

Parrocchia Santa Bernadette Soubirous

*Maestro,
insegnaci a pregare*

Scuola di preghiera

dicembre

ECCOLO, BAMBINO, IL DIO INACCESSIBILE”

È cosa buona decifrare alla luce di Cristo sia l'evoluzione del cosmo, sia il movimento della storia, sia infine la Bibbia stessa come “preparazione evangelica”. Ancor più importante, però, è leggere gli evangelii alla luce della croce vivificante, “*l'unica teologa*”, come dicevano i padri della chiesa. Per questo le antiche liturgie chiamano la Natività “*un'altra Pasqua*”, e fanno gravitare l'anno attorno ai due poli della Pasqua della nascita e di quella della resurrezione. E vero che in occidente, grazie al mirabile influsso francescano, il Natale riveste il carattere di una festa piena di tenerezza e familiarità (lasciamo da parte, astenendoci dal giudicarli, il folklore e il commercio che si fanno attorno al Natale; d'altronde, la simbologia dell'albero è molto profonda, visto che l'albero della croce, il cui seme venne gettato a Betlemme, divenne poi il nuovo albero della vita). Il Natale è veramente per tutti, credenti o non credenti, il mistero sconvolgente della nascita e del bambino, pur essendo vero che si nasce anche per morire. Le liturgie antiche non ignorano di certo questa gioia semplice e buona: il semplice fatto di esistere è già così sorprendente... Esse però pongono nel contempo l'accento sull'annientamento pressoché totale di Dio e sulla ricreazione del mondo. Per chiunque di noi abbia intuito, scorgendolo in filigrana negli episodi maggiori della Bibbia come in quelli della vita, il mistero vertiginoso di questo Dio che “*nessuno ha mai visto*” e che d'altronde “*non si potrebbe vedere e restare vivi*”, la sua identificazione in quel bambino deposto in una greppia che presto sarà minacciato e il cui volto si consegna indifeso ha un che di sbalorditivo. Lui, la Parola eterna nella quale il Padre si racconta eccolo lì: un bebè, incapace di parlare, adagiato in una mangiatoia

che evoca gli animali “*senza parola*”. La tradizione narra di un bue e un asino; del resto, Isaia non aveva forse detto: “*Il bue riconosce il suo padrone e l’asino la mangiatoia del suo Signore*”? “Sballottati” dalla pesante macchina amministrativa di un impero che si crede mondiale, Maria e Giuseppe, fuggendo dall’albergo stracolmo, hanno trovato rifugio nella stalla. Sì, la grotta della tradizione. Fosca e tetra, essa simboleggia il mondo sepolto nelle tenebre. Ma ecco: una strana luce la invade, così come invaderà, trent’anni dopo, una tomba scavata nella roccia. Perciò essa è contemporaneamente una grotta uterina, espressione della fecondità della terra, finalmente libera di esprimersi. Maria è la terra restituita alla sua verginità originaria e di cui Dio si è servito per impastare la carne della propria incarnazione. Perché Maria ha pronunciato il sì, “***avvenga di me secondo la tua parola***”, che ha permesso all’Escluso divino di fare ritorno al cuore della sua creazione per rinnovarla dal di dentro. “*L’incarnazione — dice Nicola Cabasilas — fu non solo opera di Dio, ma anche della volontà e della fede della Vergine*”, dell’umile e ferma fiducia di una giovane donna. La nascita verginale è attestata da Matteo e Luca negli evangeli dell’infanzia, la cui veracità pare evidente se si considera in quale misura tali racconti contraddicessero le attese delle prime comunità cristiane, le quali fantasticavano di un qualche rumoroso meteorite piovuto dal cielo... La nascita verginale spezza, per il diretto intervento della trascendenza, il concatenarsi delle nascite per la morte. Viene così alla luce un vivente che è pienamente tale, sul quale il nulla non ha alcun potere, e che entrerà nella morte soltanto per un’obbedienza volontaria assimilabile a null’altro che all’amore. Per vincerla e dischiudere anche a noi, vie spesso inattese di

