

## GIOVEDÌ SANTO

### VEGLIARE E PREGARE CON CRISTO

(Riflessioni dal *De tristitia Christi* di san Tommaso Moro)

*È possibile utilizzare la traccia per una diretta streaming oppure anche per un momento di preghiera via Whatsapp. Nel caso di Whatsapp, chi guida la veglia può chiedere in anticipo ai lettori di registrare le varie parti ed inviarle passo passo sul gruppo, insieme al testo letto, così da mantenere la contemporaneità del momento comunitario.*

CANTO INIZIALE: *Invochiamo la tua presenza* (<https://www.youtube.com/watch?v=CzyvmXINykA>)

#### INTRODUZIONE

Lettore - «Fratelli, poiché abbiamo un sommo sacerdote grande, che è passato attraverso i cieli, Gesù il Figlio di Dio, manteniamo ferma la professione della fede. Infatti, non abbiamo un sommo sacerdote che non sappia prendere parte alle nostre debolezze: egli stesso è stato messo alla prova in ogni cosa come noi, escluso il peccato. Accostiamoci dunque con piena fiducia al trono della grazia per ricevere misericordia e trovare grazia, così da essere aiutati al momento opportuno. Cristo, infatti, nei giorni della sua vita terrena, offrì preghiere e suppliche, con forti grida e lacrime, a Dio che poteva salvarlo da morte e, per il suo pieno abbandono a lui, venne esaudito. Pur essendo Figlio, imparò l'obbedienza da ciò che patì e, reso perfetto, divenne causa di salvezza eterna per tutti coloro che gli obbediscono» (Eb 4, 14-16; 5, 7-9).

*Tutti:* Concedimi, o Signore,

la grazia di disprezzare le cose del mondo; di rivolgere solo a Te i miei pensieri; di non dipendere dal frastuono delle bocche degli uomini.

Di essere contento della solitudine; di non desiderare compagnie terrene; di sottrarmi poco a poco al mondo, così che la mia mente possa liberarsi della sua concitazione; di non desiderare di ascoltare frivolezze; che le fantasie del mondo possano suonare sgradite al mio orecchio.

Di pensare a Dio con letizia; di invocare l'aiuto misericordioso; di abbandonarmi al conforto di Dio; di amarlo incessantemente.

Di riconoscere la mia viltà e la mia miseria; di umiliarmi arrendevole alla potente mano di Dio; di pentirmi dei peccati commessi, sì da sopportare paziente le avversità per la loro remissione; di sopportare qui il mio Purgatorio; di gioire nelle tribolazioni; di attraversare gli angusti sentieri che conducono alla vita.

Di portare la croce con Cristo; di ricordare le cose supreme; di avere sempre davanti agli occhi la mia morte, che mi è sempre vicina; di non ritenere la morte a me estranea; di meditare sempre sulle fiamme eterne dell'Inferno; di invocare il perdono di Dio prima che venga emessa la sentenza.

Di avere sempre in mente la passione che Cristo patì per me; di essergli incessantemente grato dei suoi benefici.

Di riscattare il tempo perduto; di astenermi dalle vane ciance; di rifuggire dai divertimenti sciocchi; di astenermi dagli svaghi inutili; di considerare nulle le perdite delle sostanze, degli amici, della libertà, di tutto, per la vittoria di Cristo.

Di considerare i miei più accaniti nemici come i miei migliori amici. Perché i fratelli di Giuseppe non avrebbero potuto mai fargli bene maggiore, con il loro amore ed il loro affetto, di quello che gli fecero con il loro odio e la loro malizia (TOMMASO MORO, *Pregiera scritta nella London Tower*)

*Breve pausa di silenzio.*

#### 1° MOMENTO: AL MONTE DEGLI ULIVI PREGANDO E RINGRAZIANDO

##### IN ASCOLTO

Lettore – «Dopo che Gesù ebbe detto queste cose, recitato l'inno, uscirono e si incamminarono verso il monte degli Ulivi». (Gv 18,1; Mt 26,30)

##### PER RIFLETTERE

Lettore – Benché fossero già molte le parole sante che Cristo aveva scambiato con gli Apostoli durante la cena, tuttavia prima di uscire egli concluse quei discorsi con un inno. Ahimè, quanto siamo diversi da Cristo noi che di Cristo portiamo nome! A tavola chiacchieriamo non solo di argomenti inconsistenti e inutili (e tuttavia di queste

parole Cristo ci avverte che dovremo rendere conto), ma anche di molte cose dannose; poi, alla fine del pasto, dopo aver molto mangiato e bevuto, dimentichi e ingrati, ce ne andiamo senza neanche ringraziare Dio per il nutrimento che ci ha elargito.

