

Parrocchia Santa Bernadette Soubirous

**Maestro,
insegnaci a pregare**



Scuola di preghiera

maggio

L'ASCENSIONE

O IL ROVETO ARDENTE DEL MONDO

L'ascensione di Cristo reca in sé una simbologia che dai più è ignorata. Ciò che accade, in realtà, è che Gesù esce dal nostro spazio per fare ingresso nella pienezza della gloria di Dio, portando con sé la nostra umanità e il cosmo di cui essa è responsabile. Evento in Dio stesso, evento nell'eternità! Gesù è associato alla sovranità divina: è questo il significato dell'espressione "*siede alla destra del Padre*"; certo, già lo era, ma ora lo è con noi, che siamo tutti in lui. L'ascensione è citata brevemente da Marco e al termine dell'Evangelo di Luca, in cui Cristo, scomparendo, ci avvolge con la sua benedizione; è descritta poi in dettaglio negli Atti: sul monte degli Ulivi, nella promessa dello Spirito santo, alla presenza dei due angeli i quali attestano che il "*cielo*" si apre ormai alla terra e che Gesù ritornerà "*allo stesso modo in cui l'avete visto andare in cielo ...*". Nei primi secoli, la festa dell'Ascensione raramente veniva disgiunta da quella della Pasqua e della Pentecoste. La loro distinzione deriva dal racconto di Luca, il quale introduce numeri dalla portata simbolica: quaranta giorni dalla resurrezione all'ascesa di Gesù al cielo, dieci da quest'ultima alla pentecoste. In realtà, il movimento è uno e unico: riempiendo ogni cosa della sua presenza, Gesù va dal fondo degli inferi alle profondità del cielo: "*Io, quando sarò elevato da terra - allusione alla croce - attirerò tutti a me*" (Gv 12,32). Allo stesso tempo, egli aveva potuto annunciare nei suoi discorsi di addio: "*È bene per voi che io me ne vada*", perché tale assenza, realizzatasi con l'ascensione, è la condizione necessaria per l'invio dello Spirito, che farà di noi, sacramentalmente, un solo corpo con il Crocifisso-glorificato. Infatti, dice Paolo, Cristo "*è lo Spirito*"

(2Cor 3,17), l'ultimo Adamo è *"Spirito datore di vita"* (1Cor 15,45). L'ascensione è perciò il compimento da parte di Cristo dei compiti attribuiti all'uomo, che egli ci rende possibile realizzare mediante l'unione dello Spirito con la nostra libertà. Cristo *"ricapitola"* tutte le cose, *"quelle del cielo come quelle della terra"* (Ef 1,10). In lui, attorno a lui, persino sulla croce, quando risponde al ladrone, la terra diventa paradiso; con la sua ascesa al cielo, dopo aver unito il mondo terrestre e i mondi angelici, egli porta in offerta al Padre l'intera creazione. L'ascensione suggella l'immensa unione dell'umanità con il Padre. *"Cristo infatti non è entrato in un santuario fatto da mani d'uomo ma nel cielo stesso, per comparire ora al cospetto di Dio in nostro favore"* (Eb 9,24). La stessa immagine della *"salita"* è sacerdotale, perché si *"sale all'altare"*. Il Cristo glorificato, e pur tuttavia sempre segnato dalle nostre piaghe, *"intercede per noi"*. L'ascensione è allora il fondamento del culto cristiano: è l'epiclesi, l'intercessione fondatrice e permanente grazie alla quale il Padre invia su di noi il suo Spirito. In tal modo si compie segretamente, sacramentalmente, la volontà originaria di Dio, vale a dire la glorificazione, la *"deificazione"* dell'umanità, la sua *"partecipazione alla natura divina"* (cf. 2Pt 1,4). Cristo porta a compimento il nostro destino più vero, proponendolo a noi in lui, in una dinamica di trasfigurazione. Ormai, dice Paolo, *"voi siete morti, e la vostra vita è nascosta con Cristo in Dio! Quando si manifesterà Cristo, la vostra vita, allora anche voi sarete manifestati con lui nella gloria"*. Così la festa dell'Ascensione è totalmente rivolta, attraverso la Pentecoste, verso il ritorno di Cristo; o, piuttosto, verso il ritorno in lui di tutte le cose. Potremmo dire, con alcuni padri della chiesa che non solo l'umanità, ma il mondo

