

DIOCESI DI PADOVA

**“Non ho tempo...”.**  
**Vivere con serenità il tempo**

Ritiri spirituali per il presbiterio  
anno pastorale 2005-2006

**DOSSIER 1**

*contributi di:*

Sergio De Marchi  
Marcello Milani  
Sandro Panizzolo  
Giuseppe Toffanello

*a cura di:*

Nicola Tonello

*con la collaborazione di:*

Pierluigi Barzon, Celestino Corsato,  
Renato Marangoni, Giuseppe Zanon



Quaderni dell'Istituto San Luca  
per la formazione permanente dei presbiteri  
DIOCESI DI PADOVA

N. 6 - SETTEMBRE 2005

*Il Consiglio Presbiterale ha accolto quasi all'unanimità la proposta di un percorso comune per i ritiri spirituali dei preti nei prossimi anni.*

*L'iniziativa si pone a compimento delle settimane di Borca dello scorso autunno: continuare il cammino verso l'unità di vita, toccando singoli ambiti di vita.*

*Questo consentirà di camminare insieme, condividendo difficoltà, scoperte, intuizioni, metodi.*

*Il percorso comune non è obbligatorio per i singoli vicariati, che possono continuare altri percorsi, con altre modalità di svolgimento. Ogni vicariato valorizzi le esperienze fatte, specialmente negli ultimi anni, e continui a cercare strade più efficaci.*

*Il predicatore potrà sviluppare un aspetto del tema proposto, secondo la sua sensibilità e competenza.*

*L'impostazione di quest'anno privilegia una partenza esistenziale, ma si svilupperà attraverso la riflessione biblica, cristologica e patristica, con la finalità di unire sempre più vita, fede e ministero.*

*Il primo ritiro ha come tema l'espressione molto comune: «Non ho tempo». Il secondo si rifà alla parola biblica: «Sei giorni faticherai...» (Es 20, 9).*

*Ancora su proposta del Consiglio Presbiterale viene offerto per ogni argomento un piccolo dossier, che consente al singolo prete di ritornare sul tema ed approfondire la riflessione personale.*

- Nella **prima parte** esso contiene quattro sguardi sul tema: esistenziale, biblico, cristologico, teologico-spirituale. Al termine di questa parte sono stati inseriti alcuni interrogativi che possono aiutare la riflessione personale.
- Nella **seconda parte** del dossier sono riportate otto schede che potrebbero sostituire la seconda lettura dell'Ufficio così da permettere e favorire una meditazione prolungata che possa incidere in profondità.
- Nella **terza parte** vi è un suggerimento di preghiera per il ritiro, inoltre potete trovare alcune preghiere sul tema.

Il presente dossier è inviato a tutti i presbiteri, in modo che anche coloro che non sono presenti fisicamente ai ritiri possano condividere il cammino di tutto il presbiterio.

Ringrazio il "gruppo di lavoro" - composto da alcuni nostri preti già "predicatori" nei ritiri vicariali e zionali - che, unitamente all'Istituto San Luca, ha predisposto questo dossier. Chiediamo a tutti di presentare eventuali suggerimenti per migliorare nel suo insieme la proposta.

Invochiamo insieme lo Spirito Santo, perché solo lui arriva a toccare il cuore e a produrre veri cambiamenti.

Padova, 8 settembre 2005

**d. Giuseppe Zanon**

prima parte

***Sguardi sul tema***

# 1.

## Quando dico: «Non ho tempo» Spunti di riflessione a partire dalla vita

*di Giuseppe Toffanello*

**D**elle suore mi chiedono di tener loro un corso di esercizi spirituali. Il mio calendario per quel periodo è fitto di impegni, e allora dico che non ho tempo. «Non ho tempo» vuol dire: non ho tempo per la cosa che mi chiedete; ritengo più conveniente, forse anche più giusto, dedicare il mio tempo ad altre cose cui ho accettato di dedicarmi. A volte «non ho tempo» può anche voler dire: quello che mi chiedete è molto importante, dovrei dedicargli più tempo di quanto ho a disposizione, ma voglio conservare altri impegni che mi sono assunto o doveri che mi appartengono. *‘Non ho tempo’ in genere implica un giudizio personale: è più ‘conveniente’ che io dedichi il mio tempo a qualcosa d’altro; dove quel ‘più conveniente’ può andare da un significato molto elevato (è utile ad altri, è quello che devo fare...), ad un significato molto egoistico (è quello che fa più comodo a me, non ne ho voglia...).*

A volte, quando dico che non ho tempo, mi obiettano: *per quello a cui davvero tieni trovi il tempo*. È vero, ma se ‘non ho tempo’ per qualcosa, questo non vuol necessariamente dire che la sto svalutando. ‘Non ho tempo’ è una valutazione positiva di quello che scelgo, non una svalutazione di quello che non faccio. A volte delle persone a cui tengo mi dicono: «non hai tempo per noi, vuol dire che non ci tieni tanto a noi». Non è vero: a certi rapporti tengo molto più che a molte cose che di fatto faccio. Eppure fanno bene a ricordarmi che per quello a cui tengo trovo tempo. A volte chi ‘perde’ una persona cara si accorge di averla trascurata, di non averle dedicato tempo, di averla data per scontata...

Il mio 'non ho tempo' non dice sempre quello a cui tengo di più, anzi!. Però, anche se sono onesto e pieno di buona volontà quando dico che 'non ho tempo', devo vigilare, perché i fattori esterni possono allontanarmi troppo da quello che per me conta. Questo è particolarmente vero in questa società dell'efficienza, del consumo, dell'apparire: mi si propone infatti di misurare le riuscite, di contarle, di accumulare, di provare esperienze nuove, di apparire..., anche se so benissimo che non è quello che davvero conta. *Il mio 'non ho tempo' rivela allora, anche a me stesso, da quale scala di valori mi lascio comprare in questo momento.* Può essere una scala di valori superficiale, suggeritami da stimoli che non mi qualificano davvero, ma se la seguo, se è essa che diventa storia, mi forma, anche a mia insaputa, anche contro le mie convinzioni. *Ognuno di noi è la storia che vive*, non solo gli ideali che coltiva. I rapporti non vanno avanti solo perché io dentro di me ci tengo, o perché li penso volentieri, ma perché diventano storia, slancio, desiderio, esercizio, memorie celebrate: sono questi i luoghi della storia, della fedeltà che mi formano.

Quando dico di non aver tempo, a volte mi dispiace. Il dispiacere può variare tra due estremi: ad un estremo provo dispiacere per gli altri, perché devono cercare ancora, perché devono chiedere a qualcun altro, magari devono anche aggiustare le loro attese, se avevano delle attese misurate sulla mia persona..., e allora questo dispiacere può essere pieno di Dio: li benedico, li affido al Signore, auguro loro qualcuno che faccia anche meglio di me... *Il mio dispiacere diventa preghiera, augurio, confidenza in Dio.* Oppure, all'estremo opposto, può dispiacermi per me, perché faccio brutta figura, perché non vorrei mai dire di no, perché vorrei essere considerato sempre disponibile, perché non ce la faccio a far tutto, perché credo che non c'è nessuno che può far meglio di me (come spesso mi dicono quelli che si rivolgono a me), perché senza di me la chiesa va male... E allora al centro ci sono io, *dal mio orizzonte sparisce Dio*, o quasi, o comunque non vi è presente il Dio liberatore in cui credo.

Quando dico che non ho tempo poi posso fare una valutazione serena, *come chi ha fatto delle scelte*, come chi si sente chiamato, come chi ha delle strade aperte davanti e sceglie. Oppure posso sottintendere che *mi sento rubare il tempo*, che altri possiedono il mio tempo, che sono altre le cose che vorrei fare ma ne sono impedito, che mi tocca dedicarmi a cose di minore importanza, che il mio tempo è mangiato. E allora il problema è quanto c'è Dio in questa cosa e quanto ci sono io. Fino a che punto il mio tempo è mangiato da altri e quanto sono io invece che lo sento tale? Mi tocca proprio far quella certa cosa o la faccio perché non so dire no? Il sacrificio del tempo che mi è chiesto è una croce che davvero mi appartiene e che quindi ha una sua fecondità da parte di Dio o sto solo mangiandomi il fegato?

Più radicalmente 'non ho tempo' mi *indica lo statuto umano*. Da una parte io ho il tempo, il tempo mi è dato. Probabilmente io, essere umano, sono *l'unica creatura che sta in mezzo tra il desiderio 'cosciente' e la realizzazione 'voluta' del desiderio*: sono una persona che può desiderare, che può volere, che può costruire, che può diventare... Sono una creatura a cui è 'dato il tempo', come un dono per sviluppare un'infinità di gemme che ancora le restano, per vedere ancora dei miracoli operarsi nella propria vita. Dall'altra parte però è vero anche che 'non ho il tempo', perché io potrei morire in questo stesso istante in cui scrivo.

Una donna mi chiede di pregare per lei. Il medico le ha dato pochi mesi di vita e lei vorrebbe dedicarli a mostrare alle persone care quanto vuol loro bene, quanto è per loro..., e a prepararsi all'incontro con Dio. Ci è riuscita per mesi, ma adesso fa fatica, e si chiude spesso. Vede il dolore dei suoi cari, che sono preoccupati di lei al punto da non trattarla più da moglie o da mamma, ma da ammalata. Ha poco tempo e vuol spenderlo a raffinare, a completare, a dare piena forma al suo essere donna, mamma, figlia di Dio. Ha tempo e non ha tempo e si sente fragile. Per questo chiede la mia vicinanza di preghiera, per non 'consumare' il tempo nel farselo sfuggire.

## 2. Il tempo: dono di Dio *In ascolto della Sacra Scrittura*

*di Marcello Milani*

### Le fatiche inutili – le cose utili: *Sir 10,11-19.20-28*

“**S**apienza, senno, conoscenza della legge, carità e rettitudine vengono dal Signore”. Nel contesto Siracide o Ben Sira educa al senso della “misura” o modestia. Perciò considera e giudica l’affannarsi che non produce frutto, quello senza Dio, come ci ricorda anche Qohelet (2,21-26, cf Prov 10,22). Vi è un affannarsi senza Dio anche per i preti?

