

Scuola di preghiera 2025 - 26



Febbraio

## ***Apri i nostri cuori***

spirito di Gesù,  
tu che conosci la nostra vita, le nostre prove,  
il pericolo in cui viviamo,  
perché possiamo accogliere la tua grazia  
e possiamo comprendere  
ciò che, in noi,  
attenta alla speranza.

donaci la luce  
per discernere le vie dell'avversario  
nella nostra vita,  
per non sottovalutarle,  
per essere vigilanti,  
per prevenirle,  
per poter lottare coraggiosamente  
ed essere vittoriosi  
rimanendo saldi nella fede.

**C**irca otto giorni dopo questi discorsi, Gesù prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte

a pregare. Mentre pregava, il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante.

Ed ecco, due uomini conversavano con lui: erano Mosè ed Elia, apparsi nella gloria, e parlavano del suo esodo, che stava per compiersi a Gerusalemme.

Pietro e i suoi compagni erano oppressi dal sonno; ma, quando si svegliarono, videro la sua gloria e i due uomini che stavano con lui.

Mentre questi si separavano da lui, Pietro disse a Gesù: "Maestro, è bello per noi essere qui. Facciamo tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia".

Egli non sapeva quello che diceva.

Mentre parlava così, venne una nube e li coprì con la sua ombra. All'entrare nella nube, ebbero paura.

E dalla nube uscì una voce, che diceva: "Questi è il Figlio mio, l'eletto; ascoltatelo!".

Appena la voce cessò, restò Gesù solo.

Essi tacquero e in quei giorni non riferirono a nessuno ciò che avevano visto..

(Lc 9, 28 – 36)

Quarta lezione: il mistero della preghiera (2)

**I**l costato trafitto del corpo pasquale di Gesù, del suo corpo crocifisso e risorto, dal quale, «subito» zampillano «acqua e sangue» è l'unica sorgente dello Spirito. E lo Spirito è colui che ci insegna a pregare perché «Dio mandò nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio, il quale grida: "Abbà! Padre!"». Egli, intercedendo con gemiti inesprimibili, supplisce alla nostra incapacità di pregare come conviene. «Lo Spirito, aleggiando sull'acqua e sul sangue che sono scaturiti dal lato destro del vero tempio, dà inizio alla nuova creazione, alla Chiesa, Gerusalemme nuova, nata dall'acqua del battesimo e dal sangue dell'eucaristia. Nello stesso momento in cui un soldato aprì il costato di Cristo, subito uscì sangue e acqua, che si sparse per dar vita al mondo. Il costato di Cristo è la vita del mondo, il costato del secondo Adamo. Il costato di Cristo è la vita della Chiesa. Ecco ora Eva, madre di tutti i viventi. La madre dei viventi è la Chiesa che Dio ha costruito ponendo Cristo come pietra angolare. Adesso la donna è creata, adesso è formata, adesso è edificata e prende forma. Adesso la casa spirituale si innalza per un sacerdozio santo. Vieni Signore, forma questa donna, costruisci la città. Ecco la donna, madre di tutti, ecco la casa spirituale, ecco la città che vive eternamente perché non conosce la morte» (S. Ambrogio). Dalla croce zampilla ora l'acqua viva e: «Se qualcuno ha sete, venga a me, e beva». «O voi tutti assetati, venite all'acqua, voi che non avete denaro, venite» perché «A colui che ha sete, io darò gratuitamente da bere alla fonte dell'acqua della vita». «E tutti siamo stati dissetati da un solo Spirito», perché la sorgente «ha sete della nostra sete» (S. Gregorio Nazianzeno), ha sete di essere bevuta.

Lo Spirito, dunque, dissetando i credenti, unendoli alla oblazione di Gesù sulla croce, fa loro, per ciò stesso, il dono del vertice della preghiera, ossia di poter dire con Gesù e come Gesù: «Abbà, Padre!». Dona loro di poter condividere la relazione del Figlio col Padre. Lo Spirito, donandoci la preghiera di Gesù, ci "immerge", ci battezza nella vita stessa della Trinità (Mt 28,19). «Lo Spirito Santo innalza l'anima in maniera sublime affinché ella compia in Dio la medesima spirazione d'amore che il Padre spira nel Figlio e il Figlio nel Padre, e che è lo stesso Spirito Santo» (S. Giovanni della Croce). Infatti «che voi siete figli

