



**SE MI AMATE,  
OSSERVERETE  
i MIEI  
COMANDAMENTI**

**PROPOSTA DI RIFLESSIONE E PREGHIERA  
PER LA VI DOMENICA DI PASQUA**

## ENTRARE IN PREGHIERA

+ Nel nome del Padre, del Figlio  
e dello Spirito Santo.  
Amen.

Dio nostro Padre, manda su di noi il tuo Spirito Santo,  
perché spenga il rumore delle nostre parole,  
faccia regnare il silenzio dell'ascolto e accompagni la tua parola  
dai nostri orecchi fino al nostro cuore:  
così incontreremo Gesù Cristo e conosceremo il suo amore.  
Egli vive e regna ora e nei secoli dei secoli. Amen.

## IN ASCOLTO DELLA PAROLA

Dal Vangelo secondo Giovanni

14,15-21

**T**n quel tempo, Gesù disse: «Se mi amate, osserverete i miei comandamenti; e io pregherò il Padre ed egli vi darà un altro Paràclito perché rimanga con voi per sempre, lo Spirito della verità, che il mondo non può ricevere perché non lo vede e non lo conosce. Voi lo conoscete perché egli rimane presso di voi e sarà in voi. Non vi lascerò orfani: verrò da voi. Ancora un poco e il mondo non mi vedrà più; voi invece mi vedrete, perché io vivo e voi vivrete. In quel giorno voi saprete che io sono nel Padre mio e voi in me e io in voi. Chi accoglie i miei comandamenti e li osserva, questi è colui che mi ama. Chi ama me sarà amato dal Padre mio e anch'io lo amerò e mi manifesterò a lui».

## BREVE COMMENTO

La pagina del Vangelo di questa VI Domenica di Pasqua è il seguito di quanto abbiamo ascoltato Domenica scorsa.

Immaginiamola come un quadro.

C'è una cornice - le due affermazioni sull'amore per Gesù all'inizio e alla fine - e al centro due annunci: il dono dello Spirito e il ritorno di Gesù. Partiamo dalla cornice. Gesù dice: "Se mi amate, osserverete i miei comandamenti" e "Chi accoglie i miei comandamenti e li osserva, questi è colui che mi ama".



L'amore per Gesù, l'essere suoi amici non è un'idea, un sentimento... ma qualcosa di concreto.

Amare Gesù vuol dire accogliere e osservare i suoi comandamenti. Non pensare subito ai 10 comandamenti, ma alle parole di Gesù che dice: "Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri come io ho amato voi" (Gv 15,12).

Amare Gesù vuol dire ascoltare la sua Parola, pregare, partecipare all'Eucaristia domenicale...vuol dire amare gli altri come Lui ci ama, fino al dono della vita.

Allora ci è chiaro che l'amore non è un sentimento, non è poesia. Amore fa rima con concretezza e quotidiano. Ogni giorno, mille volte al giorno, dobbiamo amare chi ci sta accanto come Gesù ci ama (gratuitamente, liberamente, mettendo al centro non il nostro "io", ma l'altro (mamma, papà, fratelli, sorelle, amici, insegnanti, compagni di classe... anche chi ci sta un po' antipatico!).

Questa è la prova del nove che amiamo Gesù. L'apostolo Giovanni – nella sua I Lettera – è molto chiaro: "Noi amiamo perché egli ci ha amati per primo. Se uno dice: «lo amo Dio» e odia suo fratello, è un bugiardo. Chi infatti non ama il proprio fratello che vede, non può amare Dio che non vede. E questo è il comandamento che abbiamo da lui: chi ama Dio, ami anche suo fratello" (1 Gv 4,19-21).



E veniamo al centro del nostro quadro. Ci sono due annunci: il dono dello Spirito e la venuta di Gesù.

Dice Gesù: "Io pregherò il Padre ed egli vi darà un altro Paraclito perché rimanga con voi per sempre".

Paraclito... che parola strana. È una parola greca che alla lettera significa: "chiamato accanto". Il Paraclito è un "avvocato", uno che sta dalla nostra parte, ci sostiene, ci orienta, ci difende.