- Non si tratta di rinnegare la visibilità, ma di badare a non farsi prendere dalla ricerca del successo a tutti i costi, dalla perdita del senso della misura, che diventa ossessività, ostentazione e orgoglio, talora mania di onnipotenza, ricerca di potere e smania di approvazione, giudizio basato sui profitti economici e sulle “opere”. È l’agire davanti agli uomini prima che davanti a Dio, l’affannarsi per la forma o l’organizzazione in sé, per l’apparenza. “Ritornate in voi stessi, fratelli. In tutte le cose che fate, guardate a Dio come a vostro testimone... Non temete, quando agite bene, che altri vi vedano. Temi invece di agire allo scopo di essere lodato. Gli altri vedano, ma ne lodino il Signore” (Agostino, in *1Gv VIII,9*).
- Non è rifiuto di progetti o mancanza di impegno. Ben Sira nei vv. 20-28 esorta a restare fedeli ai propri impegni e compiti, con costanza e competenza, oltre il successo immediato, in attesa del dono di Dio. La riuscita – il futuro – va sempre oltre, resta grazia. Si tratta dunque di accogliere il dono, di vivere la gratuità, senza scambiare la fedeltà con l’affanno (e l’angoscia).

## L'impegno quotidiano, l'esperienza del limite e il senso del dono: **Qoh 3,1-15**

In altro modo, ma con simili proposte, si esprime **Qoh 3,1-15** che riflette sul "dominio" dei tempi: occasione (*kairós*), ma anche condizionamento. La riflessione sulla validità o meno dell'impegno umano (sulla fatica che Dio ha imposto agli uomini, vv. 9-15), invita a contemplare l'opera di Dio nel mondo, perfetta ed eterna, e l'opera dell'uomo. Il mondo offre due esperienze, l'intuizione della bellezza e perfezione dell'opera di Dio nel mondo, che percepiamo però a frammenti (a suo tempo) e la contemporanea esperienza del limite: ci sfugge la totalità. Questa duplice coscienza induce al timore o rispetto di Dio. Non si tratta di fideismo come rifugio in una angoscia inevitabile, ma inserisce nell'azione di Dio: godi la vita e fa il bene! Ossia vivi con impegno la tua professione e gusta serenamente, fino in fondo, la gioia che puoi assaporare. Contemplazione della bellezza, impegno quotidiano serio, nella serena coscienza del limite, e gioia sincera per i buoni risultati, quando vengono, sono il criterio orientativo per il buon uso del tempo, senza frustrazioni inutili. Ma senza la coscienza che tutto è dono di Dio ("grazia" direbbe Paolo) e come tale va accolto, non conquista della nostra fatica, frutto della sola opera umana, ogni impegno è destinato al fallimento.

## La sapienza del cuore o il cuore della sapienza (il ritorno a Dio) nei Salmi

Accanto a questi testi possiamo collocare altre pagine, come i salmi 127 e 90. In **Sal 127** si oppongono la vana fatica e il dono che Dio concede nel sonno, nell'intimità della stanza e della famiglia, quando uno riceve il meritato riposo e la fecondità della propria opera (i figli). Mentre riposa, Dio continua a costruire, vigilare e operare con lui. **Sal 90** medita sulla fragilità dell'uomo e sulla debolezza del suo agire per sfociare nell'invocazione finale. Dio sorpassa il tempo: mille anni sono ai suoi occhi come un giorno, l'uomo invece ne è dominato: la vita dura un soffio e sfocia nell'oscurità della notte. Oppresso dalla frustrazione del suo lavoro e dalla coscienza delle proprie colpe, conta i suoi anni per ritrovare

la sapienza del cuore (o il cuore della sapienza), il senso del limite. Ma deve ritrovare soprattutto la forza della parola di Dio che dura per sempre (Is 40,6-8) e opera per forza interiore (Is 55,10-11). Allora, cosciente che dovrà "tornare/volgersi alla terra", ma anche che il Signore supera e protegge tutte le "generazioni" (v. 1), "tornerà/si volgerà" (*shûb*) a Dio per continuare a sperare e trovare in lui il senso del suo vivere e del suo operare. Se Dio, a sua volta, si "volge" verso l'uomo, darà consistenza all'opera delle sue mani e trasformerà la fatica e l'afflizione in gioia (vv. 14-17).

## Un tempo per accumulare... quale ricchezza?: **Lc 12,13-15.16-21**

In armonia con Siracide, **Lc 12,13-15.16-21**, riprende il tema dell'agire con avidità e cupidigia (a dire il vero qui nascoste sotto pretesti, come la "tranquillità" della vita, quindi più subdole; appaiono solo alla fine). Oggetto è il denaro come fondamento della vita, ma vi domina il concetto di abbondanza, sicurezza umana, vita garantita da una buona assicurazione. Gesù rifiuta di interessarsi di denaro (eredità) che non è la fonte della vita (cf Sal 49). La tesi dell'ultimo versetto (v. 21), che manca in alcuni antichi testimoni, condanna l'accumulo per sé e propone la vera ricchezza: il tesoro nel cielo (cf 12,33; 16,9; 18,2).

Il brano potrebbe essere letto anche nella linea del prete come vita "garantita" di fronte alla fatica attuale di trovare lavoro (vi si può aggiungere il tema della carriera?), ma anche della gratificazione di essere chiesa grande, potente, significativa, attrezzata, di tradizione forte, che talora sembra nascondere le crisi dietro l'organizzazione ancora efficiente. Oppure il ritenersi fortunati di fronte a diocesi o chiese meno efficienti e dotate, che devono maggiormente vivere l'essenzialità del vangelo, con una esperienza quotidiana di vita da minoranza, di piccolo seme con risorse limitate, facendo più affidamento all'unica forza del vangelo come "fermento". La coscienza di una certa "abbondanza" conduce alla falsa tranquillità della persona (v. 19, cf Sal 30,7-8), che spesso annega la fantasia e la creatività, il coraggio di pensare e inventare, oltre che di pregare. Il tempo che trascorre diventa un lento morire senza coscienza della gravità della situazione.

**Oggi e domani, tempo prezioso per la relazione con il fratello:  
Gc 4,13-17**

A conclusione di questo brano si può attaccare la lettera "sapienziale" di Gc 4,13-17 che sembra sviluppare il proverbio: «Non ti vantare del domani, perché non sai neppure che cosa genera l'oggi» (Prov 27,1). Il tempo sembra sempre legato al guadagno, agli affari, ai successi dei nostri piani ritenuti vitali, dimenticando la vita e il suo valore: fragile come un vapore, ma anche carica di vita eterna. Condannando la "vita da mercanti" che si gloria dei propri progetti nella corsa al denaro, e opponendovi la gloria che proviene dalla fede (cf 1,9-10), Giacomo accentua il "peccato di omissione" (v. 17) perché presi dai propri interessi. Sono le dimenticanze, i vuoti, le non valorizzazioni (anche delle persone – magari perché nella loro schiettezza di danno qualche fastidio), le mancate relazioni o le false relazioni (anche con le cose e con il tempo). "Oggi e domani" diventano occasioni e possibilità, sguardo agli altri, tempo da condividere,... e relativizzazione del nostro operare: "Se il Signore vorrà...".

**3.  
In Gesù di Nazaret Dio «ha avuto tempo»  
per l'uomo  
*Una riflessione cristologica***

*di Sergio De Marchi*

“Dio ha avuto tempo per l'uomo”. I significati che si possono dare a questa espressione sono più di uno. Così dicendo possiamo riferirci all'attenzione e alla cura abitualmente poste da Dio nel vegliare su di noi e sulle nostre vite (Sl 121,8), oppure alla ricerca fedele e paziente di cui egli ci fa destinatari specialmente nei momenti della nostra dispersione (Lc 15,4,8). Di sicuro però, non arriviamo mai tanto vicino a cogliere il senso pieno di questa affermazione come quando la riferiamo in maniera diretta a Gesù di Nazaret e alla sua storia. In lui, il Figlio eterno diventato uno di noi, Dio ha avuto tempo per l'uomo, alla lettera. Il tempo di una intera vicenda umana trascorsa insieme a noi, dall'inizio alla fine. L'arco di tutta una esistenza vissuta per noi, nella quale la dedizione di Dio al nostro bene, mentre ha raggiunto il suo apice, ha potuto (e può) splendere ai nostri occhi già dentro la storia, ha potuto (e può) raggiungerci e coinvolgerci già nel mutare dei giorni.

Non sono stati molti gli anni della vita terrena di Gesù, gli anni in cui il Figlio ha fatto la diretta esperienza del tempo di una esistenza umana. Nel contare quelli spesi per la missione pubblica, oltre a rilevare la sproporzione del loro numero nei confronti della lunga stagione di nascondimento che li ha preceduti, ci si potrebbe persino domandare se non siano stati troppo pochi; se cioè a Gesù non sia mancato il tempo per condurre a termine il suo ministero.

Senza insistere eccessivamente sul valore di una osservazione, ma senza neppure trascurarlo, ci rendiamo conto che il tempo dell'esistenza terrena di Gesù è stato scandito da un ritmo ternario: trent'anni, tre anni, tre giorni. Quasi che ogni anno del ministero pubblico sia stato preparato da un decennio di vita nascosta, e ciascun giorno del triduo pasquale sia stato preparato da un anno di ministero. Non è ovviamente al puro ripetersi di un numero - sul quale peraltro non insiste - che la narrazione evangelica affida il compito di esprimere il significato della vicenda raccontata. Quel tre comunque, con la portata simbolica che esso possiede in genere nella Scrittura, appare svolgere la funzione di una sorta di indicatore di superficie, capace di segnalare qualcosa che accade più in profondità: il maturare di una decisione e il passaggio da una fase all'altra del cammino di Gesù. Come un cammino che, ben lontano dall'essere subito, nella casualità del succedersi degli avvenimenti e degli incontri, è percorso e ordinato da una consapevolezza (di sé e della propria missione) e da un desiderio (rimanere nell'amore del Padre) che conducono Gesù via via a scegliere e a disporre tempi e modi per adempiere al suo ministero.

Sotto questo profilo, assai più del calcolo degli anni e dei giorni sui quali poter contare per dedicarsi ad una cosa o ad un'altra, sono il rapporto che Gesù vive con il Padre (e, in dipendenza da esso, con sé e con gli altri) e la missione da lui ricevuta a determinare il suo uso del tempo e a stabilirne gli equilibri. Così che non sono troppi gli anni trascorsi a Nazaret, né troppo pochi quelli dell'attività pubblica. Né poi, in quest'ultima, è eccessivo il tempo speso per rimanere solo con il Padre (Mc 1,35-38), o con i suoi discepoli (Mc 4,10), rispetto a quello dato alla gente che lo cerca per ascoltarne la parola o per essere risanata (Mc 3,20).

