Scuola di preghiera 2025 – 26

novembre

Vieni, Spirito santo

vieni, Spirito Santo, nei nostri cuori,
e accendi in essi il fuoco del tuo amore.
Vieni, Spirito Santo, e donaci,
per intercessione di Maria,
che ha saputo contemplare,
raccogliere gli eventi di Cristo
e farne memoria amante e operosa,
la grazia di leggere e rileggere le Scritture,
per fare anche noi memoria attiva,
amante e operosa degli eventi di Cristo.

E donaci, Spirito santo,

di lasciarci nutrire da questi eventi
e di riesprimerli nella nostra vita.

E donaci, ti preghiamo,
una grazia ancora più grande:
quella di cogliere l'opera di Dio
nella Chiesa visibile e operante nella storia,
così da contemplare in essa
la presenza della misericordia di Dio in Gesù,
fattosi corpo storico in mezzo agli uomini,
nella coestensione del tempo.

Gesù riprese a parlare e disse loro: "In verità, in verità io vi dico: il Figlio da se stesso non può fare nulla, se non ciò che vede fare dal Padre; quello che egli fa, anche il Figlio lo fa allo stesso modo. Il Padre infatti ama il Figlio, gli manifesta tutto quello che fa e gli manifesterà opere ancora più grandi di queste, perché voi ne siate meravigliati. Come il Padre risuscita i morti e dà la vita, così anche il Figlio dà la vita a chi egli vuole. Il Padre infatti non giudica nessuno, ma ha dato ogni giudizio al Figlio, perché tutti onorino il Figlio come onorano il Padre. Chi non onora il Figlio, non onora il Padre che lo ha mandato.
In verità, in verità io vi dico: chi ascolta la mia parola e crede a colui che mi ha mandato, ha la vita eterna e non va incontro al giudizio, ma è passato dalla morte alla vita. In verità, in verità io vi dico: viene l'ora - ed è questa - in cui i morti udranno la voce del Figlio di Dio e quelli che l'avranno ascoltata, vivranno. Come infatti il Padre ha la vita in se stesso, così ha concesso anche al Figlio di avere la vita in se stesso, e gli ha dato il potere di giudicare, perché è Figlio dell'uomo. Non meravigliatevi di questo: viene l'ora in cui tutti coloro che sono nei sepolcri udranno la sua voce e usciranno, quanti fecero il bene per una risurrezione di vita e quanti fecero il male per una risurrezione di condanna. Da me, io non posso fare nulla. Giudico secondo quello che ascolto e il mio giudizio è giusto,

perché non cerco la mia volontà, ma la volontà di colui che mi ha mandato.

(Gv 5, 19 – 30)

Prima lezione: il mistero della preghiera

«Cristo Gesù, il sommo sacerdote della nuova ed eterna alleanza, prendendo la natura umana, ha introdotto in questo esilio terrestre quell'inno che viene eternamente cantato nelle dimore celesti. Egli unisce a sé tutta l'umanità e se l'associa nell'elevare questo divino canto di lode. La Chiesa lo ha conservato con costanza fedeltà».

Queste parole del Concilio riportate in apertura al capitolo, riprese da san Paolo VI quando promulgò la *Liturgia delle Ore* rinnovata, descrivono, in una mirabile sintesi, il dono e il mistero della preghiera della Chiesa, e di ogni fedele cristiano.

Il mistero della preghiera

Già questo testo del concilio può farci intravvedere che la preghiera è un mistero perché trova la sua origine e le sue radici nel cuore di Dio stesso, nell'«*inno di lode, che viene eternamente cantato nelle sedi celesti*», che eternamente risuona nel mistero stesso di Dio, e che solo lui, il Dio Trino, conosce. Per questo solo lui può cantarlo e insegnarcelo.
È nella Pasqua di Cristo che il Padre ci ha aperto «*le porte dell'eternità*» e ci ha svelato il mistero della sua Vita intima, ci ha svelato qual è questo «*eterno canto di lode*». Per quanto è dato alla nostra povertà di comprendere ciò che ci è stato rivelato, lì, nel «***silenzio dei secoli eterni***» che avvolge il mistero di Dio (cfr.Rm 16,25) risuona una sola Parola, quella del Padre che dice al Figlio: «***Tu sei mio Figlio***» (Sal 2,7). Questa è l'unica Parola che eternamente dice il Padre, e il proferire questa Parola "esaurisce" tutta l'attività del Padre. Il Padre non fa, e non può fare altro,