resurrezione. In questo piccolo bambino cielo e terra si uniscono, crolla il muro di separazione, l'umanità è misteriosamente liberata dalla sua chiusa finitudine. Ed è rivelata la fonte della luce che in ogni luogo della terra i saggi e i profeti di ogni tempo avevano intuito. Il Natale ci coinvolge in un immenso movimento "incarnazionale", che già avvolse la creazione del mondo, e che esploderà nella definitiva trasfigurazione del cosmo alla fine dei tempi. Natale sempre presente, perché la liturgia, la preghiera, l'amore attivo continuano ancor oggi a far nascere Cristo in noi, e, attraverso di noi, se solo abbiamo il coraggio di non tirarci indietro, in questa umanità che lo ignora. In quest'universo senza limiti, in cui le nebulose nascono e muoiono, nel quale i buchi neri sono come abissi del nulla; eppure un universo che Benedetto vide farsi piccolo come un granello di polvere avvolto in un raggio della luce divina. In questo raggio posatosi sul presepio e che oggi riempie di meraviglia i bambini — quei bambini che siamo poi tutti noi — come meravigliò i pastori e seppe attrarre i magi. No, non siamo orfani. Dio, a partire dalla nascita di Gesù, non è più un Dio lontano, riservato a qualche mistico o soltanto agli iniziati. Egli è così vicino, un volto, e dunque ogni volto, un po' di paglia, qualche bestia e gli uomini che sanno bene come esse vedano l'invisibile, una stella, e gli uomini che scrutano le stelle. L'esistenza intera trasfigurata per l'eternità. Tutto è accaduto nel silenzio. Partiamo nell'oscurità, fiduciosi, perché la "stella del mattino" è sorta anche nei nostri cuori.

(Liberamente tratto da 'Le feste cristiane' di Olivier Clément)

Invocazioni allo Spirito

Su ogni creatura, su ogni elemento del mondo, su ogni luogo... chiediamo lo Spirito di Dio.

Effondi il tuo Spirito sui giovani e sui vecchi, sugli uomini e sulle donne, in alto e in basso, all'est e all'ovest.

Effondi il tuo fuoco nel cuore degli uomini, nella bocca degli uomini, negli occhi degli uomini, nelle mani degli uomini.

Manda il tuo soffio su quelli che credono, su quelli che dubitano, su quelli che amano, su quelli che sono soli.

Effondi il tuo fuoco sulle parole degli uomini, sul silenzio degli uomini, sulle lingue degli uomini, sui canti degli uomini.

Manda il tuo soffio su tutti quelli che costruiscono l'avvenire, su coloro che difendono il bene, su coloro che preservano la vita, su coloro che creano la bellezza.

Effondi il tuo Spirito sulle case degli uomini, sulle città degli uomini, sul mondo degli uomini, su tutti gli uomini di buona volontà.

Qui e ora su di noi effondi il tuo Spirito. Amen. Vieni, Spirito di sapienza!

La sacra pagina

Allora Gesù andò con loro in un podere, chiamato Getsemani, e disse ai discepoli: «Sedetevi qui, mentre io vado là a pregare». E presì con sé Pietro e i due figli di Zebedèo, cominciò a provare tristezza e angoscia. Disse loro: «La mia anima è triste fino alla morte; restate qui e vegliate con me». E avanzatosi un poco, si prostrò con la faccia a terra e pregava dicendo: «Padre mio, se è possibile, passì da me questo calice! Però non come voglio io, ma come vuoi tu!». Poi tornò dai discepoli e li trovò che dormivano. E disse a Pietro: «Così non siete stati capaci di vegliare un'ora sola con me? Vegliate e pregate, per non cadere in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole». E di nuovo, allontanatosi, pregava dicendo: «Padre mio, se questo calice non può passare da me senza che io lo beva, sia fatta la tua volontà». E tornato di nuovo trovò i suoi che dormivano, perché gli occhi loro si erano appesantiti. E lasciatali, si allontanò di nuovo e pregò per la terza volta, ripetendo le stesse parole. Poi si avvicinò ai discepoli e disse loro: «Dormite ormai e riposate! Ecco, è giunta l'ora nella quale il Figlio dell'uomo sarà consegnato in mano ai peccatori. Alzatevi, andiamo; ecco, colui che mi tradisce si avvicina».

