

opusdei.org

## **Lettera del prelato (luglio 2011)**

La lettera del mese è centrata sull'orazione mentale, dialogo con Dio, "fonte di acqua fresca con cui dobbiamo permeare il nostro lavoro, il nostro apostolato, le nostre attività familiari e sociali".

27/07/2011

Carissimi: Gesù mi protegga le mie figlie e i miei figli!

Dopo essere stato a Pamplona per i controlli medici e per visitare gli

ammalati, ho intenzione di recarmi in Costa d'Avorio e parlare con i vostri fratelli e le vostre sorelle di quell'amatissimo paese, per cui tanto abbiamo pregato durante gli ultimi mesi. Proseguiamo così anche adesso, perché le ferite causate dalla guerra si rimarginino quanto prima, senza lasciare risentimenti e odi; preghiamo affinché tutti siano generosi nel perdono, perché la riconciliazione reciproca divenga una profonda realtà, per il bene delle famiglie, della società civile e dell'intera nazione. Affidiamo queste intenzioni al Cuore Sacratissimo e Misericordioso di Gesù, che onoriamo oggi, 1° luglio, nella liturgia, e al Cuore dolcissimo di Maria, la cui festa sarà domani. Preghiamo molto per tutti i luoghi ove abbonda la sofferenza.

Questa festa di Gesù ci invita a metterci, con una preghiera fiduciosa e filiale, nel Cuore di questo Dio che

si è incarnato per amore nostro. Come scrisse san Josemaría in un'omelia, ***la vera devozione al Cuore di Gesù consiste in questo: conoscere Dio e conoscere noi stessi, guardare a Gesù e ricorrere a Lui che ci esorta, ci istruisce, ci guida*** [1]. Anche ora, dal Cielo, ci spinge a rinnovare il nostro desiderio di progredire nel dialogo personale con la Santissima Trinità. A questo proposito, sono tornato a considerare alcuni suggerimenti del beato Giovanni Paolo II, contenuti nella lettera apostolica con cui tracciava le vie della Chiesa in cammino verso il nuovo millennio. Dopo aver segnalato, come obiettivo prioritario, quello di risvegliare l'anelito di santità in tutto il popolo di Dio, proponeva: «Per questa pedagogia della santità c'è bisogno di un cristianesimo che si distingua innanzitutto nell' *arte della preghiera* » [2].

Il Signore, cui non può venire meno la nostra gratitudine per la sua bontà, si servì anche dell'esempio e degli insegnamenti del nostro fondatore, perché tutte e tutti, anche gli altri cristiani, sappiano attribuire la massima importanza allo sviluppo di una vita di preghiera seria e costante. Alimentiamo questo desiderio con l'assidua lettura della Parola di Dio e mediante la partecipazione di tutto il nostro io alla liturgia – specialmente nella Santa Messa quotidiana – sino a rendere il dialogo con Dio carne della nostra carne, anima della nostra anima, vita della nostra vita. Anche se ci stiamo impegnando da molti anni in questo sforzo quotidiano, persuadiamoci che abbiamo bisogno di ricominciare giorno dopo giorno. **Sappiamo bene, infatti**, dice Benedetto XVI, **che la preghiera non va data per scontata: occorre imparare a pregare, quasi acquisendo sempre di nuovo**

**quest'arte; anche coloro che sono molto avanzati nella vita spirituale sentono sempre il bisogno di mettersi alla scuola di Gesù per apprendere a pregare con autenticità [3] .**

Don Álvaro ricordava frequentemente il proposito formulato da san Josemaría quando compì 70 anni: essere anima di preghiera. Da quando il Signore cominciò a manifestarsi nella sua vita, in piena adolescenza, san Josemaría intraprese itinerari di preghiera e fu sempre fedele a questo conversare quotidiano e filiale con Dio. Il fatto che, tanti lustri dopo, manifestasse questo desiderio, oltre al rivelare la sua profonda umiltà, conferma quel che dice Benedetto XVI, basato sull'esperienza dei santi.

Molte volte ci siamo soffermati a considerare le scene del Vangelo che

ci presentano Gesù in dialogo con suo Padre Dio. Gli Apostoli si meravigliarono di questo modo di comportarsi del Maestro, e una volta gli chiesero: *Domine, doce nos orare* [4] ; Signore, insegnaci a pregare. Gesù diede loro la *falsariga* , indicò le linee guida seguite dalla preghiera cristiana: *Padre nostro, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome; venga il tuo Regno; sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra* [5] .

