

Parrocchia Santa Bernadette Soubirous



*Maestro,
insegnaci a pregare*

Scuola di preghiera

gennaio

**EPIFANIA, TEOFANIA:
MANIFESTAZIONE DELLA TRINITÀ**

Nei primi secoli veniva celebrato il 6 gennaio, data approssimativa del solstizio d'inverno, l'insieme delle prime manifestazioni (epifanie) del Verbo incarnato: la nascita, l'adorazione dei magi, il battesimo di Gesù nel Giordano. Tale festa "sintetica" esiste ancor oggi nella chiesa armena. Altrove è avvenuta una dissociazione tra il 6 gennaio e il 25 dicembre, data più precisa del solstizio. La nascita di Gesù si celebra allora in quest'ultima data, mentre il 6 gennaio i cattolici festeggiano l'adorazione dei magi e, la domenica successiva, il battesimo di Gesù. Gli ortodossi uniscono i magi al Natale, e insistono all'Epifania sul battesimo del Signore.

I magi

Gli evangeli raccontano che provenivano dall'oriente e che furono guidati da una stella. In origine erano dei sacerdoti mazdei, zoroastriani. Al tempo di Gesù venivano chiamati magi non solo i sacerdoti, ma anche gli astrologi e i maghi dell'oriente. Per l'evangelista Matteo si tratta di saggi (e di intellettuali) pagani, che rappresentano simbolicamente la partecipazione delle altre culture, quelle extrabibliche, al mistero della nascita di Gesù, dato non privo d'importanza nella prospettiva dell'odierno dialogo interreligioso. Nel II secolo, Giustino parlerà dei "*semi del Verbo*" presenti ovunque. Il Dio-uomo (e l'uomo cristificato) è più degli astri; non è il cosmo a salvarlo, ma è lui a salvare il cosmo. La stella è miracolosa, oppure è un fatto eccezionale. Forse si trattava di un tema astrologico: vi era allora in oriente tutta una serie di astrologi itineranti. A Qumran è perfino venuto alla luce un oroscopo del Messia. Oro, incenso e mirra sono profumi arabi, anch'essi testimoni di univer-

salità. La chiesa ha visto nell'oro il segno della maestà regale, nell'incenso quello del sommo sacerdozio, nella mirra, usata per imbalsamare, l'annuncio della morte e della resurrezione del Salvatore. I magi erano tre? Erano dei re? Non ne sappiamo nulla. L'occidente li ha visti di colori differenti, a rappresentare le grandi razze dell'umanità.

Il battesimo nel Giordano

Giovanni il Precursore chiamava senza mezzi termini a un rito penitenziale: unico (a differenza delle abluzioni praticate nella comunità semimonastica di Qumran), e destinato agli stessi figli d'Israele (e non ai pagani che si convertivano). Gesù si fa battezzare, non perché abbia bisogno di fare penitenza, ma per assumere fino in fondo la nostra condizione, per prendere su di sé la miseria degli uomini che era come sedimentata nelle acque mortifere del Giordano, in fondo alle quali la simbologia dell'icona mostra le forze del nulla che in esse si celano. Con questo suo stesso gesto egli schiaccia loro il capo, la sua umiltà trionfa sul loro orgoglio: è una nuova tappa nella ricreazione della nostra natura, un nuovo tassello nell'opera di restituzione agli uomini della loro dignità. Immerso nella creazione ottenebrata, Gesù riemerge liberandola dal male. *“Chinando il capo dinanzi al Precursore”*, canta la liturgia bizantina, *“tu hai schiacciato il capo ai demoni. Scendendo in mezzo ai flutti, hai illuminato l'universo perché ti renda gloria”*. Così le “acque” di cui parla il primo versetto della Genesi riappaiono agli inizi della nuova creazione. Cristo santifica la “materia prima” dell'universo, la linfa della vita terrestre, riempiendola del suo irradiazione, ovvero della luce dello Spirito santo. L'acqua diviene spirituale, una sorta di “matrice”, poiché *“mentre Gesù vi discendeva, si accese*