La preghiera del cuore

Terza lezione

È molto difficile presentare una definizione della preghiera del cuore, perché c'è stata molta confusione nella terminologia. Cominciamo a precisare ciò che intendiamo con la parola «cuore». Non il cuore fisico, ovviamente, ma l'intimo dell'uomo, ove risiede la pienezza del suo essere, ove l'uomo incontra Dio e ove Dio può incontrare l'uomo. È la sorgente vitale dell'essere. «Cuore designa nella tradizione orientale il centro dell'essere umano, la radice delle facoltà attive dell'intelletto e della volontà, il punto da cui proviene e verso il quale converge tutta la vita spirituale. E la sorgente oscura e profonda da cui scaturisce tutta la vita psichica e spirituale dell'uomo e attraverso la quale l'uomo si avvicina e comunica con la Sorgente stessa della vita» (E. Bhr-Sigel). Quando parliamo di «cuore» riteniamo più logico pensare a quella «scintilla divina» che per il Battesimo ogni cristiano porta in sé e con cui l'uomo può entrare in contatto diretto con Dio. «Scintilla divina» che san Tommaso chiama con un suo tipico linguaggio «virtù infuse». «Virtù» nel senso di potenza, capacità, facoltà, e «*infuse*» nel senso che non vengono da noi, vengono da Dio. Per san Tommaso le virtù infuse sono fede, speranza, amore, da lui intese come un «organismo soprannaturale» che ci proviene dal Battesimo; noi non possiamo procurarcelo con le sole nostre forze, ma lo possiamo sviluppare. Organismo soprannaturale che ci aiuta a comunicare con Dio. **Questo è il «cuore» secondo quasi tutti i maestri spirituali.** Preghiera del cuore quindi è orientare a Dio nella preghiera il più profondo del nostro essere, la scintilla divina che è in noi.

Precisato il concetto di partenza, ecco come potremmo tentare una definizione descrittiva, per quanto sommaria: *Preghiera del cuore è mettersi con semplicità davanti a Dio in un profondo silenzio interiore, lasciando da parte parole, pensieri, immaginazione, aprendo a lui l'intimo più profondo del nostro essere e sforzandoci solo di amare.* _Esige semplicità. La preghiera del cuore non è adatta alle persone complicate, non è utile agli scrupolosi, ed è impossibile agli orgogliosi. Esige profondo silenzio esteriore e interiore. E mettere al bando tutte le parole, tutte le formule, è fermare l'immaginazione, perché tutto ciò che disturba il silenzio interiore disturba la preghiera del cuore. E tutto sta nell'amare. Ma che cos'è questo amare? Forse nessuno sa precisarlo. E fatto di mille cose, ma non è racchiuso totalmente in nessuna di esse. Si sa che cosa è amare Dio dopo la preghiera, ma è difficile spiegare che cosa è «amare Dio» durante la preghiera. Provate a chiedere a due fidanzati che vivono lontani l'uno dall'altro che cos'è il loro amore quando si scrivono una «lettera di amore». «Che stranezza! - risponderebbero -. Una lettera di amore e una lettera di amore», ogni parola irradia amore; potrebbe essere fatta anche di parole semplicissime, parole da nulla, che al non innamorato non dicono un bel nulla, ma all'innamorato dicono tutto. *Preghiera del cuore è entrare in un perfetto silenzio interiore, in un silenzio che ama.* _La mamma che ama con infinita tenerezza il suo bambino e lo ammira in silenzio mentre dorme ci dà un'idea della preghiera del cuore. Ma c'è una terza definizione della preghiera del cuore: *Preghiera del cuore è permettere allo Spirito Santo, presente in noi, di amare il Padre in noi, con noi, attraverso noi.* «Permettere»: in realtà, lo Spirito