lo prova il fatto che Dio mandò nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio, il quale grida: "Abbà! Padre!". Come scriveva un monaco: «La scoperta di Dio come nostro Padre è, mi sembra, una acquisizione spirituale oltre la quale non si può andare, poiché permette di entrare nella maniera più diretta possibile nell'esperienza di Cristo stesso, sia come Figlio eterno che come uomo e redentore. Sempre mi è sembrato che non si possa andare più lontano e che una pace così grande (come quella che sgorga dal consegnarsi al Padre) non può essere uguagliata da niente altro, nemmeno dal matrimonio spirituale. Se veramente possiamo dire «Padre mio» con una fiducia totale, allora avremo incontrato la nostra identità profonda, diventeremo, in certo senso, «indifferenti» a tutto il resto. Perché nulla di ciò che può accadere nella vita ci potrà toccare più profondamente di questa parola: «Padre mio». Ogni preghiera ormai può essere autentica solo se si unisce a quella di Gesù sulla croce, e con Lui grida: «Abbà, Padre, nelle tue mani consegna il mio Spirito». Però dire "Padre" con e come Cristo lo dice, suppone «la purificazione delle nostre immagini paterne e materne, quali si sono configurate nella nostra storia personale e cultura le, e che influiscono sulla nostra relazione con Dio. Dio, nostro Padre, trascende le categorie del mondo creato. Trasporre su di lui, o contro di lui, le nostre idee in questo campo, equivarrebbe a fabbricare idoli da adorare o da abbattere» (C.C.C. 2779). Questo cammino di purificazione, necessario per ognuno di noi, è un cammino di grande povertà, ma soprattutto di grande sincerità e solo un vero desiderio di «vedere il volto di Dio» può sostenerci in questo percorso di purificazione del cuore. La "visione" di Dio è la beatitudine promessa da Gesù ai puri di cuore, ma l'immagine deformata di Dio che ci si rivela nella "nostra" preghiera, ci dice che il nostro cuore non è "puro", ossia non è capace di ricevere in povertà solo amore e di donare solo amore. Lasciato solo a sé stesso e alle sue dinamiche, il nostro cuore cerca inevitabilmente solo ciò che conosce, si costruisce relazioni, incluso quella con Dio (soprattutto quella con Dio) con il "materiale" che la sua storia personale ha posto a sua disposizione, e non può essere diversamente. Per questo è necessario che la grazia

dello Spirito, che insegna a Gesù a dire «Padre», insegna anche a noi a dirlo con Gesù allo stesso modo e con lo stesso significato. O meglio, che sia egli stesso, lo Spirito, a dirlo in noi, facendo di noi una sola cosa con Cristo: «*Abbate in voi gli stessi sentimenti di Cristo Gesù*». E i sentimenti di Cristo Gesù sono quelli del Figlio, sentimenti che tradotti in linguaggio umano corrispondono a quella che si chiama "infanzia". Perché l'infanzia non è, come spesso romanticamente pensiamo, l'età dell'innocenza. I bambini sono spesso crudeli ed egoisti. Quello che è proprio dell'infanzia è la sua assoluta indigenza. Un bambino piccolo non può bastare a sé stesso. Lasciato a sé stesso, muore. Ha un bisogno vitale delle cure di altri. Per questo Gesù afferma solennemente che solo «*chi non accoglie il regno di Dio come l'accoglie un bambino, non entrerà in esso*».

E un bambino "sa" che non può fare niente da solo, che ha bisogno di tutto e di tutti. Solo quando lo Spirito avrà reso il nostro cuore così povero da fare nostro il grido di supplica del Figlio, di essere coscienti di avere un bisogno estremo della grazia, solo allora potremo dire veramente con Gesù e come Lui: «*Abbà, papà, ho bisogno di te. Senza di te non posso fare niente*».