A me piace usare una parola inglese che potrebbe sembrare poco rispettosa dello Spirito Santo, ma che rende molto bene l'idea.



Paraclito è un "personal trainer", uno che si prende a cuore non tanto la nostra forma fisica, ma il nostro essere figli di Dio. Ci suggerisce e ci aiuta a fare "gli esercizi migliori" per restare in forma come figli di Dio (l'ascolto della Parola, la preghiera, come vivere il comandamento dell'amore...).

Spesso Paraclito è tradotto con consolatore. Il Paraclito ci consola, verbo che nel vocabolario biblico vuol dire: ci rafforza, sostiene il nostro impegno, mette nel nostro cuore e nella nostra vita la speranza, l'entusiasmo, la gioia, la pace, il desiderio di cose belle, buone, vere...., soprattutto ci dona l'amore di Dio. Per usare un'altra immagine: nella partita della vita, lo Spirito Santo ci consola perché fa il tifo per noi!

Va da sé che dovremmo imparare a conoscere e a pregare lo Spirito Santo, il Paraclito; dovremmo soprattutto lasciarci guidare da Lui per crescere come uomini e come cristiani, come figli di Dio, per scoprire e vivere il nostro posto nella Chiesa e nella società.

Poi Gesù annuncia ai suoi che tornerà.



Ai suoi amici, un po' impauriti e spaventati, Gesù dice: "Non vi lascio orfani".

Orfano: una parola poco simpatica. Orfano è chi non ha più un genitore, quindi è privo di un amore, di un affetto, di un punto di riferimento, di una guida...

Ai suoi amici Gesù promette: "Non vi lascio orfani: verrò da voi", cioè non

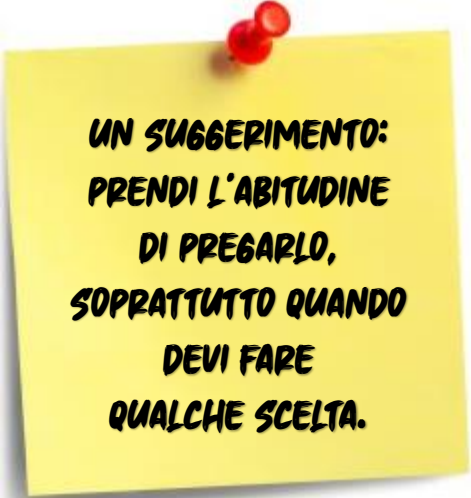
vi abbandono nell'affrontare la vita, nel portare avanti l'impegno di essere miei amici.

Anche se sale al Padre - da dove è disceso per raccontarci e donarci l'amore di Dio - Gesù non ci abbandona. In Gesù abbiamo la certezza che Dio si fa nostro compagno nel cammino della nostra vita: è l'Emmanuele, nome ebraico che significa Dio-con-noi!

## **ALCUNE DOMANDE PER LA RIFLESSIONE**

**AMARE GESÙ! UN BELL'IMPEGNO! UN BEL PROGETTO! MA  
CONCRETAMENTE: IO COME VIVO IL MIO AMORE PER GESÙ?  
MI RICORDO DI LUI NELLA PREGHIERA QUOTIDIANA?  
ASCOLTO LA SUA PAROLA E SOPRATTUTTO QUANTO SO  
TRADURLA IN FATTI CONCRETI, IN SCELTE DI VITA?**

**LO SPIRITO SANTO, IL PARACLITO: QUESTO ILLUSTRE SCONOSCIUTO!  
QUELLO CHE ABBIAMO CERCATO DI DIRTI SU DI LUI TI FA  
DESIDERARE DI CONOSCERLO SEMPRE PIÙ E SEMPRE MEGLIO?  
SONO DISPONIBILE A LASCIARMI GUIDARE DA LUI - "PERSONAL  
TRAINER" - PER VIVERE IL MIO ESSERE FIGLIO DI DIO?**