Eppure, per quanto il criterio che regola l'uso del tempo da parte di Gesù non sia dettato dalla semplice pianificazione della sua quantità ma provenga da altrove, il tempo non rappresenta un elemento marginale o accessorio nel cammino lungo il quale le esperienze e le relazioni che egli vive acquistano la loro unità. I vangeli lasciano chiaramente intendere che non furono anni perduti quelli trascorsi

a Nazaret. L'uomo del quale descrivono l'attività e riportano l'insegnamento non è un uomo 'improvvisato'. Le sue parole, i gesti che compie, gli atteggiamenti che assume, il suo stare con le persone attingono certamente alla singolarità della sua Persona, ma insieme affondano le loro radici in una precedente stagione il cui tempo è stato da lui vissuto con intensità e con cura: improntato dalla coltivazione di quei modi di essere, di agire, di trattare, di accogliere, di ascoltare che ne hanno plasmato il successivo ministero, e che, qui, si sono manifestati in pienezza, portando il loro frutto maturo.

Un frutto che, alla fine, è stato mietuto con abbondanza là dove, innalzato, il Figlio è stato pienamente manifestato (Gv 8,28) e ha potuto attirare tutti a sé (Gv 12,32). Ma, ancora, non senza che il tempo abbia svolto la sua parte: abitato dai pensieri e dai desideri di chi, scegliendo di fare sempre ciò che piace al Padre (Gv 8,29), non è stato colto di sorpresa dal sopraggiungere dell'"ora" e l'ha invece attesa e preparata (Gv 12,24-28).

## 4.

## Perché «non ho tempo»? *Riflessione teologico-spirituale*

di Sandro Panizzolo

**E** spressione comune della nostra vita quotidiana è: “Non ho tempo!”. Cos’è il tempo? S. Agostino stesso era in difficoltà a dare una risposta: “Se nessuno me lo chiede - diceva -, lo so; se dovessi spiegarlo a chi me lo chiede, non lo so” (*Confessioni*, XI, 14). Il tempo rappresenta, infatti, una delle questioni più urgenti e difficili dell’esistenza umana. Esso è tesoro prezioso, è dimensione necessaria entro cui si snoda la nostra esistenza; ma allo stesso tempo è estrema povertà perché ci conduce inesorabilmente verso la morte. Sofocle, nel celebre coro della tragedia *Antigone*, dice che l’uomo, con la sua intelligenza, sa trovare il modo di uscire da ogni situazione difficile: soltanto di fronte alla morte, egli si sente sconcertato, totalmente impotente e privo di risorse. **E allora, in fondo in fondo, tutta la sua vita è un modo per sfuggire alla caducità del tempo**, per superare la sua strutturale fragilità.

**Un primo modo** per esorcizzare la precarietà del tempo è quello dell’**uomo perennemente in corsa**. Egli si lascia portare via sempre più velocemente dalla corrente del tempo, non fermandosi su nessun momento, ma passando velocemente da un attimo all’altro. Già Pascal metteva in risalto la pazzia di questa corsa, che non permette di arrivare alla speranza di essere felici, in quanto non si è capaci di fermarsi nel momento presente (fram. 172). Chi si trova in questa situazione, vive il tempo solo nella sua dimensione ‘cronologica’, esteriore, senza penetrarne il mistero profondo; a lungo andare, un tale uomo diventa incapace di amare, di sognare, di gioire, lamentandosi comunque per questo e diventando un peso per chi gli sta vicino, perché rimane sempre vero che “chi non sa gustarsi la vita, prima o poi diventa immangiabile”. Un saggio tibetano osservava che “gli esseri umani passano tutto il loro tempo in preparativi, preparativi, solo per giungere impreparati alla loro

vita successiva" (Drakpa Gyaltzen). Il "non ho tempo" detto dall'uomo in corsa è un lamento che ne rivela il disagio, la profonda insoddisfazione.

**Un secondo modo** per allontanare il baratro della morte è quello dell'**uomo che sa ritagliarsi il suo tempo**, riduce gli impegni, considera sacro l'*otium* dei Latini; nei casi migliori, si dedica all'arte, alla poesia, alla letteratura; nei casi peggiori, alla spensieratezza e alla trasgressione. Quest'uomo è un po' più saggio di quello di prima, ma alla fine dei conti le cose non cambiano; il suo tempo rimane effimero, confinato al di qua del Cielo, buttato inesorabilmente verso il non-senso. Concedendosi tempo, egli potrà anche salvarsi dalle nevrosi da stress e dal *burn-out*, ma non dal tedio della vita, dall'insoddisfazione strisciante, da un senso di angoscia. Il "non ho tempo" detto da quest'uomo è forse un pretesto per nascondere il suo egoismo o, più in profondità, una maschera per perpetuare la sua illusione.

L'**unico modo** di vivere realmente in pienezza il tempo è quello dell'**uomo che sa radicarlo nell'eterno**. In questa prospettiva, i cristiani credono che all'uomo immerso nel tempo venga offerta per mezzo di Gesù Cristo la vita eterna. Karl Barth ha espresso questa verità con grande lucidità: "Il tempo creato riceve in Gesù Cristo e in ogni atto di fede in lui il carattere e il marchio dell'eternità; la vita, vissuta nella fede, acquista la dimensione della vita eterna" (*Dogmatica ecclesiale*, II/1). Questa vita è in grado di dare significato e densità eterni ad ogni istante; per cui ogni istante acquista la profondità dell'eternità, del *kairós*, del tempo favorevole che in Dio vale sempre la pena di essere vissuto.

I maestri per eccellenza di questa via per vivere il tempo sono i 'mistici', coloro che vivono l'eternità nell'attimo presente o, meglio, che vivono già 'qui e ora' l'amore sperimentato di Dio. È urgente che l'esperienza mistica venga disingollata dall'angustia della 'disciplina arcani' in cui - forse per diffidenza - è stata rinchiusa per troppo tempo e diventa prassi consapevole di ogni cristiano. Così ogni discepolo di Gesù potrà superare ogni ansietà e inquietudine e vivere il tempo con serenità e speranza. Il "non ho tempo" detto da quest'uomo è espressione di un sano realismo, della sapienza di chi sa di non essere onnipotente, del coraggio di chi sa rispettare le priorità.

## per riflettere

### 1. Quando dico: «Non ho tempo»

*"Non ho tempo": attorno a questa espressione, in apparenza così banale, potrebbe essere ricostruito il significato della mia vicenda di uomo, di credente, di prete.*

- *Come "mi gioco" la vita tra i molti tempi che mi sono dati e quel "non ho tempo" che dico a me stesso, agli altri, a persone amiche, a chi mi incontra e non conosco, a chi fatico ad accogliere, alla mia comunità?*
- *Posso scorgere significati che oscillano tra le mie comodità e il benessere degli altri...*
- *Posso riconoscere le cose a cui ora do più importanza, poiché per esse so trovare tempo...*
- *Posso tentare anche di variare questa scala di priorità: ma in che cosa e fino a che punto lo posso fare?*

### 2. Il tempo: dono di Dio

*Dove, quando mi affanno? In quali circostanze mi sento invece preso dal senso della gratuità?*

*Ci sono i "miei" tempi e ci sono i tempi "altrui", oltre che i tempi della grande storia ai cui ritmi tutti sottostanno.*

- *Che cosa mi succede quando cerco di intrecciarli insieme?*
- *Resto passivo e rassegnato quando mi scontro con la mia impotenza o mi do da fare nell'attesa che il dono di Dio cresca?*

*Nello svolgersi delle vicende della vita cerco di scorgere con gli occhi della fede l'opera paziente di Dio che entra nei tempi dell'uomo e li oltrepassa?*

*Quale "sapienza del cuore" ho sviluppato mentre avanza il corso della storia?*

*A volte è facile impegnare il tempo per garantirsi qualcosa, farsi dei piccoli o grandi capitali per il futuro...*

- *Quanto del mio tempo è speso per questo mettere via?*
- *Corro la tentazione di voler esercitare potere sugli altri, semplicemente perché possiedo di più di loro?*

*Attraverso una verifica dei tempi che mi concedo posso prendere atto di cosa è mancato nel mio rapporto con gli altri, con la mia comunità...*

### **3. In Gesù di Nazaret Dio «ha avuto tempo» per l'uomo**

*"Aver tempo per..." dice una dedizione per qualcosa o qualcuno che è ben diversa dalla presunzione del poter fare tutto. Se guardo alla vicenda di Gesù scopro che "aver tempo per..." comporta la fatica dell'incarnarsi e poi la pazienza del passo dopo passo. Egli non ha saltato i tempi: significativo a riguardo lo schema dei "tre giorni" ... "tre anni" ... "trent'anni" ...*

*Per Gesù la qualità del tempo è data dal suo rapporto intimo con il Padre: come posso dare qualità al tempo?*

*Gesù, poi, fa un'esperienza liberante del tempo, per cui egli non si lascia cogliere alla sorpresa nelle situazioni in cui viene a trovarsi: quando e in che cosa solitamente mi riscontro impreparato?*

### **4. Perché «non ho tempo»?**

*Tra l'uomo e il tempo vi è un rapporto inscindibile. Per ciascuno i diversi tempi della vita acquisiscono un significato particolare e pregnante. Si possono tratteggiare 3 modi di stare nel tempo, per affrontarlo, per attraversarlo, per prenderne consapevolezza e per scoprirlo nel suo valore:*

- *essere permanentemente in corsa,*
- *sapersi ritagliare il proprio tempo,*
- *cercare di radicare il tempo nella dimensione della vita eterna che si apre in Cristo.*

*Qual è il mio modo di abitare e di intendere il tempo?*

*Se considero i diversi tempi della mia giornata di prete riscontro che tendo a riconoscere e ad imprimere ad essi un significato più o meno profondo che deriva dal "gusto" del mio vivere, del mio credere, del mio "lavorare".*

*Potrei mettere in luce l'atteggiamento con cui passo il tempo e do il mio tempo:*

- *al mio incontrarmi con gli altri*
- *al mio ministero nei suoi vari aspetti*
- *al mio cercare e incontrare il Signore*
- *al mio curare me stesso, ascoltando i miei desideri, i miei timori, i miei stati d'animo..,*

*Dove vado di corsa?*

*Per che cosa o per chi mi ritaglio il tempo?*

*Cerco di comprendere il "mio tempo" in un orizzonte ampio quanto quello della storia della salvezza?*

seconda parte

*Per meditare*

## Disciplina del tempo e vita spirituale<sup>1</sup>

*Enzo Bianchi*

La tradizione spirituale ha sempre insistito sul rapporto tra il cristiano e il tempo, ma oggi forse occorre ribadire con più forza che una vita autenticamente cristiana non può prescindere dal rapporto con il tempo. Oggi, infatti, viviamo in una stagione segnata da accelerazione, velocizzazione e atomizzazione del tempo, così che la patologia del vivere il tempo si è fatta più evidente e grave. Il tempo è il nemico contro cui si lotta o il fantasma che si insegue, il tempo ci sfugge, noi perdiamo tempo, non abbiamo tempo, siamo divorati dal tempo: il tempo diviene così l'idolo a cui siamo abitualmente e quotidianamente alienati.

