

# Meditazioni: Lunedì della 5<sup>a</sup> settimana di Quaresima

Riflessioni per meditare nel lunedì della quinta settimana di Quaresima. I temi proposti sono: Gesù è la luce del mondo; Una vista luminosa; Il Signore è mio pastore.

- Gesù è la luce del mondo
  - Una vista luminosa
  - Il Signore è mio pastore
-

«IO SONO LA LUCE del mondo; chi segue me, non camminerà nelle tenebre, ma avrà la luce della vita» (*Gv* 8,12). Forse in più di un'occasione abbiamo dovuto affrontare l'oscurità della notte. Allora le forme delle cose intorno a noi scompaiono e perdiamo l'orientamento. Ma nel momento in cui la luce ritorna improvvisamente, tutto riacquista i suoi contorni e il suo senso.

In queste parole con cui il Signore si proclama essere la nostra luce, troviamo rifugio dai momenti di oscurità in cui a volte possiamo essere sopraffatti dal pessimismo o dalla tristezza. «Chi crede in Gesù, certamente non vede sempre soltanto il sole nella vita, quasi che gli possano essere risparmiate sofferenze e difficoltà, ma c'è sempre una luce chiara che gli indica una via, la via che conduce alla vita in abbondanza (cfr *Gv* 10,10). Gli occhi

di chi crede in Cristo scorgono anche nella notte più buia una luce e vedono già il chiarore di un nuovo giorno»<sup>[1]</sup>

«Resta con noi, perché si fa sera e il giorno è ormai al tramonto» (*Lc 24, 29*), dice a Cristo uno dei discepoli sulla strada di Emmaus. Anche noi possiamo sentire molte volte al giorno il bisogno di chiedere al Signore di non scostarsi dalla nostra vita. I nostri dubbi, le nostre ferite e le nostre preoccupazioni hanno bisogno di essere esposti alla luce del suo sguardo. Possiamo ben capire quei seguaci di Cristo che, mentre stavano camminando verso casa scoraggiati, si sono resi conto che non erano in grado di ritrovare la strada: «Tra le ombre del giorno in declino e l'oscurità che incombeva nell'animo, quel Viandante era un raggio di luce che risvegliava la speranza ed apriva i loro animi al desiderio della luce piena»<sup>[2]</sup>.



Di solito è difficile identificare il colore degli occhi di un neonato. Anche se all'inizio sono piuttosto grigiastri, acquisiscono gradualmente il loro vero colore solo col tempo. Qualcosa di simile accade nella nostra preghiera. Ogni volta che ci rivolgiamo al Signore, vogliamo che Lui trasformi i nostri occhi, a volte grigi, in una contemplazione luminosa e grata di tutto ciò che ci circonda.

«Rimaniamo qualche momento in raccoglimento, ogni giorno un pochettino, fissiamo lo sguardo interiore sul suo volto e lasciamo che la sua luce ci pervada e si irradi nella nostra vita»<sup>[4]</sup>.

In un'occasione, Gesù ha sottolineato l'importanza degli occhi per la vita interiore: «La lampada del corpo è l'occhio; perciò, se il tuo occhio è semplice, tutto il tuo corpo sarà luminoso» (*Mt* 6, 22-23). Non solo vogliamo vedere la luce di nostro

Signore, ma vogliamo anche irradiare quella luce di Cristo a coloro che ci circondano. Per questo san Josemaría ci ha insegnato a ripetere una giaculatoria che nasconde un approccio profondo alla vita: «Che io veda con i tuoi occhi, Cristo mio, Gesù della mia anima»<sup>[5]</sup>.

---

«Il Signore è il mio pastore: non manco di nulla - prega il salmista - Su pascoli erbosi mi fa riposare, ad acque tranquille mi conduce» (*Sal 22, 3*). Se Gesù è il nostro Pastore, quali tenebre possono spaventarci? «Chi va col Signore anche nelle valli oscure della sofferenza, dell'incertezza e di tutti i problemi umani, si sente sicuro. Tu sei con me: questa è la nostra certezza, quella che ci sostiene»<sup>[6]</sup>.

Questa realtà può influenzare il modo in cui affrontiamo le situazioni quotidiane. Gesù illumina i momenti migliori e peggiori della giornata.

«Questa è la grande luce che illumina la nostra vita e che, pur tra difficoltà e miserie personali, ci spinge ad andare avanti con perseveranza»<sup>[7]</sup>.

Ecco perché ogni famiglia cristiana riflette, al di là dei piccoli o grandi contrattempi che deve affrontare, una profonda serenità, frutto della fiducia in Dio. È la stessa tranquillità che prova un bambino quando, in mezzo all'oscurità, non è sopraffatto dalla paura perché sa che suo padre è vicino.

«Se siamo anime di fede, daremo un'importanza molto relativa agli avvenimenti di questa terra, come hanno fatto i santi... Il Signore e sua Madre non ci abbandonano e, ogni volta che sarà necessario, si faranno presenti per riempire di pace e di sicurezza il cuore di chi appartiene a

loro»<sup>[8]</sup>. Se a volte sentiamo che questa oscurità sta diventando più fitta, possiamo rivolgerci come buoni figli a nostra Madre e, unendoci alle parole di san Josemaría, possiamo invocarla, con la certezza che ci sta ascoltando.: «Mamma!, non mi lasciare»<sup>[9]</sup>.

---

[1] Benedetto XVI, Discorso, 24-IX-2011.

[2] Giovanni Paolo II, *Mane nobiscum Domine*, 7-X-2004.

[3] Fernando Ocáriz, *Lettera pastorale*, 9-I-2018.

[4] Francesco, Angelus, 17-III-2019.

[5] San Josemaría, Appunti di una meditazione, 19-III-1975.

[6] Benedetto XVI, Udienza, 5-X-2011.

[7] San Josemaría, *È Gesù che passa*, n. 22.

[8] San Josemaría, *Via Crucis*, IV stazione, n. 5.

[9] Ibíd., n. 3.

---

pdf | documento generato  
automaticamente da <https://opusdei.org/it-it/meditation/meditazioni-lunedì-della-5a-settimana-di-quaresima/> (05/02/2026)