**UN SUGGERIMENTO:  
PRENDI L'ABITUDINE  
DI PREGARLO,  
SOPRATTUTTO QUANDO  
DEVI FARE  
QUALCHE SCELTA.**

**GESÙ DICE: "NON VI LASCERÒ ORFANI: VERRÒ DA VOI". GESÙ  
FA QUESTA PROMESSA AI SUOI DISCEPOLI: TORNERÀ,  
VERRÀ, SARÀ IN MEZZO AI SUOI AMICI, SEMPRE. QUESTA  
PROMESSA DI GESÙ SI REALIZZA NELLA CHIESA, FAMIGLIA  
CHE HA DIO PER PADRE E NOI TUTTI, IN GESÙ, SIAMO  
FRATELLI E SORELLE.**

PROVA A SCRIVERE COSA VUOL DIRE, NEI FATTI, ESSERE FRATELLO O SORELLA DI CHI INCONTRO LA DOMENICA IN CHIESA (CON LA "C" MINUSCOLA PERCHÉ INDICA L'EDIFICIO. LA CHIESA - CON LA "C" MAIUSCOLA - SIAMO NOI, FAMIGLIA DI DIO!), OPPURE AGLI INCONTRI DI ANIMAZIONE... NELLA VITA DI TUTTI I GIORNI.

## PER CONTINUARE LA PREGHIERA

**SPIRITO SANTO**, noi vogliamo parlare con te e invocarti, anche se facciamo fatica a capire chi sei e a riconoscerti. Noi crediamo che ci sei vicino e ci vuoi bene, perché Gesù stesso ti ha mandato a noi per farci conoscere e capire le sue parole.



Tu ci aiuti a vivere i suoi insegnamenti.  
Tu sei con noi dal giorno del **BATTESIMO**  
e ogni momento guidi la nostra vita.  
Ci vieni donato in modo speciale nella **CRESIMA**  
per renderci testimoni di Gesù.



Ti chiediamo di offrirci i tuoi santi doni  
per arricchire la nostra vita quotidiana.

Donaci l'**INTELLETTO**, per capire chi è Dio  
e quanto è grande il suo amore per noi.

Donaci la **SCIENZA**, per guardare la vita  
e tutto ciò che ci circonda con gli occhi stessi di Dio,  
e riconoscere la sua presenza d'amore in ogni cosa.

Donaci il **CONSIGLIO**, perché tra le tante proposte di ogni giorno  
possiamo scegliere ciò che piace a te.

Donaci il **TIMOR DI DIO**, per sentire la sua presenza  
piena di tenerezza e vivere come suoi amici.

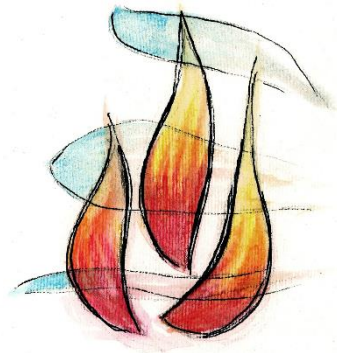
Donaci la **FORTEZZA**, per vivere le grandi scelte della vita,  
come figli di Dio e fratelli di Gesù.

Donaci la **PIETÀ**, così che sappiamo orientare il nostro cuore  
e tutta la nostra vita verso l'amore di Dio, che,  
come stella polare, ci indica la vera gioia.

Donaci la **SAPIENZA**, per imparare a misurare ogni gesto  
con il metro dell'amore di Dio,  
con la sua bontà e tenerezza di Padre.

Amen.

**PADRE NOSTRO...**



## PREGHIERA CONCLUSIVA

O Dio,  
che hai promesso di stabilire la tua dimora  
in quanti ascoltano la tua parola  
e la mettono in pratica,  
manda il tuo Spirito,  
perché richiami al nostro cuore  
tutto quello che il Cristo ha fatto e insegnato,  
e ci renda capaci di amarci gli uni gli altri  
come lui ci ha amati.  
Per il nostro Signore Gesù Cristo tuo figlio che è Dio,  
e vive e regna con te, nell'unità dello Spirito Santo,  
per tutti i secoli dei secoli.  
Amen.

