (Sir 23, 16).

- La donna non si metterà un indumento da uomo né l'uomo indosserà una veste da donna, perché chiunque fa tali cose è in abominio al Signore, tuo Dio (Dt 22, 5).

- Chiunque guarda una donna per desiderarla, ha già commesso adulterio con lei nel proprio cuore (Mt 5, 28).

- Non perderti dietro alle prostitute, per non dissipare il tuo patrimonio (Sir 9, 6).

- Non illudetevi: né immorali, né idolatri, né adùlteri, né depravati, né sodomiti, né ladri, né avari, né ubriaconi, né calunniatori, né rapinatori erediteranno il regno di Dio (1 Cor 6, 9-10).

- Perché, sappiatelo bene, nessun fornicatore, o impuro, o avaro - cioè nessun idolatra - ha in eredità il regno di Cristo e di Dio (Ef 5, 5).

- Non comportatevi più come i pagani con i loro vani pensieri [...] si sono abbandonati alla dissolutezza e, insaziabili, commettono ogni sorta di impurità (Ef 4, 17-19).

- Del resto sono ben note le opere della carne: fornicazione, impurità, dissolutezza [...] orge e cose del genere. Riguardo a queste cose vi preavviso, come già ho detto: chi le compie non erediterà il regno di Dio (Gal 5, 20).

- Nessuno si accosterà a una sua consanguinea, per scoprire la sua nudità (Lv 18, 6).

- Non scoprirai la nudità di tua sorella (Lv 18, 9).

- Non scoprirai la nudità di tua nuora (Lv 18, 15).

- Non ti coricherai con un uomo come si fa con una donna: è cosa abominevole (Lev 18, 22).

- Per questo Dio li ha abbandonati a passioni infami; infatti, le loro femmine hanno cambiato i rapporti naturali in quelli contro natura. Similmente anche i maschi, lasciando il rapporto naturale con la femmina, si sono accesi di desiderio gli uni per gli altri, commettendo atti ignominiosi maschi con maschi, ricevendo così in se stessi la retribuzione dovuta al loro traviamiento (Rm 1, 26-27).

- Gli uomini della città di Ghibea dicevano:

Fa' uscire l'uomo che è entrato in casa tua, perché vogliamo abusare di lui. Essi abusarono per tutta la notte di sua moglie, la quale rimase senza vita. Gli Israeliti entrarono in guerra per questo crimine con le città e con quelli della sua tribù (Beniamino) e quasi li sterminarono (Gdc 19 e 20).

- E Dio distrusse la città di Sòdoma per il peccato di sodomia, cioè per avere rapporti sessuali con persone dello stesso sesso (Gn 18 e 19).

- **Questa infatti è volontà di Dio, la vostra santificazione: che vi asteniate dall'impurità, che ciascuno di voi sappia trattare il proprio corpo con santità e rispetto [...] Dio non ci ha chiamati all'impurità, ma alla santificazione** (1 Ts 4, 3-7).

- **Di fornicazione e di ogni specie di impurità o di cupidigia neppure si parli fra voi** (Ef 5, 3).

- **Il corpo non è per l'impurità, ma per il Signore, e il Signore è per il corpo [...] Non sapete che i vostri corpi sono membra di Cristo? Prenderò dunque le membra di Cristo e ne farò membra di una prostituta? Non sia mai! Non sapete che chi si unisce alla prostituta forma con essa un corpo solo? [...] State lontani dall'impurità! Qualsiasi peccato l'uomo commetta, è fuori del suo corpo; ma chi si dà all'impurità, pecca contro il proprio corpo. Non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo, che è in voi? [...] glorificate dunque Dio nel vostro corpo!** (1 Cor 6, 13-20).

11. COME VA IL TUO MATRIMONIO?

Ama e rispetta tua moglie.

- **La mujer honesta es fuente de bendiciones y no tiene precio la mujer casta. Como resplandece el sol en el cielo, así la belleza de la mujer buena** (Sir 26, 19-21).

- **Una donna forte chi potrà trovarla? Ben superiore alle perle è il suo valore. In lei confida il cuore del marito e non verrà a mancargli il profitto** (Pr 31, 10).

- Perché, figlio mio, perderti per la straniera e stringerti al petto di una sconosciuta? Poiché sono davanti agli occhi del Signore le vie dell'uomo, egli bada a tutti i suoi sentieri (Pr 5, 20-21).

- Così pure voi, mariti, trattate con riguardo le vostre mogli, perché il loro corpo è più debole, e rendete loro onore perché partecipano con voi della grazia della vita: così le vostre preghiere non troveranno ostacolo (1 Pt 3, 7).

- Allo stesso modo voi, mogli, state sottomesse ai vostri mariti, perché, anche se alcuni non credono alla Parola, vengano guadagnati dal comportamento delle mogli senza bisogno di discorsi, avendo davanti agli occhi la vostra condotta casta e rispettosa. Il vostro ornamento non sia quello esteriore - capelli intrecciati, collane d'oro, sfoggio di vestiti - ma piuttosto, nel profondo del vostro cuore, un'anima incorruttibile, piena di mitezza e di pace: ecco ciò che è prezioso davanti a Dio (1 Pt 3, 1-4).

- Ciascuno da parte sua ami la propria moglie come se stesso, e la moglie sia rispettosa verso il marito (Ef 5, 33).

- Nel timore di Cristo, siate sottomessi gli uni agli altri: le mogli lo siano ai loro mariti, come al Signore; il marito infatti è capo della moglie, così come Cristo è capo della Chiesa [...]

E voi, mariti, amate le vostre mogli, come anche Cristo ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei [...]

Per questo l'uomo lascerà il padre e la madre e si unirà a sua moglie e i due diventeranno un'unica carne (Ef 5, 21-31).

Nelle relazioni coniugali devi evitare tutto ciò che è innaturale, in particolare l'onanismo.

- Ma Onan sapeva che la prole non sarebbe stata considerata come sua; ogni volta che si univa alla moglie del fratello, disperdeva il seme per terra, per non dare un discendente al fratello. Ciò che egli faceva era male agli occhi del Signore, il quale fece morire anche lui (Gen 38, 9-10).

D'altra parte, non si dovrebbero rifiutare rapporti intimi se non per causa grave e giustificata.

- La moglie non è padrona del proprio corpo, ma lo è il marito; allo stesso modo anche il marito non è padrone del proprio corpo, ma lo è la moglie. Non rifiutatevi l'un l'altro, se non di comune accordo e temporaneamente, per dedicarvi alla preghiera. Poi tornate insieme, perché Satana non vi tenti mediante la vostra incontinenza (1 Cor 7, 4-5).

Per quanto riguarda il divorzio, hai pensato di separarti?
Su questo Dio ti dice:

- Io detesto il ripudio (Mt 2, 16).

- La donna sposata [...] è legata al marito finché egli vive (Rm 7, 2). - Agli sposati ordino, non io, ma il Signore: la moglie non si separi dal marito – e qualora si separi, rimanga senza sposarsi o si riconcili con il marito – e il marito non ripudi la moglie (1 Cor 7, 10-11).

- Chi ripudia la propria moglie e ne sposa un'altra, commette adulterio verso di lei; e se lei, ripudiato il marito, ne sposa un altro, commette adulterio (Mc 10, 11-12).

- Chiunque ripudia la propria moglie, eccetto il caso di unione illegittima, la espone all'adulterio, e chiunque sposa una ripudiata, commette adulterio (Mt 5, 32).

- L'uomo non divida quello che Dio ha congiunto (Mt 19, 6).

- E chiedete: «Perché?». Perché il Signore è testimone fra te e la donna della tua giovinezza, che hai tradito, mentre era la tua compagna, la donna legata a te da un patto. Non fece egli un essere solo dotato di carne e soffio vitale? Che cosa cerca quest'unico essere, se non prole da parte di Dio? Custodite dunque il vostro soffio vitale e nessuno tradisca la donna della sua giovinezza (Mt 2, 14-15).

Prega sempre con lei come Tobia con sua moglie Sara:

- **Ora non per lussuria io prendo questa mia parente, ma con animo retto. Dégna ti di avere misericordia di me e di lei e di farci giungere insieme alla vecchiaia** (Tb 8, 7).

E quando si hanno seri problemi nel matrimonio, non si dimentì quello che Gesù disse:

- **Senza di me non potete far nulla** (Gv 15, 5).

Ma come dice san Paolo:

- **Tutto posso in colui che mi dà la forza** (Fil 4, 13).

Prega molto per il tuo matrimonio:

- **Credi nel Signore Gesù e sarai salvato tu e la tua famiglia** (At 16, 31).

- **Il matrimonio sia rispettato da tutti e il letto nuziale sia senza macchia. I fornicatori e gli adùlteri saranno giudicati da Dio** (Eb 13, 4).

- **Tutto posso in colui che mi dà la forza** (Fil 4, 13).

- **Il matrimonio sia rispettato da tutti e il letto nuziale sia senza macchia. I fornicatori e gli adùlteri saranno giudicati da Dio** (Eb 13, 4).

12. I FIGLI

In nessuna parte della Bibbia si dice che i figli sono una maledizione, ma, al contrario, sono una benedizione, anche se sono malati. Quindi, l'aborto è un abominio agli occhi del Signore.

- **Ecco, eredità del Signore sono i figli, è sua ricompensa il frutto del grembo. Come frecce in mano a un guerriero sono i figli avuti in giovinezza. Beato l'uomo che ne ha piena la faretra:**

non dovrà vergognarsi quando verrà alla porta a trattare con i propri nemici (Sal 127, 3-5).

- Fa abitare nella casa la sterile, come madre gioiosa di figli (Sal 113, 9).

- Corona dei vecchi sono i figli dei figli, onore dei figli i loro padri (Pr 17, 6).

- I tuoi figli come virgulti d'ulivo intorno alla tua mensa. Ecco com'è benedetto l'uomo che teme il Signore. Ti benedica il Signore da Sion. Possa tu vedere i figli dei tuoi figli! (Sal 128, 3-5).

- Correggi tuo figlio e ti darà riposo e ti procurerà consolazioni (Pr 29, 17).

- Figlio mio, se il tuo cuore sarà saggio, anche il mio sarà colmo di gioia. Esulterò dentro di me, quando le tue labbra diranno parole rette. Non invidiare in cuor tuo i peccatori, ma resta sempre nel timore del Signore, perché così avrai un avvenire e la tua speranza non sarà stroncata. Ascolta, figlio mio, e sii saggio e indirizza il tuo cuore sulla via retta. Non essere fra quelli che s'inebriano di vino né fra coloro che sono ingordi di carne, perché l'ubriacone e l'ingordo impoveriranno e di stracci li rivestirà la sonnolenza. Ascolta tuo padre che ti ha generato, non disprezzare tua madre quando è vecchia. Acquista la verità e non rivenderla, la sapienza, l'educazione e la prudenza. Il padre del giusto gioirà pienamente, e chi ha generato un saggio se ne compiacerà. Gioiscano tuo padre e tua madre e si rallegrino colei che ti ha generato (Pr 23, 15-25).

- Figli, obbedite ai vostri genitori nel Signore, perché questo è giusto. Onora tuo padre e tua madre! Questo è il primo comandamento che è accompagnato da una promessa: perché tu sia felice e goda di una lunga vita sulla terra. E voi, padri, non esasperate i vostri figli, ma fateli crescere nella disciplina e negli insegnamenti del Signore (Ef 6, 1-4).

- Figlio, soccorri tuo padre nella vecchiaia, non contristarlo durante la sua vita (Sir 3, 12).

E Dio dice a ciascuno di noi:

- Tu sei il Figlio mio, l'amato: in te ho posto il mio compiacimento (Mc 1, 11).

13. SOFFRI MOLTO?

- Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli (Mt 5, 11-12).

- Dobbiamo entrare nel regno di Dio attraverso molte tribolazioni (At 14, 22).

- Ritengo infatti che le sofferenze del tempo presente non siano paragonabili alla gloria futura che sarà rivelata in noi (Rm 8, 18).

- Ma, nella misura in cui partecipate alle sofferenze di Cristo, rallegratevi perché anche nella rivelazione della sua gloria possiate rallegrarvi ed esultare (1 Pt 4, 13).

- Nel mondo avete tribolazioni, ma abbiate coraggio: io ho vinto il mondo! (Gv 16, 33).

- Ed egli mi ha detto: «Ti basta la mia grazia; la forza infatti si manifesta pienamente nella debolezza». Mi vanterò quindi ben volentieri delle mie debolezze, perché dimori in me la potenza di Cristo. Perciò mi compiaccio nelle mie debolezze, negli oltraggi, nelle difficoltà, nelle persecuzioni, nelle angosce sofferte per Cristo: infatti quando sono debole, è allora che sono forte (2 Cor 12, 9-10).