Si può percorrere questa strada in diversi modi, perché il dialogo di ogni anima con Dio sarà sempre molto personale; il Signore cura ciascuno di noi come un gioiello di inestimabile valore: una realtà commovente, perché ogni anima è stata riscattata al prezzo del sangue di Cristo [6] . Non dimentichiamo che, come conseguenza della sequela delle sue figlie e dei suoi figli all'interno di questa ampia autostrada – la preghiera cristiana –

che conduce al nostro Padre celeste, per mezzo di Gesù Cristo e sotto gli impulsi dello Spirito Santo [7] , il Signore ci ha detto: *Vigilate et orate* [8] , vegliate e pregate. Tutti noi dobbiamo frequentare – come dice Benedetto XVI – la *scuola di Gesù* . Dal nostro amatissimo Padre abbiamo imparato a rivolgerci a Dio con devozione di bambini e dottrina di teologi; con il forte desiderio di dirigerci a Gesù come al nostro Fratello maggiore e alla Madonna come a nostra Madre; a san Giuseppe, poi, come al padre di questa famiglia soprannaturale che è la Chiesa; e agli angeli come a compagni e custodi nel cammino verso la vita eterna.

Rinnoviamo quotidianamente l'anelito di parlare personalmente con Dio. Faccio ora riferimento ai tempi dedicati alla meditazione, che costituiscono – insieme al ricorso ai sacramenti della Penitenza e

dell'Eucaristia – l'origine, la fonte di acqua fresca con cui dobbiamo permeare il nostro lavoro, il nostro apostolato, le nostre attività familiari e sociali, cioè tutta la nostra esistenza; anche le ore dedicate al sonno e al riposo. Vi assicuro che non è un lavoro difficile, neppure in momenti di aridità spirituale o di stanchezza fisica o psichica, se ci lasciamo guidare dalle luci dello Spirito Santo e dai consigli della direzione spirituale.

***Dobbiamo essere anime contemplative*** – diceva san Josemaría nel 1973 – ***e per questo non possiamo tralasciare la meditazione. Senza preghiera, senza meditazione, senza vita interiore non faremmo altro che male. (...). In questi tempi sembra che siamo più obbligati ad essere veramente anime di preghiera, offrendo al Signore con generosità quanto ci occupa e non***

***abbandonando mai la nostra conversazione con Lui, succeda quel che succeda. Se vi comportate così, vivrete molto vicini a Dio lungo tutta la giornata, e vi sforzerete di compiere molto bene queste due mezz'ore quotidiane di meditazione [9] .***

San Josemaría non ci chiede di *fare* molto bene l'orazione, ma che *ci sforziamo ogni giorno* per cominciare, proseguire e portare bene a compimento l'orazione. È una meta alla nostra portata, con questo ricominciare ogni mattina, dimenticandoci degli insuccessi passati, grandi o piccoli che siano. Il resto – praticamente tutto – sgorga come frutto dell'azione del Paraclito nelle nostre anime, perché *lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza; non sappiamo infatti come pregare in modo conveniente, ma lo Spirito stesso intercede con gemiti inesprimibili [10] .*

Cerchiamo quindi, innanzitutto, la puntualità in questi appuntamenti con Dio che costellano il nostro cammino quotidiano. Sembra un dettaglio di poco conto, ma vi confermo – seguendo gli insegnamenti di san Josemaría – che è di grande importanza. ***Non abbandonate mai l'orazione mentale. Per essere contemplativi, qual è la strada migliore? La preghiera. Quando un'anima comincia a pensare di non essere capace di pregare, che quanto ci insegna il Padre è molto difficile, che il Signore non gli dice nulla, che non lo ascolta e gli viene in mente, piuttosto che rimanersene così, di lasciare tutto e restarsene con le preghiere vocali, sta subendo una cattiva tentazione. No, figli miei! Bisogna perseverare nella meditazione. Queste lamentele raccontale al Signore nei tuoi momenti di preghiera: e, se necessario, ripetigli per tutta la***