che "dire" la sua unica Parola, il suo Verbo Unigenito: «*Il Padre pronunciò una Parola, che fu suo Figlio, e sempre la ripete in un eterno silenzio*», come dice stupendamente san Giovanni della Croce.
E il Figlio, a sua volta, gli risponde con una sola parola: «***Abbà! Padre***!».
Lo Spirito è il silenzio che permette al Padre il proferire la Parola, «*Tu sei mio Figlio*» (sant'Ignazio di Antiochia) e consente al Figlio di ascoltarla e quindi di riconoscersi tale, cioè Figlio del Padre, rispondendo: «*Abbà! Padre*!».
A sua volta, il Figlio è il silenzio nel quale il Padre può «*dirsi totalmente*» (san Cirillo d'Alessandria) e senza riserve. Il Verbo, la Parola eterna, è l'«***Amen***» (Ap 3,14), il «***SÌ***» perfetto (2Cor 1,19), l'accoglienza senza limiti della Parola del PADRE:
«*Tu sei mio Figlio*». Se dicesse parole sue, non potrebbe accogliere in pienezza la parola del Padre, non potrebbe essere la Parola del padre:
«*La parola che voi ascoltate non è mia, ma del Padre che mi ha mandato*» (Gv 14,24).
Il Verbo non ha parole sue. Egli è solamente la Parola del Padre perché può dire solo ciò che ha udito: «***le cose che ho udito da lui, le dico al mondo. Io non faccio nulla da me stesso, ma parlo come il Padre mi ha insegnato. La parola che voi ascoltate non è mia, ma del Padre che mi ha mandato***».

Il Figlio, la Parola proferita, di suo possiede solo il puro silenzio, è puro silenzio, perché egli sta davanti al Padre come un'eco silenziosa che riflette in modo perfettamente puro ciò che il Padre gli dice: «*Tu sei mio Figlio*». Egli sta dinanzi al Padre come silenzioso e quieto specchio purissimo (Sap 7 ,26), che riflette perfettamente ciò che il Padre è, ciò che il Padre fa. «***In verità, in verità io vi dico: il figlio da sé stesso non può fare nulla, se non ciò che vede fare dal Padre; quello che egli fa, anche il Figlio lo fa allo stesso modo***» (Gv 5,19).

Questo dialogo tra il Padre e il Figlio nello Spirito, questo eterno "parlarsi", costituisce tutta la vita di Dio, tutto ciò che esiste "*in principio*".
«*Abbà! Padre!*» è dunque «*il canto di lode che risuona eternamente nelle dimore celesti*». È «*l'inno di ringraziamento che sale al Padre dal suo Cristo vivente in eterno*» (Liturgia).
Per questo, «*Abbà! Padre!*» è l'unica e vera preghiera che glorifica perfettamente il Padre. È il dono che Cristo ha fatto alla sua Chiesa, è la possibilità di poterla cantare con lui, per mezzo di lui e in lui.

Già da queste succinte riflessioni possiamo intravedere che la preghiera che Cristo ha lasciato in eredità alla sua Chiesa, e che essa custodisce incessantemente, è il suo mistero di Figlio, è sé stesso. Donandoci suo Figlio, il Padre ci ha donato il mistero stesso della preghiera, della possibilità di pregare, ossia di entrare in comunione reale con lui, con il Dio che nessuno ha mai visto né può vedere, ma che ora, in Cristo, mossi dallo Spirito Santo possiamo chiamare con tutta verità: «*Abbà! Padre!*»...
La preghiera nostra e della Chiesa è dunque «*unione alla preghiera di Cristo nella misura in cui fa partecipare al suo mistero*» (Catechismo della Chiesa Cattolica, 2718).
Ma quando meditiamo e parliamo della preghiera della Chiesa, è della nostra stessa preghiera che stiamo parlando perché tra la Chiesa e il singolo cristiano il confine è permeabile e trasparente. Parlare del mistero della Chiesa equivale a parlare del mistero di ogni anima cristiana. Infatti «*ogni anima, per il mistero del legame sacramentale, porta in sé pienamente tutta la Chiesa, che è unica in tutti e tutta nei singoli*» (san Pier Damiani).