- Ora io sono lieto nelle sofferenze che sopporto per voi e do compimento a ciò che, dei patimenti di Cristo, manca nella mia carne, a favore del suo corpo che è la Chiesa (Col 1, 24).

- Quanto a me invece non ci sia altro vanto che nella croce

del Signore nostro Gesù Cristo, per mezzo della quale il mondo per me è stato crocifisso, come io per il mondo (Gal 6, 14).

La sofferenza passa ma il ricordo della sofferenza rimane.

- Del resto, noi sappiamo che tutto concorre al bene, per quelli che amano Dio, per coloro che sono stati chiamati secondo il suo disegno (Rm 8, 28).

Perciò posso dormire tranquillo, sapendo che Dio, mio Padre, sta vegliando su di me, la mia vita è nelle sue mani e non mi accadrà nient'altro che ciò che Egli permetterà per il mio bene. E posso dire con fede:

- Mio rifugio e mia fortezza, mio Dio in cui confido (Sal 91, 2).

14. SEI DEPRESSO?

Dì a te stesso:

- Il Signore è mia luce e mia salvezza: di chi avrò timore? Il Signore è difesa della mia vita: di chi avrò paura? (Sal 27, 1).

- Spera nel Signore, sii forte, si rinsaldi il tuo cuore e spera nel Signore (Sal 27, 14).

- Il Signore Dio è la mia forza, egli rende i miei piedi come quelli delle cerva e sulle mie alture mi fa camminare (Ab 3, 19).

- O Dio, tu sei il mio Dio, dall'aurora io ti cerco, ha sete di te l'anima mia, desidera te la mia carne in terra arida, assetata, senz'acqua. Così nel santuario ti ho contemplato, guardando la tua potenza e la tua gloria. Poiché il tuo amore vale più della vita, le mie labbra canteranno la tua lode. Così ti benedirò per tutta la vita: nel tuo nome alzerò le mie mani (Sal 63, 2-5).

- Ascolta, o Dio, il mio grido, sii attento alla mia preghiera (Sal 61, 2).

- Volgiti a me e abbi pietà, perché sono povero e solo (Sal 25, 16).

- Ecco, Dio è la mia salvezza; io avrò fiducia, non avrò timore, perché mia forza e mio canto è il Signore; egli è stato la mia salvezza (Is 12, 2).

Egli mi dice con affetto:

- Coraggio, figlio, ti sono perdonati i peccati (Mt 9, 2).
- Confida nel Signore con tutto il tuo cuore e non affidarti alla tua intelligenza (Pr 3, 5).
- Fa' bene attenzione a me, figlio mio, e piacciono ai tuoi occhi le mie vie (Pr 23, 26).

E io posso dire con fede:

- Per me infatti il vivere è Cristo e il morire un guadagno (Fil 1, 21). Tutto posso in colui che mi dà la forza (Fil 4, 13).

15. SEI ANGOSCIATO?

Medita nel tuo cuore:

- Ho cercato il Signore: mi ha risposto e da ogni mia paura mi ha liberato (Sal 34, 5).
- Così possiamo dire con fiducia: Il Signore è il mio aiuto, non avrò paura. Che cosa può farmi l'uomo? (Eb 13, 6).
- Quando t'invoco, rispondimi, Dio della mia giustizia! Nell'angoscia mi hai dato sollievo; pietà di me, ascolta la mia preghiera (Sal 4, 2).
- Nel pericolo ho gridato al Signore: mi ha risposto, il Signore, e mi ha tratto in salvo. Il Signore è per me, non avrò timore: che cosa potrà farmi un uomo? (Sal 118, 5-6).
- Volgiti a me e abbi pietà, perché sono povero e solo (Sal 25, 16).
- Porgi l'orecchio, Signore, alla mia preghiera e sii attento alla voce delle mie suppliche (Sal 86, 6).

E Dio mi risponde:

- Io sono il Dio di Abramo, tuo padre; non temere, perché io sono con te (Gen 26, 24).

- Non temere, perché io sono con te; non smarrirti, perché io sono il tuo Dio. Ti rendo forte e ti vengo in aiuto e ti sostengo con la destra della mia giustizia (Is 41, 10).

- Io sono il Signore, tuo Dio, che ti insegno per il tuo bene, che ti guido per la strada su cui devi andare (Is 48, 17).

- Ti istruirò e ti insegnerò la via da seguire; con gli occhi su di te, ti darò consiglio (Sl 32, 8).

- Se dovrai attraversare le acque, sarò con te, i fiumi non ti sommergeranno; se dovrai passare in mezzo al fuoco, non ti scotterai, la fiamma non ti potrà bruciare, poiché io sono il Signore, tuo Dio [...] Perché tu sei prezioso ai miei occhi, perché sei degno di stima e io ti amo [...]

Non temere, perché io sono con te (Is 43, 2-5).

- Non temere, soltanto abbi fede! (Mc 5, 36).

- Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro (Mt 11, 28).

16. SEI MALATO?

- Guariscimi e rendimi la vita (Is 38, 16).

- Se vuoi, puoi purificarmi (Mc 1, 40).

- E (Gesù) ne ebbe compassione, tese la mano, lo toccò e gli disse: «Lo voglio, sii purificato!» (Mc 1, 41).

E Gesù, come al padre dell'epilettico, continua a dicendo:

- Tutto è possibile per chi crede (Mc 9, 23).

Dì anche tu:

- Credo; aiuta la mia incredulità! (Lc 9, 24).

E Dio continua dicendo:

- Invocami, e io ti risponderò e ti annuncerò cose grandi e impenetrabili, che non conosci... li curerò e li risanerò; procurerò loro abbondanza di pace e di sicurezza (Ger 33, 3-6).

- Chi è malato, chiami presso di sé i presbiteri della Chiesa ed essi preghino su di lui, ungendolo con olio nel nome del Signore. E la preghiera fatta con fede salverà il malato: il Signore lo solleverà e, se ha commesso peccati, gli saranno perdonati. Confessate perciò i vostri peccati gli uni agli altri e pregate gli uni per gli altri per essere guariti. Molto potente è la preghiera fervorosa del giusto (Gc 5, 14-16).

- Io sono il Signore, colui che ti guarisce! (Es 15, 26).

- Sii fedele fino alla morte e ti darò la corona della vita (Ap 2, 10).

- Figlio, non trascurarti nella malattia, ma prega il Signore ed egli ti guarirà... Poi ricorri pure al medico, perché il Signore ha creato anche lui: non stia lontano da te, poiché c'è bisogno di lui. Ci sono casi in cui il successo è nelle loro mani; anch'essi infatti pregano il Signore perché conceda loro di dare sollievo e guarigione per salvare la vita (Sir 38, 9-14).

- Quelli che credono... imporranno le mani ai malati e questi guariranno (Mc 16, 17-18).

17. È MORTA UNA PERSONA CARA?

Dì con fede:

- Il Signore ha dato, il Signore ha tolto, sia benedetto il nome del Signore! (Gb 1, 21).

- Le anime dei giusti, invece, sono nelle mani di Dio, nessun tormento li toccherà. Agli occhi degli stolti parve che morissero, la loro fine fu ritenuta una sciagura, la loro par-

tenza da noi una rovina, ma essi sono nella pace. Anche se agli occhi degli uomini subiscono castighi, la loro speranza resta piena d'immortalità. In cambio di una breve pena riceveranno grandi benefici, perché Dio li ha provati e li ha trovati degni di sé (Sap 3, 1-5).

- Beati i morti che muoiono nel Signore. Sì – dice lo Spirito –, essi riposeranno dalle loro fatiche, perché le loro opere li seguono (Ap 14, 13).

- E asciugherà ogni lacrima dai loro occhi e non vi sarà più la morte né lutto né lamento né affanno, perché le cose di prima sono passate (Ap 21, 4).

- Se noi viviamo, viviamo per il Signore, se noi moriamo, moriamo per il Signore. Sia che viviamo, sia che moriamo, siamo del Signore (Rm 14, 8).

- Non vogliamo, fratelli, lasciarvi nell'ignoranza a proposito di quelli che sono morti, perché non siate tristi come gli altri che non hanno speranza. Se infatti crediamo che Gesù è morto e risorto, così anche Dio, per mezzo di Gesù, radunerà con lui coloro che sono morti. Sulla parola del Signore infatti vi diciamo questo: noi, che viviamo e che saremo ancora in vita alla venuta del Signore, non avremo alcuna precedenza su quelli che sono morti. Perché il Signore stesso, a un ordine, alla voce dell'arcangelo e al suono della tromba di Dio, disanderà dal cielo. E prima risorgeranno i morti in Cristo; quindi noi, che viviamo e che saremo ancora in vita, verremo rapiti insieme con loro nelle nubi, per andare incontro al Signore in alto, e così per sempre saremo con il Signore. Confortatevi dunque a vicenda con queste parole (1Ts 4, 13-18).

Gesù ci dice:

-Io sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà; chiunque vive e crede in me, non morirà in eterno (Gv 11, 25-26).

18. PREGHI PER I DEFUNTI?

Giuda Maccabeo inviò a Gerusalemme duemila dracme d'argento per offrire un sacrificio per i caduti in battaglia.

- Perché, se non avesse avuto ferma fiducia che i caduti sarebbero risuscitati, sarebbe stato superfluo e vano pregare per i morti. Ma se egli pensava alla magnifica ricompensa riservata a coloro che si addormentano nella morte con sentimenti di pietà, la sua considerazione era santa e devota. Perciò egli fece offrire il sacrificio espiatorio per i morti, perché fossero assolti dal peccato (2 Mac 12, 44-45).

- Non entrerà in essa nulla d'impuro, né chi commette orrori o falsità, ma solo quelli che sono scritti nel libro della vita dell'Agnello (Ap 21, 27).

- Ma se l'opera di qualcuno finirà bruciata, quello sarà punito; tuttavia egli si salverà, però quasi passando attraverso il fuoco (1 Cor 3, 15).

- Le anime dei giusti, invece, sono nelle mani di Dio, nessun tormento li toccherà... In cambio di una breve pena riceveranno grandi benefici, perché Dio li ha provati e li ha trovati degni di sé (Sap 3, 1-5).

Pregare per i defunti è un'opera di misericordia e di carità.

19. TI SENTI SOLO E TRISTE?

- Non nascondermi il tuo volto, non respingere con ira il tuo servo. Sei tu il mio aiuto, non lasciarmi, non abbandonarmi, Dio della mia salvezza. Mio padre e mia madre mi hanno abbandonato, ma il Signore mi ha raccolto (Sal 27, 9-10).

- 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 (Sal 23, 4).

E Dio mi dice:

- Si dimentica forse una donna del suo bambino, così da non commuoversi per il figlio delle sue viscere? Anche se costoro si dimenticassero, io invece non ti dimenticherò mai. Ecco, sulle palme delle mie mani ti ho disegnato, le tue mura sono sempre davanti a me (Is 49, 15-16).

- Non ti lascerò e non ti abbandonerò (Eb 13, 5; Gs 1, 5).

- Io sono con te e ti proteggerò dovunque tu andrai; poi ti farò ritornare in questa terra, perché non ti abbandonerò senza aver fatto tutto quello che ti ho detto (Gen 28, 15).

- Sii forte e coraggioso. Non aver paura e non spaventarti, perché il Signore, tuo Dio, è con te, dovunque tu vada (Gs 1, 9).

- Non temere, perché io sono con te (Is 43, 5).

- Ecco: sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me (Ap 3, 20).

Il Signore ti invita alla sua cena quotidianamente, a cenare con Lui. Ma non dimenticare che la cena del Signore è l'Eucaristia. Lui ti invita ad andare a Messa e a comunicarti ogni giorno affinché tu senta la sua Presenza, il suo Amore e la sua Forza per superare le difficoltà della tua vita. Lui vuole che tu gli faccia visita e che gli racconti i tuoi problemi. Ricorda:

- **Il Maestro è qui (Eucaristia) e ti chiama** (Gv 11, 28).

20. TI MANCA LA FEDE?

La fede è un dono di Dio che deve essere chiesto insistentemente e con umiltà. Gesù dice:

- **Beati quelli che non hanno visto e hanno creduto!** (Gv 20, 29).

- **Non ti ho detto che, se crederai, vedrai la gloria di Dio?** (Gv 11, 40).

- Dov'è la vostra fede? (Lc 8, 25).
- Perché avete paura? Non avete ancora fede? (Mc 4, 40).
- A Nazaret, a causa della loro incredulità, non fece molti prodigi (Mt 13, 58).
- Va', avvenga per te come hai creduto (Mt 8, 13).

Chiediamo con umiltà la fede di cui abbiamo bisogno e diciamo:

- Accresci in noi la fede! (Lc 17, 5).
- Credo; aiuta la mia incredulità! (Mc 9, 24).

E Gesù ci dice:

- Tutto è possibile per chi crede (Mc 9, 23).