*mezzora la medesima  
giaculatoria: Gesù, ti amo; Gesù,  
insegnami ad amare; Gesù,  
insegnami a voler bene agli altri  
per Te... Persevera così, un giorno  
e un altro, un mese, un anno, un  
altro anno, e alla fine il Signore ti  
dirà: tontolone, se ero con te, lì  
accanto, sin dall'inizio! [11] .*

Potranno presentarsi difficoltà, scuse, ragionamenti ingannevoli per rimandare o accorciare le mezze ore di meditazione. Per questo è necessario dare importanza alla puntualità durante periodi di lavoro più intenso, o in momenti durante i quali si sperimentano stanchezza e scoraggiamento. Come ricorda il Papa, **la preghiera non è legata ad un particolare contesto, ma si trova inscritta nel cuore di ogni persona [12] .** È sempre possibile parlare con il divino Ospite dell'anima; possiamo rivolgerci a Lui in qualsiasi luogo e in qualsiasi

situazione, ma, quando possibile, ci rechiamo dinanzi al Tabernacolo, dove Gesù è realmente e sostanzialmente presente, con il suo corpo, il suo sangue, la sua anima e la sua divinità. In ogni caso, dovremo sempre porre il nostro sforzo per raccoglierci, allontanando, per quanto possiamo, le distrazioni che forse ci assalgono. ***Ci raccogliamo in noi stessi*** – diceva san Josemaría in una delle sue catechesi – ***e adoriamo Dio che si degna di possederci, e cominciamo a parlare con Lui, con naturalezza, come si parla con un fratello, con un amico, con un padre, con una madre, con un vicino stimato. Come si parla con l'amore. Parlate con fiducia e vedrete come andrà tutto bene. Avrete vita interiore*** [13] .

Insisto: a volte non sappiamo cosa dirgli, come parlare con Lui, ci mancheranno le parole; non

dimentichiamo allora che pregare è **un atteggiamento interiore, prima che una serie di pratiche e formule, un modo di essere di fronte a Dio prima che il compiere atti di culto o il pronunciare parole** [14]. Un'altra ragione per accudire con fedeltà alla pratica dell'orazione mentale in situazioni di *stress* o di aridità interiore; evidentemente in questi casi l'attenzione a questo rimedio spirituale appare particolarmente necessaria. Altre volte, il dialogo filiale con il Signore neppure si trasformerà in parole interiori; ma il fatto di fargli compagnia durante i minuti previsti, senza pretendere consolazioni sensibili, costituisce una dimostrazione chiarissima di amore di Dio, di identificazione con la sua santissima Volontà, di dimenticanza di sé. **In questo guardare ad un Altro, in questo dirigersi "oltre" sta l'essenza della preghiera, come esperienza di una realtà che**

**supera il sensibile e il contingente**  
[15] .

Niente di più consolante della certezza che, se noi possiamo amare e dialogare con Dio, deriva dal fatto che *Egli ci ha amati per primo* [16] . Lo afferma il *Catechismo della Chiesa Cattolica* quando insegna che «questo passo d'amore del Dio fedele viene sempre prima nella preghiera; il passo dell'uomo è sempre una risposta» [17] . Perciò, il proposito di impegnarci nei momenti di meditazione, quotidianamente rinnovato, *obbliga* Dio, per così dire, a concederci la sua grazia con più dovizia. Pensi, quindi, con frequenza che l'unica arma dell'Opus Dei è e sarà sempre la preghiera? Come *difendi* con questa arma il servizio dell'Opera alla Chiesa? Certamente, quanto più ameremo e manterremo lo spirito che abbiamo ricevuto da san Josemaría, tanto più anime di preghiera saremo.