Santo presente in noi è sempre intento ad amare, ma finché noi non condiscendiamo, non entriamo dentro le ricchezze di questo amore. La fonte zampilla sempre, anche se nessuno attinge; ma quando attingiamo, allora la fonte «zampilla per noi». La preghiera del cuore è partecipazione a questa azione incessante dello Spirito in noi, è lasciarlo amare, o meglio, è amare con lui, in lui, attraverso lui, togliendo e mettendo da parte tutti gli ostacoli che impediscono la sua preghiera. La preghiera del cuore è lo scambio affettuoso tra l'amore di Dio per noi e il nostro povero amore a lui che, inserito nell'amore infinito dello Spirito, non è più povero. Avviene in sostanza quello che P. de Foucauld genialmente esprimeva così: «*Lui guarda me amandomi, io guardo lui amandolo*». Parlando di preghiera del cuore dobbiamo precisare che purtroppo non poche difficoltà sorgono dall'uso dei vocaboli. La preghiera del cuore è antica come la Bibbia, è stata praticata da quasi tutti i santi, i padri del deserto ne erano i grandi esperti, alcuni santi ne sono stati i grandi divulgatori, ma spesso è stata chiamata con altri nomi, come: preghiera di semplicità, preghiera di silenzio, preghiera del semplice sguardo, preghiera interiore, preghiera di amore, preghiera contemplativa. Tra i santi che l'hanno diffusa di più ricordiamo, oltre i Padri del deserto: santa Teresa d'Avila, san Giovanni della Croce, santa Teresa di Lisieux, santa Elisabetta della Trinità e il Padre de Foucauld. Il monachesimo russo ha sempre praticato la preghiera del cuore (spesso nell'Ortodossia è chiamata «preghiera di Gesù»). La preghiera del cuore è in sostanza la risposta alla vita trinitaria in noi. Perché è importante la preghiera del cuore? Perché insistiamo sull'importanza

della preghiera del cuore? Soprattutto per questi motivi:

1. la via più diretta per raggiungere Dio è l'amore, non l'intelligenza;
2. l'amore è la facoltà interiore più ricca dell'uomo e anche la più importante: a Dio si deve dare il meglio di tutte le cose, perciò anche il meglio di noi stessi. L'uomo con la sua intelligenza è come un bambino che gioca col suo aquilone e vorrebbe fargli toccare il sole. Ma basta un colpo brusco di vento, basta un po' di pioggia e l'aquilone è finito! Ma l'uomo possiede una facoltà ben superiore alla forza dell'aquilone: è una facoltà misteriosa, più potente dell'intelligenza, che quando punta a Dio sa giungere ben oltre l'intelligenza: è l'amore. San Francesco ha capito Dio più di qualunque filosofo e di qualunque teologo: l'uomo col suo amore sa giungere più alto dell'intelligenza. «*Dio è amore*», e quando l'uomo si fa amore entra immediatamente in sintonia con Dio, entra nella sua scia luminosa, che lo porta in alto, più in alto, più in alto di quello che sa fare la povera intelligenza umana. L'aquilone non è più un giocattolo di carta, fragile come una foglia, è diventato una navicella spaziale a propulsione potentissima, che sfida l'attrazione terrestre e svetta verso il suo obiettivo a direzione sicura.

LE TRE POTENZE

L'amore dà le ali alla comprensione: senza l'amore l'intelligenza è povera, senza l'amore l'intelligenza è limitata, senza l'amore l'intelligenza è inadeguata a raggiungere certe mete difficili. Tutto il nostro mondo interiore dunque è retto da tre potenze o facoltà, dono meraviglioso di Dio per fare grande l'uomo. Sono: *l'intelligenza* - la *volontà* - *l'amore*. Non c'è atto inte-