intero è divenuto ormai un immenso “roveto ardente”. Sì, tutto esiste ormai secondo due modi di esistenza: in profondità (non dimentichiamo che in latino altus designa sia la profondità che l’altezza) nell’incandescenza della gloria, nelle radici divine degli esseri e delle cose, vivificate in Cristo, perché Dio “*ci ha risuscitati e ci ha fatti sedere nei cieli, in Cristo Gesù*” (Ef 2,6), così che la nostra vita è ormai nascosta con Cristo in Dio; ma questo roveto ardente è mascherato dalla cenere del nostro accecamento, del nostro orgoglio, che consentono alle forze del nulla di fraporsi tra il Cristo glorificato e il Cristo crocifisso.

E tuttavia, nell’eucaristia, questo fuoco, che è poi il fuoco dello Spirito, non cessa di investirci. La profezia, la santità, consistono nel soffiare via qua e là la cenere per far emergere alla superficie della storia l’incandescenza latente che la abita. Il ministero dei cristiani nel mondo, ministero regale, sacerdotale e profetico, prosegue così tra persecuzione e creatività, nella forza sempre crocifissa e sempre risorgente del Cristo il cui corpo al tempo stesso trafitto e glorificato fa sgorgare sulla terra l’acqua battesimale e il sangue dell’eucaristia. E in questo modo che prepariamo il “giorno senza tramonto”, in cui lo Spirito soffierà a tal punto da spazzar via tutta la cenere.

Benedetto sia colui che dimora in noi! Benedetta la sua vittoria! Maria lo ha portato come un lattante, il sacerdote lo ha portato come un’offerta, la croce lo ha portato come un suppliziato, i cieli lo hanno portato come Dio. Sia benedetta tale unione!

La sua nascita è per noi purificazione, il suo battesimo nostro perdono la sua morte nostra vita la sua ascensione nostra esaltazione.

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

Invocazioni allo Spirito

R. Spirito d'amore, infiamma la Chiesa perché renda testimonianza del tuo amore.

Spirito di verità, rendici fedeli alla tua parola, liberandoci dalla schiavitù della menzogna. R.

Spirito creatore, rinnova i nostri cuori e il cuore di tutto il mondo. R.

Spirito di pace, rendici capaci di amicizia e di solidarietà verso tutti. R.

Spirito di unità, riconcilia le chiese e da' a ciascuno di noi di essere fedeli alla propria vocazione. R.

Spirito di vita, visita i cuori affranti, aiuta i poveri e fa' vivere i defunti nella gioia eterna del cielo. R.

Spirito di potenza, sostieni i deboli, conferma i dubbiosi, aiutaci tutti nell'ora della prova. R.

Spirito di sapienza, illumina le nostre intelligenze. R.

Spirito del Padre, facci sentire sempre la tua paterna bontà e la tua provvidenza infinita. R.

Spirito del Cristo, donaci una fede che nessun ostacolo possa far vacillare. R.

Spirito Santo, aiutaci ad essere ogni giorno riflesso della tua santità e della tua bellezza. R.

La sacra pagina

Non chiunque mi dice: Signore, Signore, entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli.

Molti mi diranno in quel giorno: Signore, Signore, non abbiamo noi profetato nel tuo nome e cacciato demoni nel tuo nome e compiuto molti miracoli nel tuo nome? Io però dichiarerò loro: Non vi ho mai conosciuti; allontanatevi da me, voi operatori di iniquità.

Perciò chiunque ascolta queste mie parole e le mette in pratica, è simile a un uomo saggio che ha costruito la sua casa sulla roccia.

Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abbattono su quella casa, ed essa non cadde, perché era fondata sopra la roccia.

Chiunque ascolta queste mie parole e non le mette in pratica, è simile a un uomo stolto che ha costruito la sua casa sulla sabbia.

Cadde la pioggia, strariparono i fiumi, soffiarono i venti e si abbattono su quella casa, ed essa cadde, e la sua rovina fu grande».

Quando Gesù ebbe finito questi discorsi, le folle restarono stupite del suo insegnamento: egli infatti insegnava loro come uno che ha autorità e non come i loro scribi.

(Mt 7, 21-29).