Il dono della preghiera

La preghiera è un dono perché, con la sua incarnazione, Cristo ha donato alla sua Chiesa e per mezzo della Chiesa, ad ogni uomo, questo "canto di lode", «Abbà! Padre!», che lui canta eternamente a suo Padre nelle dimore celesti.
Cristo lo ha introdotto in questo esilio terrestre perché la sua gioia è vivere con gli uomini (Pr 8,31). La nostra preghiera nasce dunque anzitutto dalla nostalgia che prova Dio per l'uomo, dal desiderio che Cristo ha di stare con noi.

Non il desiderio di essere adorato, lodato e servito, ma semplicemente il desiderio di "stare con noi", di poter cantare con noi, come se avesse quasi "bisogno" di noi, della nostra voce, perché il suo cantico al Padre sia completo e perfetto.

Cristo ha introdotto in questa terra di esilio il canto di lode, che risuona eternamente nelle sedi celesti per offrirci la possibilità di riannodare il dialogo con il vero Padre, con il Padre che lui solo, Gesù, conosce (Mt 11,27). Questa affermazione della Sapienza increata racchiude dunque il cuore del mistero della preghiera. La preghiera, nel suo nucleo più profondo, non è altro che l'accoglienza da parte nostra di questo desiderio di Dio di stare con noi, di stare con ognuno di noi personalmente, per donarci sé stesso, per farci partecipi della sua vita, della sua realtà, della sua «***natura***», come dice san Pietro (2Pt 1,4).

La sua gioia è poter condividere la vita con noi, vivere la nostra vita per poterci donare in cambio la sua, per «*bere la nostra amarezza e donarci la dolcezza della sua grazia*», come diceva sant'Ambrogio. Questo desiderio di Dio di vivere con noi è la fonte e la sorgente della preghiera.

FOLLI PER CRISTO: SEMPLICEMENTE

Vi è una ristretta categoria di quasi eremiti, venerati nella Chiesa russa, chiamati jurodivye, «***folli per Cristo***»; sono penitenti che, spogli di tutto, hanno comportamenti stravaganti non facilmente comprensibili. Senza casa, vivono di elemosine, seminudi e scalzi in tutte le stagioni, hanno però un carisma che attira il rispetto della gente. Pregano incessantemente, hanno spesso il dono della profezia, infine non hanno timore di dire la verità in faccia ai potenti di questo mondo.

I folli in Cristo infrangono tutte le norme esteriori e le correnti di comportamento. Sono «se*mplicemente*» uomini liberi.
Alla base dello jurodstvo - la follia in Cristo – c'è un'idea religiosa profonda: lo sprezzo della propria apparenza e dignità umane per la maggior gloria di Dio; perché una delle peggiori tentazioni è di inorgoglirsi della propria santità e pietà.
Il folle in Cristo si disprezza, e dileggia se stesso, comportandosi come una persona che ha perduto il buon senso e l'amor proprio.

Massimo di Mosca, un folle per Cristo, scrive: «Gli uomini credono che occorra prima amare gli uomini e poi amare Dio. Anch'io ho fatto così, ma mi sono

accorto che non serviva a nulla! Quando invece ho cominciato ad amare Dio prima di tutto, in questo amore di Dio ho ritrovato il mio prossimo, e nello stesso amore di Dio i miei nemici sono diventati i miei amici, anzi, creature divine…».
«Ero diventato come folle, non mi curavo di nulla e nulla mi preoccupava, ogni vanità mi era estranea; desideravo solo restare nella solitudine; mi possedeva un solo desiderio, quello di immergermi costantemente nella preghiera e quando ci riuscivo, la mia anima era colma di allegria… la preghiera del cuore mi inondava di letizia, a tal punto da non credere che potesse esistere sulla terra qualcuno più beato di me, e mi chiedevo in che modo le delizie del regno dei cieli potessero essere più grandi. Non era soltanto una felicità dell'anima, anche se tutto il mondo esteriore mi appariva meraviglioso e ogni cosa mi portava all'amore e alla lode del Signore: uomini, alberi, piante, animali, tutto era per me come una famiglia e in tutto vedevo il segno del nome di Cristo Gesù. A volte mi sentivo così leggero che mi sembrava di non avere più corpo e di librarmi gioiosamente in aria, anziché camminare sulla terra… altre volte sentivo una felicità così grande come se fossi stato fatto zar e, in mezzo a tutte queste consolazioni, desideravo che Dio mi concedesse di morire al più presto per poter effondere la mia riconoscenza ai piedi del suo trono, nel mondo degli spiriti».