un fuoco nel Giordano”, scriverà Giustino nel II secolo. Per lungo tempo il battesimo dei catecumeni fu celebrato durante la veglia di questa festa. Nell’attuale prassi orientale, una processione si dirige verso il corso d’acqua più vicino, giunti nei pressi del quale, se necessario, si rompe lo strato di ghiaccio che lo ricopre; oppure verso il mare, dove il presbitero getta una croce che qualche ragazzo coraggioso si tuffa a ripescare! Ma il senso battesimale è andato perduto: l’acqua benedetta viene bevuta, oppure è conservata con cura per *“la purificazione dell’anima e del corpo, la santificazione delle case e ogni altro buon uso”*. Tuttavia, il senso più profondo della festa, è la prima manifestazione della Trinità. Gesù vede i cieli aprirsi e lo Spirito discendere su di lui *“come una colomba”*. Risuona la voce del Padre: *“Questi è il Figlio mio, l’amato, nel quale mi sono compiaciuto”*, secondo Matteo; *“Oggi ti ho generato”*, secondo una variante di Luca. Con questo non si vuoi dire che Gesù fu semplicemente un uomo “adottato” da Dio in quel momento, perché quell’ “oggi” è eterno. Al Giordano, del quale partecipa l’acqua del nostro battesimo (in Etiopia, si mescola ancor oggi per davvero qualche goccia d’acqua del Giordano all’acqua impiegata per ogni battesimo), il Padre esprime tutta la sua tenerezza per il Figlio, sul quale fa riposare il suo Spirito. *“Ecco, alla porta delle acque la Tenerezza chiama ogni giorno coloro che sono perduti”*, dice Efrem il Siro. E poi aggiunge: *“Gioia per i corpi! Essi sono liberati dal male, e nelle acque ritrovano tutta la loro gloria”*.
e della morte, un Volto.

(Liberamente tratto da ‘Le feste cristiane’ di Olivier Clément)

Invocazioni allo Spirito

Vieni, o Spirito Santo,
e da' a noi un cuore nuovo,
che ravvivi in noi
tutti i doni da te ricevuti
con la gioia di essere cristiani,
un cuore nuovo sempre giovane e lieto.

Vieni, o Spirito Santo,
e da' a noi un cuore puro,
allenato ad amare Dio, un cuore puro.
che non conosca il male
se non per definirlo,
per combatterlo e per fuggirlo:
un cuore puro,
come quello di un fanciullo,
capace di entusiasmare e di trepidare.

Vieni, o Spirito Santo,
e da' a noi un cuore grande,
aperto alla tua silenziosa
e potente parola ispiratrice,
e chiuso ad ogni meschina ambizione,
un cuore grande e forte ad amare tutti,
a tutti servire, con tutti soffrire;
un cuore grande, forte,
solo beato di palpitare col cuore di Dio.

**Noi crediamo nello Spirito Santo, che è il Signore e dona
la vita; che è adorato e glorificato col Padre e col Figlio.**

La sacra página

Questi sono i comandi, le leggi e le norme che il Signore vostro Dio ha ordinato di insegnarvi, perché li mettiate in pratica nel paese in cui state per entrare per prenderne possesso; perché tu tema il Signore tuo Dio osservando per tutti i giorni della tua vita, tu, il tuo figlio e il figlio del tuo figlio, tutte le sue leggi e tutti i suoi comandi che io ti dò e così sia lunga la tua vita.

Ascolta, o Israele, e bada di metterli in pratica; perché tu sia felice e cresciate molto di numero nel paese dove scorre il latte e il miele, come il Signore, Dio dei tuoi padri, ti ha detto. Ascolta, Israele: il Signore è il nostro Dio, il Signore è uno solo.

Tu amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze.

Questi precetti che oggi ti dò, ti stiano fissi nel cuore; li ripeterai ai tuoi figli, ne parlerai quando sarai seduto in casa tua, quando camminerai per via, quando ti coricherai e quando ti alzerai.

Te li legherai alla mano come un segno, ti saranno come un pendaglio tra gli occhi e li scriverai sugli stipiti della tua casa e sulle tue porte.