Alla scuola dei Padri

Ottava lezione

«Padre, venga il tuo Regno» (Mt 6,10)

I padri orientali

«L'orazione nasce dalla concentrazione più che da qualunque altra cosa ed è di questa perciò che conviene preoccuparsi» (Filocalia, 11, 24).

«La concentrazione è indispensabile all'orazione quanto lo stoppino per la lampada» (ivi, 102). «La mente custodisca il cuore durante l'orazione e dentro di essa si aggiri senza mai allontanarsene; e dal profondo del cuore innalzi preghiere a Dio» (Simeone il Nuovo Teologo, Sermone 68).

«La pratica dell'orazione del cuore può avvenire in due modi: talvolta la mente agisce per prima aderendo a Dio nel ricordo incessante della sua presenza; talvolta invece è l'azione stessa dell'orazione che con la fiamma della letizia attira la mente nell'intimo del cuore e la costringe a invocare il Signore Gesù e a restare in perenne adorazione davanti a lui» (Gregorio il Sinaita).

«L'uso dei remi è superfluo quando il vento gonfia la vela... Se vedi che l'orazione interiore agisce in te e non cessa di sgorgare spontaneamente nel tuo cuore, non trascurarla e non mettere mano al libro di preghiere...» (Gregorio il Sinaita).

«Se di notte o di giorno il Signore ti facesse provare una pura e raccolta orazione, metti da parte le tue regole di preghiera e con tutte le tue forze cerca di aderire al Signore Iddio, ed egli illuminerà il tuo cuore in quest'opera dello Spirito» (Abbà Filemone).

«La prima cosa da fare per imparare a pregare è capire che si è molto ignoranti nella preghiera» (Abbà Isacco).

«Bisogna discendere dal cervello nel cuore» (Teofane il Recluso).

«Nel cuore sta la vita e proprio là dobbiamo procurare di vivere» (Teofane il Recluso).

«Se vuoi acquistare la vera preghiera, persevera con fermezza nella preghiera e Dio, vedendo la tua buona volontà, ti darà il dono della vera preghiera» (San Macario).

«La cosa principale è stare con la mente nel cuore di fronte a Dio» (Teofane il Recluso).

«Con la tua intelligenza tu conoscerai molte cose su Dio, ma attraverso il tuo cuore tu raggiungerai Dio» (Teofane il Recluso).

Santa Teresa d'Avila (1515 - 1582)

«L'orazione non è che un fatto d'amore» (Autobiografia, VII, 12); «inesatto pensare che non si abbia preghiera se non quando si disponga di tempo e di solitudine» (ivi). «La preghiera non è per me che un intimo rapporto di amicizia, un trattenersi frequente con colui da cui sappiamo di essere amati...» (ivi, VIII, 5). «La preghiera del cuore è come una scintilla di vero amore di Dio che il Signore comincia ad accendere nell'anima» (ivi, XV, 5). Durante la preghiera del cuore («orazione di quiete») «l'anima deve comportarsi con dolcezza e senza strepito. Chiamo strepito l'andar cercando con l'intelletto molte parole...» (ivi). «... i ragionamenti sono come grossi pezzi di legno messi senza discrezione sul focherello, così lo fan soffocare...» (ivi, XV, 6). «Il fine della preghiera è più nell'amore e negli effetti pratici della volontà che nelle speculazioni intellettuali» (Castello interiore, III, 4). «L'essenziale non sta nel molto pensare, ma nel molto amare» (ivi, I, 7). «E' utilissimo tenersi in più grande solitudine per meglio facilitare l'azione di Dio, per-

