

**DALL'OMELIA TENUTA DA  
PAPA FRANCESCO A S. MARTA  
IL 3 FEBBRAIO 2015**



**LA PREGHIERA DI CONTEMPLAZIONE**

Come faccio la contemplazione col Vangelo di oggi? Vedo che Gesù era in mezzo alla folla, attorno a lui era molta folla. Cinque volte dice questo brano la parola 'folla'. Ma Gesù non si riposava? Io posso pensare: 'Sempre con la folla...'. Ma la maggior parte della vita di Gesù è passata sulla strada, con la folla. Ma non riposava? Sì, una volta, dice il Vangelo, che dormiva sulla barca ma è venuta la tempesta e i discepoli lo hanno svegliato. Gesù era continuamente tra la gente. E si guarda Gesù così, contemplo Gesù così, mi immagino Gesù così. **E dico a Gesù quello che mi viene in mente di dirgli**".

Gesù, non solo capisce la folla, sente la folla, "sente il battere del cuore di ognuno di noi, di ognuno. Ha cura di tutti e di ciascuno, sempre! Lo stesso quando il capo della sinagoga va a raccontargli della figliuola ammalata gravemente: e Lui lascia tutto e si occupa di questo. Gesù arriva nella casa, le donne piangono perché la bambina è morta, ma il Signore dice loro di stare tranquille e la gente lo deride.

Qui si vede "la pazienza di Gesù". E poi dopo la resurrezione della bambina, Gesù invece di dire "Forza Iddio!", dice loro: "Per favore datele da mangiare". Gesù ha sempre i piccoli dettagli davanti a Lui". Quello che io ho fatto, con questo Vangelo è proprio la preghiera di contemplazione: **prendere il Vangelo, leggere e immaginarmi nella scena, immaginarmi cosa succede e parlare con Gesù, come mi viene dal cuore.**

**TENERE FISSO LO SGUARDO SU GESÙ**

E con questo noi facciamo crescere la speranza, perché abbiamo fisso, teniamo fisso lo sguardo su Gesù. Fate questa preghiera di contemplazione. *'Ma ho tanto da fare!'*. 'Ma a casa tua, 15 minuti, prendi il Vangelo, un brano piccolo, immagina cosa è successo e parla con Gesù di quello. Così il tuo sguardo sarà fisso su Gesù e non tanto sulla telenovela, per esempio. Il tuo udito sarà fisso sulle parole di Gesù e non tanto sulle chiacchiere del vicino, della vicina... E così la preghiera di contemplazione ci aiuta nella speranza. Vivere della sostanza del Vangelo. Pregare sempre! Francesco ha invitato a "pregare le preghiere, pregare il Rosario, parlare col Signore, ma anche fare questa preghiera di contemplazione per tenere il nostro sguardo fisso su Gesù". Da questa preghiera, ha ripreso, "viene la speranza". E così "la nostra vita cristiana si muove in quella cornice, fra memoria e speranza.