riore che non sia influenzato da esse. Ma è sempre l'amore che dice l'ultima parola e mette in moto le decisioni della volontà, che dà il via alla volontà. L'amore è la facoltà più importante e forse la meno appariscente. Noi stimiamo di più l'intelligenza. Anche la volontà la stimiamo molto. Quando si dice: «*Quella è una persona di volontà!*», si sa di fare un bel complimento. L'affermazione: «Ha una volontà di ferro» è un elogio che fa piacere a tutti. Tuttavia è l'amore la facoltà più importante: le persone che hanno influenzato di più la nostra vita probabilmente non sono le persone più intelligenti o le persone più volitive, ma le persone che ci hanno amato di più. Ciò significa che l'amore è la facoltà che scava più profondamente in noi e lascia le tracce. Il meglio dell'uomo sta nell'amore. Ora, la nostra preghiera spesso fa troppo leva sull'intelligenza. Ragioniamo molto quando preghiamo. Ma così la preghiera non scava profondo nella nostra vita. Se puntassimo tutti i nostri sforzi sull'amore, la nostra preghiera inciderebbe molto di più sulla vita. «*Ama, e fa' quello che vuoi*», diceva sant'Agostino. Aveva ragione: quando si ama, tutte le altre facoltà diventano docili e solerti. Quando si ama, si capisce di più. È questa la ragione per cui dobbiamo dare estrema importanza alla preghiera del cuore. Chi si abitua alla preghiera del cuore acuisce l'intelligenza e fortifica la volontà. Chi si abitua alla preghiera del cuore va ai problemi senza bisogno di molti ragionamenti, perché la sua intelligenza diventa aperta, lucida ai problemi di Dio e la sua volontà diventa tenace e decisa nel volere ciò che Dio vuole.

Testi per la preghiera

PARTECIPI DELLA VITA DIVINA

Padre, che ci chiami
a credere in Te
perdutamente consegnandoTi
il nostro cuore e la vita,
aiutaci, Ti preghiamo,
a vivere così profondamente
l'incontro col Figlio Tuo Gesù,
che il nostro dolore e la nostra morte
completino ciò che manca alla Sua passione,
e in tutta la nostra vita
risplenda la gioia e la pace
della Sua resurrezione.
Fa' che come Lui
anche noi viviamo la nostra esistenza
continuamente accogliendola
come Tuo dono,
e rispondiamo all'amore con l'amore,
spendendoci nel servizio degli altri
e avanzando come pellegrini della speranza
verso la Patria
intravista nella Tua promessa,
ma non ancora posseduta
nella nostra vita.
Il Tuo Spirito nutra in noi
la fatica della fedeltà
e il desiderio del cuore,
e ci doni la libertà di chi obbedisce
soltanto al Tuo cuore paterno.
Amen! Alleluia!

IL DONO E LA RISPOSTA

Donaci, Padre, di vivere in tutto
il primato del Tuo amore
nel nostro cuore e nella nostra vita.

Fa' che sapendoci amati da Te
ci riconosciamo come gli uomini nuovi
chiamati a cantare con la vita
il cantico nuovo della fede,
della speranza e della carità.
Ispiraci la gratitudine,
che ci porti a onorare sempre il Tuo nome
e a santificare le feste
a lode della Tua gloria.
Fa' che riconosciamo in chi ci ha dato la vita
il segno vivo del Tuo dono per noi,
da accogliere, rispettare ed amare.
Aiutaci a guardare il nostro prossimo
con gli occhi della misericordia
con cui Tu raggiungi ed ami ciascuno.
Liberaci da ogni violenza,
dalla menzogna e dalla sete del possesso,
e donaci la purezza di cuore
e la gioia di rapporti
semplici e casti con tutti.
Rendici operatori di giustizia e di pace
verso tutte le Tue creature,
servi per amore dei più deboli e poveri f
ra i nostri compagni di strada.
Fa' che per tutti
possiamo essere un segno irradiante della Tua bontà,
che sola cambia il cuore
e dona senso e bellezza al nostro vivere
e al nostro morire.
Amen! Alleluia!

L'ORA DELLO SPIRITO

Signore Gesù,
Tu vieni a noi nel Tuo Spirito come il Vivente,
che sovverte e inquieta i nostri progetti e le nostre difese.