mettendogli di operare in noi come in casa propria. Il più che si possa fare, secondo me, è aggiungere di quando in quando qualche parola a guisa di soffio leggero che ravvivi la fiamma senza spegnerla» (Cammino di perfezione, XXXI, 8). «Vi sono persone, e io sono stata una di quelle, alle quali il Signore continua a ispirare la preghiera di quiete (preghiera del cuore). Ma esse fan le sorde. Sono talmente attaccate alla preghiera vocale, e ne fanno tanta, e tanto precipitata che sembra dover credere che siano obbligate a una norma di quantità ogni giorno, una norma da liquidare il più presto possibile... Voi, guardatevi dal fare così. 'Anzi, state ben attente se Dio vi chiama alla preghiera di quiete... perché sarebbe perdere un gran tesoro» (ivi, XXXI, 13). «Credete che importi poco per un'anima soggetta a distrazioni comprendere questa verità e conoscere che per parlare col suo Padre celeste e godere della sua compagnia non ha bisogno di salire al cielo né di alzare la voce? Per molto basso che parli, egli che le è vicino l'ascolta sempre. E per cercarlo non ha bisogno di ali, perché basta che si ritiri in solitudine e lo contempi in se stessa» (ivi, XXVIII, 2). «Quelle tra voi che sanno rinchiudersi in questo modo nel piccolo cielo della loro anima ove abita colui che la creò, e creò pure tutto il mondo, e si abituanò a togliere lo sguardo e a fuggire da quello che distrae i loro sensi, vanno per buona strada». «Il raccoglimento ha vari gradi, tuttavia in principio, non essendo ancora tanto perfetto, i suoi effetti non sono molto sensibili. L'anima però cerchi di abituarsi, non valuti la fatica che deve fare per raccogliersi, e vinca il corpo che reclamerà i suoi diritti» (ivi, XXVIII, 7).

San Giovanni della Croce (1542 - 1591)

«Dio si dà maggiormente all'anima che è più progredita nell'amore» (Salita al M. Carmelo, II, 5,4). Nella preghiera «è necessario che tutti i sensi, sia interni che esterni, siano in riposo, stiano calmi, perché più si agitano più creano disturbo alla preghiera» (Cantico spirituale B, 16,11). Nella preghiera del cuore «l'anima non fa altro che restare in un armonioso esercizio con Dio» (ivi). La preghiera del cuore è un essere «in comunicazione di amore amando» (ivi). «E' lo Spirito Santo che risveglia l'amore» (ivi 17,4). Un segno per sapere il momento di passare dalla preghiera vocale alla preghiera del cuore è «se l'anima trova soddisfazione a starsene con attenzione amorosa in Dio, nella pace interiore., nella quiete anche del pensiero » (ivi, II, 13,4). Imparare «a stare con attenzione amorosa in Dio, riposando con l'intelletto, anche se si ha l'impressione di non concludere niente... e non strappare l'anima alla sua gioia e alla sua pace con l'immaginazione o cercando riflessioni e ragionamenti» (ivi, II, 16,5). Se si ha l'impressione di non concludere niente, «si ricordi che è già molto costruire nell'anima la pace» (ivi). La preghiera del cuore è come «una donazione a Dio: l'anima come cosa propria offre a Dio Io Spirito Santo affinché egli lo ami quanto merita» (Fiamma B, 3,79). «... l'anima dà a Dio tutto ciò che Dio le aveva comunicato (lo Spirito Santo), per ripagare l'amore: il che equivale a dare quanto le viene dato» (ivi). «Dio si contenta di quel dono dell'anima e non si contenterebbe di meno, lo riceve con compiacimento come cosa propria che l'anima gli offre di suo» (ivi). « In questo dono egli l'ama di nuovo, e in questo ridonarsi di Dio all'anima, questa anche lo ama di nuovo» (ivi). « Che vuoi di più o anima? Perché cerchi ancora fuori dite, dal momento che hai dentro di te le tue ricchezze, la tua soddisfazione, la tua abbondanza, il tuo regno, cioè l'Amato? Tuttavia mi dirai: se l'Amato dell'anima mia è

dentro di me, perché non lo trovo e non lo sento? Chi vuole trovare una cosa nascosta deve entrare fino al nascondiglio dove quella cosa si trova. Sarà necessario che tu per trovarlo, dimenticando tutte le cose e allontanandoti da tutte le creature, ti rifugi nel nascondiglio interiore del tuo spirito... Allora rimanendo nascosto in lui lo amerai... Però non ti fermare mai nell'amore... Essendo Dio inaccessibile e nascosto, anche se ti sembra di trovarlo, di sentirlo e di capirlo, lo devi sempre ritenere per nascosto e cercarlo nell'oscurità... » (Cantico Spirituale B, 6).

«Avvicinandoti a lui, sole fulgentissimo, il tuo occhio deve necessariamente essere colpito dalle tenebre» (ivi).