21. HAI SETE DI DIO?

- L'anima mia ha sete di Dio (Sal 42, 3).
- O Dio, tu sei il mio Dio, dall'aurora io ti cerco, ha sete di te l'anima mia, desidera te la mia carne in terra arida, assetata, senz'acqua (Sal 63, 2).

Dio ti risponde con amore:

- Non temere, soltanto abbi fede! (Mc 5, 36).
- Ecco, verranno giorni – oracolo del Signore Dio – in cui manderò la fame nel paese; non fame di pane né sete di acqua, ma di ascoltare le parole del Signore (Am 8, 11).
- A colui che ha sete io darò gratuitamente da bere alla fonte dell'acqua della vita (Ap 21, 6).
- Se qualcuno ha sete, venga a me, e beva (Gv 7, 37).
- Chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno (Gv 4, 14).
- Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai! (Gv 6, 35).

- Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro (Mt 11, 28).

- Beati quelli che hanno fame e sete della giustizia, perché saranno saziati. Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio (Mt 5, 6-8).

22. VIVI PER DIO?

- Voi siete da Dio, figlioli [...] Noi siamo da Dio (1 Gv 4, 4-6).

- Tu amerai il Signore, tuo Dio, con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze. Questi precetti che oggi ti do, ti stiano fissi nel cuore (Dt 6, 5-6).

- Perché se noi viviamo, viviamo per il Signore, se noi moriamo, moriamo per il Signore. Sia che viviamo, sia che moriamo, siamo del Signore (Rm 14, 8).

- Tanto che, se uno è in Cristo, è una nuova creatura; le cose vecchie sono passate; ecco, ne sono nate di nuove (2 Cor 5, 17).

- L'uomo vecchio che si corrompe seguendo le passioni ingannevoli, a rinnovarvi nello spirito della vostra mente e a rivestire l'uomo nuovo, creato secondo Dio nella giustizia e nella vera santità (Ef 4, 22-24).

Dio mio Padre mi dice:

- Fa' bene attenzione a me, figlio mio, e piacciono ai tuoi occhi le mie vie (Pro 23, 26).

- Ti ho chiamato per nome: tu mi appartieni (Is 43, 1).

E noi possiamo dire con gioia:

- Per me infatti il vivere è Cristo e il morire un guadagno (Fil 1, 21).

- Non vivo più io, ma Cristo vive in me (Gal 2, 20).

23. CONDIVIDI LA TUA FEDE?

E' fondamentale che comunichiamo agli altri i tesori della nostra fede cattolica perché non possiamo tenerla esclusivamente per noi. Dobbiamo predicare ed evangelizzare. Ascoltiamo la voce di Dio.

- **In nome di Cristo, dunque, siamo ambasciatori** (2 Cor 5, 20).
- **Andate in tutto il mondo e proclamate il Vangelo a ogni creatura** (Mc 16, 15).
- **Adorate il Signore, Cristo, nei vostri cuori, pronti sempre a rispondere a chiunque vi domandi ragione della speranza che è in voi** (1 Pt 3, 15).
- **Dio infatti non ci ha dato uno spirito di timidezza, ma di forza, di carità e di prudenza. Non vergognarti dunque di dare testimonianza al Signore nostro, né di me, che sono in carcere per lui; ma, con la forza di Dio, soffri con me per il Vangelo** (2 Tm 1, 7-8).
- **Tu però vigila attentamente, sopporta le sofferenze, compi la tua opera di annunciatore del Vangelo, adempi il tuo ministero** (2 Tm 4, 5).
- **Voi siete il sale della terra è [...] Voi siete la luce del mondo** (Mt 5, 13-14).
- **Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al Padre vostro che è nei cieli** (Mt 5, 16).
- **Va' nella tua casa, dai tuoi, annuncia loro ciò che il Signore ti ha fatto e la misericordia che ha avuto per te** (Mc 5, 19).
- **Ora va'! Io sarò con la tua bocca e ti insegnerò quello che dovrai dire** (Es 4, 12).
- **Non aver paura; continua a parlare e non tacere** (At 18, 9).
- **Annuncia la Parola, insisti al momento opportuno e non opportuno, ammonisci, rimprovera, esorta con ogni magnanimità e insegnamento** (2 Tm 4, 2).

- Chi si vergognerà di me e delle mie parole, di lui si vergognerà il Figlio dell'uomo quando verrà nella gloria sua e del Padre e degli angeli santi (Lc 9, 26).

- Sii forte e coraggioso; non temere e non abbatterti (1 Cr 22, 13).

- Sii forte e coraggioso. Non aver paura e non spaventarti, perché il Signore, tuo Dio, è con te, dovunque tu vada (Gs 1, 9).

- Spera nel Signore, sii forte, si rinsaldi il tuo cuore e spera nel Signore (Sal 27, 14).

- Non li temere, non avere paura delle loro parole (Ez 2, 6).

- Non spaventarti di fronte a loro, altrimenti sarò io a farti paura davanti a loro. Ed ecco, oggi io faccio di te come una città fortificata, una colonna di ferro e un muro di bronzo contro tutto il paese, contro i re di Giuda e i suoi capi, contro i suoi sacerdoti e il popolo del paese. Ti faranno guerra, ma non ti vinceranno, perché io sono con te per salvarti (Ger 1, 17-19).

- Non temere, perché io sono con te; non smarrirti, perché io sono il tuo Dio. Ti rendo forte e ti vengo in aiuto e ti sostengo con la destra della mia giustizia (Is 41, 10).

Il Signore ha bisogno di missionari.

- La messe è abbondante, ma sono pochi gli operai! (Mt 9, 37).

Sei disposto a essere uno di loro e a dare la tua vita per la causa di Cristo e del Vangelo? Il Signore ti continua a dire come a Isaia:

- Chi manderò (a Evangelizzare) e chi andrà per noi?. E io (Isaia) risposi: Eccomi, manda me! (Is 6, 8).

Rispondiamo anche noi come Isaia o come san Paolo:

- Che devo fare, Signore? (At 22, 10).

E di come san Paolo:

- **Infatti annunciare il Vangelo non è per me un vanto, perché è una necessità che mi si impone: guai a me se non annuncio il Vangelo!** (1 Cor 9, 16).

24. PREGHI MOLTO?

- **Perseverate nella preghiera e vegliate in essa, rendendo grazie** (Col 4, 2).

- **Diceva loro una parabola sulla necessità di pregare sempre, senza stancarsi mai** (Lc 18, 1).

- **Siate lieti nella speranza, costanti nella tribolazione, perseveranti nella preghiera** (Rm 12, 12).

- **In ogni occasione, pregate con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito, e a questo scopo vegliate con ogni perseveranza e supplica per tutti i santi** (Ef 6, 18).

- **Noi che con viva insistenza, notte e giorno, chiediamo [...]** (1 Tes 3, 10).

- **Siate sempre lieti, pregate ininterrottamente** (1 Tes 5, 16-17).

- **Non angustiatevi per nulla, ma in ogni circostanza fate presenti a Dio le vostre richieste con preghiere, suppliche e ringraziamenti** (Fil 4, 6).

Gesù trascorse molte notti in preghiera. San Paolo dice:

- **Rendo grazie a Dio che io servo, come i miei antenati, con coscienza pura, ricordandomi di te nelle mie preghiere sempre, notte e giorno** (2 Tim 1, 3).

E tu?

25. SEI ALLEGRO, SEI LIETO?

- Siate sempre lieti (1 Tes 5, 16).
- Siate lieti nella speranza (Rm 12, 12).
- Siate sempre lieti nel Signore, ve lo ripeto: siate lieti (Fil 4, 4).
- Così anche voi, ora, siete nel dolore; ma vi vedrò di nuovo e il vostro cuore si rallegrerà e nessuno potrà togliervi la vostra gioia (Gv 16, 22).
- Queste cose vi scriviamo, perché la nostra gioia sia piena (1 Gv 1, 4).
- Servite il Signore nella gioia, presentatevi a lui con esultanza (Sl 100, 2).
- Vi ho detto queste cose perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena (Gv 15, 11).
- Ma ora io vengo a te e dico questo mentre sono nel mondo, perché abbiano in se stessi la pienezza della mia gioia (Gv 17, 13).
- Per il resto, fratelli, siate gioiosi, tendete alla perfezione, fatevi coraggio a vicenda, abbiate gli stessi sentimenti, vivete in pace e il Dio dell'amore e della pace sarà con voi (2 Co 13, 11).
- Distratti e consola il tuo cuore, tieni lontana la profonda tristezza (Sir 30, 23).
- Io sono la luce (gioia) del mondo (Gv 8, 12).
- Voi siete la luce (gioia) del mondo (Mt 5, 14).
- Così risplenda la vostra luce davanti agli uomini, perché vedano le vostre opere buone e rendano gloria al Padre vostro che è nei cieli (Mt 5, 16).

26. SEI RICONOSCENTE?

- Dobbiamo sempre rendere grazie a Dio per voi, fratelli, come è giusto, perché la vostra fede fa grandi progressi e l'amore di ciascuno di voi verso gli altri va crescendo (2 Tes 1, 3).

- Rendendo continuamente grazie per ogni cosa a Dio Padre, nel nome del Signore nostro Gesù Cristo (Ef 5, 20).

- Non angustiatevi per nulla, ma in ogni circostanza fate presenti a Dio le vostre richieste con preghiere, suppliche e ringraziamenti (Fil 4, 6).

- In ogni cosa rendete grazie: questa infatti è volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi (1 Tes 5, 18).

- Benedite, voi tutti che temete il Signore, il Dio degli dèi, lodatelo e celebratelo, perché il suo amore è per sempre (Dan 3, 90).

- Dunque, sia che mangiate sia che beviate sia che facciate qualsiasi altra cosa, fate tutto per la gloria di Dio (1Cor 10, 31).

- La Parola di Cristo abiti tra voi nella sua ricchezza. Con ogni sapienza istruitevi e ammonitevi a vicenda con salmi, inni e canti ispirati, con gratitudine, cantando a Dio nei vostri cuori. E qualunque cosa facciate, in parole e in opere, tutto avvenga nel nome del Signore Gesù, rendendo grazie per mezzo di lui a Dio Padre (Col 3, 16-17).

Ed io personalmente:

- Ti loderò, Signore, re, e ti canterò, Dio, mio salvatore, loderò il tuo nome perché sei stato mio riparo e mio aiuto (Sir 51, 1-2).

- Benedici il Signore, anima mia, non dimenticare tutti i suoi benefici (Sal 103, 2).

27. DONI LA DECIMA?

- Dio ama chi dona con gioia (2 Cor 9, 7).

- E Abram diede a Melchisedek la decima di tutto (Gn 14, 17-20).

- Ogni decima della terra, cioè delle granaglie del suolo e dei frutti degli alberi, appartiene al Signore: è cosa consacrata al Signore (Lev 27, 30).

Dio ti dice con chiarezza:

- Portate le decime intere nel tesoro del tempio, perché ci sia cibo nella mia casa; poi mettetemi pure alla prova in questo – dice il Signore degli eserciti –, se io non vi aprirò le cateratte del cielo e non riverserò su di voi benedizioni sovrabbondanti (Mal 3, 10).

- Date e vi sarà dato: una misura buona, pigiata, colma e traboccante vi sarà versata nel grembo, perché con la misura con la quale misurate, sarà misurato a voi in cambio (Lc 6, 38).

- Da' all'Altissimo secondo il dono da lui ricevuto, e con occhio contento, secondo la tua possibilità, perché il Signore è uno che ripaga e ti restituirà sette volte tanto (Ec 35, 12-13).

- A colui che in tutto ha potere di fare molto più di quanto possiamo domandare o pensare, secondo la potenza che opera in noi (Ef 3, 20).

- Si è più beati nel dare che nel ricevere! (At 20, 35).

Per questo:

- Di quanto mi darai, io ti offrirò la decima (Gen 28, 22).

28. BENEDICI TUTTI?

- Benedite coloro che vi maledicono (Lc 6, 28).

- Non rendete male per male né ingiuria per ingiuria, ma rispondete augurando il bene. A questo infatti siete stati chiamati da Dio per avere in eredità la sua benedizione (1 Pt 3, 9).

- Non lasciarti vincere dal male, ma vinci il male con il bene (Rm 12, 21).

- Benedite coloro che vi perseguitano, benedite e non maledite (Rm 12, 14).

- I passanti non possono dire: La benedizione del Signore sia su di voi, vi benediciamo nel nome del Signore (Sal 129, 8-9).

- Con le azioni e con le parole onora tuo padre, perché scenda su di te la sua benedizione, poiché la benedizione del padre consolida le case dei figli (Sir 3, 8-9).

- Onora tuo padre e tua madre! Questo è il primo comandamento che è accompagnato da una promessa: perché tu sia felice e goda di una lunga vita sulla terra (Ef 6, 2-3).