Ma per noi cristiani il tempo è l'ambito in cui si gioca la nostra fedeltà al Signore: o sappiamo vivere il tempo, ordinare il tempo sentendolo come dono e impegno, oppure siamo idolatri del tempo. È nello scorrere del tempo che dobbiamo riconoscere l'oggi di Dio (cf. Lc 19,9; Eb 3,7-4.11); è "riscattando il tempo" (Ef 5,16) che possiamo sottrarlo al vuoto e al non senso; è ordinando il tempo che possiamo tendere alla preghiera incessante richiestaci da Gesù e dall'Apostolo (cf. Lc 18,1; Ef 6,18; 1Ts 5,17).

Il presbitero deve dunque "santificare il tempo" disciplinare, riservare, separare in modo intelligente il tempo per ciò che lui è e per quanto è chiamato a fare. Ci sono priorità da stabilire, c'è un tempo che dev'essere ritenuto centrale nella giornata e al quale non si rinuncia: un tempo per l'azione per eccellenza che edifica la comunità, cioè la liturgia santa, un tempo per guidare la comunità del Signore nei diversi modi richiesti, un tempo per riposare. Senza

---

<sup>1</sup> BIANCHI E., *Ai presbiteri*, Qiqajon, Magnano 2004, 19-23.

una disciplina del tempo, che è una vera "santificazione del tempo", non c'è possibilità di vita spirituale cristiana. Infatti, molti restano in essa sempre dilettanti, non perseveranti, contraddittori, incapaci di una crescita robusta proprio a causa del loro rapporto alienato con il tempo. Si comporta infatti da "stolto", dice l'Apostolo, chi non sa ordinare e vivere il tempo (cf. Ef 5,16).

Quando il tempo appare senza *adventus*, un *aeternum continuum* senza novità essenziali, tempo che semplicemente si lascia passare senza viverlo in modo cosciente e nella consapevolezza della venuta del Signore, allora non c'è né memoria, né attesa, né capacità di ascoltare oggi la Parola del Signore.

Il tempo, dunque, non va né idolatrato né vanificato, va invece ordinato e vissuto con consapevolezza e vigilanza, a servizio dell'uomo e del suo bene. Purtroppo una mancata educazione all'ascesi del tempo, patita soprattutto dalle nuove generazioni, induce a una vita disordinata in cui non viene percepito alcun ordine di importanza oggettiva e di urgenza per le diverse attività e gli svariati impegni che devono essere svolti. In questo modo non si riesce più a cogliere nemmeno le priorità nel ministero, e tutte le attività si consumano in un vortice che frustra la vita umana e depotenzia la vita interiore. Sa vigilare su se stesso chi si possiede ed esercita il dominio su di sé, ed esercita questo dominio su di sé chi sa innanzitutto dominare il tempo.

Vorrei qui ricordare che l'autentica tradizione spirituale ha sempre indicato l'ora prima della giornata come particolarmente propizia per la preghiera e l'assiduità alle sante Scritture. Ce lo ricorda anche un bel testo di Dietrich Bonhoeffer:

*Quando si è riusciti a dare un'unità alla propria giornata, questa acquista ordine e disciplina. È nella preghiera del mattino che bisogna cercare e trovare questa unità, e così potrà essere conservata nel lavoro. La preghiera del mattino decide della giornata. Il tempo sprecato, le tentazioni alle quali soccombiamo, la pigrizia e la mancanza di coraggio nel lavoro, il disordine e l'indisciplina dei nostri pensieri e delle nostre relazioni*

*con gli altri, hanno molto spesso la loro origine nel fatto che si è negligenti nella preghiera del mattino<sup>2</sup>.*

Occorre infatti constatare con realismo che, se non si prega al sorgere del sole, le urgenze e la molteplicità delle azioni cui si è chiamati durante la giornata rischiano di precludere *tout court* la possibilità di pregare. Inoltre, durante il giorno si è sottoposti all'umanissima esigenza di riposare, di beneficiare del balsamo del silenzio e della solitudine.

Solo temperando con intelligenza la preghiera, il lavoro e il riposo si può vivere bene un ministero a servizio della comunità cristiana. Ognuno di voi abbia dunque il coraggio di darsi una regola di vita non formalistica, non legalistica, ma ricca di sapienza e capace di realismo: una traccia che, nel discernimento dei tempi, vi aiuti a vivere armoniosamente esigenze del ministero, esigenze umane ed esigenze sabbatiche.

<sup>2</sup> BONHOEFFER D., *Pregare i salmi con Cristo*, Queriniana, Brescia 1969, 114.

## Non trascurare la cura di se stessi

*San Carlo Borromeo*<sup>3</sup>

Tutti siamo certamente deboli, lo ammetto, ma il Signore Dio mette a nostra disposizione mezzi tali che, se lo vogliamo, possiamo far molto. senza di essi però non sarà possibile tener fede all'impegno della propria vocazione.

Facciamo il caso di un sacerdote che riconosca bensì di dover essere temperante, di dover dar esempio di costumi severi e santi, ma che poi rifiuti ogni mortificazione, non digiuni, non preghi, ami conversazioni e familiarità poco edificanti; come potrà costui essere all'altezza del suo ufficio?

Ci sarà magari chi si lamenta che, quando entra in coro per salmodiare, o quando va a celebrare la Messa, la sua mente si popoli di mille distrazioni. Ma prima di accedere al coro o di iniziare la Messa, come si è comportato in sacrestia, come si è preparato, quali mezzi ha predisposto e usato per conservare il raccoglimento?

Vuoi che ti insegni come accrescere maggiormente la tua partecipazione interiore alla celebrazione corale, come rendere più gradita a Dio la tua lode e come progredire nella santità? Ascolta ciò che ti dico. Se già qualche scintilla del divino amore è stata accesa in te, non cacciarla via, non esporla al vento. Tieni chiuso il focolare del tuo cuore, perché non si raffreddi e non perda calore. Fuggi, cioè le distrazioni per quanto puoi. Rimani raccolto con Dio, evita le chiacchiere inutili.

Hai il mandato di predicare e di insegnare? Studia e applicati a quelle cose che sono necessarie per compiere bene questo incarico. Dà sempre buon esempio e cerca di essere il primo in ogni cosa. Predica prima di tutto con la vita e la santità, perché non succeda

---

<sup>3</sup> *Acta Ecclesiae Mediolanensis*, Milano 1599, 1177-1178: (Discorso tenuto all'ultimo Sinodo)

che essendo la tua condotta in contraddizione con la tua predica tu perda ogni credibilità.

Eserciti la cura d'anime? Non trascurare per questo la cura di te stesso, e non darti agli altri fino al punto che non rimanga nulla di te a te stesso. Devi avere certo presente il ricordo delle anime di cui sei pastore, ma non dimenticarti di te stesso.

Comprendete, fratelli, che niente è così necessario a tutte le persone ecclesiastiche quanto la meditazione che precede, accompagna e segue tutte le nostre azioni: Canterò, dice il profeta, e mediterò (cfr. Sal 100, 1 volg.) Se amministrerò i sacramenti, o fratello, medita ciò che fai. Se celebri la Messa, medita ciò che offri. Se reciti i salmi in coro, medita a chi e di che cosa parli. Se guidi le anime, medita da quale sangue siano state lavate; e «tutto si faccia tra voi nella carità» (1 Cor 16, 14). Così potremo facilmente superare le difficoltà che incontriamo, e sono innumerevoli, ogni giorno. Del resto ciò è richiesto dal compito affidatoci. Se così faremo avremo la forza per generare Cristo in noi e negli altri.

## Il momento presente, via alla santità

*F.X. Nguyen Van Thuan<sup>4</sup>*

«Per una strana alienazione - ha scritto il grande teologo ortodosso Evdokimov - l'uomo di questo mondo vive nel passato, nei suoi ricordi o nell'attesa del suo avvenire; quanto al momento presente, egli cerca di evaderne, esercita il suo spirito inventivo per meglio "ammazzare il tempo". Quest'uomo non vive nel qui e ora, ma in fantasticherie di cui è inconsapevole. (...) Il passato e il futuro, nella loro astratta dislocazione, sono inesistenti, e non hanno accesso all'eternità; questa non converge che verso il momento presente e non si dà che a chi si rende totalmente presente in quel momento. È solo in questi istanti che la si può raggiungere e vivere nell'immagine del presente eterno»<sup>5</sup>.

Vorrei, in questa meditazione, soffermarmi sul momento presente. È nel presente che inizia l'avventura della speranza. Esso è l'unico tempo che possediamo nelle nostre mani. Il passato è già passato, il futuro non sappiamo se ci sarà. La nostra ricchezza è il presente. Vivere il presente è la regola dei nostri tempi. Nei ritmi frenetici della nostra epoca, occorre fermarsi nel momento presente come unica *chance* per «vivere» veramente ed introdurre, sin d'ora, la nostra vita terrena nel corso della vita eterna.

Dopo il mio arresto, nell'agosto del 1975, vengo trasportato durante la notte da Saigon fino a Nhatrang, un viaggio di 450 km, in mezzo a due poliziotti. Ha inizio l'esperienza di una vita da carcerato: non ho più orario. Un proverbio vietnamita dice: «Un giorno

<sup>4</sup> F.X. NGUYEN VAN THUAN, *Testimoni della speranza. Esercizi spirituali tenuti alla presenza di S.S. Giovanni Paolo II*, Città Nuova, Roma 2001<sup>5</sup>, 71-79.

<sup>5</sup> P. EVDOKIMOV, *Le età della vita spirituale*, Bologna 1968, 257-258.

in prigione vale mille autunni in libertà». L'ho sperimentato: in prigione tutti aspettano la liberazione, ogni giorno, ogni minuto.

In quei giorni, in quei mesi tanti sentimenti confusi mi arrovellano la mente: tristezza, paura, tensione. Il mio cuore è lacerato per la lontananza dal mio popolo. Nel buio della notte, in mezzo a questo oceano di angoscia, piano piano mi risveglio: «Devo affrontare la realtà. Sono in prigione. Se aspetto il momento opportuno per fare qualcosa di veramente grande, quante volte mi si presenteranno simili occasioni? C'è una sola cosa che arriverà certamente: la morte. Occorre afferrare le occasioni che si presentano ogni giorno, per compiere azioni ordinarie in modo straordinario».