Santa Teresa di Lisieux (1873 - 1897)

«L a mia vocazione è l'amore! Lì ho trovato il mio posto in seno alla Chiesa» (Storia di un'anima, cap. XI). *«Il più piccolo atto di puro amore è più utile di tutte le opere prese insieme»* (ivi). *«Il solo abbandono nel mio Signore mi guida, non conosco altra bussola. Non so chiedere più nulla con ardore all'infuori del compimento perfetto della volontà di Dio in me»* (ivi, cap. VIII). *«E' naturale che si possa cadere, che si possano commettere infedeltà, ma l'amore che sa trarre profitto da tutto consuma presto quello che dispiace al Signore»* (ivi). *«Ho capito che tutte le opere, anche le più splendide, senza l'amore sono nulla»* (ivi).

(liberamente tratto da "Maestro insegnaci a pregare" di A. Gasperino)

Testi per la preghiera

L'anima mia magnifica il Signore e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore, perché ha guardato l'umiltà della sua serva (Lc 1,46ss).

Si sciolse in canto il tuo silenzio,
giovane donna dell'attesa,
e fu urgenza del cuore confessare grande
Chi aveva amato l'umile sua serva.
Fu gioia, fu pace,
fu grazia di bellezza:
un'esultanza dell'anima,
un sorgivo sussulto
nell'inondante presenza dell'Amato,
un celebrante sospiro del nulla del frammento,
abitato dal Tutto dell'Eterno.
Cantasti parole d'amore
nell'improvvisa esperienza
della maternità predestinata,
della verginità feconda
come di terra arata,
pronta ad accogliere il seme della vita,
presenza dell'Eterno
nella fragile stanza del tempo.
Silenzio fecondo,
dimora del Verbo,
da sempre pronunciato dal Padre,
fosti canto, fosti bellezza
per dire grande l'Amato del tuo cuore,
entrato in Te nel cuore della storia.

**L'anima mia magnifica il Signore
e il mio spirito esulta in Dio, mio salvatore,
perché ha guardato l'umiltà della sua serva.**

Al tuo canto il canto fece eco dei secoli,
D'ora in poi tutte le generazioni
mi chiameranno beata.

per celebrare in Te,
giovane donna di Giudea,
le meraviglie dell'Altissimo.
Accenti di bellezza s'intrecciarono a gravidi silenzi,
invocazioni si levarono dal muto dolore del tempo.
Tu fosti Madre e Regina,
Santa nel tre volte Santo,
Bella nella divina bellezza,
Madre di tenerezza
e purissimo ascolto di preghiere, di lacrime,
di sillabe di luce e di speranza d'amore.
Beata Tu sei, Vergine Madre dell'Amato,
Sposa radiosa, aurora del domani, santa Maria.

**Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente
e santo è il Suo nome.**

Fu umiltà dell'Altissimo guardare
all'umiltà della Sua serva,
Sempre Vergine e Sposa,
Tutta Bella contemplata da sguardi
di appassionato amore.
LodarTi fu entrare nel coro secolare,
compagnia di memorie, di istanti incantati,
di tersissime attese.
A queste voci oggi s'accompagna il mio canto,
per dirTi ancora e sempre
l'Onnipotente dirsi nella debolezza,
l'Infinito contrarsi
nel minimo grembo di una donna.
Grandi cose non furono
splendori di potenza:
non il vento impetuoso, né terremoto o fuoco,
ma sottile la voce del silenzio.
Quella voce eri Tu, quel silenzio fu il Santo dall'impronun-
ciabile nome.
E diventasti Madre: una voce, un'ombra,
l'Angelo dell'annuncio, sottile l'alito del divino passaggio,

nel fremito di una domanda,
nel tremito di una risposta.
"Come accadrà? Non conosco uomo".
"Si faccia di me"
secondo l'eloquente silenzio del Tuo agire.

**Di generazione in generazione la Sua misericordia
si stende su quelli che lo temono.**

Divino grembo accogliente, viscere di misericordia,
notturno anfratto da cui accompagnare
con timore e tremore il passaggio di Dio.
Come sul monte ai nostri padri
così a Te parlò l'Angelo dell'interrogazione:
e Tu, giovane donna, non temesti il confronto.
Mosè ed Elia cedettero al tuo passo leggero:
la Torah s'incarnava nell'oscura custodia
del Tuo grembo di madre.
E Tu, figlia di Sion, esultante di gioia,
sentisti compiersi in Te la lontanissima attesa,
e la promessa dei secoli,
firmata nel sangue del patto
scriversi nel Tuo sangue,
chiamato a nutrire le membra di tuo Figlio,
il Figlio dell'Altissimo.
Tu fosti la santa montagna:
a Te ascese il pellegrinaggio dei secoli,
da Te per generazioni e generazioni
discese l'olio dell'unzione,
l'acqua della rinascita,
il pane dei pellegrini, il sangue,
bevanda di vita che non muore.