Aiutaci, Ti preghiamo,
a non crocifiggere Te
sulla croce delle nostre attese,
ma a crocifiggere le nostre attese sulla Tua croce.
Fa' che ci lasciamo turbare da Te,
perché, rinnegando noi stessi,
possiamo prendere la nostra croce ogni giorno e seguirTi.
Tu sai che noi non sappiamo dirTi
la parola dell'amore totale:
ma noi sappiamo
che anche il nostro povero amore Ti basta,
per fare di noi dei discepoli
fedeli fino alla fine.
È questo umile amore che T'offriamo:
prendilo, Signore,
e di' ancora e in modo nuovo
la Tua parola per noi: «Seguimi».
Allora, la nostra vita si aprirà il futuro della Tua croce,
per andare non dove avremmo voluto
o sognato o sperato,
ma dove Tu vorrai
per ciascuno di noi,
abbandonati a Te,
come il discepolo dell'amore e dell'attesa,
in una confidenza infinita.
Allora, non saremo più noi a portare la croce,
ma sarà la Tua croce a portare noi,
colmando il nostro cuore di pace,
i nostri giorni di speranza e di amore.
Amen! Alleluia!

LO SPIRITO NEL TEMPO

Spirito del Signore, vieni su di noi,
trasforma il nostro cuore e prendine possesso.
Brucia le nostre paure, sciogli le nostre resistenze,
donaci la capacità di essere giusti

con noi stessi e con gli altri,
per riconoscere ed accettare in tutto
le esigenze della verità.
Fa' che non restiamo prigionieri della nostalgia
o del rimpianto del passato,
ma sappiamo aprirci con serena fermezza
alle sorprese di Dio.
Donaci la fedeltà all'umile presente
in cui ci hai posto,
per redimere con Te ed in Te
il nostro oggi
e farne il Tuo oggi per noi.
Rendici vigili, fiduciosi e prudenti
nel tirare il domani della promessa
nella fatica delle opere
e nella pazienza dei giorni della nostra vita.
Santificatore del tempo,
aiutaci a fare del nostro cammino
il luogo dell'Avvento,
dove si affacci già ora,
nei gesti dell'amore e nella resa della fede, l'alba del Regno,
promesso ed atteso nella speranza.
Amen. Alleluia!

IL GEMITO DELLA CREAZIONE

Donaci, Signore Gesù,
di accogliere con Te
e in Te il dono di Dio,
che viene a visitarci
in ciascuna delle Sue creature.
Fa' che sappiamo vivere
il riverente rispetto
verso tutto ciò che esiste,
nella sobrietà della vita,
nella meraviglia del cuore,
nella gratitudine sempre nuova dell'amore.

Venga il Tuo Spirito in noi
e ci contagi la gioia della festa:
sia essa il continuo nuovo inizio della nostra vita,
solidale col gemito
e la speranza di tutto il creato.
Sia il Tuo Spirito
riposo e pace del nostro cuore,
desiderio di santificare il Tuo giorno
nella riconciliazione con tutte le Tue creature,
memoria grata dei Tuoi benefici,
esperienza gioiosa della vita eterna,
che il Tuo dono
ci fa già pregustare nel tempo.
E mai si spenga in noi l'ardore dell'attesa
di quei cieli nuovi e di quella nuova terra,
in cui Dio sarà tutto in tutti e il mondo intero
sarà la Sua patria.
Amen. Alleluia!

CON CRISTO, VERITÀ CHE SALVA

Signore Gesù,
che sei la Verità in persona,
il Profeta che parla le parole di Dio
e dà lo Spirito senza misura,
aiutaci, Ti preghiamo,
a lasciarci raggiungere
e possedere da Te
nella forza della Tua Parola,
in cui ci vieni incontro
per illuminare la fatica dei giorni
e dare senso alla vita.
Donaci sapienza e discernimento
per riconoscere nella nostra esistenza
e nella storia del mondo

i segni dei tempi,
e rispondere con coraggio
alla chiamata di Dio.
E fa' che nei poveri e negli oppressi,
in chi non ha nessuno che lo ami
e in chi è incapace di amare,
sappiamo vedere il Tuo volto di Crocefisso,
abbandonato per amore nostro,
e sappiamo fare compagnia al Tuo dolore,
con l'umile ascolto del cuore
e la condivisione della carità che salva.
Vieni, Signore Gesù!