L'accettazione della nostra povertà personale, fisica, psicologica e morale è l'unico mezzo con cui possiamo ricevere la gloria divina e testimoniarla già presente in noi. Accettata con umiltà e fiducia, questa nostra povertà perpetua diventa il luogo e il mezzo con cui poter dire a Dio: «*Abbà!*». Diventa la nostra morte, diventa la nostra Pasqua, il nostro passaggio quotidiano al Padre e la nostra risurrezione. Proprio per questo, l'esperienza quotidiana che facciamo di una debolezza che non finisce mai ci dispone a vivere in totale dipendenza dalla misericordia del Padre, a ricevere tutto, letteralmente tutto, da lui. «*Quanto più siamo deboli, senza desiderio e senza virtù, tanto più siamo adatti alle operazioni di questo Amore che consuma e trasforma! (..)* Ma bisogna acconsentire a rimanere poveri e senza forze: e questa è la cosa difficile», scrive con audacia S. Teresa di Gesù Bambino. Come il Figlio, l'agnello immolato e risorto, anche noi porteremo in

eterno le nostre ferite, segno della nostra debolezza e della nostra morte. Ma soprattutto segno della nostra risurrezione. Perché, come è stato per lui, così anche in noi, è attraverso le nostre ferite che la gloria del Padre ha potuto essere riversata nella nostra carne e nella nostra vita. *«Come glorificheremo dunque Dio per un dono così insigne? Dio non può essere glorificato da noi in modo diverso da come è stato glorificato da suo Figlio. Le vie per le quali il Figlio ha glorificato il Padre sono le stesse per le quali il Padre ha glorificato il Figlio. Queste vie passano per la croce.»* (Simeone il Nuovo Teologo). L'amore fino al dono della vita, fino "all'estremo" (cfr. Gv 13,1) è il "canto nuovo" che lo sposo insegna alla sua sposa. È il canto che Cristo ha donato alla sua Chiesa, come diceva san Paolo VI. Questo è il canto che cantano coloro che seguono l'Agnello dovunque va, che non gli chiedono "dove" va, ma semplicemente lo seguono, guardando solo lui, contemplando solo lui, non lasciando che il loro sguardo innamorato si distolga da lui: *«Non vi chiedo ora di pensare a lui, né di formare molti concetti, né di fare grandi e delicate considerazioni con la vostra mente. Vi chiedo solo di guardare a lui. Ecco, egli non attende altro, come dice alla sposa, se non che lo guardiamo».* La preghiera contemplativa è sguardo di fede fissato su Gesù. *«Io lo guardo ed egli mi guarda»*, diceva, al tempo del suo santo Curato, il contadino d'Ars, in preghiera davanti al Tabernacolo. Questa attenzione a lui è rinuncia all'«io». Il suo sguardo purifica il cuore (C.C.C. 2715). Questo sguardo di fede e di amore è il canto della Sposa: *«Tu mi hai rapito il cuore, sorella mia, mia sposa, tu mi hai rapito il cuore con un solo tuo sguardo».* È il canto nuovo che i redenti cantano davanti al trono e davanti ai quattro esseri viventi e agli anziani. E nessuno poteva comprendere quel canto se non i redenti della terra.

## **MAT' MARIJA: MISTICA**

**N**el marzo 1932, pochi giorni dopo aver ottenuto il divorzio ecclesiastico da Skobcov

- suo secondo marito -, Elizaveta Jur'evna decise di chiedere l'autorizzazione a vestire l'abito monastico. Chiese e ottenne di non vivere come monaca in un monastero, ma di vivere la sua vocazione esattamente in quel mondo - Parigi - verso cui il disegno di Dio l'aveva sospinta dalla Russia. Il metropolita Evlogij - secondo la tradizione ortodossa - le indicò come posto del deserto per la sua vita monastica niente altro che il "**deserto del cuore umano**". Era una domenica di marzo del 1932. Una vita monastica che diventa la testimonianza silenziosa ma efficace della grande passione di Dio che «vuole il mio cuore».

Senza dubbio il cammino spirituale di Mat' Marija raggiunge un significato pieno con l'epilogo della sua vita, in cui seppe testimoniare concretamente la sua intuizione di fondo in cui amore a Dio e amore al prossimo - chiunque egli sia - sono assolutamente inseparabili. Il deserto del cuore umano - dovunque si trovasse - fu la sua camera nuziale. Del resto per lei non poteva essere diversamente: «**Esiste una mistica autentica, e veramente ortodossa, non soltanto del rapporto con Dio, ma anche del rapporto con l'uomo**».