**Ha spiegato la potenza del suo braccio,
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore.**

Una donna,
una giovane donna

della terra di Giuda:
è qui la potenza del suo braccio?
Sorrisero di scherno
i superbi dei secoli:
irrisero alla tua piccolezza,
derisero la tua umiliazione.
Altri calcoli, altre misure ù
concepiva il loro cuore superbo.
E Tu, pietra d'inciampo, madre dello Scandalo,
donna in cui si compie l'inizio nuovo del tempo,
non Ti sottraesti al braccio dell'Onnipotente.
Nella tua debolezza
dimorò la forza,
nella follia del tuo sì
la sapienza, nell'obbedienza
della tua fede umile, custode delle notti,
lo splendore della Gloria divina.
In Te la misteriosa lingua dell'Eterno
disse per sempre la Sua Parola d'amore.
In Te la silenziosa eloquenza di Dio
si palesò agli umili:
in Te ha spiegato la potenza del Suo braccio;
ha disperso i superbi nei pensieri del loro cuore.
Fu come il canto dei prigionieri d'Egitto
quando si schiuse il mare.
Fu come il pianto di gioia degli esiliati di Sion
quando s'aprì la strada del ritorno:
l'impossibile diveniva possibile,
e il luogo dell'incontro era il tuo grembo di donna,
la tua verginità feconda,
il deserto fiorito della tua maternità verginale.

**Ha rovesciato i potenti dai troni,
ha innalzato gli umili.**

In Te, terreno d'avvento, la novità di Dio
fu per sempre nell'antico degli uomini.

In Te, donna del principio,

tutto ebbe inizio nell'ineducibile dono dell'amore.
Per Te, donna della Grazia,
potenza fu gratuit  del dono,
vittoria l'umilt  dell'assenso.
Tu sei segno di contraddizione,
Vergine bella dell'ottavo giorno,
Madre del Bell'Amore.
Tu sei la rosa del deserto, Tu la sorpresa di Dio,
Tu lo stupore del mondo.
Tu sei la povera
in cui il Verbo s'  fatto carne per noi.
In Te, una volta per sempre,
ha rovesciato i potenti dai troni, ha innalzato gli umili.
Dove il potere, fosti umilt .
Dove menzogna, tu verit .
Figlia di Sion, donna dell'attesa,
in Te venne a saziarsi la sete del Suo volto:
l'invisibile si fece visibile
nella tua carne di Vergine Madre.
Il cercatore del Volto nascosto,
arso dal desiderio dell'incontro,
sazi  in Te l'ardore dell'attesa,
bevve da Te dell'acqua della vita.
Solo rimase fuori dall'incontro
chi volle farsi idolo a se stesso,
chi la scena del mondo confuse con l'Eterno.
Eppure, anche di questi rimanesti Madre:
perch  chi T'ha veduto una volta,
chi anche solo un istante T'ha scorto
negli avari silenzi della notte,
appena rischiarato
il passo dall'esile fiamma della fede,
non sar  mai pi  soggiogato dal male.
Tu sei la porta della vita,
Tu sei la veste del povero alle nozze.

Ha ricolmato di beni gli affamati,

ha rimandato i ricchi a mani vuote.

Dov'era vuoto, Tu fosti pienezza.

In Te, una volta per sempre,
l'Eterno ha ricolmato di beni gli affamati,
ha rimandato i ricchi a mani vuote.

Ha soccorso Israele, suo servo,
ricordandosi della sua misericordia.

Figlia di Sion, introdotta alla festa dello Sposo,
Tu sei la donna uscita nella notte
del canto dell'Amato e dell'Amata.

In Te è narrata la memoria di Dio,
dischiuso il fiume delle Sue misericordie.

Dalle pendici dell'Ebron, sorgente di vita,
alle vigne di Engaddi, che rallegrano il cuore,
dalle nove misure di bellezza della Città,

fra tutte la più amata,

alle sue nove misure di dolore,

tutto a Te canta, Vergine Maria.