- Le benedizioni di tuo padre sono superiori alle benedizioni dei monti antichi, alle attrattive dei colli perenni (Gen 49, 26).

Una formula biblica per benedire è la seguente:

- Ti benedica il Signore e ti custodisca. Il Signore faccia risplendere per te il suo volto e ti faccia grazia. Il Signore rivolga a te il suo volto e ti conceda pace. Così porranno il mio nome sugli Israeliti e io li benedirò (Nm 6, 24-27).

- Se tu obbedirai fedelmente alla voce del Signore, tuo Dio, preoccupandoti di mettere in pratica tutti i suoi comandi [...] verranno su di te e ti raggiungeranno tutte queste benedizioni. Sarai benedetto nella città e benedetto nella campagna. Benedetto sarà il frutto del tuo grembo, il frutto del tuo suolo e il frutto del tuo bestiame, sia i parti delle tue vacche sia i nati delle tue pecore. Benedette saranno la tua cesta e la tua madia. Sarai benedetto quando entri e benedetto quando esci [...] Il Signore, tuo Dio, ti concederà abbondanza di beni, quanto al frutto del tuo grembo, al frutto del tuo bestiame e al frutto del tuo suolo [...] Il Signore aprirà per te il suo benefico tesoro, il cielo, per dare alla tua terra la pioggia a suo tempo e per benedire tutto il lavoro delle tue mani (Dt 28, 1-12).

- Ecco, io sono con te e ti proteggerò dovunque tu andrai; poi ti farò ritornare in questa terra, perché non ti abbandonerò senza aver fatto tutto quello che ti ho detto (Gen 28, 15).

- Non maledirai il sordo, né metterai inciampo davanti al cieco, ma temerai il tuo Dio (Lv 19, 14).

Benedici sempre tutti e saluta dicendo: *Che Dio ti benedica.*

29. CREDI NELLA PROVVIDENZA DI DIO?

- Come è tenero un padre verso i figli, così il Signore è tenero verso quelli che lo temono (Sal 103, 13).

- Buono è il Signore verso tutti, la sua tenerezza si espande su tutte le creature (Sal 145, 9).

- Quando Israele era fanciullo, io l'ho amato ... ero per loro come chi solleva un bimbo alla sua guancia, mi chinavo su di lui per dargli da mangiare (Os 11, 1-4).

- Tutti da te aspettano che tu dia loro cibo a tempo opportuno. Tu lo provvedi, essi lo raccolgono; apri la tua mano, si saziano di beni (Sal 104, 27-28).

- Il Signore ha creato il piccolo e il grande e a tutti provvede in egual modo (Sap 6, 7).

- Egli ti libererà dal laccio del cacciatore, dalla peste che distrugge. Ti coprirà con le sue penne, sotto le sue ali troverai rifugio; la sua fedeltà ti sarà scudo e corazza. Non temerai il terrore della notte né la freccia che vola di giorno, la peste che vaga nelle tenebre, lo sterminio che devasta a mezzogiorno. Egli per te darà ordine ai suoi angeli di custodirti in tutte le tue vie. Sulle mani essi ti porteranno, perché il tuo piede non inciampi nella pietra. Calpesterai leoni e vipere, schiacterai leoncelli e draghi. Lo libererò, perché a me si è legato, lo porrò al sicuro, perché ha conosciuto il mio nome. Mi invocherà e io gli darò risposta; nell'angoscia io sarò con lui, lo libererò e lo renderò glorioso. Lo sazierò di lunghi giorni e gli farò vedere la mia salvezza (Sal 91).

E Gesù stesso ci dice:

- Due passeri non si vendono forse per un soldo? Eppure nemmeno uno di essi cadrà a terra senza il volere del Padre vostro. Perfino i capelli del vostro capo sono tutti contati. Non abbiate dunque paura: voi valete più di molti passeri! (Mt 10, 29-31).

- Non preoccupatevi per la vostra vita, di quello che mangerete o berrete, né per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita non vale forse più del cibo e il corpo più del vestito? Guardate gli uccelli del cielo: non seminano e non mietono, né raccolgono nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non vaete forse più di loro? [...] Non preoccupatevi dunque dicendo: *Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo?* Di tutte queste cose vanno in cerca i pagani. Il Padre vostro celeste, infatti, sa che ne avete bisogno. Cercate invece, anzitutto, il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta (Mt 6, 25-34).

- Umiliatevi dunque sotto la potente mano di Dio, affinché vi esalti al tempo opportuno, riversando su di lui ogni vostra preoccupazione, perché egli ha cura di voi (1 Pt 5, 6-7).

- Il mio Dio, a sua volta, colmerà ogni vostro bisogno secondo la sua ricchezza con magnificenza, in Cristo Gesù (Fil 4, 19).

Per questo posso dire con sicurezza:

- Io sono povero e bisognoso: di me ha cura il Signore (Sal 40, 18).

- Mio rifugio e mia fortezza, mio Dio in cui confido (Sal 91, 2).

30. CREDI NELLE PROMESSE DI DIO?

- Infatti tutte le promesse di Dio in lui sono Sì (2 Cor 1, 20).

- Avete solo bisogno di perseveranza, perché, fatta la volontà di Dio, otteniate ciò che vi è stato promesso (Eb 10, 36).

- Non è venuta meno neppure una delle parole buone che aveva pronunciato per mezzo di Mosè, suo servo (1 Re 8, 56).

- Manteniamo senza vacillare la professione della nostra speranza, perché è degno di fede colui che ha promesso (Eb 10, 23).

- Dio non è un uomo perché egli menta, non è un figlio d'uomo perché egli ritratti (Nm 23, 19).

E Dio tuo Padre ti dice:

- Non profanerò la mia alleanza, non muterò la mia promessa (Sal 89, 35).

- Così sarà della mia parola uscita dalla mia bocca: non ritornerà a me senza effetto, senza aver operato ciò che desidero e senza aver compiuto ciò per cui l'ho mandata (Is 55, 11).

- Io veglio sulla mia parola per realizzarla (Ger 1, 12).

- Il cielo e la terra passeranno, ma le mie parole non passeranno (Mt 24, 35).

- Pienamente convinto che quanto egli aveva promesso era anche capace di portarlo a compimento (Rm 4, 21).

PROMESSE DI GESÙ

- Ed ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo (Mt 28, 20).

- Chi crede in me, anch'egli compirà le opere che io compio e ne compirà di più grandi di queste (Gv 14, 12).

- Chi crederà e sarà battezzato sarà salvato, ma chi non crederà sarà condannato. Questi saranno i segni che accompagneranno quelli che credono: nel mio nome scacceranno demòni, parleranno lingue nuove, prenderanno in mano serpenti e, se berranno qualche veleno, non recherà loro danno; imporranno le mani ai malati e questi guariranno (Mc 16, 16-18).

- Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro (Mt 11, 28).

- Ma, quando vi consegneranno, non preoccupatevi di come o di che cosa direte, perché vi sarà dato in quell'ora ciò che dovrete dire: infatti non siete voi a parlare, ma è lo Spirito del Padre vostro che parla in voi (Mt 10, 19-20).

- Perciò chiunque mi riconoscerà davanti agli uomini, anch'io lo riconoscerò davanti al Padre mio che è nei cieli (Mt 10, 32).

- Beati voi quando vi insulteranno, vi perseguiteranno e, mentendo, diranno ogni sorta di male contro di voi per causa mia. Rallegratevi ed esultate, perché grande è la vostra ricompensa nei cieli (Mt 5, 11).

- Cercate invece, anzitutto, il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta (Mt 6, 33).

- In verità io vi dico: se non vi convertirate e non diventerete come i bambini, non entrerete nel regno dei cieli (Mt 18, 3).

- In verità io vi dico ancora: se due di voi sulla terra si metteranno d'accordo per chiedere qualunque cosa, il Padre mio che è nei cieli gliela concederà. Perché dove sono due o tre riuniti nel mio nome, lì sono io in mezzo a loro (Mt 18, 19).

- Chiunque avrà lasciato case, o fratelli, o sorelle, o padre, o madre, o figli, o campi per il mio nome, riceverà cento volte tanto e avrà in eredità la vita eterna (Mt 19, 29).

- E tutto quello che chiederete con fede nella preghiera, lo otterrete (Mt 21, 22).

- Chi invece si esalterà, sarà umiliato e chi si umilierà sarà esaltato (Mt 23, 12).

- Ma chi avrà perseverato fino alla fine sarà salvato (Mt 24, 13).

- Il cielo e la terra passeranno, ma le mie parole non passeranno (Mt 24, 35).

- Ecco, io vi ho dato il potere di camminare sopra serpenti e scorpioni e sopra tutta la potenza del nemico: nulla potrà danneggiarvi (Lc 10, 19).

- Se voi dunque, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro del cielo darà lo Spirito Santo a quelli che glielo chiedono! (Lc 11, 13).

- Beati piuttosto coloro che ascoltano la parola di Dio e la osservano! (Lc 11, 28).

- Perché chiunque crede in lui abbia la vita eterna (Gv 3, 15; 3, 36).

- Chi ascolta la mia parola e crede a colui che mi ha mandato, ha la vita eterna e non va incontro al giudizio, ma è passato dalla morte alla vita (Gv 5, 24).

- Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai! (Gv 6, 35).

- Se qualcuno ha sete, venga a me, e beva chi crede in me. Come dice la Scrittura: Dal suo grembo sgorgheranno fiumi di acqua viva (Gv 7, 37-38).

- Se dunque il Figlio vi farà liberi, sarete liberi davvero (Gv 8, 36).

- La verità vi farà liberi (Gv 8, 32).

- Io sono la risurrezione e la vita; chi crede in me, anche se muore, vivrà (Gv 11, 25).

- Io sono la luce del mondo; chi segue me, non camminerà nelle tenebre, ma avrà la luce della vita (Gv 8, 12).

- Se mi chiederete qualche cosa nel mio nome, io la farò (Gv 14, 14; Gv 16, 23).

- Se uno mi ama, osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui (Gv 14, 23).

- Voi siete miei amici, se fate ciò che io vi comando (Gv 15, 14).

- Io sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza (Gv 10, 10).

- Io sono la via, la verità e la vita. Nessuno viene al Padre se non per mezzo di me (Gv 14, 6).

- Non ti lascerò e non ti abbandonerò (Gs 1, 5; Ebr 13, 5).

- Non temere, perché io sono con te (Is 43, 5).

- Non temere, perché io sono con te; non smarrirti, perché io sono il tuo Dio (Is 41, 10).

- Perché tu sei prezioso ai miei occhi, perché sei degno di stima e io ti amo (Is 43, 4).

- Ti istruirò e ti insegnerò la via da seguire; con gli occhi su di te, ti darò consiglio (Sal 32, 8).

- Si dimentica forse una donna del suo bambino, così da non commuoversi per il figlio delle sue viscere?

Anche se costoro si dimenticassero, io invece non ti dimenticherò mai. Ecco, sulle palme delle mie mani ti ho disegnato (Is 49, 15-16).

- Ecco, io sono con te e ti proteggerò dovunque tu andrai; poi ti farò ritornare in questa terra, perché non ti abbandonerò senza aver fatto tutto quello che ti ho detto (Gen 28, 15).

- Non aver paura e non spaventarti, perché il Signore, tuo Dio, è con te, dovunque tu vada (Gs 1, 9).

- Ecco: sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me (Ap 3, 20).

- Invocami, e io ti risponderò e ti annuncerò cose grandi e impenetrabili, che non conosci (Ger 33, 3).

- Ti ho amato di amore eterno, per questo continuo a esserti fedele (Ger 31, 3).

- Con affetto perenne ho avuto pietà di te, dice il tuo re-dentore, il Signore ... Anche se i monti si spostassero e i colli vacillassero, non si allontanerebbe da te il mio affetto affetto, né vacillerebbe la mia alleanza di pace, dice il Signore che ti usa misericordia (Is 54, 8-10).

- Tu sei il Figlio mio, l'amato: in te ho posto il mio compiacimento (Mc 1, 11).

- Figlio, ti sono perdonati i peccati (Mc 2, 5).

- Anche se i vostri peccati fossero come scarlatto, diventeranno bianchi come neve. Se fossero rossi come porpora, diventeranno come lana (Is 1, 18).

- Non temere, soltanto abbi fede! (Mc 5, 36).

- Riversando su di lui ogni vostra preoccupazione, perché egli ha cura di voi (1 Pt 5, 7).

- Il mio Dio, a sua volta, colmerà ogni vostro bisogno secondo la sua ricchezza con magnificenza, in Cristo Gesù (Fil 4, 19).

AMORE A GESÙ EUCHARISTIA

Gesù ci dice:

- Io sono il pane della vita (Gv 6, 35).
- Chi mangia la mia carne e beve il mio sangue ha la vita eterna e io lo risusciterò nell'ultimo giorno (Gv 6, 54).
- Prendete, mangiate: questo è il mio corpo (Mt 26, 26).