Deuteronomio 6, 1 - 9

La preghiera del cuore. Fondamenti biblici

Quarta lezione

La preghiera del cuore è scendere nella profondità di noi stessi per incontrarvi Dio, rimanendo a lungo alla sua presenza, amando, è il tentativo di dare una risposta al più importante comandamento di Dio: «*Amerai il Signore Dio tuo con tutto il cuore, con tutta l'anima, con tutte le forze*» (Dt 6,5). Un discorso di estrema semplicità e di grande profondità: «*Ascolta Israele: il Signore è il nostro Dio, il Signore è uno solo. Tu amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze. Questi precetti che ora ti do ti stiano fissi nel cuore; li ripeterai ai tuoi figli, ne parlerai quando sarai seduto in casa tua, quando camminerai per via, quando ti coricherai e quando ti alzerai. Te li legherai alla mano come un segno, ti saranno come un pendaglio tra gli occhi, e li scriverai sugli stipiti della tua casa e sulle tue porte. Guardati dal dimenticare il Signore che ti ha fatto uscire dalla condizione servile...*» (Dt 6,4-12).

È la pagina d'oro della Bibbia, la pagina della santità. Su questa pagina si fonda tutto l'Ebraismo e tutto il Cristianesimo. Si trova nel secondo discorso di Mosè, dopo il decalogo, quasi come il compendio di tutto, ed è preceduta da queste parole importanti: «*Camminate in tutto e per tutto per la via che il Signore vostro Dio vi ha prescritta, perché viviate e siate felici*». (Dt 5,33). L'amore di Dio non è proposto come una scelta, ma è un comando. Gesù ha fatto una dichiarazione solennissima su questa pagina: «*Questo è il più grande e il primo dei comandamenti*» (Mt 22,38). Non si dimentichi che le prescrizioni della Legge nella tradizione ebraica erano 635! Poi Gesù aggiunge: «*E il secondo è simile al primo: amerai il prossimo tuo come te stesso*» (Mt 22,39). Infine, la

conclusione straordinaria del Maestro: «*Da questi due comandamenti dipende tutta la Legge e i Profeti*» (Mt 22,40).

Dunque, qui c'è tutta la Bibbia, c'è tutta la rivelazione, c'è il concentrato della rivelazione. Questa pagina deve fondare la nostra vita. L'amore di Dio è comandato in assoluto: «*Amare con tutte le forze*», cioè senza limiti. L'amore del prossimo ha un'altra misura: amare gli altri come se stessi.

A Dio tutto! Al fratello l'amore che hai per te! È interessante: il comandamento più importante di Israele, il comandamento che riassume tutti i comandamenti, è diventato la preghiera principale di Israele fino ad oggi. È diventato professione di fede e professione di amore. Forse significa: s'impara ad amare Dio chiedendolo umilmente a lui tre volte al giorno. È la risposta al grande richiamo: vuoi giungere ad amare Dio con tutte le forze? Fanne un problema di preghiera e ci riuscirai, chiedilo tre volte al giorno. Se Gesù dichiara solennemente che questo è il massimo comandamento, non possiamo prendere alla leggera il dovere della preghiera del cuore: dobbiamo sforzarci fino a farla diventare il tessuto della nostra esistenza. La prima lezione da imparare è questa: bisogna chiederlo con tutte le forze, con una costanza invincibile. Si arriva ad amare Dio con tutte le forze se lo si chiede con tutte le forze! Ecco la lezione più importante della vita. L'amore comporta decisioni senza numero. Ecco perché è sapiente legare questo comando di Gesù alla pratica attenta e costante della preghiera del cuore. La preghiera del cuore diventa la griglia che attende al varco tutta la nostra giornata, tutte le nostre azioni e relazioni, dove passa tutta la nostra vita.

Alla fine la preghiera del cuore sta tutta nell'implorare di imparare ad amare Dio con tutte le forze.