In Te, la fede dell'ascolto incontra la Parola sempre attesa.

In Te, il Mendicante divino
sposa l'Amata del Suo cuore.

In Te, Sion per sempre entra nella gioia del suo Signore.

Tu sei l'aurora fra la notte e il giorno,

dove il Sole che illumina le genti

bacia le tenebre accoglienti della Sua luce eterna, per essere

bellezza senza fine.

**In Te, ha soccorso Israele, suo servo,
ricordandosi della sua misericordia.**

**Come aveva promesso ai nostri padri, ad
Abramo e alla sua discendenza, per sempre.**

Anche Tu, come noi, fosti tagliata
dalla roccia di Abramo, Madre dei credenti,
figlia del Padre nella fede.

Per il sì dell'offerta dell'innocente legato
condotto sul monte,

a quel Padre fu data discendenza infinita,

come le stelle
nei cieli della notte, come la sabbia
sulla riva del mare. Per il Tuo sì
si raccolsero in Te le stelle innumerevoli
e i grani della sabbia:
il tuo Figlio, l'Isacco del tuo cuore
e del cuore paterno,
è benedizione e promessa,
di tutte le genti dono e salvezza,
il Redentore dell'uomo.
E Tu, Vergine Madre, sei arca d'alleanza,
dove il cielo per sempre è sceso in terra
e vi ha preso dimora.
In Te inizia la Gerusalemme dell'alto,
in Te l'alba del Regno,
ad Abramo e alla sua discendenza,
per sempre.
Esulta, Maria, dalla Grazia plasmata,
ottienici la gioia che non passa, Vergine e Madre,
Sposa dell'Eterno,
donna per sempre nella gloria di Dio...

!

(Tratto da "Preghiere" di Bruno Forte)

PER FARE UN BUON ESAME DI COSCIENZA

***« Beati i perseguitati per causa della giustizia,
perché di essi è il regno dei cieli.***

Beati quelli che san pagare per la loro fede.

Beato chi è fedele alla volontà di Dio ed è pronto anche a soffrire per essere fedele alla volontà di Dio.

- ✓ *Cerco in ogni cosa la volontà di Dio? Quando ho scoperto la volontà di Dio so portarla avanti con fermezza a costo di qualunque sacrificio?*
- ✓ *Sono capace di soffrire qualcosa per Cristo, per fedeltà a lui? Sono capace a pagare anche con le umiliazioni per le cause del bene? Per le cause della fede?*
- ✓ *Sono capace a sopportare anche una derisione per amore a Cristo?*
- ✓ *Che cosa faccio per annunciare la fede? Ho il problema?*
- ✓ *Annuncio Cristo con la mia fede e le mie opere, nel mio ambiente? Mi sono vergognato qualche volta di Cristo? Sono stato vile?*

ESERCIZIO PRATICO DI PREGHIERA

- ✓ Dedicare almeno **mezz'ora** a questo esercizio. Scegli un momento in cui la mente è calma e riposata.

- ✓ Scegli un *luogo adatto*: un angolo raccolto di casa, una chiesa silenziosa, se puoi mettiti davanti all'Eucaristia, a un Crocifisso ...
- ✓ Lo Spirito ora ti farà gustare a poco a poco la bellezza della preghiera del cuore. Tu arriverai a questa decisione: più fai preghiera del cuore più senti che hai messo una roccia a fondamento della tua vita. Prega così: «Spirito Santo, aiutami a portare tante persone alla preghiera del cuore». «Spirito Santo, che io impari a pregare mentre insegno a pregare».
- ✓ Rivolgiti a Cristo e prendi in mano una pagina di Vangelo che hai gustato di più e lì interroga Cristo *a chi per primo devi annunciare* la preghiera.
- ✓ E' il dono più grande che puoi fare a una persona. Se insegni a pregare metti la persona a contatto diretto con Dio. Forse è questa la prima di tutte le evangelizzazioni.
- ✓ Fa' la preghiera del cuore raccogliendoti a godere la presenza del Padre, tuo amore infinito. Ma cura di farlo oggi portando qualcuno con te, accanto a te; ama il Padre unito con la persona che ami di più: «*Padre, che ti amiamo coi fatti! Con tutte le forze*».