E se qualcuno dubita di questo, san Paolo insiste:

- Il calice della benedizione che noi benediciamo, non è forse comunione con il sangue di Cristo? E il pane che noi spezziamo, non è forse comunione con il corpo di Cristo? (1 Cor 10, 16).
- Perciò chiunque mangia il pane o beve al calice del Signore in modo indegno, sarà colpevole verso il corpo e il sangue del Signore. Ciascuno, dunque, esamini se stesso e poi mangi del pane e beva dal calice; perché chi mangia e beve senza riconoscere il corpo del Signore, mangia e beve la propria condanna (1 Cor 11, 27-29).

Gesù presente nella Eucaristia è chiamato *cibo degli angeli* (Sap 16, 20), *pane dei forti* (Sal 78, 25), *pane del cielo* (Sal 105, 40) e *pane vivo, disceso dal cielo* (Gv 6, 51).

Lo stesso Gesù ci dice:

- Se qualcuno ha sete, venga a me, e beva (Gv 7, 37).
- Io sono l'Alfa e l'Omèga, il Principio e la Fine. A colui che ha sete io darò gratuitamente da bere alla fonte dell'acqua della vita [...] io sarò suo Dio ed egli sarà mio figlio (Ap 21, 6-7).
- Io sono il pane vivo, disceso dal cielo. Se uno mangia di questo pane vivrà in eterno e il pane che io darò è la mia carne per la vita del mondo (Gv 6, 51).

E Gesù ci attende nell'Eucaristia perché gli teniamo compagnia e lo rendiamo felice, riparando così le tante offese che riceve in tutto il mondo.

Ricorda:

- **Il Maestro è qui e ti chiama** (Gv 11, 28).
- **Signore, tu conosci tutto; tu sai che ti voglio bene** (Gio 21, 17).
- **Come la cerva anela ai corsi d'acqua, così l'anima mia anela a te, o Dio** (Sal 42, 2).
- **Sei tanto grande, Signore, mio Dio! Sei rivestito di maestà e di splendore** (Sal 104, 1).
- **Contemplate il Signore e sarete raggianti** (Sal 33, 6).

Dall'adorazione eucaristica uscirete raggianti, proprio come Lui promette!

AMORE A MARIA

Amiamo Maria perché è la Madre di Gesù, nostro Salvatore. Ella fu annunciata dall'Antico Testamento:

- **Ecco, la vergine concepirà e darà alla luce un figlio: a lui sarà dato il nome di Emmanuele, che significa Dio con noi** (Mt 1, 23; Is 7, 14).
- **Così fu generato Gesù Cristo: sua madre Maria, essendo promessa sposa di Giuseppe, prima che andassero a vivere insieme si trovò incinta per opera dello Spirito Santo** (Mt 1, 18).

E l'angelo le dice:

- **Rallégrati, piena di grazia: il Signore è con te** (Lc 1, 28).
- **Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo** (Lc 1, 42).

E Lei stessa, ispirata da Dio, esclama:

- **D'ora in poi tutte le generazioni mi chiameranno beata** (Lc 1, 48).

Sua cugina, santa Elisabetta, la riconosce come madre del Signore, madre di Dio, quando le chiede:

- **A che cosa devo che la madre del mio Signore venga da me?** (Lc 1, 43).

Gesù stesso ce la consegnò come madre quando disse:

- **Ecco tua madre!** (Gio 19, 27).

I primi cristiani le riconobbero un ruolo d'onore speciale.

- **Tutti questi erano perseveranti e concordi nella preghiera, insieme ad alcune donne e a Maria, la madre di Gesù** (At 1, 14).

Nel capitolo 12 dell'Apocalisse appare come madre di tutti.

- **Allora il drago (Satana) si infuriò contro la donna e se ne andò a fare guerra contro il resto della sua discendenza, contro quelli che custodiscono i comandamenti di Dio e sono in possesso della testimonianza di Gesù** (Ap 12, 17).

Per questo tutti dobbiamo amarla, rispettarla ed ascoltare il suo consiglio di amare e obbedire a Gesù: *Qualsiasi cosa vi dica, fatela* (Gv 2, 5). E accoglierla nel nostro cuore con tutto l'affetto possibile, come san Giovanni evangelista, che da quel momento *l'accolse con sé* (Gv 19, 27).

AMORE ALLA CHIESA

Ama la Chiesa perché è *colonna e sostegno della verità* (1Tm 3, 15). Gesù ha promesso che nessuno la distruggerà: *Le potenze degli inferi non prevarranno su di essa* (Mt 16, 18).

Questa Chiesa si trova dove c'è il Papa, perché Gesù ha chiaramente detto a Pietro e ai suoi successori:

- Tu sei Pietro e su questa pietra edificherò la mia Chiesa (Mt 16, 18).

E Gesù ha promesso di essere sempre nella Chiesa e nella Eucaristia:

- Ed ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo (Mat 28, 20).

In essa incontriamo anche Maria, madre di Gesù e madre nostra, siamo in comunione con le migliaia di santi che sono sorti nel corso dei secoli e possiamo ricevere il perdono dei peccati, come Cristo ci ha promesso:

- A coloro a cui perdonerete i peccati, saranno perdonati (Gv 20, 23).

- Cristo ha amato la Chiesa e ha dato se stesso per lei, per renderla santa, purificandola con il lavacro dell'acqua mediante la parola, e per presentare a se stesso la Chiesa tutta gloriosa, senza macchia né ruga o alcunché di simile, ma santa e immacolata (Ef 5, 25-27).

AMORE AL PAPA

Perché è il vicario di Cristo sulla terra e Gesù lo fece suo rappresentante su questo mondo dicendo:

- **Tu sei Pietro e su questa pietra edificherò la mia Chiesa e le potenze degli inferi non prevarranno su di essa. A te darò le chiavi del regno dei cieli: tutto ciò che legherai sulla terra sarà legato nei cieli, e tutto ciò che scioglierai sulla terra sarà sciolto nei cieli** (Mt 16, 19).

Gesù ha detto:

- **Pasci le mie pecore** (Gv 21, 15-17).

- **Io ho pregato per te, perché la tua fede non venga meno. E tu, una volta convertito, conferma i tuoi fratelli** (Lc 22, 32).

È per questo che quando si nominano gli apostoli si mette sempre in primo piano Pietro o si dice *Pietro insieme agli apostoli* (At 5, 25). E nel primo concilio di Gerusalemme colui che inizia a parlare è proprio Pietro (At 15, 7). Amando il Papa compiamo la volontà di Gesù che disse a Pietro e ai suoi successori:

- **Pasci le mie pecore [...] Pasci i miei agnelli** (Gv 21).

AMORE ALL'ANGELO CUSTODE

Dio ci ha dato un angelo affinché ci guidi e ci accompagni nel corso di tutta la vita. Dio ce lo dice nella sua parola:

- **Ecco, io mando un angelo davanti a te per custodirti sul cammino e per farti entrare nel luogo che ho preparato.**

- **Abbi rispetto della sua presenza, da' ascolto alla sua voce e non ribellarti a lui ; egli infatti non perdonerebbe la vostra trasgressione, perché il mio nome è in lui. Se tu dai ascolto alla sua voce e fai quanto ti dirò, io sarò il nemico dei tuoi nemici e l'avversario dei tuoi avversari** (Es 23, 20-22).

- **La sua missione è quella di custodirti in tutte le tue vie** (Sal 91, 11).

- **L'angelo del Signore si accampa attorno a quelli che lo temono, e li libera** (Sal 34, 8).

- **Vi è un angelo sopra di lui, un mediatore solo fra mille, che mostri all'uomo il suo dovere** (Gb 33, 23).

Essi accompagnano Gesù Eucaristia. Per questo, *davanti agli angeli canterò per Te, Signore* (Sal 138, 1).

ASPIRAZIONE ALLA SANTITÀ

Vuoi essere santo? Ascolta Dio, tuo Padre:

- **Voi, dunque, siate perfetti come è perfetto il Padre vostro celeste** (Mt 5, 48).

- **Siate santi, perché io, il Signore, vostro Dio, sono santo** (Lv 19, 2; Lv 20, 26).

- **A coloro che sono stati santificati in Cristo Gesù, santi per chiamata, insieme a tutti quelli che in ogni luogo invocano il nome del Signore nostro Gesù Cristo, Signore nostro e loro** (1 Cor 1, 2).

- **Questa infatti è volontà di Dio, la vostra santificazione** (1 Ts 4, 3).

- **In lui ci ha scelti prima della creazione del mondo per essere santi e immacolati di fronte a lui nella carità** (Ef 1, 4).

Essere santo è la gioia più grande che tu puoi dare a tuo Padre Dio. Ma devi lasciarti santificare. Egli ti renderà santo attraverso l'Amore, perché la santità è amore. Chiedi aiuto a tua Madre, la Vergine Maria, e al tuo Angelo... E recati spesso a chiedere questa grazia a Gesù Eucaristia.

I SALMI

Il libro dei salmi è un libro di preghiere per le diverse circostanze della vita. Dobbiamo leggerlo come attuale, applicandolo alla nostra vita quotidiana. I salmi scaturirono dalla vita di persone reali che soffrirono di malattie, fame, sete, persecuzioni, guerra, esilio e molte altre difficoltà come anche quelle in cui possiamo essere immersi. I salmi sono come un canto al Dio della vita, un canto dell'anima che chiede, che piange e che necessita; che si volge verso il suo Dio con la speranza di ricevere aiuto. È, dunque, un libro per pregare la vita, per pregare nella vita, per fare della vita una preghiera costante.

I salmi sono il fiore ed il frutto di un lungo incontro tra Dio e l'uomo, sono come il prodotto finale di una lunga esperienza di dialogo di entrambi. In una parola, i salmi sono un modo pratico di pregare di diversi problemi della vita quotidiana.

Tuttavia, dobbiamo riconoscere che alcuni salmi della Bibbia contengono molti nomi propri ed espressioni particolari che oggi si sentono poco. Per questo ho pensato di scrivere alcuni salmi come se il salmista fosse un uomo dei nostri tempi e scrivesse con parole attuali ed espressioni moderne.

Vediamo come padre Ignacio Larrañaga rende il salmo 139:

Salmo 139 (138)

Signore, tu mi scruti e mi conosci. Tu mi abbracci e mi ami. Tu mi circondi, mi stringi a Te e mi vuoi bene. Se esco per strada, Tu vieni con me. Se mi siedo in ufficio, Tu rimani al mio fianco. Mentre dormo, custodisci il mio sonno, come la mamma più sollecita. Quando percorro le vie della vita, tu cammini accanto a me. Quando mi alzo, mi fermo o mi corico, i tuoi occhi vedono le mie azioni.

Non vi sono distanze che possano separarmi da Te. Non c'è oscurità che ti nasconda. Non sei, tuttavia, un detective che controlla i miei passi, ma il padre tenero che si prende cura degli spostamenti dei suoi figli. E, quando ho la sensazione di essere un bambino perso in un luogo deserto, Tu mi gridi come profeta: Sono qui, sono con te, non temere. Mi circondi con le tue braccia, perché sei potenza e tenerezza, perché sei il mio Dio e il mio Papà, e sul palmo della tua mano destra sta scritto il mio nome, in segno di predilezione. Ovunque io vada, Tu sei come.

Tu mi comunichi la vita. Sei l'essenza della mia vita. In Te esisto, mi muovo e sono. Non è ancora arrivata alla mia bocca la parola, il mio cervello non ha ancora elaborato un solo pensiero, il mio cuore non ha ancora concepito un progetto e tutto è già familiare e noto a Te: Pensieri, parole, intenzioni e progetti. Conosci perfettamente il termine dei miei giorni e le frontiere dei miei desideri. Ovunque io sia, Tu ci sei; ovunque Tu sia, io ci sono.

Mi abbracci e mi ricopri col palmo della tua mano. Sei intorno a me, sono intorno a Te. Sei dentro di me; sono dentro di Te. Con la tua presenza attiva, vivificante, raggiungi le aree più nascoste del mio essere.

Dio mio, mi travolgi, mi sommergi, mi trascendi definitivamente. Come aveva ragione quel tale che disse che l'essenziale è sempre invisibile ai nostri occhi! Sei veramente grande e sublime, incalcolabile! Dio mio, chi è come Te? O Presenza, sempre oscura e sempre chiara, sempre antica e sempre nuova! Sei un mistero così affascinante!

Come potrei fuggire dalla tua presenza? Dove migrare per allontanarmi dal tuo respiro? Come evitare il tuo sguardo? Se io fossi un'aquila invincibile e mi elevassi sulle vette innevate più alte per fuggire dalla tua presenza, se sulle ali di un sogno raggiungessi la stella più distante della galassia più lontana, per scappare dal tuo sguardo, tutto sarebbe inutile, ovunque io mi trovassi, là ci saresti Tu.