«Ogni giorno bisogna passare da una visione filantropica buonista, che si può trovare in molti uomini, a una vera antropologia evangelica che fa cogliere nell'altro, persino nel nemico, non solo

qualcuno da amare, ma quel divino di cui innamorarsi follemente, perché follemente Dio lo ha amato in Cristo, fino a dare il suo unico Figlio, follia d'amore, ma sapienza unica, che è quella stoltezza che l'uomo "normale" non può capire, sino a che non ha scoperto di essere follemente amato da Dio, di essere così amato da impazzire e a sua volontà divenire folle per Cristo.
La preghiera diventa allora luogo di intimità continua, che tutto trasforma e trasfigura in modo da colorare la vita».

IO CREDO

David Maria Turoldo
(1916-1992)

L'evento, che Cristo è, costituisce il nucleo della vicenda umana; il sogno umano vive nell'unico Simbolo sacramentale che può arrischiarsi a parlare di Dio a partire dal futuro. La poesia del frate servita, più che un brano anti-intellettualista, è la proposta di un modo più profondo di intellezione del reale.

Teologi e chiesasti,
pulite (o complicate) quanto volete
la fede, ma lasciatemi credere.

Cristo non è una cavia o un sistema:

è l'evento
dentro e oltre i fatti.

E, distrutto, sempre si ricompone
dalla sua la nostra morte,
per la sua e nostra resurrezione.

Non già «la causa dell'uomo che continua»,
un dimensione biologica,
tensione della terra:
sempre vivo mistero
del genere umano.

Egli è il solo frutto possibile,
l'eterno presente
dove t'infuturi,
dandogli tu la carne e il sangue.
Nessuno può narrare l'evento.
Leggenda che muove il mondo,
essa è la storia più vera:
allora finalmente crederemo.
Lingua non serve
a dire le ragioni dell'ultimo donarsi,
la suprema gratuità dell'amore.

Abbiamo appena fragili simboli;
e cercare nuove prove
e sillogi alla fede
è come voler spegnere il sole o incatenare il vento.

È quanto pagheremo amaramente:
fede di atei,
fede senza incantesimo e senza mistero.

Egli è la luce fattasi corpo,
nato dalla creazione pura,
nato da donna vergine
Per opera dello Spirito,
venuto sotto la legge
per amore.

Era nel principio e nulla ha vita senza di lui:
era la vita e la vita è venuta e vive.
Cristo, unico uomo:
l'uomo povero e libero,
l'ultimo di tutti gli uomini!
Mio Cristo,
vero sacramento di Dio.

La preghiera di Maria - Luoghi geografici e spirituali

È importante ricordare i diversi livelli di comprensione in cui siamo condotti quando leggiamo, ascoltiamo o guardiamo gli eventi biblici in relazione a noi. Per comprendere interiormente la vita di Maria, dobbiamo passare dal visibile all'invisibile, da ciò che è scritto a ciò che è implicito, al fine di essere istruiti e diventare più intelligenti, cioè capaci di leggere dentro e oltre ciò che è scritto. Servono quattro livelli di lettura che possono essere applicati al nostro modo di leggere, ascoltare e cogliere ciò che Maria cerca di trasmetterci.

1. Il primo livello riguarda la lettura o l'ascolto "letterale", cioè quello che ci viene dato da leggere o da ascoltare senza porci alcuna domanda.
2. Il secondo livello ci porta ad ascoltare sotto forma di allusione, suggestione o evocazione.
3. Il terzo livello è quello dell'interpretazione.
4. Il quarto livello è quello della rivelazione del mistero.

La Parola di Dio fa costantemente appello a questi quattro livelli per condurci in un viaggio *all'interno,* dal mondo esteriore o fisico al mondo interiore.
Per esempio: "*la porta*". La porta è un oggetto di legno che si apre e si chiude. È il primo livello. La porta separa due spazi, permette di entrare o meno, significa anche aprire o chiudere. Questo è il secondo livello. Quando parliamo della porta del cuore, questa porta non è materiale, è di un altro ordine. Questo versetto ci dà un chiarimento: «*Ecco: sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me*». Questo è il terzo livello. Infine, Gesù dice di sé di *essere* la porta: «*In verità, in verità io vi dico: io sono la porta delle pecore. Io sono la porta: se uno entra attraverso di me, sarà salvato; entrerà e uscirà e troverà pascolo*» . È il quarto livello di lettura, la rivelazione del mistero.