Vivere d'amore

1. Vivere d'amore è custodirti, Verbo mercato! Parola del mio Dio! Io t'amo, e tu lo sai, divino Gesù! Lo Spirito d'amore m'incendia col suo fuoco. Amando Te attiro il Padre, che il mio debole cuore conserva, senza scampo. O Trinità! Sei prigioniera del mio amore.
2. Vivere d'amore è vivere della tua vita, Re glorioso, delizia degli eletti! Tu vivi per me nascosto in un'ostia... Ed io voglio nascondermi per te, Gesù mio! Occorre solitudine agli amanti, un cuore a cuore che duri notte e giorno: il solo tuo sguardo mi fa beata: io vivo d'amore!
3. Vivere d'amore non è già piantar sulla terra, sulla vetta del Tabor, la propria tenda: ma salire con Gesù sul Calvario, ed ambire il tesoro della Croce! Vivrò in cielo esultante quando ogni prova sarà per sempre trascorsa. Ma quaggiù voglio vivere d'amore nella sofferenza.
4. Vivere d'amore, quaggiù, è un darsi smisurato, senza chieder salario; senza far conti io mi dò, sicura come sono che quando s'ama non si fanno calcoli. Io ho dato tutto al Cuore divino che trabocca di tenerezza! e corro leggermente... Non ho più nulla, e la mia sola ricchezza è vivere d'amore!
5. Vivere d'amore è sbandire ogni tema, ogni ricordo dei passati errori. Non vedo nemmeno l'impronta d'uno dei miei peccati, ciascuno è svanito nel fuoco divino. Fiamma sacra, dolcissima fornace, del tuo focolare io fo la mia stanza. E qui a mio piacere canto, Gesù, e vivo d'amore!
6. Vivere d'amore è rasciugarti il volto e ottenere perdono ai peccatori: che rientrano nella tua grazia, o Dio di amore, e sempre benedicano il tuo nome! Ogni bestemmia mi rintocca nel cuore; e per cancellarla ridico ogni giorno: T'amo e t'adoro, o Nome sacro! e vivo d'amore.
7. Morir d'amore, ecco la mia speranza: quando vedrò spezzati i miei lacci, Dio sarà la mia gran ricompensa: non voglio altri beni. Son tutta presa del suo amore, e venga, dunque, a stringermi a sé per sempre. Ecco il mio cielo, il mio destino: *Vivere d'amore!*

Preghiera per la sera

*Un altro giorno della nostra vita
olge al tramonto, o Dio padre buono;
ogni minuto di esso fu tuo dono:
ti ringraziamo.*

*Se di buono qualcosa abbiamo compiuto,
accettalo, Signore, in sacrificio,
d'ogni tua grazia, d'ogni tuo beneficio
ti ringraziamo.*

*Le nostre infedeltà, le nostre colpe
ci stanno innanzi, a te le presentiamo:
la tua misericordia noi imploriamo
e tu perdona.*

*Veglia su questa notte ed il riposo,
ci avvolga la tua pace come un manto:
ci sia vicino l'angelo tuo santo
e ci protegga.*

*Al ritorno del sole e della luce
si muova il nostro labbro alla preghiera
perché ci doni ci colmi la tua luce vera
per tutto il giorno.*

Preghiera a Maria

Ave, nobile, gloriosa e intatta fanciulla, tu pupilla della castità, tu materia della santità che piacque a Dio. In te infatti avvenne quella celeste infusione, per cui il Verbo divino si rivestì in te di carne. Tu candido giglio, cui Dio volse lo sguardo prima d'ogni altra creatura. O bellissima e dolcissima; quanto grandemente Dio in te si è compiaciuto! Nel calore del suo abbraccio ha fatto germogliare in te suo Figlio, così che potesse ricevere da te il latte. Così il tuo grembo esultò di gioia, quando tutta la sinfonia celeste da te sgorgò, perché tu, o Vergine, portasti il Figlio di Dio, per cui la tua castità rifulse in Dio. La tua carne provò gioia, come l'erba su cui ricade la rugiada infondendovi freschezza; così è accaduto anche in te, o Madre di tutte le gioie. Ora tutta la Chiesa risplenda di gioia e risuoni nell'armonia per la dolcissima Vergine Maria, degna di lode, Madre di Dio. Amen

(Sant'Ildegarda di Bingen)

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 lievitano 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*