Se io fossi un delfino nelle acque profonde e con un tuffo verticale mi immergessi fino agli abissi più impenetrabili o riuscissi a introdurmi nella caverna più buia e profonda della terra, anche là mi prenderesti per mano e mi diresti: “Figlio mio non temere”. O mio Dio, non ci sono sassi sul fondo del fiume né pesci nel mare così circondati d'acqua come io sono circondato da Te. Non c'è uccello nel cielo che sia circondato d'aria come io lo sono da Te.

Non posso sfuggire il tuo sguardo. Sei con me. Se in un raptus di follia chiedessi in prestito le ali alla luce che percorre 300.000 km al secondo, e alzandomi in volo arrivassi fino ai confini del mondo, anche là mi afferreresti con la tua mano per dirmi: “Sono qui, sono con te”. La tua presenza trasforma la notte in mezzogiorno. Ovunque io vada, Tu sei con me.

Tu hai creato le mie viscere, eri presente nel seno di mia madre dal primo momento del mio concepimento e hai guidato la prima divisione cellulare. I miei genitori sono stati semplici strumenti tuoi, Tu sei veramente mio padre e mia madre. Perciò ti rendo grazie e ti glorifico, perché mi hai fatto così. Mi hai creato come un prodigio della tua sapienza e del tuo amore. Sicuramente sono una meraviglia delle tue mani. Questo è fantastico! Avere un Padre che mi ama e mi accompagna sempre!

Padre mio, mi umilio davanti a Te, mentre riconosco la tua grandezza. Ti apro il libro della mia vita e ti chiedo di purificare e correggere tutto il male che vi è in esso. Non permettere che i miei piedi compiano un passo falso. Non staccarmi dalla tua mano, tienimi con Te e conducimi con fermezza tutti i giorni della mia vita nel cammino della Sapienza dell'Amore. Amen³.

3) Larrañaga Ignacio, *Salmos para la vida*, Ed. Paulinas, Bogotá, 1986, pp. 96-100.

Salmo 23 (22)

Il Signore è il mio pastore. Io sono la sua pecorella. Egli è il mio Papà e si prende cura di me con infinito amore. Si preoccupa di me e di tutte le mie necessità. Egli sa quando sono malato e quando sono triste, quando sono felice e perché. Egli sa tutto e può tutto. Per questo posso affermare, pieno di fiducia: Anche se dovessi attraversare una valle tenebrosa, anche se morisse un mio caro, anche se una malattia incurabile colpisse il mio corpo o mi sentissi angosciato per problemi familiari o lavorativi, non temerei alcun male, perché Tu, Signore, sei con me.

E se Tu sei con me, di chi devo aver paura? Se tu ti prendi cura di me, chi mi potrà fare del male? Tu sei il mio pastore, nulla mi manca. Con Te posso dormire tranquillo, sapendo che Tu custodisci il mio sonno. Il tuo bastone e il tuo vincastro mi danno sicurezza. Tu prepari una mensa davanti a me. Ti preoccupi del mio cibo e predisponi ogni giorno per me il nutrimento eucaristico, colmandomi di benedizioni. La tua bontà e la tua tenerezza mi accompagnano sempre. E attendo con gioia il giorno in cui mi chiamerai per stare con Te nel tuo Regno, dove vivrò con Te per infiniti anni, per tutta l'eternità. Amen.

Salmo 27 (26)

Il Signore è mia Luce e mia Salvezza, chi mai temerò? il Signore è difesa della mia vita, chi potrà farmi tremare? La mia paura è scomparsa quando mi sono reso conto che accanto a me c'è mio Padre Dio. Anche se un esercito organizzato e in assetto di guerra si accampasse davanti a casa mia, il mio cuore non ne sarebbe turbato. Anche se i miei nemici ridessero di me e mi rendessero la vita impossibile, anche se mio padre e mia madre mi abbandonassero, il Signore si prenderebbe cura di me e mi proteggerebbe da ogni male.

Qualora fossi in pericolo e la morte bussasse alla mia porta, qualora i mastini della depressione, della malattia, dell'incomprensione o della solitudine cercassero di entrare nella mia casa, Dio sarebbe con me per darmi forza, mi nasconderebbe nell'intimità della sua dimora, mi innalzerebbe su una roccia inaccessibile e mi circonderebbe di mura inespugnabili.

Per questo posso stare tranquillo e dormire in pace, sapendo che Dio si prende cura di me. Pongo la mia speranza in Lui e dico a tutti, per mia esperienza personale: "Non temere. Spera nel Signore, sii coraggioso, sii forte e spera nel Signore".

Salmo 39 (38)

Signore, fammi conoscere la mia fine e la durata dei miei anni. Quanti anni mi darai ancora da vivere? Fa che comprenda la caducità del mio corpo. Chi sono io per Te? Un'ombra che passa. A cosa mi posso paragonare? A un po' di erba secca nel prato. Cosa sono i miei giorni in confronto all'eternità? Un soffio, un'ombra che svanisce. La mia vita è una manciata di affanni. Dov'è il motivo e il fine della mia esistenza? Sono un povero naufrago nella notte, che desidera mettere piede su una roccia irremovibile.

Signore, Tu sei la mia roccia e la mia ancora. In Te sono innestate le mie radici. Alle tue sorgenti berrò le acque della vita eterna. Fra le tue braccia calde e potenti dormirò tranquillo, nella attesa che passi la tempesta. E Tu riempirai i miei orizzonti di sicurezza. Tu sarai il faro delle mie notti e la stella polare tra le più fitte tenebre.

O Signore, so che in Te posso sperare. Perciò, in Te pongo la mia fiducia. Tu sei la mia speranza. In Te confido. Amen.

Salmo 42 (41)

Come la cerva cerca i corsi d'acqua, così la mia anima cerca Te, mio Dio. Ha sete di Te, del Dio vivo. Quando riuscirò a vedere il tuo volto? Le lacrime sono il mio pane giorno e notte, mentre tutto il giorno mi sento ripetere: "Dov'è il tuo Dio?". Perciò dico a me stesso: "Non temere, spera in Dio e potrai lodarlo di nuovo". Sono braccato dai miei avversari. Lacrime amare sono il mio cibo e la mia bevanda ogni giorno, lacrime impastate di tristezza e vergogna, perché continuano a ripetermi: "Dov'è il tuo Dio?".

Tu, Signore, sei il mio rifugio e la mia protezione. Donami la tua Luce e la tua Verità, che esse mi guidino e mi conducano per il tuo cammino, per fare sempre la tua volontà. Così mi avvicinerò al tuo altare, o Dio della mia gioia, e canterò le tue lodi per sempre.

Non temere, anima mia, non avere paura. Spera nel Signore e potrai ancora lodarlo. Salvezza del mio volto, Dio mio. Io ti amo e confido in Te.

Salmo 46 (45)

Dio è nostro rifugio e nostra forza, potente difensore nel pericolo. Per questo non temiamo se trema la terra e se i monti crollano precipitando nel mare.

Anche se un terremoto sconvolgesse il nostro territorio, continueremmo a lodare il Signore che ci conserva in vita.

Anche se le acque mi arrivassero al collo e mi sentissi affogare, Tu mi guarderesti con tenerezza e con sollecitudine paterna voreresti su di me come un'aquila madre per farmi coraggio.

Non permetteresti alle ombre di inghiottirmi nella notte oscura, come non hai permesso alla paura, alla tristezza o alla disperazione di togliermi la pace. Mi hai fatto uscire dall'angoscia come da un pozzo profondo. Mi hai liberato dai miei terrori e mi hai posto in un cammino ampio, illuminato dal tuo Amore.

Grazie, Signore. Se Tu sei con noi, chi ci farà tremare? Se Tu sei nostro Padre, chi potrà farci del male? A Te tutto l'amore, la lode e la gloria nei secoli dei secoli. Benedetto sei Tu, Signore, Dio dei nostri padri, ora e sempre! Amen. Amen.

Salmo 51 (50)

Misericordia, Dio mio, per la tua bontà. Per la tua immensa compassione cancella la mia colpa. Lavami e purificami dentro, perché sono cosciente di aver peccato. E sono pentito. Versa su di me le acque di tutte le fonti sacre perché io sia puro come una creatura appena nata. Non allontanarti da me, non stancarti di purificarmi ancora e ancora. Immergermi di nuovo nelle acque purificatrici per la tua misericordia, perché la mia anima diventi più bianca della neve delle montagne.

Risveglia in me, Dio mio, tutte le arpe della gioia, tocca le corde delle mie viscere più profonde. Guarda le mie ferite con la tua tenerezza guaritrice e la tua misericordia mi doni la pace. Signore, Tu che tutto puoi, deponi nella dimora più profonda del mio essere un cuore puro e limpido per Te. Per favore, non allontanarmi dalla luce del tuo sguardo.

Sono peccatore, ho peccato contro di Te, ma sono pentito e chiedo che la tua misericordia inondi e invada le mie ferite, per sentire il tuo Perdono e il tuo Amore.

Un giorno, Signore, la tua gioia, spaventata come una colomba, è fuggita dalla mia casa. Rendimela, che ritorni felice sulle mie gronde perché la mia vita sia musica ai tuoi orecchi e la mia anima sia piena di pace. Liberami dai legami e dalle catene del mio egoismo. Liberami dalla superbia che mi allontana da Te. So molto bene che non disprezzi mai un cuore pentito e umiliato.

Per questo, l'unica cosa che posso fare in questo momento è confidare in Te, gettarmi tra le tue braccia con amore e sperare che Tu mi abbracci dicendomi che mi ami ancora e che ti aspetti molto da me.

Credo, Signore, nella tua tenerezza e mi abbandono a Te sicuro e fiducioso.

In Te, Signore ho posto la mia fiducia e so che non rimarrò mai deluso.

Salmo 55 (54)

Dio mio, ascolta la mia preghiera, presta attenzione alla voce della mia supplica. Occupati di me e rispondimi, Signore. Mi agitano le mie ansie. Mi turba la voce dei nemici. Essi sembrano traspirare violenza. Le loro parole sono di fuoco. E la paura, come una belva, attacca le mie viscere e le contorce. Ho paura, Signore. Lo spavento mi schianta. Il terrore si appiccica al mio corpo. Non so dove guardare e in che direzione camminare. Da tutte le parti sono in agguato, mi spiano. Sono come un naufrago senza speranza, in alto mare.

E ciò che più mi dispiace è che colui che mi tradisce è stato il mio amico e il mio confidente; ci univa una dolce amicizia, egli mangiava a casa mia e io gli confidavo i miei segreti. O Signore, chi mi darà ali di colomba per volare lontano! Abiterai nel deserto, lontano dagli uomini, da solo con Te. Là sarei al sicuro dal l'uragano che mi inghiotte e dal fiume in piena delle sue raffiche.

Ovunque c'è odio, violenza, ma io confido in Te. Signore, salva la mia vita dalle guerre che mi vengono dichiarate, perché sono in molti coloro che attentano alla mia vita. Essi confidano nella loro forza, ma io, Signore, confido in Te.

Salmo 57 (56)

Misericordia, Dio mio, misericordia! La mia anima si rifugia in Te. Mi nascondo all'ombra delle tue ali, aspettando che passi la tormenta. Invoco il Dio altissimo, il Dio che fa tanto per me. Dal cielo manderà la sua Salvezza, mi salverà da coloro che desiderano vedermi morto e mi invierà la sua Grazia e la sua Lealtà. I miei nemici hanno teso una rete ai miei passi, perché io cadessi, mi hanno scavato una fossa, ma sono stati loro a cadervi. Il mio cuore è fermo, Dio mio, il mio cuore è fermo. Confido in Te, ma ho bisogno urgentemente del tuo aiuto.

Ho paura, Signore, sono come una capanna sconvolta dall'uragano. Ho paura di essere travolto dalla disgrazia che mi circonda, come una foglia d'autunno che viene strappata e gettata lontano. Voglio aggrapparmi a Te, mia roccia imperturbabile e rifugiarmi all'ombra delle tue ali finché i miei accusatori si stupiranno di vedermi tranquillo e sicuro tra le tue braccia.

Canterò e suonerò. Si svegli l'aurora con i suoi milioni di voci che esaltano le meraviglie della creazione e suoni una serenata di gloria in onore del nostro Dio. Tutti i popoli lodino e applaudano cantando le sue lodi. Davanti ai potenti della terra appaia chiaro che Dio ha diritto all'ultima parola, che Egli è il giudice di tutti e nessuno sfuggirà alla sua mano. Per questo voglio cantare con tutta la creazione e dire con tutte le forze della mia anima: Dio mio, quanto sei grande! La tua Misericordia supera le vette più alte delle montagne e il tuo Amore avvolge l'universo.