Dove sei Maria? Dove abiti?

«*Dove sei?*». Questa è la prima domanda che ognuno di noi si pone quando telefona a una persona cara: «*Dove sei?* In quale luogo? In quale spazio?». La domanda sembra innocua e senza importanza. Tuttavia, non ci parliamo allo stesso modo quando siamo in metropolitana o in una stanza tranquilla, in un negozio o a una riunione di famiglia. In generale, il luogo fisico in cui ci troviamo influenza il modo in cui entriamo in conversazione. Sarà difficile condividere i propri problemi in un supermercato o in coda in posta. La questione del luogo ci permette di iniziare un dialogo e un incontro; apparentemente geografico o spaziale, l'interrogazione dello spazio conduce a un'altra dimensione.
«*Dove sei?*». Questa è anche la prima domanda del Signore nella Bibbia: «Il Signore chiamò l'uomo e gli disse: "*Dove sei?". (...) "Ho avuto paura, (...) e mi sono nascosto"*» *(Gen 3,9-10*). Certo, Dio sa dove si trova Adamo. La domanda: «*Dove sei?*» interroga, stupisce e sorprende. Si tratta di un luogo fisico? No. Questa ingenua e semplice domanda del Signore dovrebbe innescare in Adamo (e di conseguenza in ognuno di noi) un risveglio: renderci consapevoli che non siamo più in sintonia nella relazione.

In altre parole, la domanda potrebbe essere formulata come segue: «*Sei al posto giusto? Sei al tuo posto?*». Il Signore pone questa domanda per provocarci. Quando pone una domanda del genere, non si aspetta che l'uomo gli riveli o gli faccia conoscere qualcosa che ignora. Al contrario, il Signore sfida, invita e attende ciascuno per un appuntamento, un incontro. In altre parole, il Signore ci chiede: «*Dove sei dentro di te?*» *oppure: «Dove sei, uomo? Io sono in te, ma è impossibile incontrarti, tu non sei in te stesso che di passaggio*», come scriveva sant'Agostino. Come possiamo comprendere questo interrogativo? Non ci rimanda forse al "senso" della nostra esistenza, della nostra identità più profonda? Al luogo interiore in cui abbiamo l'appuntamento? A ciò che ha "senso", cioè al nostro modo di accogliere, ricevere e trovare la presenza del Signore? Non siamo forse un "cosmo" interiore? Non è forse nostra la vocazione di conquistarlo, abitarlo e dimorare in esso? *Ogni luogo, ogni spazio, non sono forse come una "matrice interiore" che è il fondamento di ciò che diventiamo in Lui*? E se chiedessimo alla Madre di Gesù nel Vangelo: «Dove sei, Maria?». I luoghi fisici in cui Maria ha vissuto e abitato non sono affatto insignificanti. C'è un legame tra l'identità di Maria e i luoghi in cui abita. Se gli evangelisti hanno enfatizzato questi diversi luoghi, è perché volevano dirci qualcosa di speciale. Per questo motivo, iniziamo con uno sguardo alle regioni e alle città in cui Maria ha vissuto. Questo approccio ci permetterà di entrare in sintonia con lei. A poco a poco ci rivelerà i vari significati spirituali di questi luoghi e ci farà entrare in un rapporto più stretto e vivo con lei. Maria parla poco nei Vangeli. Poche parole, nessuna confidenza, nessuna supplica. Il numero delle sue parole si riduce a sette, e di questo parleremo più avanti. Ecco perché i luoghi biblici in cui si scopre Maria sono il primo oggetto del nostro studio orante. Ci è sembrato importante parlare dei luoghi in cui è stata, dove si è stabilita e da dove è partita. Perché queste regioni, città e villaggi sono "parole" e hanno "senso" per noi. Se incontriamo qualcuno per la prima volta, gli chiediamo

della sua città e della sua casa: «Dove abiti? Di dove sei?». Il luogo di residenza e il nome fanno parte dell'identità della persona.

«Rallegrati terra magnifica della fede in te si compie la promessa.
Rallegrati paese dove scorre latte e miele».