Nelle lunghe notti in prigione, mi rendo conto che vivere il momento presente è la via più semplice e più sicura alla santità. Nasce da questa convinzione una preghiera:

«Gesù, io non aspetterò; vivo il momento presente, colmandolo di amore.

La linea retta è fatta di milioni di piccoli punti uniti l'uno all'altro. Anche la mia vita è fatta di milioni di secondi e di minuti uniti l'uno all'altro.

Dispongo perfettamente ogni singolo punto e la linea sarà retta. Vivo con perfezione ogni minuto e la vita sarà santa.

Il cammino della speranza è fatto di piccoli passi di speranza. La vita di speranza è fatta di brevi minuti di speranza.

Come te, Gesù, che hai fatto sempre ciò che piace al Padre tuo.

Ogni minuto voglio dirti: Gesù, ti amo, la mia vita è sempre una "nuova ed eterna alleanza" con te.

Ogni minuto voglio cantare con tutta la Chiesa: Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo ... ».

Nel Vangelo, Gesù ci esorta sempre di nuovo a vivere il presente. Egli ci fa chiedere al Padre il pane solo per «oggi» e ci ricorda che basta l'affanno di «ogni giorno» (cf. *Mt* 6,3-4).

Egli ci interpella totalmente in ogni attimo. E allo stesso tempo ci fa dono di ogni cosa. Sulla croce, al ladrone che gli dice: «Gesù, ricordati di me quando entrerai nel tuo regno», risponde: «Oggi sarai con me in paradiso» (cf. *Lc* 23, 42-43). In questa parola: «oggi» vi è tutto il perdono, l'amore di Gesù.

San Paolo accentua al massimo l'identificazione con Cristo in ogni

momento, al punto da creare una nuova terminologia assai espressiva: *confixus cruci* (Gal 2,20), *consepulti* (Rm 6,4; Col 2,12), *conmortui sumus*, *convivemus* (2Tm 2,11; cf. 2Cor 7,3), *consurrexistis* (Col 3, 1). L'Apostolo parla dell'unione di Gesù con noi come di una realtà indefettibile, una vita senza intervallo che impegna tutto il nostro essere ed attende la nostra risposta: Cristo è morto ed è ritornato alla vita, per essere il Signore dei morti e dei vivi. Per questo «sia che viviamo, sia che moriamo siamo del Signore» (cf. *Rm* 14, 8-9). «Sia dunque che mangiate sia che beviate sia che facciate qualsiasi altra cosa, fate tutto per la gloria di Dio» (1 *Cor* 10, 31).

Nel Quarto Vangelo, questa dimensione cristologica si apre alla dimensione trinitaria: «Perché siano come noi una cosa sola. Io in loro e tu in me» (Gv 17, 22-23).

[...]

Vivere attimo per attimo con intensità è il segreto per saper vivere bene anche quell'attimo che sarà l'ultimo. Scrive Paolo VI nel suo «Pensiero alla morte»:

«Non più guardare indietro, ma fare volentieri, semplicemente, umilmente, fortemente il dovere risultante dalle circostanze in cui mi trovo, come Tua volontà. Fare presto. Fare tutto. Fare bene. Fare lietamente: ciò che ora Tu vuoi da me, anche se supera immensamente le mie forze e se mi chiede la vita. Finalmente, a quest'ultima ora»<sup>6</sup>.

Ciascuna parola, ciascun gesto, ciascuna telefonata, ciascuna decisione, devono essere la cosa più bella della nostra vita. Riserviamo a tutti il nostro amore, il nostro sorriso, senza perdere un secondo. Ogni attimo della nostra vita sia l'attimo primo, l'attimo ultimo, l'attimo unico.

<sup>6</sup> PAOLO VI, «Pensiero alla morte», *L'Osservatore Romano*, 5 agosto 1979, 5.

## Trovare il tempo per ascoltare la Parola di Dio

*San Cesario di Arles<sup>7</sup>*

6,1. Fratelli carissimi, ringrazio Dio perché ha avuto la bontà di permettermi, pur fra tanti impegni, di presentarmi nuovamente alla vostra carità. Dio, nella sua clemenza, sa infatti che anche se posso incontrarvi due o tre volte ogni anno, neppure così avrei potuto appagare il desiderio che ho di voi. Quale mai padre non desidera vedere spesso i suoi figli, e particolarmente quelli fedeli e buoni? Vi conceda Dio, per le vostre preghiere, che possiate trovare qualcosa di buono anche in me che avete accolto con tanto amore, e che io possa sempre vedere in voi di che poter sempre più rallegrarmi.

Poiché dunque, quanto conviene, mi compiaccio di essere alla presenza della vostra carità, parliamo fra noi, per quanto ci conceda il Signore, della nostra comune salvezza. Quando diciamo qualcosa per il bene dell'anima, fratelli carissimi, nessuno tenti di trovare scuse e dica: "Non ho tempo di leggere e dunque non posso apprendere e adempiere i precetti di Dio". E nessuno di voi dica: "Sono analfabeta, e dunque non mi si ascriverà a colpa tutto ciò che non avrò messo in pratica dei precetti divini". Questa, fratelli carissimi, è una scusa vana e inefficace! Innanzitutto anche se qualcuno che non conosce la scrittura non può leggere la divina Scrittura, può però ascoltare volentieri chi la legge. Chi invece sa leggere e scrivere, può mai capitare che non trovi libri in cui poter rileggere la divina Scrittura? Allontaniamo dunque da noi i discorsi vani e le battute pungenti, rifiutiamo con tutte le nostre forze le chiacchiere oziose e dissolute, e vediamo se non ci avanza tempo in cui possiamo dedicarci alla lettura dei testi sacri. Evitiamo i

---

<sup>7</sup> *Sermo 6,1 e Sermo 8,4-5*

pranzi troppo lussuosi, che ci trattengono fino a sera disprezziamo le cene che talora ci trascinano, anche se non vogliamo, fino a notte fonda, in cui la nostra carne si logora nell'ubriachezza e l'anima forse si ferisce con il turpiloquio e le volgarità, o addirittura muore. Fuggiamo queste cattive occupazioni che fiaccano l'anima e il corpo, e vedremo che ci rimane il tempo in cui provvedere un po' alla salvezza dell'anima.

[...]

8,4. Badate anche a ciò che sto per dire, ché riguarda il tema che stiamo trattando. La nostra mente risulta simile a una di quelle mole che girano ininterrottamente spinte dalla forza dell'acqua: e come esse non possono stare inattive, così anche le menti degli uomini non hanno mai un momento di riposo; con l'aiuto di Dio è però in nostro potere scegliere che cosa sia macinato in quelle mole di pietra o nelle nostre menti. Come la mola di pietra, se avrai introdotto frumento, macinerà frumento; se paglia, fango o spine indubbiamente riduce in farina queste cose; così nel mulino della nostra mente, che non può rimanersene inoperoso, se introduciamo pensieri santi e onesti maciniamo come del frumento spirituale", con cui preparare un pranzo a Cristo che ha la bontà di fermarsi e cenare con noi. Se invece vi introduciamo pensieri oziosi e che non conducono a nulla, è come macinare paglia; se introduciamo pensieri che hanno a che fare con liti, avidità, malvagità ci prepariamo, come da rovi e piante spinose, una farina di cui si pasce il diavolo; se poi abbiamo pensieri volti al piacere e alla dissolutezza ci procuriamo cibo dal fango e dalle fogne. Sappia però ognuno questo: ciò che avrà scelto di macinare nel mulino del suo cuore in questa vita, lo avrà poi come cibarie nel tempo futuro, e perciò ciascuno esamini la propria coscienza e se scoprirà che la sua mente banchetta continuamente con pensieri superbi o avidi o dissoluti, si affretti a cacciar via quanto è male e a pensare ininterrottamente a ciò che è santo e gradito a Dio.

5. Anche il Signore ha detto nel Vangelo: *Non cercate il cibo che deperisce, ma quello che permane per la vita eterna* (Gv 6,27). Come fornite ogni giorno cibo alla vostra carne affinché non depe-

risca, così gli alimenti giornalieri della vostra mente sono le buone opere: il corpo si pasce di cibo, lo spirito si nutre di pie azioni. Non negate alle anime destinate a vivere in eterno ciò che fornite alla carne destinata a perire.

Tutti coloro che sono annoverati fra i sacerdoti sono detti angeli come testimonia il profeta, che dice: *Le labbra del sacerdote sono custodi della conoscenza e dalla sua bocca si ricercherà la legge; perché è un angelo del Signore degli eserciti* (Mal 2,7). Forse non ha pane per offrire al povero un'elemosina, ma è più grande ciò che è in grado di fornire colui che ha la lingua: infatti ristorare con il foraggio della parola di Dio la mente destinata a vivere in eterno è più che saziare con pane terreno il ventre della carne destinata a morire, Dunque, fratelli, non sottraete al vostro prossimo l'elemosina della Parola. Paolo dice: *Se ho seminato in voi semi spirituali, è gran cosa se mieto vostri beni materiali? Benefica il giusto e otterrai una grande ricompensa, se non da lui, certo da Dio* (Sir 12,2). *È cosa buona che tu sostenti il giusto, ma anche non ritrarre la tua mano da lui, perché chi teme Dio non trascura nulla* (Qo 7,18).

Per questo motivo con sollecitudine paterna vi prego e vi esorto e vi scongiuro, come già s'è detto, di impegnarvi o a leggere sempre personalmente la Scrittura divina, o ad ascoltare volentieri altri che la leggano, cosicché, meditando ininterrottamente nello scrigno del vostro cuore ciò che è giusto e santo, vi procuriate il cibo spirituale che gioverà per sempre alle vostre anime nell'eterna beatitudine. E poiché non mente Cristo, che per bocca dell'Apostolo diceva: *L'uomo raccoglierà ciò che avrà seminato* (Gal 6,8), leggendo, pregando, compiendo opere buone, con l'aiuto di Dio, impegniamoci a seminare nel campo del nostro cuore ciò da cui possiamo mietere, nella futura ricompensa, una messe di giustizia e misericordia, e si compia in noi quanto è scritto: *Andando procedevano piangendo gettando il proprio seme; ma ritornando verranno esaltando portando i propri manelli* (Sal 125,6). Vi conduca a questa beatitudine il pio Signore, che con il Padre e lo Spirito santo vive e regna nei secoli dei secoli. Amen.