Ti renderò grazie davanti a tutti popoli e suonerò per Te davanti a tutte le nazioni, perché la tua bontà è più grande dei cieli e la tua fedeltà arriva fino alle nubi. Innalzati sopra il cielo, anima mia, e proclama a squarciagola le lodi del Signore..

Salmo 69 (68)

Dio mio, salvami, perché l'acqua mi arriva fino al collo e sto sprofondando in un abisso di fango dove non toccano i miei piedi. Sono entrato inelle profondità dell'acqua, mi trascina la corrente. Sono esausto perché ho gridato tanto, ho la voce rauca a furia di chiedere aiuto, e nessuno mi soccorre. Dio mio, Tu conosci la mia vita, sai che sono innocente e che tutti mi attaccano ingiustamente. Signore, fa che non mi trascini via la corrente, che non mi inghiotta il turbine, che non si chiuda il cerchio della persecuzione intorno a me.

Quelli che mi odiano senza motivo sono più numerosi dei capelli nel mio capo. I miei familiari mi guardano come un estraneo. E tutto questo è successo perché lo zelo della tua gloria mi brucia dentro. Quando in tuo onore pratico il digiuno, un sorriso di scherno spunta sul loro volto e, quando mi vedono pregare, si siedono alla mia porta per dedicarmi stornelli volgari, mentre non smettono di bere e di ubriacarsi.

Rispondimi, Signore, con la bontà della tua grazia; per la tua grande misericordia volgi il tuo sguardo verso di me. E non nascondermi il tuo volto. Sono in pericolo, rispondimi subito. Avvicinati a me e riscattami, liberami dalle mie angosce e dalle tentazioni che mi torturano ininterrottamente. Cerco amici che mi consolino e non li trovo. Ma io confido in Te. Tu sei la mia speranza.

Salmo 71 (70)

Signore, mi rivolgo a Te, portami in salvo. China il tuo orecchio su di me salvami. Sei Tu la mia roccia di rifugio. Dio mio, liberami dai miei persecutori. Tu sei la mia speranza. Ho sempre confidato in te, aiutami. Non rifiutarmi ora che sono vecchio e i capelli bianchi coprono il mio capo. Dio mio, mantieni saldi i miei nervi. Ho bisogno di un po' di vita in più per portare a termine la mia missione.

I miei nemici parlano male di me e dicono: "Dio lo ha abbandonato, afferralo, chiudilo in prigione a marcire, perché nessuno lo difende". Dio mio, non ti allontanare da me, vieni presto a soccorrermi. Difendi la mia causa. Non mi abbandonare nella vecchiaia, mio Dio.

Molte volte mi hai salvato da numerosi e gravi pericoli. Liberammi adesso da tutte le minacce che mi circondano, perché voglio cantare davanti al mondo le tue meraviglie. Voglio che riecheggino su tutta la terra e il tuo santo Nome e io, grato e felice per essere stato salvato, ti esalterò giorno e notte, incessantemente, per tutta l'eternità. Tu sei l'amore della mia vita, il Dio della mia salvezza e ti amo con tutto il cuore.

Salmo 90 (89)

Signore, Tu mi amavi quando ancora non esistevano le cime innevate, i fiori dei campi e le sorgenti sui monti, quando ancora l'uomo non aveva dato un nome ad ogni cosa. Prima che il sole brillasse negli spazi infiniti e la prima alba spuntasse all'orizzonte, Tu mi amavi e mi chiamavi per nome. Quando il canto della prima notte non aveva ancora cullato le stelle e il primo giorno dei miliardi di anni d'età dell'universo non era ancora iniziato, Tu pensavi a me, perché Tu sei eterno.

Quando non esisteva la notte per scandire il tempo, né il sole brillava nel firmamento azzurro, prima della creazione dell'universo, Tu, Dio mio, già pensavi a me. Quando tutto era silenzio e vuoto nell'eternità del tempo, Tu già mi accarezzavi nel tuo cuore e progettavi grandi cose per me, versando infinite benedizioni sulla mia vita.

O Signore, Tu sei eterno, esisti da sempre e per sempre. Col trascorrere dei secoli l'idrogeno delle stelle si trasformerà poco a poco in elio e gli astri si spegneranno uno a uno.

L'universo morirà per mancanza di energia. Tutto sarà silenzio e vuoto, ma Tu esisti dall'eternità e per l'eternità e mi hai fatto eterno come te. Ora comprendo quanto è prezioso essere tuo figlio, figlio del l'eternità, eternamente felice con Te.

Però, com'è fragile e fugace la vita! Anche se un uomo vive settant'anni e un altro più robusto novanta, il tempo passa veloce e vola. Insegnami, Signore, a valorizzare la mia vita e a sfruttare bene il tempo che mi regali. Abbi pietà di me, che la mia vita sia gioia e letizia per lodarti benedirti eternamente. Benedici la mia vita, rendi prospere le opere delle mie mani! Amen.

Salmo 103 (102)

Benedici, anima mia, il Signore, e tutto il mio essere benedica il suo santo nome. Non dimenticare mai i suoi benefici e ringrazialo. Egli perdona i tuoi peccati e guarisce tutte le tue malattie, ti colma di grazia di tenerezza.

O Signore, non trattarmi secondo i miei peccati. Tu sei compassionevole e misericordioso, lento all'ira e ricco di pietà. Io so che, anche se le mie colpe arrivassero alla cima più alta delle montagne, la tua tenerezza oltrepasserebbe la più lontana delle stelle. Esiste qualcuno al mondo in grado di scrutare le profondità del mare e di giungere a quelle latitudini di silenzio e di oscurità? Ebbene, ancora più profondo, e di molto, è il mistero del tuo Amore. Chi è mai riuscito una volta a toccare con le sue mani le vette delle nevi eterne? Quale occhio è penetrato nell'immensità degli spazi siderali? Anche se i nostri peccati fossero numerosi come le stelle del cielo, la tua Misericordia li supererebbe, poiché essa oltrepassa tutte le frontiere dell'universo.

Benedici, anima mia, il Signore e non dimenticare tutti i suoi benefici. Io credo nel suo Amore. Egli mi ama e con il suo Amore riempie la mia vita. Benedetto sei Tu per sempre, Signore! Benedici, anima mia, il Signore.

Salmo 118 (117)

Ringraziate il Signore perché è buono, perché è eterna la sua Misericordia. Dicano tutti gli uomini del mondo: "Eterna è la sua misericordia". Quando ero in pericolo di morte, invocai il Signore ed Egli mi ascoltò, mi portò in salvo. Il Signore è sempre con me, cosa potrà farmi un uomo malvagio? Il Signore è la mia forza e la mia energia, Egli è la mia salvezza. Per esperienza so che è meglio confidare nel Signore che nei potenti della terra. Con Dio al mio fianco non ho paura. Egli è il mio compagno e il mio rifugio sicuro. È il mio Dio e Salvatore. O Signore, ti ringrazio, perché mi hai ascoltato e sei stato la mia salvezza.

Ero circondato dalle incomprensioni, che come vespe velenose rendevano la mia vita impossibile. Coloro che mi circondavano non cessavano di mormorare contro di me, mi negarono la loro fiducia, mi disprezzarono e mi umiliarono. In pubblico ero lo zimbello di tutti e venivo additato da chiunque. Ero come un bambino indifeso per strada. Sembrava che tutti mi sfuggissero, mi sentivo come un'isola persa in un mare immenso.

E quando l'unica soluzione pareva essere la morte, invocai Signore ed Egli corse in mio aiuto. Calmò la tempesta, le onde del mare e fece scorrere una nuova vita e una nuova energia nelle mie vene. Le paure fuggirono, la sicurezza mi invase e mi sentii un uomo nuovo.

Benedetto sia il Signore, che è stato il mio rifugio e la mia liberazione! Miracolo stupendo ed eclatante! Per questo voglio cantare con gli angeli, con i santi con tutta la creazione. Benedetto il Dio della mia vita che mi ha salvato e mi ha dato una nuova opportunità di vivere!

Dio mio, ti ringrazio! Dio mio, ti esalto! Tu sei buono e misericordioso in eterno, di generazione in generazione. Amen.

Salmo 127 (126)

Se il Signore non costruisce la casa, invano si affaticano i costruttori. Se il Signore non custodisce la città, invano vigilano le sentinelle. Se il Signore non è d'accordo sulle nostre opere, se agiamo lontani dalla sua Volontà, invano ci affanniamo e compiamo grandi imprese. Tutti i nostri progetti crolleranno come castelli di carte da gioco e di essi non rimarrà nemmeno il ricordo. Invece, quando lavoriamo con il Signore e compiamo la sua Volontà, anche se i malvagi si oppongono e il demonio stesso, direttamente, interviene contro di noi, Dio vince e ci protegge, e le nostre azioni giungono a compimento con la potenza del Signore.

Invano molte coppie cercheranno di avere dei figli attraverso la fecondazione artificiale o con mezzi illeciti; se il Signore non li vuole, invano faticeranno. Invece, quando ormai tutto sembra perduto per una donna sterile, e non c'è più alcuna speranza, Dio può far sbocciare dalle sue viscere virgulti che rallegreranno la sua vita. Perché l'eredità che Dio dona a coloro che confidano in Lui sono i figli, tesoro e benedizione dei loro genitori. Beato chi ne ha piena la casa, perché una famiglia numerosa è una benedizione di Dio e sia il padre che la madre riceveranno sostegno nella vecchiaia. E il Signore continuerà a benedirli coi figli dei loro figli. Amen.

Salmo 150

Alleluia. Lodate Dio in chiesa, a casa e in qualsiasi luogo vi troviate. Lodiamo il Signore per le meravigliose stelle del firmamento. Lodiamolo per la grandezza della sua potenza. Cantiamo in suo onore insieme a tutti i cori del mondo. E tutta la musica di tutte le creature si unisca per lodare il nostro Dio. Lodiamolo con le chitarre e le fisarmoniche, con gli organi e con i flauti. Lodiamo con danze e inni. Che tutto l'universo canti: Gloria! Gloria nell'alto dei cieli! Gloria a Dio con tutti i suoi angeli!

Diciamo di tutti: Benedetto sei Tu, Signore, per tutti gli esseri della terra. Lo benedica il deserto, la selva impenetrabile e l'immensità del mare. Ti benedica non le isole senza spiaggia né baie e le sottili barriere coralline. Ti benedica no gli uccelli, i fiori, le sorgenti limpide e i pesci che nuotano negli abissi.

Ti benedica no, Signore, le stelle e le nubi. Dicano la tua gloria le montagne e le insenature del mare. Ti lodino i fari della costa, i rossetti e i mobili di casa. Ti benedica chi ara la terra, chi scava nelle miniere, chi pesca nel mare. Chi benedica il giorno alla notte.

Ti dia gloria la felicità e ti lodi il dolore. Ti benedica la nebbia e il cielo azzurro e terso, l'uomo che lavora e quello che riposa. E ti lodi anche l'assetato che cerca una fresca sorgente di acqua viva.

Spazi infiniti, innumerevoli ore, sterile senza numero, intere galassie, benediciamo tutti insieme il Signore. Tutto ciò che respira e che esiste dia lode al Signore. Alleluia.

PREGHIERE COME SALMI

La mia anima ti loda, Signore. La mia anima innamorata canta a Te e si sente orgogliosa di Te. La mia anima si rallegra col tuo sorriso e con il tuo Amore. Vorrei essere un piccolo fiore nel giardino del cielo. Vorrei essere una goccia d'acqua nel tuo oceano immenso. Vorrei essere un granello di polvere sperduto nei tuoi spazi siderali, per potere così lodarti e cantarti con tutte le creature dell'universo.

O mio Dio, mio amato, mio Salvatore, mio intimo amico in cui confido. Fammi sentire la tua presenza nelle profondità del mio cuore, perché la mia anima canti di gioia con tutti gli strumenti musicali e con tutti i canti del mondo.

O Signore, sei meraviglioso, sei la cosa più stupenda della mia vita. Senza di te non posso vivere. Per questo ti canto pieno di gratitudine e ti dico con tutto il cuore: Grazie, Signore, per la mia vita e per la tua amicizia. Grazie per l'amore che sento nel mio cuore e grazie per avermi reso così felice. Amen.

Signore, mio Dio, la mia anima ti loda e ti esalta insieme agli angeli e a tutto il creato. Quando mi assalgono le tentazioni della tristezza o dell'impurezza, quando i colpi della paura arrivano a graffiare e rompere il mio vestito di carne, allora ricorro a Te, mio Dio. Io so che non resterò mai deluso. Io so che sei sempre al mio fianco e posso confidare in te, qualsiasi cosa accada. Perciò, anche se la mia anima si trovasse nell'aridità più estrema, anche se il cammino intrapreso si addentrasse nell'oscurità e nelle tenebre più fitte, io sono sicuro che Tu saresti con me e mi terresti compagnia. Io so che non mi lascerai mai solo, perché Tu sei mio Padre ed io sono il tuo amato figlio.