Fondamenti biblici: dal Vangelo

1. «*Non chiunque mi dice: Signore, Signore, entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli*» (Mt 7,21). Sono parole pronunciate da Gesù nel contesto delle beatitudini: sono di una importanza pratica grandissima. Siamo troppo inclini a falsare il rapporto con Dio: slittiamo sempre con grande facilità nei bei sentimenti e nelle belle parole, e qualche volta lasciamo che la vita faccia il suo cammino. Queste parole di Gesù precedono la parabola della casa sulla roccia, parabola che illustra appunto l'insegnamento sulla ricerca della volontà di Dio come fondamento unico della vita: «*Non chi dice: Signore, Signore...*». E sintomatico questo fatto: Gesù, dopo aver presentato il suo messaggio col discorso delle beatitudini (Mt 5-7), conclude che il rapporto vero con Dio non sta nella preghiera parolaia, ma nell'amore concreto, e l'amore concreto è presentato come obbedienza concreta alla volontà di Dio.
2. «*Giunsero al Getsemani, ed egli disse ai suoi discepoli: "Sedetevi qui, mentre io prego". Prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni e cominciò a sentire paura e angoscia. Gesù disse loro: "La mia anima è triste fino alla morte. Restate qui e vegliate" Poi, andato un po' innanzi, si gettò a terra e pregava che, se fosse possibile, passasse da lui quell'ora. E diceva: "Abbà, Padre! Tutto è possibile a te, allontana da me questo calice! Però non ciò che io voglio, ma ciò che vuoi tu!"*» (Mc 14,32-36). «In

preda all'angoscia, pregava più intensamente e il suo sudore diventò come gocce di sangue che cadevano in terra» (Lc 22,44). Siamo davanti alla pagina più straordinaria sulla preghiera del cuore: la preghiera di Cristo così profonda, così appassionata, così sconvolgente che si veste di sangue, si copre di sudor di sangue. Quando vogliamo rappresentarci al vivo la preghiera del cuore, il modello è lì: la preghiera sanguinante del Getsemani: non esiste un modello più perfetto di preghiera del cuore. La preghiera di Gesù al Getsemani è il tutto, è l'essenza della preghiera del cuore. Amare Dio è solo questo, ma è duro. Perciò la preghiera del cuore ha bisogno di silenzio e di spazio. Anche Gesù ha avuto bisogno di tempo e di forza: *«In preda all'angoscia, pregava più intensamente».*

3. *«Disse ai discepoli: "Sedetevi qui, mentre io vado là a pregare". E presi con sé Pietro e i due figli di Zebedeo, cominciò a provare tristezza e angoscia. Disse loro: "La mia anima è triste fino alla morte: restate qui e vegliate con me"... Poi tornò e li trovò che dormivano. E disse a Pietro: "Così non siete stati capaci di vegliare un'ora sola con me?"» (Mt 26,36-40).* E l'ultima scuola di preghiera di Gesù: un fallimento totale!

Dal testo di Matteo sembra che per tre volte Gesù chieda che stiano svegli, ma la superficialità, la stanchezza, l'irriflessione hanno il sopravvento. Il Signore non aveva bisogno di parole, aveva bisogno del loro affetto. La preghiera del cuore è proprio questo: mettere da parte le parole e dare a Dio il cuore. Diffidare delle parole e

dare il cuore. La preghiera del cuore può dare l'impressione di essere difficile; ma non c'è niente di più facile che rendersi presenti, totalmente presenti a una persona, dandole il cuore. Però il cuore bisogna averlo! E poi bisogna darlo! La preghiera del cuore scavalca tutte le formalità burocratiche e tutti i nostri fariseismi parolai, per puntare all'essenza del rapporto con Dio. I tre discepoli non ce la fanno perché non sono preparati, e nessuno ha pensato a prepararsi. L'insidia più frequente alla nostra preghiera del cuore è appunto il difetto di preparazione. Uno spazio di purificazione, un po' di realismo, un fare il punto sulla nostra situazione spirituale concreta è molto importante per fissare la nostra volontà sulla volontà di Dio. Soprattutto è importante preparare il «punto di conversione». La preghiera del cuore non è seria se prescinde da una purificazione, da una presa di coscienza della nostra miseria

Testi per la preghiera

PER I GENITORI

(Riconoscere l'esistenza come dono...)
Signore Gesù,
anche Tu che sei Dio
hai voluto una Mamma:
Ti affido la mia Mamma
perché come la Tua
abbia un cuore sempre colmo d'amore
ed io sappia riconoscere in ogni momento
il grande regalo che mi hai fatto
dandola proprio a me.
Non Ti dimenticare neppure del mio Papà:
anche lui è così importante per me.
Dagli forza, fede e speranza
e fa' che io possa crescere con lui sano,
buono e felice.
Che io sia la consolazione del cuore
dei miei Genitori e del Tuo cuore divino. Amen.