## Per ogni cosa c'è il suo tempo

*Dionigi Tettamanzi*<sup>8</sup>

Sulla «regola di vita» per noi sacerdoti si erano espressi così i Vescovi italiani nel 1993: «La complessità propria della vita contemporanea rende ancor più acuta la necessità che ogni presbitero scelga e segua come condizione e frutto di maturità spirituale, un *regola di vita*, non formalistica ma sapienziale, operativa e concreta. Irrinunciabile appare, anche sotto questo aspetto, il ruolo della responsabilità personale. Tocca ad ogni presbitero prendersi cura del dono della propria esistenza: non solo la vita spirituale e la preghiera, la meditazione, l'apostolato, ma anche gli aspetti più concreti dell'economia personale, della salute, del riposo, del tempo libero ... »<sup>9</sup>.

Come si vede, siamo di fronte a un testo molto chiaro e preciso, che delinea la regola di vita in alcuni aspetti essenziali: la sua necessità, il suo significato, la sua portata eminentemente personale, i suoi fondamentali contenuti. È possibile apportare qualche nuova luce, proseguendo le riflessioni che abbiamo precedentemente avviato.

La regola di vita non è qualcosa di mortificante la nostra libertà, ma è *qualcosa di liberante*, nel senso che la aiuta a rimanere nella verità e ad essere responsabile, capace cioè di rispondere al vero senso della nostra vita e del nostro ministero di presbiteri. È sì una regola di vita, ma nel suo senso più profondo è *una vita che si fa regola*, ossia una vita così veramente libera da configurarsi come obbedienza al bene, come disponibilità a seguire quella che l'apostolo Giacomo chiama «legge della libertà» (Giacomo 1,25).

---

<sup>8</sup> TETTAMANZI D., *La vita spirituale del prete*, Piemme, Casale Monferrato 2002, 108-110.

<sup>9</sup> *Lettera dell'Episcopato italiano ai presbiteri*, 22 febbraio 1993.

È un *mezzo necessario al fine* della fedeltà concreta ai nostri impegni nel cammino verso la santità. Al riguardo è interessante il senso etimologico della parola latina *regula* (da cui sono venuti il nostro *regolo*, *righello*): si tratta di una lista di legno che serve per fare le righe e per andare dritti. È dunque una *traccia* per la nostra vita perché punti dritta al suo fine e ci aiuti a raggiungerlo concretamente, mediante un sostegno alla debolezza e incostanza che appesantiscono il cuore e uno stimolo alla pigrizia che impedisce di progredire.

In questa traccia di vita devono entrare, insieme e in modo ordinato, sia *i nostri impegni* sia *i ritmi del nostro tempo* che è necessario al loro assolvimento. Ne viene spontaneo qui il riferimento ad alcuni celebri versetti del Qoèlet: «Per ogni cosa c'è il suo momento, A suo tempo per ogni faccenda sotto il cielo» (3,1). Dopo l'enunciazione del principio, l'autore offre delle esemplificazioni: «C'è un tempo per nascere e un tempo per morire, un tempo per piantare e un tempo per sradicare le piante... Un tempo per piangere e un tempo per ridere... un tempo per tacere e un tempo per parlare ... » (3,2 ss.).

Ora in rapporto alla vita pastorale e spirituale del sacerdote possiamo dire, tra l'altro, che c'è un tempo per ascoltare e un tempo per annunciare la Parola di Dio, un tempo per pregare e un tempo per compiere le opere di carità, un tempo per incontrare Dio e un tempo per incontrare gli uomini, un tempo per pensare a sé e un tempo per pensare agli altri, un tempo per lavorare e un tempo per riposare, un tempo per stare svegli e un tempo per dormire, ecc.

Sempre nell'intento di offrire una *esemplificazione*, che rimane pur sempre d'indole generale, segnaliamo qui alcuni nostri impegni sacerdotali in riferimento alla giornata, alla settimana e al mese, all'anno.

*Impegni quotidiani* sono: l'ascolto e la meditazione della Parola di Dio; la celebrazione della Santa Messa, come «centro spirituale» della giornata e di tutte le sue realtà; la celebrazione integrale della Liturgia delle Ore; la preghiera personale, specie nel dialogo eucaristico e nella recita del Rosario; l'esercizio fedele e ordinato del ministero a favore del Popolo di Dio; il bilancio della giornata davanti al Signore o esame di coscienza.

*Impegni settimanali/mensili* sono: il ricorso regolare alla Confessione sacramentale, l'adorazione eucaristica, gli incontri sacerdotali, la direzione spirituale.

*Impegni annuali* sono: la partecipazione alla Messa Crismale e possibilmente alle Ordinazioni presbiterali, gli Esercizi spirituali (almeno ogni 3 anni), un corso o/e incontri di formazione permanente, le ferie e il riposo.

## **Vigilare: prestare attenzione e prendersi cura**

*Carlo Maria Martini<sup>10</sup>*

C'è però un altro modo di affrontare il problema. Tra l'illusione di possedere il tempo e la disperazione per il suo venirci meno sta un atteggiamento completamente diverso, evocato con il termine vigilare.

Vigilare significa anzitutto vegliare, rimanere all'erta. L'immagine più immediata è quella di chi non si lascia prendere dal sonno quando il pericolo incombe o un fatto straordinario ed emozionante sta per accadere. Vigilare significa badare con amore a qualcuno, custodire con ogni cura qualche cosa di molto prezioso, farsi presidio di valori importanti che sono delicati e fragili. Vigilare impegna comunque a fare attenzione, a diventare perspicaci, a essere svegli nel capire ciò che accade, acuti nell'intuire la direzione degli eventi, preparati a fronteggiare l'emergenza.

Rimanere svegli, essere attenti, avere cura, vegliare dunque: veglia la sposa che attende lo sposo, la madre che attende il figlio lontano, la sentinella che scruta nel cuore della notte; veglia l'infermiere accanto al malato, il monaco nella preghiera notturna; vegliano gli uomini e le donne che sono pronti a raccogliere i segnali di aiuto dei loro amici nel pericolo, dei loro fratelli nel dolore, del loro prossimo nella difficoltà; veglia la comunità dei credenti che è rapida nel reagire alla tiepidezza e alla stanchezza che l'allontanano dall'amore degli inizi. Veglia una società civile che coglie prontamente i segni del proprio degrado, che si erge contro la corruzione dilagante, che contrasta la

---

<sup>10</sup> MARTINI C. M., *Sto alla porta. Lettera per il biennio pastorale 1992-1993*, Milano 1992, 24-28.

disaffezione nei confronti del bene comune, che non si rassegna alla deriva delle sue istituzioni pubbliche e alla casualità dei suoi ritmi vitali, che poi significano sempre il trionfo dei prepotenti e dei furbi.

Vigilare è la capacità di ritornare a prendersi il tempo necessario per aver cura della qualità non puramente clinica e commerciale della vita. Il tempo per imparare a riconoscere il significato delle nostre emozioni, impulsi, tensioni per non rimuoverle troppo in fretta anestetizzando l'eventuale disagio che ci procurano, e rendendo così sterile la profondità dell'esperienza nella quale esse potrebbero introdurci. L'abitudine al consumo superficiale dei sentimenti ci rende fragili; assegnare all'occasionale immediatezza delle emozioni un ruolo decisivo per la nostra identificazione e la nostra condotta ("io adesso mi sento così, faccio così, decido così") ci espone al grave rischio di conferire alla pressione delle circostanze un potere assoluto sul nostro destino. Se non siamo vigili, saranno i nostri riflessi condizionati, e non il nostro io, a decidere per noi. Compito incongruo con la dignità dell'uomo e curiosamente contraddittorio nei confronti della gelosa difesa della libertà individuale, che segna irrevocabilmente la nostra cultura.

Dalla sterilità delle emozioni e dall'illusione alla quale si espone una vita sentimentale priva di discernimento, ci protegge la vigile cura del tempo vissuto. Si può tuttavia dire che tutti i modi di vegliare, che esemplificano le qualità essenziali del vigilare, sono come momenti particolari di quella grande veglia che è l'esistenza umana di fronte al tempo definitivo che viene: il tempo della vita eterna con Dio, che è come la "grande festa" della vita, alla quale ogni uomo che viene nel mondo è destinato, in attesa di esservi formalmente invitato non appena è in grado di prendere da solo la propria decisione.

Espressione della dimensione vegliare del tempo vissuto è l'attesa cristiana del Signore che viene: *nel fluire del tempo*, per riscattare il desiderio dell'uomo e restituirlo alla propria libertà; *alla fine del tempo* per sigillare il tempo dell'attesa e la reciproca speranza di una comunione irrevocabile.

Vigilare è perciò disponibilità a coltivare, senza censurarne l'emozione che prima o poi sfiora ogni uomo, il presentimento di una profondità della vita e del tempo, dei gesti e delle cose, del corpo e dell'anima, che risuona alla nostra coscienza come una promessa. Una verità del tempo vissuto, che non ci proietta semplicemente "al di là", oltre le opere e i giorni che scandiscono i ritmi della nostra vita quotidiana, bensì percorre la loro trama con il filo prezioso di delicati trasalimenti e di folgoranti intuizioni.

Molti eventi, certo, battono alla mia porta: per tante cose mi è chiesto di avere tempo e in tanti modi mi viene offerto di dividerlo e di cederlo. Nel tempo della nostra esistenza qualcuno bussa sempre alla nostra porta e questo bussare, nei momenti decisivi, ci appare enigmatico e anonimo. Gli uomini parlano della "fortuna" che bussa alla porta, più spesso del "destino"; in ogni caso, e per tutti, si tratta della fine del tempo e della morte, che accetta talvolta un'ultima sfida a scacchi - come nel noto film di Bergman -, ma che infine non aspetta affatto di essere invitata per entrare nella nostra casa.

Se però rimango vigile, e cerco di tenere desti i sensi e lo spirito di fronte a tutto ciò che il tempo conduce in prossimità della mia casa colpi che risuonano alla porta potrò riconoscere la voce del Signore, e distinguerne il tono amico che chiede a ogni istante di poter entrare. L'angoscia del futuro e della morte allenterà così la sua stretta mortale, e l'ansia del presente si scioglierà nell'emozionante tensione dell'attesa.

La solitudine nella quale finiamo per trovarci può essere vinta se noi veniamo a sapere che qualcuno sta alla porta del nostro tempo con intenzione amica; se impariamo ad ascoltare, la sua voce vince la paura e rompe l'isolamento. Allora io non sono più prigioniero del tempo, ostaggio di un destino anonimo che avvolge le cose in effimero transito attraverso la caducità. Qualcuno bussa alla mia porta per dividere il suo tempo con me e dare al mio tempo una dignità e una prospettiva che mai avrei osato sperare. Se imparo a coltivare l'attesa, a vivere il tempo stando nella affettuosa contemplazione del Signore, come fa la Sposa, e nell'operoso ascolto

dello Spirito, che risveglia le membra intorpidite dall'ombra della morte, posso fare ben più che sopravvivere alla paura e fronteggiare l'angoscia. Posso vegliare su ciò che ho di più prezioso, custodendo i valori che ho già imparato ad apprezzare, arricchendo i talenti che mi sono stati affidati.