Il vescovo Paolo di Burgos, uomo dotto e devoto, ed eminente esperto nel campo degli studi sacri, sostiene con ragionamenti convincenti che l'inno allora recitato da Cristo e dagli Apostoli fosse costituito da quei sei salmi che, riuniti insieme, gli Ebrei chiamano «Il Grande Halle», e cioè il Salmo 112 (113) e i cinque che lo seguono. Gli Ebrei infatti, seguendo un'antichissima tradizione, sono soliti innalzare preghiere di ringraziamento, sia a Pasqua sia in altre feste solenni, recitando i sei salmi chiamati «Il Grande Halle»; e ancora oggi pregano usando questo stesso inno nelle medesime feste. Ma noi, anche se nelle preghiere di ringraziamento e di benedizione della mensa eravamo abituati a pregare con inni diversi nei diversi tempi dell'anno, secondo le varie stagioni liturgiche, abbiamo ora permesso che cadessero quasi tutti in disuso: ci accontentiamo di due o tre parole qualsiasi e, dopo averle farfugliate come una formalità tra uno sbadiglio e l'altro, ci alziamo da tavola.

*Uscirono per andare al monte degli Ulivi, non a letto. Dice il Profeta: Nel mezzo della notte mi alzo per renderti grazie, ma Cristo neppure si coricò. Oh, se noi potessimo pronunciare con sincerità anche solo le parole: Nel mio giaciglio di te mi ricordo!*

Non era ancora estate quando Cristo, uscendo dal cenacolo, si diresse verso il monte. Non era infatti trascorso molto tempo dall'equinozio di primavera e di notte faceva freddo, come appare dal fatto che i servi si riscaldavano presso il fuoco nel cortile della casa del sommo sacerdote. E che quella non fosse la prima volta che Gesù andava a pregare in quel luogo, lo attesta chiaramente l'evangelista quando dice: *secondo la sua abitudine.*

Salì a pregare su un monte, indicando con questo che, quando ci disponiamo alla preghiera, dobbiamo elevare il pensiero dalle preoccupazioni terrene e rivolgerlo alla contemplazione delle cose del cielo.

Pure il monte degli Ulivi, cioè un monte su cui crescevano degli ulivi, è nome non privo di mistero. Il ramo d'ulivo era infatti comunemente considerato un simbolo di pace, quella che Cristo era venuto a ristabilire tra Dio e gli uomini, separati ormai da lungo tempo. Ancora di più, l'olio, frutto dell'ulivo, designa Funzione dello Spirito, quello Spirito che Cristo, dopo essere tornato al Padre, venne a effondere sui discepoli perché insegnasse loro quelle cose che non avrebbero potuto comprendere prima di quell'unzione». (TOMMASO MORO, *De tristitia Christi*, I, 1)

*Breve pausa di silenzio.*

*Rifletti sul tuo modo di pregare: la mia preghiera loda e ringrazia Dio? Anche nei momenti difficili?*

IN PREGHIERA - SALMO 113 (112)

*Tutti* - <sup>1</sup> Lodate il Signore!

Lodate, servi del Signore,  
lodate il nome del Signore.

<sup>2</sup> Sia benedetto il nome del Signore,  
da ora e per sempre.

<sup>3</sup> Dal sorgere del sole al suo tramonto  
sia lodato il nome del Signore.

<sup>4</sup> Su tutte le genti eccelso è il Signore,  
più alta dei cieli è la sua gloria.

<sup>5</sup> Chi è come il Signore, nostro Dio,

che siede nell'alto

<sup>6</sup> e si china a guardare  
sui cieli e sulla terra?

<sup>7</sup> Solleva dalla polvere il debole,  
dall'immondizia rialza il povero,

<sup>8</sup> per farlo sedere tra i principi,  
tra i principi del suo popolo.

<sup>9</sup> Fa abitare nella casa la sterile,  
come madre gioiosa di figli.

Lodate il Signore!