**A**ltrettanto affascinante, anche se sibillina, è per noi l'espressione "**liturgia fuori dal tempio**". Le parole pronunciate nella "liturgia nel

tempio” ci offrono la chiave per comprendere questo concetto. Noi sentiamo proclamare: “Amiamoci gli uni gli altri, affinché in un solo spirito confessiamo”; e poi: “Ciò che è tuo, avendolo da te ricevuto, te lo offriamo in tutto e per tutto”. Questi “altri, che abbiamo amato in unità di spirito nel tempio, sono gli stessi che lavorano con noi, gioiscono, soffrono, vivono anche fuori del tempio. E coloro che offrono a Dio ciò che da lui hanno ricevuto, in tutto e per tutto, sono davvero “tutti, ossia tutti gli incontri possibili e immaginabili nel nostro cammino, tutte le persone inviateci da Dio. Il muro del tempio non ha isolato un qualche piccolo gregge da questi “tutti”. D’altra parte noi crediamo che il sacramento dell’eucaristia offra in sacrificio per i peccati del mondo l’Agnello di Dio, il corpo di Cristo. E noi stessi, avendo comunicato a questo corpo sacrificale, siamo offerti in sacrificio **“in tutto e per tutto”**.

**I**n questo senso liturgia fuori dal tempio è anche il nostro servizio sacrificale nel tempio del mondo adorno di vive icone di Dio, il servizio a favore di tutti, ogni umana offerta in sacrificio d’amore: è la grande opera della nostra unione divino-umana, il respiro unico nella preghiera del nostro spirito divino-umano. In questa relazione liturgica con l’uomo noi ci accostiamo alla relazione con Dio, diventiamo veramente un

unico gregge e un unico Pastore, un unico corpo, del quale Cristo è il capo inscindibile.

La preghiera autentica mistica, ci spinge a stringere un rapporto “concreto”, quasi intimo, con il prossimo, soprattutto l’ultimo; se è via di unione col divino, non può che essere via di unione con l’umano.

## IO CREDO

### CONFERENZA EPISCOPALE ITALIANA

**C**redo in un solo Dio, Padre onnipotente, creatore di tutte le cose, di quelle che vediamo, e di quelle che non vediamo ancora. Nulla di tutto ciò che è o accade può sottrarsi alla sua volontà, infinitamente provvidente e misteriosa. Nulla può impedire che si realizzi, anche per me, la sua volontà: che io sia per lui come un figlio, che lo conosca in una luce senza ombra alcuna che lo ami nella gioia eternamente nuova della sua presenza. Nulla può impedirlo se non la mia incredulità, il mio rifiuto, la mia meschina presunzione di figlio di Adamo che pretende di misurare i doni di Dio.

Credo in lui, e rinuncio a farmi misura del bene e del male: a lui chiedo luce per la mia intelligenza incerta, forza per la mia volontà fragile, adempimento della mia illimitata speranza di vita.

**C**redo in Gesù Cristo, Figlio unigenito Immagine perfetta del Padre prima di tutti i tempi: in lui e per lui tutto è stato creato, pe lui noi stessi siamo fatti a immagine di Dio, in lui siamo destinati a essere figli. Il Figlio venne in mezzo a noi mandato dal Padre, assunse la nostra condizione umana, in tutti simile a noi tranne che nel peccato, perché fosse vinto il peccato dei figli di Adamo e a tutti si manifestassero la giustizia e la misericordia del Padre.

Gesù fu concepito per opera dello Spirito Santo e nacque da Maria Vergine. Annunciò il Vangelo della salvezza per ogni uomo: perdono per i peccatori, libertà per i prigionieri, gioia per gli afflitti,

riscatto per i perseguitati, vita eterna per tutti. Confermò la sua parola con segni prodigiosi, testimoniando la verità delle promesse di Dio e la potenza del suo amore di Padre. A Gerusalemme si consegnò volontariamente alla morte, ma promise ai suoi che mai li avrebbe abbandonati. Giudicato dal sinedrio e da Ponzio Pilato, fu condannato alla croce. Morì secondo le Scritture. Il terzo giorno per il dono del Padre e l'invincibile forza dello Spirito è risuscitato dai morti; nella sua umanità crocifissa e riscattata dalla Schiavitù della morte è stato costituito Figlio di Dio in potenza, partecipe della signoria del Padre su tutto il creato. Il Risorto si manifestò a quelli che lo avevano seguito nelle sue prove, confermò in pienezza la loro fede nel Dio vivo e li costituì testimoni viventi dell'invincibile forza di Dio che libera dal potere del peccato e dal timore della morte. Ai discepoli e a tutti quelli che credono in lui confermò la promessa di essere con loro ogni giorno e in ogni tempo, finché i giorni e i tempi più non si succederanno. Allora verrà di nuovo nella gloria per il giudizio: quelli che gli avranno creduto e lo avranno accolto nella persona di ogni fratello regneranno con lui nella vita eterna; quelli che non gli avranno creduto e non lo avranno accolto conosceranno la seconda morte che non ha fine. Credo in Gesù, mio Signore e mio Dio, e voglio vivere la vita a imitazione di lui, nella fedeltà alla sua parola e nel segno della sua dedizione.