Signore Gesù,
Tu sei la Via per andare al Padre,
il Pastore che ci guidi
alle sorgenti delle acque della vita:
donaci, Ti preghiamo, la libertà del cuore,
non l'apparente libertà
dello scegliere l'una o l'altra cosa,
ma la libertà più profonda,
quella fatta di sacrifici
e di offerte nascoste,
quella che nasce dal dono incondizionato,
vissuto nella sequela di Te.
Fa' che, liberi nella libertà dell'amore,
possiamo essere,
in questo tempo nella nostra vita mortale,
il popolo della libertà che viene da Te,
anticipo e caparra del Regno che viene.
Tu, che sei l'Alleanza in persona,
donaci di vivere con gli altri nella Tua Chiesa
relazioni dialogali, libere e liberanti,
capaci di svelare noi a noi stessi,
e di realizzarci secondo il cuore di Dio,

nell'ascolto e nell'obbedienza d'amore di tutta la vita.
Amen. Alleluia!

IN CRISTO, VITA NOSTRA
Signore Gesù, Tu ci vieni incontro
nei sacramenti della Tua Chiesa.
Donaci di accoglierTi in essi come la Vita,
che solo dà valore e bellezza alla vita.
Per la forza che così ci contagi
aiutarci a riconoscerTi
nelle infinite storie del dolore umano.
Fa' che con Te
impariamo ad abbracciare la Croce,
trasformando il dolore in amore
e siamo pronti a portare i pesi
gli uni degli altri per la carità,
con cui Tu solo ci ami.
Dio della vita,
per la grazia del Tuo Spirito
di resurrezione e di pace
aiutaci a cantare
il cantico dei redenti
anche di fronte all'apparente vittoria
del dolore e della morte.
Amen. Alleluia!

(tratte da "Le Preghiere" di Bruno Forte)

PER FARE UN BUON ESAME DI COSCIENZA

Beati i miti perché erediteranno la terra.

Beato chi sceglie la mitezza, la benevolenza,
la pazienza, l'umiltà.

Beato chi ha il cuore grande.

Beato chi rifiuta la violenza.

Beato chi sa perdonare.

- *Ho un cuore meschino? Calcolatore? So amare prima di tutto me stesso nel modo giusto, accetto me stesso?*
- *Ho pazienza con me stesso? So vedere in me i doni di Dio?*
- *Sono mite e buono in casa con tutte le persone? So controllare la lingua? Ho pretese illogiche con i familiari?*
- *Ho l'abitudine di ringraziare in casa per quello che ricevo? Manco di rispetto ai miei familiari?*
- *Sono violento nei pensieri? Nella parole? Nelle azioni? Appoggio i movimenti contro la violenza?*
- *Creo divisioni? Spargo malignità? So perdonare? Odio qualche persona?*

ESERCIZIO PRATICO DI PREGHIERA

- ✓ Hai molto bisogno dello **Spirito Santo** perché l'esercizio della preghiera del cuore è arduo. Devi essere docilissimo a lui e invocarlo con passione, con fede. E lui il protagonista della tua preghiera del cuore.

re, devi dare allo Spirito presente in te campo libero di amare il Padre con te, in te, attraverso te. Prega: «Vieni, Spirito d'amore, insegnami ad amare».

- ✓ Fa' la tua preghiera di ascolto rivolgendoti a Cristo, ricostruendo in te la **scena del Getsemani**. Lo sai, Gesù, là al Getsemani, ti invita alla preghiera del cuore con le parole rivolte ai tre apostoli: «*Restate qui con me!*»; ha bisogno della loro compagnia, del loro cuore, e loro dormono sonni beati. Ripeti con Gesù la più bella preghiera del cuore usata da Gesù al Getsemani: «*Padre, non la mia, ma la tua volontà sia fatta*».
- ✓ • Poi tenta la **preghiera del cuore** rivolgendoti al Padre: è lì, con te, tu sei immerso in lui. Imita P. de Foucauld: «Io guardo lui amandolo, lui guarda me amandomi».
- ✓ Offri, alla fine, un atto d'amore ben concreto.

ATTO DI OFFERTA

*Questo il testo definitivo dell'Atto di offerta, redatto dalla
Santa per madre Agnese di Gesù.*

Mio Dio! Trinità beata, desidero amarvi e farvi amare, lavorare per la glorificazione della santa Chiesa, salvando le anime che sono sulla terra e libe-

rando quelle che sono finite in purgatorio. Desidero compiere perfettamente la vostra volontà e arrivare al grado di gloria che m'avete preparato nel vostro regno. In una parola, desidero essere santa, ma sento la mia impotenza e vi domando, o mio Dio, di essere voi stesso la mia santità.