PER I NONNI

(Veniamo da una storia e apparteniamo ad essa...)
Caro Gesù,
penso che anche per Te
i Nonni sono stati importanti.
Quanto mi piace la loro tenerezza
e la pazienza che sanno avere con me!
Benedicili e custodiscili sempre nel Tuo amore:
fa' che stando con me
sentano tanta gioia,
e che io possa imparare da loro
le tante cose belle
che la vita ha loro insegnato.

PER IL GIOCO

(La dimensione della gratuità e della festa...)
Caro Dio,

quando penso a quello
che hai fatto per noi
creando il cielo e la terra,
mi sembra che anche Tu
Ti sia un po' divertito!
Per caso Ti piace giocare?
A me sì: lasciami allora desiderare
che quando gioco Tu sia con me
e anche Tu Ti diverta un poco come mi diverto io.
Aiutami ad amare sempre i miei compagni di gioco
e a fuggire la prepotenza e l'orgoglio.
E poiché vorrei sempre vincere,
aiutami a capire che anche perdere può essere bello,
se Tu giochi con noi.

PER I COMPAGNI DI SCUOLA

(L'importanza della socialità...)

Caro Gesù,
Tu pure sei andato a scuola
quando eri bambino:
mi chiedo se anche i Tuoi compagni
erano come i miei, simpatici e generosi,
e qualche volta un po' insopportabili.
Come avrai fatto Tu
a voler sempre bene a ognuno di loro?
Insegnamelo: e aiutaci a fare della nostra classe
una piccola comunità di amici,
dove si è felici di essere insieme
e si è un po' tristi quando manca qualcuno.
Grazie, Gesù!

PER TUTTI I BAMBINI DEL MONDO

(Il senso della mondialità e la solidarietà)

Caro Dio,
qualche volta penso

a quanti sono i bambini della terra
e mi chiedo come Tu faccia ad amarli tutti,
uno per uno.
Eppure ci riesci:
per questo sei Dio!
Aiuta anche me a guardare con amore
tutti i bambini che incontro,
e anche quelli che non conoscerò mai,
sentendo che se Tu sei il Padre nostro
loro sono i miei fratelli,
quale che sia il colore della loro pelle
o la lingua che parlano.
Aiutami anche qualche volta
a rinunciare a qualcosa di mio
per darlo a chi non ce l'ha,
specialmente se è un bambino come me.

PREGHIERA PER LO STUDIO

*(Il valore della conoscenza
per prepararsi a servire il prossimo
con competenza e professionalità)*

Caro Dio,
qualche volta Ti ringrazio
perché studiando imparo tante cose:
qualche altra volta mi chiedo
perché non ci hai fatto nascere già sapendo tutto.
Quanta fatica avremmo risparmiato!
Ma forse la vita sarebbe stata meno bella,
perché quello che è frutto di conquista
ti dà spesso una gioia che non pensavi.
Aiutami allora a studiare
con impegno e con amore,
per imparare tante cose
da mettere al servizio degli altri
con generosità e intelligenza,

E se qualche volta proprio non ce la faccio,
abbi pazienza e aiutami, Signore!

PREGHIERA PER...

(Uno spazio per favorire la creatività e la spontaneità...)

Quest'ultima preghiera Ti chiedo di farla Tu.