CANTO: *Anima Christi* ([https://www.youtube.com/watch?v=6L6FEk\\_RM7c](https://www.youtube.com/watch?v=6L6FEk_RM7c))

2° MOMENTO: PREGARE UMILMENTE

IN ASCOLTO

Lettore – «E, allontanatosi un poco, si prostrò con la faccia a terra e pregava perché, se fosse possibile, passasse da lui quell'ora. E disse: «Abba, Padre, tutto è possibile a te. Allontana da me questo calice. Però non ciò che voglio io ma ciò che vuoi tu. Padre mio, se è possibile, passi da me questo calice. Tuttavia non come voglio io, ma come vuoi tu» (Mc 14,35-36; Mt 26,39)

PER RIFLETTERE

Lettore – «Per prima cosa Cristo, il nostro capitano, insegna con il suo esempio che il suo soldato deve cominciare dall'umiltà, la quale è, per così dire, il fondamento di tutte le virtù, da cui partire con sicurezza alla volta di luoghi

più alti. Egli, pur essendo uguale e pari a Dio Padre, poiché tuttavia è nel medesimo tempo anche uomo, come uomo si getta a terra al cospetto di Dio Padre e si prostra in atto di supplica [...]

Desiderava perciò che sapessimo come non solo con l'anima ma anche con il corpo si deve servire Dio che ha creato entrambi; e perché al tempo stesso imparassimo che, sebbene il corpo che si compone nel rispetto riverente riceva questa compostezza e questo atteggiamento dallo spirito, tuttavia restituisce con questo all'anima un sovrappiù di reverenziale pietà nei confronti di Dio, Cristo mostrò un'umilissima sottomissione, e adorò il Padre suo celeste con una posizione del corpo che nessuno dei principi di questo mondo osò mai esigere né accettare anche se spontaneamente offerta, eccetto il Macedone, ubriaco di vino e di eccessi, o qualche altro barbaro che, gonfio del vento della fortuna, pretese di essere considerato come dio... Infatti, mentre pregava, non si sedette, né si alzò in piedi, né semplicemente si inginocchiò, ma gettandosi completamente a terra, si prostrò con il viso rivolto verso il basso». (TOMMASO MORO, *De tristitia Christi*, I, 5)

*Breve pausa di silenzio.*

*Rifletti sul tuo modo di pregare: quanto è umile la mia preghiera? Ho fiducia che quando chiedo qualcosa a Dio nella preghiera l'ho già ottenuto (Mc 11,24)?*

IN PREGHIERA – SAL 116 (114)

*Tutti* - <sup>1</sup> Amo il Signore, perché ascolta  
il grido della mia preghiera.

<sup>2</sup> Verso di me ha teso l'orecchio  
nel giorno in cui lo invocavo.

<sup>3</sup> Mi stringevano funi di morte,  
ero preso nei lacci degli inferi,  
ero preso da tristezza e angoscia.

<sup>4</sup> Allora ho invocato il nome del Signore:

"Ti prego, liberami, Signore".

<sup>5</sup> Pietoso e giusto è il Signore,

il nostro Dio è misericordioso.

<sup>6</sup> Il Signore protegge i piccoli:  
ero misero ed egli mi ha salvato.

<sup>7</sup> Ritorna, anima mia, al tuo riposo,  
perché il Signore ti ha beneficiato.

<sup>8</sup> Sì, hai liberato la mia vita dalla morte,  
i miei occhi dalle lacrime,  
i miei piedi dalla caduta.

<sup>9</sup> Io camminerò alla presenza del Signore  
nella terra dei viventi.

CANTO: *Resta con noi* (<https://www.youtube.com/watch?v=gXLvVfIo0N0>)

### 3° MOMENTO: VEGLIARE E PERSEVERARE IN PREGHIERA

IN ASCOLTO

Lettore – «E disse a Pietro queste parole: "Simone, dormi? Non sei riuscito a vegliare un'ora sola con me? Vegliate e pregate per non entrare in tentazione. Lo spirito è pronto ma la carne è debole"» (Mc 14,37-38; cfr. Mt 26,40-41; Lc 22,46)

PER RIFLETTERE

Lettore – «Questo discorso di Cristo, pur così breve, quanta forza possiede! Con parole tanto amabili punge quanto una spina acuta! Poiché, mentre con quel nome scuote Simone, e con quel nome rimprovera la sua sonnolenza, sottende tacitamente che ormai questa sua debolezza e questo suo torpore non si addicono per nulla al nome «Pietro», che in precedenza Cristo gli aveva imposto per significare la sua forza. In verità, come la soppressione del nome «Pietro», anzi «Cefa», ha in sé una spina, così il rivolgersi a lui con il nome «Simone» porta con sé una seconda spina. Infatti, in lingua ebraica, idioma con cui Cristo parlava a Pietro, Simone significa «colui che ascolta»; significa anche «colui che obbedisce». Invece, nel momento in cui dormiva e Cristo lo stava rimproverando, egli non era proprio né uno che ascolta né uno che obbedisce [...] Dopo queste parole, perché non sembrasse che il rimprovero fosse diretto solo a Pietro, si rivolse anche altri dicendo: *Vegliate e pregate, per non entrare in tentazione. Lo spirito invero è pronto, ma la carne è debole.*