Poiché mi avete amata fino a darmi il vostro unico Figlio perché fosse il mio salvatore e il mio sposo, i tesori infiniti dei suoi meriti appartengono a me ed io ve li offro con gioia, supplicandovi di non guardare a me se non attraverso il volto di Gesù e nel suo cuore bruciante d'amore.

Vi offro inoltre tutti i meriti dei Santi (che sono in cielo sulla terra), i loro atti d'amore e quelli dei santi Angeli; vi offro infine, o beata Trinità, l'amore e i meriti della santa Vergine, mia madre diletta. A lei abbandono la mia offerta e la prego di presentarla. Il suo Figlio divino, mio sposo diletto, nei giorni della sua vita mortale, ci ha detto: «Tutto ciò che domanderete al Padre in nome mio, ve lo darà!». Sono dunque certa che esaudirete i miei desideri; lo so, mio Dio, più volete dare, più fate desiderare. Sento nel mio cuore desideri immensi e vi chiedo con tanta fiducia di venire a prendere possesso della mia anima.

Preghiera per il giorno

*Passano i giorni, trascorrono l'ore,
scorrono i fiumi, s'addensan le nubi;*

*sbocciano i fiori, cadono le foglie:
tutto si muta, o Signore.*

*Alla tempesta tien dietro il sereno,
dopo l'inverno, si fa primavera,
passan le gioie, passano i dolori:
tu sei l'eterno, o Signore.*

*Nella vicenda dei giorni e dell'ore
atomo esiguo noi pur ci sentiamo,
alto mistero noi siam per noi stessi:
tu ci conosci, o Signore.*

*Quella scintilla che in noi accendesti
quando dicesti: - voi siete miei figli –
basta da sola a sentirci sublimi:
ti ringraziamo, o Signore.*

*Nostra ricchezza è quest'esile voce
che ti ripete il grazie e l'amore,
piccola nota in quest'immenso coro,
noi ti lodiamo, o Signore.*

*Gloria e onore a te, Padre celeste,
gloria e onore a te, Figlio divino,
gloria e onore a te, Spirito Santo,
oggi e per sempre, o Signore.
Amen.*

.

Preghiera a Maria

Rimani, Maria, accanto
a tutti gli ammalati del mondo,
di coloro che in questo momento,

hanno perso conoscenza e stanno per morire;
di coloro che stanno iniziando una lunga agonia,
di coloro che hanno perso ogni speranza di guarigione;
di coloro che gridano e piangono per la sofferenza;
di coloro che non possono curarsi perché poveri;
di quelli che vorrebbero camminare
e devono restare immobili;
di quelli che vorrebbero riposare
e la miseria costringe a lavorare ancora;
di quelli che sono tormentati
dal pensiero di una famiglia in miseria;
di quanti devono rinunciare ai loro progetti;
di quanti soprattutto non credono in una vita migliore;
di quanti si ribellano e bestemmano Dio;
di quanti non sanno o non ricordano
che il Cristo ha sofferto come loro

(chiesa di La Roche-Pozay)

Preghiera del Giubileo 2025

*Padre che sei nei cieli, la fede che ci hai donato
nel tuo figlio Gesù Cristo, nostro fratello,
e la fiamma di carità
effusa nei nostri cuori dallo Spirito Santo,
ridestino in noi, la beata speranza
per l'avvento del tuo Regno.*

*La tua grazia ci trasformi
in coltivatori operosi dei semi evangelici
che lievitrino l'umanità e il cosmo.*

*nell'attesa fiduciosa
dei cieli nuovi e della terra nuova,
quando vinte le potenze del Male,
si manifesterà per sempre la tua gloria.
La grazia del Giubileo
ravvivi in noi Pellegrini di Speranza,
l'anelito verso i beni celesti
e riversi sul mondo intero
la gioia e la pace del nostro Redentore.
A te Dio benedetto in eterno
sia lode e gloria nei secoli. Amen*