A Betlemme in Giudea

Il racconto della natività di Gesù si svolge in un luogo ricco di storia: *Betlemme* per gli evangelisti Matteo e Luca. Maria e Giuseppe vivevano a Nazareth, nel nord, ma Gesù nasce a Betlemme, nel sud perché è lì che erano registrati i suoi genitori. «*Tutti andavano a farsi censire, ciascuno nella propria città» (Lc 2,3)*. Il brano evangelico sottolinea esplicitamente il legame tra Giuseppe e Betlemme: «*Anche Giuseppe, dalla Galilea, dalla città di Nazareth, salì in Giudea alla città di Davide chiamata Betlemme: egli apparteneva infatti alla casa e alla famiglia di Davide. Doveva farsi censire insieme a Maria, sua sposa, che era incinta*». Betlemme è molto importante nella geografia biblica; la città è spesso citata nell'Antico Testamento. È il luogo in cui è sepolta Rachele, che diede alla luce Beniamino, il figlio prediletto. È il luogo da cui proviene Boaz, il marito di Ruth che generò Obed, che generò Iesse, padre di Davide. È quindi il luogo da cui proveniva Davide il cui nome significa "amato". È anche il luogo in cui sarebbe nato il successore del re Davide, il Messia, come annuncia il profeta Michea: «*E tu, Betlemme di Èfrata, così piccola per essere fra i villaggi di Giuda, da te uscirà per me colui che deve essere il dominatore in Israele*». Questa piccola città, chiamata anche Èfrata, che significa "feconda", è il luogo in cui Maria ha dato alla luce Gesù.

A Betlemme nascono dei figli: Beniamino, il figlio prediletto, poi Davide, l'amato. Betlemme è un luogo di nascita, di filiazione e di discendenza. Il nome ebraico *Betlemme* è evocativo. *Beth* in ebraico significa, tra l'altro, "la *casa*". È anche la prima lettera con cui inizia l'Antico Testamento: «*In principio*» in ebraico *bereshit*. La prima sillaba di questa parola, "be", significa "principio", "casa", "seme", "grano" o "figlio". Se facciamo il collegamento tra *bereshit* e *Betlemme* possiamo intuire che il luogo della nascita di Gesù è il luogo dell'inizio di un'origine, di una filiazione e di una discendenza. In questa

casa "Beth" viene accolto il Figlio, e se il Figlio viene accolto significa che c'è un Padre. Gesù è allo stesso tempo il Figlio del Padre, il Verbo e il Pane di vita. Betlemme è la "casa del pane" in senso letterale. A Betlemme, cosa ci insegna Maria? Che per tutti noi Betlemme è il luogo della nostra nascita, delle nostre origini e dei nostri inizi. Lì dà alla luce il Figlio del Padre, colei che è fin dall'inizio nel soffio del Padre. È la casa del Figlio perché lo porta in grembo. E, in questo senso, anche noi diventiamo la casa di Dio. Lei ci insegna a essere una dimora e un ricettacolo per partorire a nostra volta il Verbo. Vivere a Betlemme con Maria significa vivere nella conoscenza e nella fiducia del Padre, nel suo riconoscimento pieno e totale, e non nel riconoscimento di quegli uomini che la inseguiranno e la cacceranno da Betlemme. Maria ha vissuto tutta la sua vita davanti a uomini che non l'hanno vista, ascoltata o riconosciuta. Nessuno di noi può e vuole vivere senza il riconoscimento dei propri cari, senza incoraggiamento e sostegno.
Imparare questa realtà da Maria è un cammino molto lungo.

«Rallegrati guarigione del mio corpo.
Rallegrati salvezza della mia anima».

GOCCE DI PREGHIERA SULLA BOCCA DEI SANTI

«La preghiera non è altro che amicizia, poiché stiamo spesso da soli a parlare con chi sappiamo che ci ama». (*S. Teresa di Gesù*).

«Nella preghiera parliamo con Dio e Dio parla con noi, aspiriamo a Lui e respiriamo in Lui, ed Egli ispira noi e respira su di noi». *(san Francesco di Sales).*

«La preghiera è un dialogo misterioso, ma reale, con Dio, un dialogo di fiducia e di amore». (*San Giovanni Paolo II).*

«Pregare è accostarci a Dio con profondo rispetto, certamente, ma con la fiducia con cui un bambino si avvicina alla migliore delle madri, e parlagli di tutto: delle cose del cielo e delle cose della terra; dirgli tutto quello che portiamo nel nostro cuore, senza lasciarvi dentro niente, e riservare il nostro cuore nel suo Cuore

divino, come si riserva il cuore nel cuore di un amico». (*san Francesco di Sales*).