O mio caro Papà Dio, io so che Tu pensi sempre a me. So che ti prendi cura di me come di un bambino piccolo e che non puoi dimenticarti di me perché mi ami. Per questo, posso gridare alle montagne affinché il loro eco lo ripeta per tutta la terra: Io ti amo, mio Dio, io ti adoro, Signore. Io sono tuo figlio, ti amo e confido in Te.

O Signore mio Dio, mia salute, mia guida e forza. Ti lodo e ti benedico. Voglio essere nel mondo uno strumento del tuo Amore. Quando le onde increspate dalla tempesta si avvicineranno alla mia vita, dirò senza timore: Il mio Dio è con me e mi protegge. Quando la notte piomberà sulla terra e tutto sarà oscurità e tenebre intorno a me, quando sembrerà tutto assurdo e la mia vita sarà sull'orlo dell'abisso, allora confiderò in Te e non temerò.

O mio Dio, Papà caro, sono tuo figlio e mi metto all'ombra delle tue ali come un pulcino sotto le ali della chiocchia. Ricevimi tra le tue braccia e non lasciarmi cadere nella tentazione. E se qualche volta mi allontanano da te e ti offendo con la mia superbia e i miei peccati, abbi compassione di me e perdonami. Io so che Tu mi aspetti sempre e il tuo Amore non può smettere di amarmi eternamente. Per questo ti chiedo di aiutarmi e di avere pazienza con me. Grazie, Signore, grazie per il tuo Amore, per la tua Tenerezza e per la tua Pace

Signore eterno, Dio delle montagne e degli oceani. Tu hai creato l'universo e io mi sento un atomo in mezzo alla creazione. Ma so che per Te sono più importante di tutte le stelle messe insieme. Che per Te sono più grande di tutto ciò che esiste, perché sono tuo figlio e Tu mi hai amato dall'eternità.

Signore mio, Dio mio, Redentore mio, non riesco a esprimerti con le parole tutta la gratitudine che provo per tutto l'Amore che hai riversato nella mia vita. Mi sento come un pesciolino immerso nell'oceano che va sicuro verso la sua meta, sapendo che niente e nessuno può farmi male senza il tuo permesso e che tutto ciò che mi accade, Tu lo permetti per il mio bene. Sono così importante per Te, che per me Tu daresti non solo tutto l'oro del mondo, ma anche l'universo intero.

Grazie, Padre mio, grazie del tuo Amore e delle tue dolcissime attenzioni verso di me. Io confido in Te e ti amo. Io voglio dirti: ti amo così tanto che nemmeno l'eternità sarà sufficiente per dirti quanto ti amo.

Gesù, quando penso al tuo Amore infinito, le mie lacrime scendono, per gratitudine, per le tante benedizioni che hai riversato nel mio cuore. Non lo merito, perché ti ho tradito molte volte. E, tuttavia, Tu mi aspetti sempre come un padre buono che non abbandona suo figlio nonostante tutti i suoi errori e i suoi peccati.

Quando vengo a trovarti nell'Eucaristia, il mio cuore trema di gioia nel riconoscerti vivo e presente, come un amico intimo con cui posso parlare, in una vera conversazione familiare. Tu sei un Dio eterno e onnipotente, e ti avvicini a me. Non temi di macchiarti con i miei peccati. Non hai paura della mia ingratitudine, delle mie indifferenze e bussi sempre alla porta del mio cuore per farmi capire che sei Tu quello che aspetta alla porta che io apra, che ti faccia entrare in casa mia come Re e Signore.

Vieni, Signore Gesù, vieni nella mia vita, voglio che Tu sia il Signore del mio cuore. Voglio che Tu sia il Re e il Signore di tutto ciò che possiedo e che sono. Sono qui, Signore. Voglio essere tutto per Te, adesso e per sempre.

Accettami come sono, con i miei limiti e i miei peccati, e fammi santo. Dammi la gioia di amarti al cento per cento delle mie capacità, per tutta l'eternità. Amen.

.....

Signore, la mia anima è come un'arpa che vuole suonare per Te. La mia anima è innamorata di Te e non può smettere di dire che ti ama. Io ti amo, Signore. Io ti canto il mio amore con il sole e con la luce delle stelle. Ti lodo con il vento che bisbiglia tra le foglie degli alberi. Ti lodo nel freddo, nella pioggia, nel fuoco e nel mare. Sei il Signore degli abissi e delle montagne. Che ti dia gloria l'uomo innamorato della sposa fedele, che ti lodino i bambini con la loro anima trasparente e i giovani che hanno l'anima pura e sogni di santità. E ti benedicano i mari e i fiumi, il cielo e la terra, il deserto e il mare.

Ti benedicano i bellissimoi delfini e i gabbiani della costa. Che ti elevino i loro canti i passerai spensierati e pieni di colori. Che ti lodino le rondini che giocano sulle finestre della mia casa e l'arco baleno con le sue luci colorate.

Signore, portami sulle ali del vento perché possa contemplare le meraviglie dell'universo. Portami sulle ali della luce che corre a trecentomila chilometri al secondo, portami fino al tuo cielo, per contemplare il tuo Volto e rallegrarmi nella tua Gioia.

Portami a cantare con gli angeli in paradiso. E dammi la gioia di essere un piccolo angelo che gira per il mondo, portando il tuo messaggio di Amore e di Pace. Padre mio, mi sento orgoglioso di essere tuo figlio e il mio massimo desiderio è che anche Tu sia orgoglioso di me. Amen.

.....

Signore, mio Dio, quando ho paura, so che Tu sei al mio fianco. Ci sono volte in cui mi sento solo, mi sembra che Tu ti sia allontanato da me, perché ti ho offeso e non merito la tua misericordia, né il tuo perdono. Ci sono momenti in cui mi assalgono i dubbi, come se il demonio godesse nel gridarmi: *Dio non ti sente, Dio non ti ama, Dio ti ha abbandonato*. In quei momenti di dolore, di oscurità e di tentazione, posso solo aggrapparmi alla tua Mano invisibile e incominciare a pregare ripetendo incessantemente: *Dio mio, io confido in Te*.

Piano piano la calma torna nel mio cuore e la tua luce incomincia a risplendere di nuovo nella mia anima. Grazie, perché nonostante tutte le mie offese, non mi abbandoni mai e continui ad avere fiducia in me. Grazie, perché senza che io lo meriti, mi hai scelto per servirti e per rendermi un bellissimo fiore di santità nel tuo giardino del cielo.

Signore, dì a Maria che mi ricopra col suo Manto e che non mi lasci mai solo. Dille che la amo tanto. Sarà una cosa splendida se glielo dirai da parte mia e se lo ascolterà dalle tue labbra purissime. Dille che le voglio tantissimo bene e che spero sempre nel suo aiuto e nella sua protezione. E ringrazia il mio angelo, che mi accompagna ovunque, ringrazialo personalmente per l'aiuto che mi dà e per il bene che mi vuole, nonostante tutto.

Gloria a Dio nelle altezze e pace sulla terra agli uomini di buona volontà! Gloria e Lodi a Dio in eterno sulla terra e in cielo, nel mare e tra gli abissi! Che tutti gli esseri viventi gridino ad una sola voce: Benedetto e lodato per sempre sia il nostro Dio e Signore! Benedetto lodato sia Gesù nel santissimo Sacramento dell'altare! Gloria e lode al Signore per l'eternità! Amen.

.....

Ti amo, Signore, Dio mio. Vorrei amarti quanto le rose che perdono metà della loro vita quando il vento le bacia. Vorrei essere un passerotto allegro e tra le ali del vento percorrere tutto il mondo dicendo al uomini quanto li ami. Vorrei essere un lago dalle acque limpidissime e fresche, perché tutti possano venire a immergersi in esse. Signore, io ti amo. Ho bisogno che anche Tu me lo dica attraverso le persone o le bellezze della creazione. Fa' che io sia per Te una rosa fragrante, un uccellino gioioso o una distesa d'acqua splendente; in poche parole, un uomo pieno di Dio.

Grazie per avermi tirato fuori dal fango, grazie per avermi scelto. Grazie per il tuo amore senza fine. Grazie, perché adesso la mia anima è come un bel campo in primavera, nel quale sbocciano i fiori e i sorrisi del tuo Amore. Amen.

RIFLESSIONI

Dobbiamo essere totalmente disponibili a Dio in ogni momento ed essere in grado di dirgli: *Sono qui, Signore, per fare la tua volontà*. Di conseguenza, compi ciò che devi fare in profondità e nella verità. Che la radice di tutte le tue cose sia l'amore. Così, in mezzo alle difficoltà di ogni giorno, troverai la strada verso il tuo vero io, troverai Dio e sarai felice.

L'amore è il cammino della santità e della vera felicità. Vivi con gratitudine. Vivi confidando in tuo Padre Dio. Non temere la morte, il futuro, la malattia, o ciò che dirà la gente... Vivi ogni istante, mettendo il tuo futuro e tutta la tua vita nelle mani amevolissime del tuo Padre celeste.

Se c'è un insegnamento fondamentale che ci arriva dalla Bibbia, è quello dell'Amore. Senza l'Amore la vita imputridisce, si avvelena e ci fabbrichiamo un inferno di odio, di violenza e di cattiveria. Invece, con l'Amore edificiamo un cielo nel nostro cuore e costruiamo un mondo migliore intorno a noi. Impariamo il messaggio della Bibbia: Dio è Amore, Dio è un Papà, Dio è mio Papà. E io devo amarlo e confidare in lui per essere felice e raggiungere la mia realizzazione personale come essere umano, compiendo sempre fedelmente la sua Volontà.

Tu ed io, noi tutti abbiamo una missione da compiere nella vita. È quella di amare senza sosta tutto e tutti. Lo Spirito Santo, che è l'Amore del Padre e del Figlio, ti riempirà del suo Amore. Ripeti costantemente: *Vieni, Santo Spirito*. Gesù, l'Amore per eccellenza, ti attende nell'Eucaristia, in unione col Padre e con lo Spirito Santo. Lì c'è anche Maria, con milioni di angeli e di santi. Lì c'è il cielo sulla terra.

Che la tua preghiera personale di ogni giorno sia un dialogo d'amore con Dio. Se puoi, falla davanti al paradiso dell'Eucaristia. È il miglior luogo del mondo, dove più da vicino si sente la Presenza di Dio. Lì c'è Gesù, lo stesso Gesù di Nazaret che guariva i malati, benediceva i bambini e che è lo stesso ieri, oggi e per tutti i secoli. Egli vuole benedirti, guarirti e renderti felice.

Ti auguro buon viaggio sulla strada della vita, con Gesù e con Maria, confidando pienamente nel tuo Papà Dio, con l'aiuto dello Spirito Santo e con la guida illuminante della Parola di Dio.

*La Parola di Dio non rimane
infeconda in coloro
che l'ascoltano con fede.*

(Sant'Agostino, sermone 301A, 4)

CONCLUSIONE

Dopo tutto quello che abbiamo detto sui testi biblici, che illuminano il cammino della nostra vita, possiamo affermare che realmente la Bibbia è un Pane benedetto, un Cibo prelibato, un mezzo importantissimo di santificazione. Nessun cristiano può prescindere dalla Parola di vita, né dal pane di vita dell'Eucaristia. Entrambi devono stare insieme: Leggere la Parola e visitare, adorare, ricevere Gesù nell'Eucaristia.

Gesù Luce del mondo vuole che anche noi siamo luce del mondo. Perciò, non possiamo fare a meno della luce immensa che esce dalla Parola divina. Con la Parola di Dio, interpretata in accordo con la Chiesa e non personalmente, possiamo arrivare ad amare veramente la nostra Chiesa cattolica, nella quale siamo nati per mezzo del battesimo, e nella quale ci nutriamo attraverso i sacramenti.

Sentiamoci orgogliosi di essere cattolici, amiamo la nostra Chiesa, leggiamo e viviamo ciò che dice Dio nella sua Parola. E diffondiamo instancabilmente e ovunque la nostra fede, a fin che molti altri possono arrivare a trovare nella Bibbia la luce della loro vita; e in Gesù Eucaristia l'amico che sempre li attende, il loro Dio e Salvatore, che li ama infinitamente.

Che Dio ti benedica per mezzo di Maria.

Saluti dal mio angelo. Tuo fratello e amico del Peru,

Angel Peña O. A. R.
Agostiniano Recoletto
Parrocchia La Caridad
Pueblo Libre
LIMA – PERU
Tel: 461 5894

*Chi non conosce
la Sacra Scrittura
non conosce Cristo.*

(S. Gerolamo)

I libri dell'autore si trovano in: www.libroscatolicos.org