Viene qui raccomandata la perseveranza nella preghiera, di cui non solo viene proclamata l'utilità, ma anche la grandissima necessità, proprio per evitare che la debolezza della carne, come una remora, freni lo spirito che pure è pronto al bene, e lo trascini all'indietro facendolo cadere a precipizio nei mali della tentazione. Chi infatti nello spirito era più pronto di Pietro? E tuttavia, quanto egli abbia avuto bisogno dell'aiuto di Dio per opporsi alla carne appare chiaro dal fatto che, avendo trascurato a causa del sonno di implorare con la preghiera quell'aiuto, lasciò campo libero al diavolo, il quale, poco dopo, per mezzo della debolezza della carne rese ottusa la vitalità dello spirito spingendo Pietro a negare di conoscere Cristo e a giurare il falso [...]

Cristo ci esorta a stare svegli, ma non per giocare a carte o a dadi, non per ingozzarci, gozzovigliare, sbevazzare e darci ai piaceri, ma per pregare. Non ci esorta a pregare qualche volta, ma incessantemente: *Pregate, dice, senza*

*interruzione*. Non ci esorta a pregare soltanto durante il giorno (chi infatti comanda di vegliare di giorno?), ma ci invita a dedicare alla preghiera assidua anche buona parte di quel tempo che la maggior parte di noi suole trascorrere interamente nel sonno. Questo dovrebbe farci vergognare ancora di più e farci riconoscere quanto è grande la nostra colpa, noi meschini, che pur recitando a fatica solo una breve preghiera durante il giorno, diciamo anche questa tra uno sbadiglio e un colpo di sonno.

Infine, il nostro Salvatore ci incoraggia a pregare, ma non per abbondare di ricchezze, non per essere sommersi dai piaceri, non affinché i nostri nemici siano colpiti dalla sventura, non perché in questo mondo ci vengano tributati onori, bensì per non entrare in tentazione. Egli desiderava che noi comprendessimo che tutte le cose di questo mondo o sono per noi assolutamente nocive, oppure, se paragonate con quest'unico dono, risultano di scarsissimo valore. Perciò, questo dono singolare, quasi una sintesi che comprende tutti gli altri doni, lo ha posto con saggezza alla fine della preghiera che già aveva insegnato ai discepoli: *E non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal male*. (TOMMASO MORO, *De tristitia Christi*, I, 7)

*Breve pausa di silenzio.*

*Rifletti sul tuo modo di pregare: riesco a perseverare nella preghiera? Cosa chiedo a Dio? È veramente importante?*

#### IN PREGHIERA – SALMO 116 (115)

*Tutti* - <sup>10</sup> (115,1) Ho creduto anche quando dicevo:

«Sono troppo infelice».

<sup>11</sup> (115,2) Ho detto con sgomento:

«Ogni uomo è bugiardo».

<sup>12</sup> (115,3) Che cosa renderò al Signore per tutti i benefici che mi ha fatto?

<sup>13</sup> (115,4) Alzerò il calice della salvezza e invocherò il nome del Signore.

<sup>14</sup> (115,5) Adempirò i miei voti al Signore, davanti a tutto il suo popolo.

<sup>15</sup> (115,6) Agli occhi del Signore è preziosa

la morte dei suoi fedeli.

<sup>16</sup> (115,7) Ti prego, Signore, perché sono tuo servo;

io sono tuo servo, figlio della tua schiava:

tu hai spezzato le mie catene.

<sup>17</sup> (115,8) A te offrirò un sacrificio di ringraziamento e invocherò il nome del Signore.

<sup>18</sup> (115,9) Adempirò i miei voti al Signore davanti a tutto il suo popolo,

<sup>19</sup> (115,10) negli atri della casa del Signore, in mezzo a te, Gerusalemme.

Lodate il Signore!

#### PADRE NOSTRO...

O Padre, che nella morte e risurrezione del tuo Figlio hai redento tutti gli uomini, custodisci in noi l'opera della tua misericordia, perché nell'assidua celebrazione del mistero pasquale riceviamo i frutti della nostra salvezza. Per il nostro Signore Gesù Cristo... *Amen*.

Benediciamo il Signore. *Rendiamo grazie a Dio*.

#### AVE MARIA...