«Supponiamo che un bambinetto veda correre verso di sé un cane rabbioso. Che farà ? fuggire? Non può, non sa camminare. Che fa? Grida, chiama sua madre; sua madre lo difende e lo salva. Questo è la preghiera». (…) «Ah, come mi piacciono queste parole dette al mattino: oggi voglio fare tutto, soffrire tutto per glorificare Iddio; niente per il mondo o per l'interesse, ma tutto per piacere al Signore. Così l'anima si unisce a Dio, non vede che lui, non agisce che per lui» (*San Giovanni Maria Vianney).*

«Gli apostoli non sapevano come pregare, e chiesero a Gesù che insegnasse loro a farlo. Gesù, allora, insegnò loro il Padre nostro. Credo che ogni volta che diciamo il Padre nostro, Dio guarda le sue mani, sulle quali ha noi disegnati: " ecco, sulle palme delle mie mani ti ho disegnato". Che bella ed espressiva descrizione dell'amore personale che Dio prova per ciascuno di noi !» (*Santa Teresa di Calcutta*).

Preghiamo con S. Antonio da Padova

Signore Gesù, fa' di noi una terra buona e feconda
che accolga il seme della tua grazia
e faccia maturare il degno frutto della penitenza,
così che, con il tuo aiuto,
meritiamo di vivere eternamente nella tua gloria.
Tu che sei benedetto nei secoli dei secoli. Amen.

Signore Gesù, fa' che da questa valle di miserie
possiamo salire al monte di una vita sana,
così che, conformati alla tua Passione
e fondati sulla mansuetudine e la misericordia,
possiamo essere avvolti della tua nube di luce
e udire la lieta voce colma di esultanza:

<<Venite, benedetti del Padre mio,
ricevete il regno che è stato preparato per voi
fin dalla creazione del mondo>>.
A te onore e gloria, lode e potenza,
maestà ed eternità nei secoli dei secoli. Amen.

Signore Gesù, non nasconderci il tuo volto,
non allontanarti dal tempio del nostro cuore
e non entrare in giudizio per il nostro peccato.
Infondi in noi la tua grazia,
abbi misericordia delle nostre colpe,
liberaci dalla morte eterna e portaci nel tuo regno dove,
con Abramo, Isacco e Giacobbe,
possiamo vedere il giorno dell'eternità.
Con il tuo aiuto, tu che sei degno
i ogni onore, potenza, lode e maestà nei secoli eterni. Amen.

Preghiamo con S. Alfonso Maria de Liguori

O Verbo eterno, tu hai impegnato una vita di sudori, di stenti, di sangue per salvare gli uomini; nulla hai risparmiato per farti amare… e come poi ci sono uomini che lo sanno e, intanto, non ti amano?
O Dio, purtroppo tra questi ingrati ci sono proprio io. Riconosco il torto che ti ho fatto… Gesù mio, abbi pietà di me. Io ti offro questo mio cuore ingrato, ma pentito. Sì, mio Redentore, mi pento soprattutto di averti spezzato. Me ne pento e ti amo con tutta l'anima.
Anima mia, ama questo Dio legato come un malfattore per te, flagellato come uno schiavo per te, fatto bersaglio di scherno per te, un Dio morto in croce per te.

Sì, mio Salvatore, mio Dio, io ti amo, io ti amo. Anzi, sii tu stesso a ricordarmi sempre quanto hai patito per me, perché io non mi dimentichi più di amarti.
Funi che legaste Gesù, stringetemi con Gesù; spine che coronaste Gesù, feritemi d'amore per Gesù; chiodi che trafiggeste Gesù, inchiodatemi alla stessa croce, affinché io viva e muoia unito a Gesù.
O sangue di Cristo, inebriami del tuo santo amore. O morte di Gesù, fammi morire ad ogni affetto terreno. Piedi trafitti del mio Signore, a voi mi stringo; liberatemi voi dall'inferno. Gesù mio, nell'inferno certo non ti potrei amare. Salvami, dunque, mio Salvatore; stingimi a te, non permettere che io mi perda…
O Maria, rifugio dei peccatori e madre del mio Salvatore, aiuta questo peccatore che a te si raccomanda. Soccorrimi per l'amore che porti al tuo e mio Gesù Amen.