Nella prospettiva del Signore che viene, il tempo si dilata, si ricompone nella pace, assume qualità e prospettive che riconciliano gli affetti del cuore con la sapienza delle cose.

L'esperienza del tempo non scorre più alla superficie dei sensi fino a declinare nella malinconia dello spirito, perché diventa esperienza sapida e profonda della vita presente, che è certamente una vita mortale, ma non destinata alla morte. È una vita che proprio il tempo conduce verso la vita di Dio, la stessa di cui vive il Figlio che è diventato un uomo per sempre; verso la vita dello Spirito che custodisce gelosamente per noi tutti gli affetti e gli effetti dell'amore, in vista della risurrezione della carne.

## Una regola sapienziale di vita: i riti del mattino e della notte

*Antonio Mattiazzo<sup>11</sup>*

### *Regola sapienziale di vita*

Un suggerimento che occorre prendere in attenta considerazione per favorire l'unità della vita spirituale e il suo migliore rendimento è quella di adottare una "regola sapienziale" di vita. "Regola" significa mettere ordine, darsi delle priorità; "sapienziale" indica che la regola dev'essere non formale, rigida, ma adattata alle condizioni esistenziali e di ministero. Deve tener conto dell'età, della salute, delle esigenze ministeriali. È opportuno che nella struttura della giornata, della settimana, del mese, prevediamo un tempo stabilito per la preghiera personale, un tempo per lo studio, il silenzio, l'ascolto e anche per una serena distensione. Vorrei attirare la vostra attenzione in modo particolare sull'importanza di quelli che possiamo chiamare riti esistenziali: il rito del mattino e della notte.

### *Rito del mattino*

L'esperienza insegna quanto sia decisivo cominciare la giornata con lo spirito giusto. Il tempo mattutino è particolarmente propizio per la preghiera personale e la lectio divina. Ecco un bel testo di D. Bonhoeffer: «Quando si è riusciti a dare un'unità alla propria giornata, questa acquista ordine e disciplina. È nella preghiera del mattino che bisogna cercare e trovare questa unità, e così potrà essere conservata nel lavoro. La preghiera del mattino decide della

<sup>11</sup> Dalla relazione finale del Vescovo alle settimane di sinodalità per presbiteri (Borca di Cadore – autunno 2004): cfr. *Quaderno* n. 5.

giornata. Il tempo sprecato, le tentazioni alle quali soccombiamo, la pigrizia e la mancanza di coraggio nel lavoro, il disordine e l'indisciplina dei nostri pensieri e delle nostre relazioni con gli altri, hanno molto spesso la loro origine nel fatto che si è negligenti nella preghiera del mattino»<sup>12</sup>.

### Rito della notte

Non meno importante e decisivo, e forse ancor più, è il "rito" con cui chiudiamo la giornata. Riporto qui di seguito l'esperienza raccolta da Anselm Grün, un monaco psicologo che dirige la "Recollectio Haus", dove presbiteri e religiosi trovano accoglienza e accompagnamento spirituale e psicologico. Egli scrive: «Tanti sacerdoti mi raccontano che vivono benissimo la mattinata, durante la quale hanno un momento di silenzio e la preghiera del brevario, ma che la sera si sentono svuotati. Quando rientrano frustrati da qualche riunione, non hanno più la forza né di leggere né di pregare: allora, per arginare la rabbia, si riempiono di cibo, di bevande e di televisione, per poi, a una certa ora, cadere stanchi sul letto. Ma questo non è un sano rituale per la sera, perché il mattino dopo si sveglieranno con un diffuso senso di insoddisfazione. Proprio i rituali della sera avrebbero per il sacerdote che vive da celibe, la funzione di farlo sentire a suo agio. Se io mi organizzo la serata in modo consapevole, e compio i miei rituali del tutto personali, mi sento a mio agio e ho l'impressione di vivere veramente in prima persona, di vivere la mia vita come una festa, e non solo di trascinarla dietro come un peso fastidioso»<sup>13</sup>.

<sup>12</sup> BONHOEFFER D., *Pregare i salmi con Cristo*, Brescia 1969, 114.

<sup>13</sup> GRÜN A., *Il sacramento dell'ordine*, Brescia 2002, 79.

## Un dialogo immaginario tra il giorno, la notte e il corpo

Andrea Grillo<sup>14</sup>

*Andrea Grillo, a conclusione del libro sulla Liturgia delle Ore, sottolinea l'importanza della disciplina della veglia e del sonno: disciplina che non viene così naturale apprendere e rispettare neppure al presbitero e su cui è fondamentale esercitarsi ogni giorno per vivere il ritmo quotidiano del dono di sé nella carità di Cristo.*

- Corpo:** Voglio alzarmi, non ne posso più di star qui fermo, in questo letto così scomodo...
- Giorno:** Sono ancora lontano. Mia sorella Notte ti sta ancora accanto: dammi ascolto, riposa ancora un poco.
- Notte:** Ma lo sai, Giorno, che costui non sente ragione. Ha deciso di vivere indipendentemente da noi, come se non ci fossimo.
- C.:** I ritmi sono miei e a nessun costo vorrei perderne il controllo.
- G.:** Ma se nel cuore della notte ti alzi a lavorare, quando sarò arrivato io sarai stanco e non combinerai più nulla di buono.
- N.:** Non credo che ti darà mai ascolto: guarda, è già in piedi.
- C.:** Alzarsi e dormire a piacer mio: ecco la bella vita, questa è la vita vera.

<sup>14</sup> GRILLO A., *Tempo e preghiera. Dialoghi e monologhi sul "segreto" della Liturgia delle Ore*, Bologna 2000, 107-110.

- G.:** Senti, senti! Hai scoperto l'America, con questa tua trovata. Ma la corrispondenza tra corpo e natura non dipende semplicemente dalla volontà. Noi, io e mia sorella, ti siamo necessari per decidere di te, non dimenticarlo mai.
- C.:** Voi vi alternate fuori della mia finestra, ma dentro sono io a scandire i miei ritmi. Il tempo è "what I make of it", cioè che io faccio di lui.
- N.:** Lascialo stare, fratello mio, non capirà mai, se non forse quando patirà il disagio sulla sua propria pelle.
- G.:** Ma come fa un corpo a dimenticarsi di essere un corpo? Eh!, caro mio, dico a te, proprio a te: come fai a negare così radicalmente te stesso?
- C.:** Perché, essendo il corpo di un uomo, non sono più semplicemente un corpo. Mi faccio un'idea del mondo, aspiro, ricordo, provo passioni e agisco con progetti. Essendo un corpo pensante e parlante, posso liberarmi da qualsiasi condizione inopportuna: ad esempio dalla dipendenza da due tipacci come voi!
- G.:** Ma se noi fossimo davvero condizioni esterne alla tua vita, tipacci insopportabili come usi dire, tu avresti cessato di essere un corpo: saresti soltanto un angioletto pensante e parlante, cosa che invece non sei. Nella misura in cui tu resti un corpo, hai ancora bisogno di fare i conti con noi, questa è la verità.
- N.:** Ora vedrai come si è offeso...
- C.:** Invece non è così. Semplicemente non vi ascolto più, non perdo più tempo con voi.
- G.:** Se avrai la bontà di seguirmi in un ragionamento, vedrai che ti convincerò.
- N.:** Lascialo stare, ormai è perduto.
- C.:** Voglio ascoltare solo più quest'ultimo argomento: guarda, bene che sia l'ultimo, odiosissimo Giorno.
- G.:** Siamo intesi. Dunque, vorrei chiederti se tu sei sicuro di essere all'altezza di quello che vuoi. Ad esempio, tu sei davvero sicuro di poterti svegliare e addormentare?

- C.:** Ma che domanda è questa? Certo che sono sicuro: mi sveglio e mi addormento quando voglio io, non quando volete voi.
- G.:** No, non mi hai capito. Qui non c'entriamo direttamente noi, ma c'entri solo tu. A te, proprio a te, io chiedo se sei sicuro di aver imparato la difficile disciplina della veglia e del sonno.
- C.:** Ma che cosa vuoi dire? Non ti capisco proprio.
- N.:** Mio fratello vuol dirti che per l'uomo passare dal sonno alla veglia e dalla veglia al sonno è sempre estremamente complicato. È un atto con cui l'uomo scopre di non bastare a se stesso.
- C.:** Ma guarda che strane idee debbo sentire. Meno male che doveva essere il vostro argomento decisivo!
- G.:** Il sonno è come una piccola morte e la veglia quasi un nuovo nascere alla vita. Ma la morte è anche riposo, quiete, assenza di preoccupazioni, mentre la vita è compito, relazione, impegno, lavoro, fatica. Io e mia sorella non siamo soltanto fenomeni fisici, astronomici, ma grandi simboli della vita. In ventiquattr'ore, dandoci il cambio con puntualità e garbo come sentinelle fedeli, concentriamo una vita intera.
- C.:** Questo posso ammetterlo. Ma la mia vita vuole essere libera da questi simboli: mi avete inteso? Libera!
- N.:** Ma tu non ti chiedi mai perché la preghiera dell'uomo abbia cercato proprio in queste soglie la sua occasione più propizia? Non è proprio al sorgere e al tramonto del sole che l'uomo può diventare consapevole della sua fragile precarietà e della meraviglia di grazia che lo sostiene?
- C.:** Perdere tutto ogni sera e tornare a vedersi donare tutto ogni mattina: questo sarebbe l'ideale di cui mi parlate?
- G.:** Non è l'ideale, ma è il reale di ciò che ogni uomo sperimenta nella profondità della sua giornata di veglia e di sonno.
- C.:** Ma così le cose sono molto diverse da come credevo. Voi non siete più semplicemente epifenomeni del movimento astrale, ma simboli dell'esistenza dell'uomo.

- N.:** Siamo simboli se restiamo fenomeni, e siamo fenomeni solo se restiamo simboli.
- C.:** Di quale meraviglia non mi ero mai accorto! Quale tesoro ho sempre dilapidato! È notte. Voglio dormire.
- G.** (alla Notte): Cara sorella, a quale miracolo abbiamo assistito! Questo corpo è tornato in se stesso, ha ricominciato a guardare le cose bene in faccia.
- N.:** Sì, avevi ragione. Si poteva fare qualcosa.
- C.:** Ora posso pregare nel tempo. Mi avete insegnato molte cose, in questi pochi minuti.
- G.:** La fede cristiana ci ha sempre guardato con favore, e non a caso.
- C.:** In fondo, credere in Cristo significa riuscire a rispettare la profonda verità delle cose. Riuscire ad essere ancora un corpo, né più né meno di questo.
- G. e N.:** Un corpo immerso nel tempo come occasione sempre nuova per scoprire la propria fragilità e la grazia che ci abilita alla libertà.
- C.:** Pregare nel tempo significa scoprire la presenza di Dio nelle pieghe del tempo. Un corpo, di questo, non dovrebbe mai dimenticarsi».

terza parte

*Per pregare*

## *momento di preghiera*

Invocazione allo Spirito Santo

Preghiera

### **Dal Salmo 90**

Signore, tu sei stato per noi un rifugio\*  
di generazione in generazione.