Gli insegnamenti di san Josemaría sulla preghiera contengono un'enorme ricchezza e sono di grande utilità. Chi di noi non si è sentito talvolta ritratto in quelle frasi di una sua omelia? ***Nel corso degli anni, mi hanno avvicinato persone che con dolore mi hanno detto: «Padre, non so che cosa succede, ma mi sento stanco e freddo; la mia vita di pietà, prima tanto sicura e semplice, mi sembra divenuta una commedia...».*** A chi si trova in questa situazione e a tutti voi rispondo: ***«Una commedia? Benissimo! Il Signore sta giocando con noi, come un padre coi figli».*** Si legge nella ***Scrittura: Ludens in orbe terrarum ( Pro 8, 31), Dio si ricrea sul globo terrestre e non ci abbandona, infatti subito aggiunge: Deliciae meae esse cum filiis hominum ( Ibid. ), ho posto le mie delizie tra i figli dell'uomo. Il Signore gioca con noi! Quando ci***

***sembra di star facendo la commedia, perché ci sentiamo freddi, apatici; quando siamo annoiati e senza volontà; quando ci riesce difficile compiere il nostro dovere e raggiungere le mete spirituali che ci eravamo prefissi, è giunta l'ora di pensare che Dio gioca con noi e attende che gli rappresentiamo la nostra "commedia" con bravura [18] .***

Non voglio terminare la lettera senza ricordarvi alcune date significative di questo mese. Sarà per noi più viva la presenza di don Álvaro il giorno 7, data della sua richiesta di ammissione all'Opera. Il 16, festa della Madonna del Carmelo, richiede naturalmente che vi sia un ricordo particolare per la sorella di nostro Padre, zia Carmen, che tanto contribuì a forgiare l'ambiente di famiglia dei Centri dell'Opus Dei. In questa data, poi, commemoreremo in modo particolare le benedette anime

del purgatorio, affidandole  
all'intercessione della nostra Madre  
del Cielo.

Come vi chiedo ripetutamente,  
restiamo uniti nella preghiera;  
preghiamo gli uni per gli altri, per le  
attività apostoliche nel mondo intero,  
per le intenzioni del Santo Padre.  
Dinanzi al Tabernacolo, nei nostri  
momenti di meditazione, possiamo  
presentare al Signore i desideri che  
colmano la nostra anima, servendoci  
dell'intercessione della Madonna e di  
San Giuseppe, degli Angeli custodi e  
di san Josemaría, nostro amatissimo  
Padre.

Vi scrivo con gioia che sabato 18  
giugno sono stato in Sardegna, a  
Cagliari, dove ho pregato davanti alla  
Madonna di Bonaria, Patrona  
dell'isola. Mi consta che san  
Josemaría pregò per questa terra e  
sono sicuro che molta gente sarda  
risponderà con generosità alla

chiamata del Signore, grazie alle suppliche di nostro Padre: aiutiamoli, perché anche da lì ci aiutano a piene mani.

Con tutto l'affetto, vi benedice

Vostro Padre

+ Javier

Pamplona, 1° luglio 2011.

[1] SAN JOSEMARÍA, *È Gesù che passa*, n. 164.

[2] BEATO GIOVANNI PAOLO II, Lettera apost. *Novo Millennio Ineunte*, 6-I-2001, n. 32.

[3] BENEDETTO XVI, Discorso durante l'Udienza generale, 4-V-2011.

[4] *Lc* 11, 1.

[5] *Mt* 6, 9-10.

[6] Cfr. 1 *Pt* 1, 18-19.

[7] Cfr. Congregazione per la Dottrina della Fede, *Lettera su alcuni aspetti della meditazione*

cristiana

, 15-X-1989, n. 29.

[8] *Mt* 26, 41.

[9] SAN JOSEMARÍA, Appunti raccolti durante un incontro informale, settembre 1973.

[10] *Rm* 8, 26.

[11] SAN JOSEMARÍA, Appunti raccolti durante un incontro informale, settembre 1973.

[12] BENEDETTO XVI, Discorso durante l'udienza generale, 11-V-2011.

[13] SAN JOSEMARÍA, Appunti raccolti durante un incontro informale, 1972.

[14] BENEDETTO XVI, Discorso durante l'udienza generale, 11-V-2011.

[15] *Ibid.* CONGREGAZIONE PER LA DOTTRINA DELLA FEDE, *Lettera su alcuni aspetti della meditazione cristiana*, 15-X-1989, n. 30.

[16] 1 Gv 4, 19.

[17] *Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2567.

[18] SAN JOSEMARÍA, *Amici di Dio*, n. 152.

---

pdf | documento generato  
automaticamente da [https://  
opusdei.org/it-ch/article/lettera-del-  
prelato-luglio-2011/](https://opusdei.org/it-ch/article/lettera-del-prelato-luglio-2011/) (09/04/2026)