Esame di coscienza

- Comincio e chiudo la giornata con la preghiera? Mi rivolgo a Dio solo nel bisogno? Credo invece che a nessuno, più che a Lui, importi di noi? Consegno a Gesù le mie paure perché Lui le vinca? Pretendo che Dio compia la mia volontà? Ascolto ancora una volta l'annuncio che ci salva: che Cristo è risorto e vive accanto a noi, anche in mezzo a tante difficoltà? Cosa faccio per crescere spiritualmente? Come? Quando?
- Mi sono accorto che non possiamo andare avanti ciascuno per conto suo, ma solo insieme? Esercito ogni giorno la pazienza e infondo speranza, avendo cura di seminare corresponsabilità?
- So perdonare, compatire, aiutare il prossimo? Sono invidioso, collerico, parziale? Ho cura dei poveri e dei malati?
- Osservo la morale coniugale e familiare insegnata dal Vangelo? Come vivo le responsabilità educative verso i figli? Come papà, mamma, nonno, nonna, insegnante, mostro ai nostri bambini, con gesti piccoli

e quotidiani, come affrontare e attraversare una crisi riadattando abitudini, alzando gli sguardi e stimolando la preghiera?

- Prego il Signore perché sia sempre vicino ai nostri nonni, alle nostre nonne e a tutti gli anziani? Faccio sentire la mia vicinanza alle persone più sole e più provate?
- Ricorro, anche in famiglia, alla preghiera del Rosario che "è la preghiera degli umili e dei santi che, nei suoi misteri, con Maria contemplano la vita di Gesù, volto misericordioso del Padre", consapevole che abbiamo tutti bisogno di essere davvero consolati, di sentirci avvolti dalla sua presenza d'amore?
- Esagero nel mangiare, bere, fumare, divertirmi? Mi preoccupo troppo della salute fisica, dei miei beni? Come uso il mio tempo? Sono pigro? Voglio essere servito?
- Cerco di vivere i momenti difficili con la forza della fede, la certezza della speranza e il fervore della carità? Cerco di lottare per non lasciarmi sopraffare dalla negatività, dal pessimismo e invece trovare il modo di comunicare bene in famiglia e di costruire rapporti autentici di amore? Amo e coltivo la purezza di cuore, di pensieri e di azioni?
  Sono mite, umile, costruttore di pace?

A Cristo, fonte della grazia

Gesù salvatore, spezza la pietra del mio cuore, perché la mia anima, addolcita, si effonda in pie lacrime. Tu, o Cristo sorgente, ti prego: vieni a nascere nel mio cuore, perché viva zampilli per me la vena delle tue acque. Tu, infatti, sei la sorgente da cui fluisce la vita, da cui emana la grazia, da cui si effonde la luce sui popoli di ogni razza. Coloro che berranno di te, o Cristo, ristorati dal dolce torrente, non avranno più sete; tuttavia, ancora saranno assetati.

Infatti, la dolcezza, una volta bevuta, susciterà più sete in coloro che la ricchezza del Verbo divino avrà

saziato. Di te, dunque, o Signore Dio, pane e fonte di salvezza, sempre le anime hanno fame e sete. Non la fame digiuna, né l'ardore della sete consumerà la vita, se l'anima mangia e beve di te. Tu, che perennemente scorri, sei sempre bevuto e, per quanto si attinga da te, sempre sei abbondante: superi la moltitudine e la sete di quelli che bevono.

O Cristo Dio, tu sei infatti tutto dolcezza e amore; perciò puoi piuttosto riempirci che saziarci. Tu, che devi essere sempre bramato con ardenti desideri, scorrendo sei accolto, ma non è mai sazio l'amore; e la pietà è così perfezionata che tu sei amato senza fine, o Cristo, tu che doni la vita eterna ai tuoi fedeli. Concedimi ora, o Dio, di piangere e, con il pianto salvifico, seminare al tempo giusto l'eterna letizia. Ti prego: lasciami piuttosto il pianto in questa vita, in cui tutto ciò che esiste passa come un breve viaggio..