Se temi di non esserne capace, incoraggiati leggendo questa storia:

«Mentre con Giuseppe eravamo in viaggio verso Betlemme, un angelo radunò gli animali di ogni specie per scegliere quelli adatti ad aiutare la nostra famiglia. Per primo si presentò il leone: "Solo un re è degno di servire il Re del mondo — disse —. Io sbranerò tutti quelli che tenteranno di avvicinarsi al Bambino!". "Sei troppo violento" disse l'angelo. Subito dopo si avvicinò la volpe. Con aria furba insinuò: "Io sono l'animale più adatto. Porterò a Maria e Giuseppe tutti i giorni un bel pollo!". "Sei troppo disonesta", disse l'angelo. Passarono, uno dopo l'altro, tanti animali, ciascuno magnificando il suo dono. Invano. L'angelo non riusciva a trovarne uno che andasse bene. Vide però che l'asino e il bue continuavano a lavorare con la testa bassa nei pressi della grotta. L'angelo li chiamò: "E voi che avete da offrire?". "Niente", rispose l'asino e afflosciò mestamente le lunghe orecchie: "Noi non abbiamo imparato altro che l'umiltà e la pazienza!". Il bue, timidamente, soggiunse: "Però potremmo di tanto in tanto cacciare le mosche con le nostre code". L'angelo finalmente sorrise: "Voi siete quelli giusti"».

...Amen!

(tratte da "Le Preghiere" di Bruno Forte)

Dammi, Signore, un'ala di riserva

Voglio ringraziarti, Signore, per il dono della vita.

Ho letto da qualche parte che gli uomini sono angeli con un'ala soltanto: possono volare solo rimanendo abbracciati.

A volte, nei momenti di confidenza, oso pensare, Signore, che anche tu abbia un'ala soltanto.

L'altra, la tieni nascosta: forse per farmi capire che anche tu non vuoi volare senza di me.

Per questo mi hai dato la vita: perché io fossi tuo compagno di volo. Insegnami, allora, a librarmi con te.

Perché vivere non è trascinare la vita, non è strappare la vita, non è rosicchiare la vita.

Vivere è abbandonarsi, come un gabbiano, all'ebbrezza del vento. Vivere è assaporare l'avventura della libertà.

Vivere è stendere l'ala, l'unica ala, con la fiducia di chi sa di avere nel volo un partner grande come te!

Ti chiedo perdono per ogni peccato contro la vita.

Anzitutto, per le vite uccise prima ancora che nascessero.

Sono ali spezzate. Sono voli che avevi progettato di fare e ti sono stati impediti. Viaggi annullati per sempre. Sogni troncati sull'alba.

Ma ti chiedo perdono, Signore, anche per tutte le ali che non ho aiutato a distendersi. Per i voli che non ho saputo incoraggiare. Per l'indifferenza con cui ho lasciato razzolare nel cortile, con l'ala penzolante, il fratello infelice che avevi destinato a navigare nel cielo. E tu l'hai atteso invano, per crociere che non si faranno mai più.

Aiutami ora a planare, Signore.

A dire, terra terra, che l'aborto è un oltraggio grave alla tua fantasia. È un crimine contro il tuo genio. È un riaffondare l'aurora nelle viscere dell'oceano. È l'antigenesi più delittuosa. È decreazione più desolante. Ma aiutami a dire, anche, che mettere in vita non è tutto. Bisogna mettere in luce. E che antipasqua non è solo l'aborto, ma è ogni accoglienza mancata. È ogni rifiuto del pane, della casa, del lavoro, dell'istruzione, dei diritti primari. Antipasqua è la guerra: ogni guerra. Antipasqua è lasciare il prossimo nel vestibolo malinconico della vita, dove si tira a campare, dove si vegeta solo. Antipasqua è passare indifferenti vicino al fratello che è rimasto con l'ala, l'unica ala, inesorabilmente impigliata nella rete della miseria e della solitudine. E si è ormai persuaso di non essere più degno di volare con te. Soprattutto.

tutto per questo fratello sfortunato dammi, o Signore, un'ala di riserva.

Signore Gesù, facci maturare una sensibilità nuova

Signore Gesù Cristo, aiutaci perché possiamo maturare una sensibilità nuova. Perché possiamo essere capaci di contestare questo sistema disumano di oppressione. C'è tanta gente che, mentre noi parliamo, sta morendo di fame.

Signore, aiutaci a capire che, anche come Chiesa, come comunità cristiana, dobbiamo cominciare a protestare: l'uomo non va ucciso. Non va ucciso nel grembo della madre - anche quello è un delitto atroce - ma non va ucciso neanche dopo che è stato partorito. Non va ucciso per fame. Non va ucciso per esclusione. Non va ucciso per emarginazione.