Prima che nascessero i monti †  
e la terra e il mondo fossero generati, \*  
da sempre e per sempre tu sei, Dio.

Tu fai ritornare l'uomo in polvere \*  
e dici: «Ritornate, figli dell'uomo».  
Ai tuoi occhi, mille anni  
sono come il giorno di ieri che è passato, \*  
come un turno di veglia nella notte.

Gli anni della nostra vita sono settanta, \*  
ottanta per i più robusti,  
ma quasi tutti sono fatica, dolore; \*  
passano presto e noi ci dileguiamo.

Chi conosce l'impeto della tua ira, \*  
e il tuo sdegno, con il timore a te dovuto?  
Insegnaci a contare i nostri giorni \*  
e giungeremo alla sapienza del cuore.

Saziaci al mattino con la tua grazia: \*  
esulteremo e gioiremo per tutti i nostri giorni.  
Rendici la gioia per i giorni di afflizione, \*  
per gli anni in cui abbiamo visto la sventura.

Si manifesti ai tuoi servi la tua opera \*  
e la tua gloria ai loro figli.  
Sia su di noi la bontà del Signore, nostro Dio: †  
rafforza per noi l'opera delle nostre mani, \*  
l'opera delle nostre mani rafforza.

O Dio, Tu sei l'immenso e l'eterno,  
noi invece siamo come l'erba che fiorisce al mattino e avvizzisce la sera:  
volgiti a noi con la tua grazia.

Tu colmerai di gioia la brevità delle nostre giornate;  
ci conforterai nei momenti interminabili della prova;  
tu renderai feconda la fatica delle nostre povere mani.  
Tu che vivi e regni nei secoli dei secoli.  
Amen

*oppure*

Io so, Padre,  
*che il mio tempo è prezioso ai tuoi occhi* perché ti sono figlio.  
Un figlio voluto con amore,  
teneramente concepito e pensato da un tempo immemorabile,  
dato alla luce e chiamato per nome con giubilo festoso.  
Un figlio con ogni cura seguito,  
anche quando si è affidato ad altre mani premurose...

Io so, Padre,  
*che il tempo che tu mi dai è un dono sincero*  
e che diventa a tutti gli effetti il *mio* tempo.  
Piccola traccia,  
ma indelebile e irripetibile,  
di un'esistenza personale che attraversa la vita del mondo:  
tu la riconosci tra mille  
col tuo sguardo infinitamente limpido e profondo.  
Per quanto piccola, labile e leggera  
sia la linea del tempo che la mia traccia percorre,  
solido e indistruttibile è il valore di cui è segno  
fin dal primo istante;  
pura l'intenzione che vi si esprime;  
indefettibile il vincolo e la promessa che l'accompagnano.  
In ogni istante del tempo il dono si rinnova;  
e con esso la certezza che,  
anche se tutti mi abbandonassero,  
sono desiderato almeno da te,  
sono sommamente importante almeno per te.

## *altre preghiere*

### **Ma Tu stai alla mia porta<sup>15</sup>**

Ma se io, Signore,  
tendo l'orecchio e imparo a discernere i segni dei tempi,  
distintamente odo i segnali  
della tua rassicurante presenza alla mia porta.  
E quando ti apro e ti accolgo  
come ospite gradito nella mia casa  
il tempo che passiamo insieme mi rinfranca.  
Alla tua mensa divido con te  
il pane della tenerezza e della forza,  
il vino della letizia e del sacrificio,  
la parola della sapienza e della promessa,  
la preghiera del ringraziamento  
e dell'abbandono nelle mani del Padre.

E ritorno alla fatica del vivere  
con indistruttibile pace.  
Il tempo che è passato con te  
sia che mangiamo sia che beviamo è sottratto alla morte.  
Adesso...  
abbiamo tutto il tempo che vogliamo  
per esplorare danzando  
le iridescenti tracce della Sapienza dei mondi.  
E infiniti sguardi d'intesa  
per assaporare la Bellezza.

C.M. MARTINI

<sup>15</sup> MARTINI C. M., *Sto alla porta. Lettera per il biennio pastorale 1992-1993 sul "vigilare"*, Milano 1992, 7

### **Signore, ho il tempo**

Sono uscito, Signore, fuori la gente usciva.  
Camminavano e correvano tutti.  
Correvano per non perdere tempo, correvano dietro al tempo,  
per riprendere il tempo, per guadagnare tempo!...

"Arrivederci, signore, scusi, non ho il tempo.  
Ripasserò, non posso attendere, non ho il tempo.  
Termino questa lettera perché non ho il tempo.  
Avrei voluto aiutarla, ma non ho il tempo.  
Non posso accettare, per mancanza di tempo.  
Non posso riflettere, leggere, sono sovraccarico, non ho il tempo".

Vorrei pregare, ma non ho il tempo.  
Tu comprendi, Signore, non ho il tempo.  
Lo studente, ha il suo studio e tanto lavoro,  
non ha tempo... più tardi...  
Il giovane fa dello sport, non ha tempo... più tardi...  
Lo sposo novello deve arredare la casa, non ha tempo... più tardi...  
I genitori hanno i bambini, non hanno tempo... più tardi...  
I nonni hanno i nipotini, non hanno tempo... più tardi...  
Sono malati! Hanno le loro cure, non hanno tempo... più tardi...  
Sono moribondi, non hanno... troppo tardi!... non hanno più tempo!...

Così gli uomini corrono tutti dietro al tempo, o Signore,  
passano sulla terra correndo, frettolosi, precipitosi,  
sovraccarichi, impetuosi, avventati...  
e non arrivano mai a tutto, manca loro il tempo,  
nonostante ogni sforzo, manca loro il tempo,  
anzi manca loro molto tempo.

Signore, Tu hai dovuto fare un errore di calcolo.  
V'è un errore generale:  
le ore sono troppo brevi, i giorni sono troppo brevi,  
le vite sono troppo brevi!

Tu, che sei fuori del tempo, sorridi, o Signore,  
 nel vederci lottare con esso, e Tu sai quello che fai!  
 Tu non Ti sbagli quando distribuisce il tempo agli uomini:  
 doni a ciascuno il tempo di fare quello che Tu vuoi che egli faccia.  
 Ma non bisogna perdere tempo, sprecare tempo, ammazzare il tempo.  
 Perché il tempo è un regalo che Tu ci fai,  
 ma un regalo deteriorabile, un regalo che non si conserva.

Signore, ho tempo, ho tutto il tempo mio,  
 tutto il tempo che Tu mi dai:  
 gli anni della mia vita, le giornate dei miei anni,  
 le ore delle mie giornate, sono tutti miei.  
 A me spetta riempirli, serenamente, con calma,  
 ma riempirli tutti, fino all'orlo,  
 per offrirTi, in modo che della loro acqua insipida  
 Tu faccia un vino generoso, come facesti un tempo a Cana  
 per le nozze umane.

Non Ti chiedo, oggi, o Signore, il tempo di fare questo  
 e poi ancora quello;  
 Ti chiedo la grazia di fare coscienziosamente  
 nel tempo che Tu mi dai, quello che Tu vuoi che io faccia.

M. QUOIST

### **Pregiera per il giorno che sta per cominciare<sup>16</sup>**

Signore è l'alba.  
 Fa' che io vada incontro nella pace a tutto ciò che mi porterà questo giorno.  
 Fa' che io mi consegna totalmente alla tua santa volontà.  
 Donami in ogni momento la tua luce e la tua forza.  
 Qualunque notizia io riceva oggi,  
 insegnami ad accettarla nella quiete e nella fede salda  
 che nulla può accadere se tu non lo permetti.  
 In ogni mia azione e parola dirigi i miei pensieri e i miei sentimenti.  
 In tutti gli eventi inattesi,  
 non farmi dimenticare che ogni cosa proviene da te!

Insegnami ad agire con apertura e intelligenza  
 verso tutti i miei fratelli e le mie sorelle e verso tutti gli uomini,  
 senza mortificare o contristare nessuno.

Signore, donami la forza di portare la fatica del giorno che si avvicina,  
 e di tutti gli eventi inclusi nel suo corso.

Guida la mia volontà,  
 insegnami a pregare, a credere, a perseverare, a soffrire, a perdonare... e ad amare!

UNO STAREC DEL MONASTERO DI OPTINA

<sup>16</sup> V. KOTEL'NIKOV, *Pravoslavnaia asketika i russkaia literatura*, Sankt-Peterburg 1994, p. 207.

---

## *indice*

introduzione di Giuseppe Zanon	pag. 3
 <i>prima parte</i>	
Quando dico: «Non ho tempo». <i>Spunti di riflessione a partire dalla vita</i> di Giuseppe Toffanello	pag. 7
Il tempo: dono di Dio. <i>In ascolto della Sacra Scrittura</i> di Marcello Milani	pag. 11
In Gesù di Nazaret Dio «ha avuto tempo» per l'uomo. <i>Una riflessione cristologica</i> di Sergio De Marchi	pag. 15
Perché «non ho tempo»? <i>Riflessione teologico-spirituale</i> di Sandro Panizzolo	pag. 19
alcune provocazioni per riflettere	pag. 21
 <i>seconda parte</i>	
Disciplina del tempo e vita spirituale di Enzo Bianchi	pag. 27
Non trascurare la cura di se stessi di S. Carlo Borromeo	pag. 31
Il momento presente, via alla santità di F.X. Nguyen Van Thuan	pag. 33
Trovare il tempo per ascoltare la Parola di Dio di S. Cesario di Arles	pag. 37
Per ogni cosa c'è il suo tempo di Dionigi Tettamanzi	pag. 41
Vigilare: prestare attenzione e prendersi cura di Carlo Maria Martini	pag. 45

Una regola sapienziale di vita: i riti del mattino e della notte  
di Antonio Mattiazzo pag. 49

Un dialogo immaginario tra il giorno, la notte e il corpo  
di Andrea Grillo pag. 51

***terza parte: per pregare***

momento di preghiera pag. 56

altre preghiere pag. 58