Tu sei venuto a portare la libertà: non la libertà dei più forti, non la libertà selettiva per cui possono vincere e arrivare a mangiare al banchetto della vita soltanto quelli che hanno denti buoni.

Signore, fa' che possiamo essere specialisti nell'annunciare un mondo altro, diverso da quello che stiamo vivendo. Annunciare sì la dimensione escatologica che non deve mancare nella nostra profezia, però dobbiamo essere annunciatori di un mondo altro.

Allora, questa nostra terra, piano piano, cesserà di essere l'atomo opaco del male e diventerà il giardino in cui possono fiorire le speranza più belle.

Facci capire dove corre la storia

Gesù Cristo Re, facci comprendere fino in fondo questa verità così grande che i nostri balbettamenti non sanno oggi percepire in tutta la sua interezza. Facci capire che davvero tu solo sei il Santo, tu solo sei il Signore, tu solo l'altissimo.

Facci capire che tutta la storia converge verso di te, tutto questo tumulto delle nazioni, tutto questo sospiro dei poveri converge verso di te. Facci capire fino in fondo che queste

alluvionalità delle spinte della storia convergono verso quest'unico letto del fiume che sei tu, Signore Gesù.

E allora forse sarà più facile, anche per noi, polarizzare tutta la nostra vita attorno a te. Signore, configgi nella mente di tutti il bisogno di vivere questa esperienza grande, unica, che adesso stiamo sperimentando in modo frammentario, diviso, doloroso: quella della comunione, perché la comunione reca dolore anche, tant'è che quando si spezza tu ne soffri. Quando si rompe un'amicizia, si piange. Quando si rompe una famiglia, ci sono i segni della distruzione.

La comunione adesso è dolorosa, è costosa, è faticosa anche quella più bella, anche quella fra madre e figlio; è contaminata dalla sofferenza. Un giorno, Signore, questa comunione la vivremo in pienezza. Saremo tutt'uno con te.

Ti preghiamo, Signore, su questa terra così arida fa' che tutti noi possiamo già spargere la semente di quella comunione irreversibile che un giorno vivremo con te. Amen.

(don Tonino Bello)

PER FARE UN BUON ESAME DI COSCIENZA

***Beati coloro che hanno fame e sete di giustizia,
perché saranno saziati***

Beati coloro che hanno la brama della santità, che aspirano all'autenticità evangelica, che scelgono il vangelo senza accomodamenti né attenuazioni.

Beato chi desidera ardentemente ciò che Dio desidera.

- *Mi rendo conto che il massimo problema dell'uomo è la fedeltà alla volontà di Dio? Cerco la volontà di Dio? Lo faccio almeno nelle grandi decisioni?*
- *Ricorro alla preghiera e al consiglio di persone prudenti quando la volontà di Dio è molto difficile da discernere? Sono attento ai richiami all'autenticità che colgo intorno a me? Che cosa manca di profondo alla mia vita per essere cristiano? Per essere come Dio mi vuole?*
- *Lotto contro le abitudini borghesi o poco cristiane? Sono attento alla scelta delle mie amicizie?*
- *Tollero che in casa mia entri il male? Prego per la santità della Chiesa? Chiedo a Dio il dono di preti santi?*

ESERCIZIO PRATICO DI PREGHIERA

- Lo **Spirito** vuole formarti alla preghiera profonda, per questo sei approdato alla preghiera del cuore. Prega solo così: «Spirito Santo, che io impari ad amare». «Spirito Santo, portami alla preghiera in-

teriore». «Spirito Santo, che io impari ad amare Dio con tutte le forze».

- Fa' la *preghiera di ascolto* rivolgendoti a Gesù, attraverso le parole dello «shemà». Devi chiedere con fede la grazia di amare il Padre con tutte le forze. Interroga Cristo con umiltà: se tu sai amare con tutte le forze, di dove devi cominciare per amare. Non puoi fare molte cose, ma puoi decidere molte cose dopo la tua preghiera se hai veramente ascoltato Cristo.
- La preghiera del cuore la farai immergendoti nell'amore del Padre. Non disturbare la sua presenza con parole o immaginazioni o emozioni. Offri la tua vita al Padre. Ecco una bella preghiera del cuore: «*Padre, fa' di me ciò che ti piace!*». È stare col Signore, ma non tirare fuori il meglio di noi stessi. La preghiera del cuore ha bisogno di impegno e di radicalità, di decisioni e di tagli netti con la mediocrità. pace, questo è andare a caccia di gratificazioni. Devo prendere quello che il Signore mi ha preparato e nel momento del fervore devo anche staccarmi dal successo, dicendo chiaro al Signore: «Grazie di questo fervore, però io voglio soltanto amarti». Accettare con generosità il buio, l'aridità, la monotonia e farne un'offerta generosa al Signore. Signore, purché ti ami con tutte le forze!

Un fratello sacerdote

Gesù mio, vi ringrazio di colmare uno dei miei più grandi desideri: quello d'avere un fratello sacerdote e apostolo! Sono indegna, è vero, di questo favore; ma giacché vi degnate di concedere alla vostra povera piccola sposa la grazia di lavorare in modo speciale per la santificazione di

un'anima destinata al sacerdozio, con gioia vi offro per essa tutte le preghiere e i sacrifici di cui posso disporre; vi chiedo, o mio Dio, di non guardare ciò che sono, ma ciò che dovrei e vorrei essere, ossia, una religiosa tutta infiammata del vero amore. Voi lo sapete, Signore, l'unica mia ambizione è di farvi conoscere e amare: ora il mio desiderio sarà attuato. Io non posso che pregare e soffrire; ma quegli, al quale vi degnate unirmi con i dolci vincoli della carità, scenderà al piano a combattere per conquistarvi dei cuori, mentre io, sulla montagna del Carmelo, vi supplicherò di accordargli vittoria. Divino Gesù, esaudite la preghiera che vi rivolgo per colui che aspira ad essere vostro missionario; custoditelo in mezzo ai pericoli del mondo, fategli sentire ognora più il niente e la vanità delle cose passeggera e il contento di poterle disprezzare per vostro amore. Già il suo apostolato sublime si eserciti su coloro che lo circondano e sia egli un apostolo degno del vostro Cuore sacratissimo! Maria, dolce Regina del Carmelo, a voi affido l'anima del futuro sacerdote, di cui sono l'indegna sorellina! Degnatevi insegnargli fin d'ora con quale amore voi toccaste il celeste Bambino Gesù e lo involgiate nelle fasce, perché un giorno possa ascendere al santo altare e portare nelle sue mani il Re dei cieli. Vi chiedo ancora di custodirlo sempre fino al momento felice in cui, lasciando questa valle di lacrime, potrà contemplare lo splendore vostro e godere per tutta l'eternità dei frutti del suo glorioso apostolato.

Preghiera per mezzogiorno

*Giunti al meriggio, cessano
per poco le incombenze*

*e urge l'esigenza
del nostro corpo.*

*Da mani amiche apprestasi
il cibo sulla mensa
Signore, ricompensa
chi ne fa dono.*

*Donasti, o Padre provvido
a questa tua famiglia
di fermarsi in preghiera
per la tua lode.*

*Provvedi a tutti gli uomini
e ai poveri del mondo;
l'anelito profondo
ci guidi a te.*

Preghiera a Maria

O Maria, la luce della tua fede
diradi le tenebre del mio spirito;
la tua profonda umiltà si sostituisca al mio orgoglio;
la tua sublime contemplazione
ponga freno alle mie distrazioni;
la tua visione ininterrotta di Dio
riempia la mia mente della sua presenza;

l'incendio di carità del tuo cuore
dilatati e infiammi il mio, così tiepido e freddo;
le tue virtù prendano il posto dei miei peccati;
i tuoi meriti siano il mio ornamento presso il Signore.
Infine, carissima e diletta Madre,
fa' che io non abbia altra anima che la tua
per lodare e glorificare il Signore;
che io non abbia altro cuore che il tuo
per amare Dio con puro e ardente amore,
come te. Amen

(San Luigi Maria Grignion de Montfort).

Pregghiera 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 lievettino 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