**C**redo nello Spirito Santo, che è Signore e dà la vita, che dal Padre e dal Figlio procede prima di ogni tempo. In molti modi e in molti tempi egli ha parlato per mezzo dei profeti, e, infine, nel tempo decisivo, per bocca del Figlio. Da lui risorto egli è inviato a ogni credente per condurlo alla conoscenza della verità tutta intera. Per opera dello Spirito, da ogni nazione, lingua e cultura è convocata la Chiesa, una, santa, cattolica e apostolica; essa è nel mondo segno e strumento della riconciliazione di tutto il genere umano; essa è profezia e inizio della Gerusalemme celeste, della città impossibile all'opera umana, ma possibile a Dio. Dallo Spirito rinasce ogni credente, mediante il battesimo per la remissione dei peccati. Nello Spirito i credenti si radunano per annunciare la morte del Signore Gesù, per proclamare la sua Resurrezione nell'attesa della sua venuta.

Dallo Spirito viene la libertà: per essa i cristiani non vivono più sotto la schiavitù della legge, ma nella fede operante mediante la carità, nel servizio reciproco e nell'amore per tutti gli uomini. Dallo Spirito è il ministero dei vescovi, custodi con il successore di Pietro dell'eredità apostolica e garanti in questa terra della comunione ecclesiale nell'unica fede e nell'amore fraterno.

Credo nello Spirito Santo e da lui invoco ogni giorno fede, carità e speranza, per vivere nella comunione del Padre e del Figlio, con tutti gli uomini miei fratelli, ora e sempre. Amen.

### **La preghiera di Maria - Luoghi geografici e spirituali**

*Prima di iniziare a leggere queste pagine, vi invitiamo a fare un esercizio: entrate in voi stessi e cercate di ricordare le parole che vi mettono in contatto con il vostro io più profondo, in modo sereno e tranquillo. Ad esempio, il nome di una persona cara, o una parola che vi tocca, vi unifica e vi accompagna in uno spazio interiore calmo e luminoso: "consolazione" o "giardino" o "tenerezza", ecc. Prendetevi il tempo di portare alla vostra coscienza queste "parole-scintille" che vi illuminano, vi riscaldano e vi appartengono personalmente. Questo esercizio vi permette di capire fino a che punto certe parole ci radicano e ci strutturano interiormente e spiritualmente.*

*Ascolteremo ora le parole e i silenzi di Maria in momenti specifici. Cercheremo di capire come lei porta la Parola e il Verbo e come può aiutarci a entrare nelle nostre vere parole, quelle che ristabiliscono l'intimità con il Padre, con il Figlio nello Spirito Santo.*

Maria, la cui voce si sente così poco nei Vangeli, ha pronunciato sette frasi. Esse sono accompagnate da gesti e posture interiori. Sta a noi coglierle con le orecchie del cuore per accoglierle e "custodirle" nel nostro intimo come lei stessa ha fatto: «*Maria, da parte sua, custodiva tutte queste cose, meditandole nel suo cuore*». O in un'altra traduzione: «*Maria, da parte sua, riteneva tutti questi avvenimenti e li meditava nel suo cuore*».

L'atteggiamento di Maria è l'opposto di quello raccontato nella storia della "caduta" di Adamo ed Eva . Le conseguenze di questo peccato delle origini riguardano tre atteggiamenti:

- innanzitutto la priorità data all'esteriorità, cioè alla distrazione, alla frammentazione o alla dispersione;
- poi, la paura di Dio, considerandolo un rivale, un giudice o peggio un avversario;
- infine, il dimenticarsi di ciò che siamo, da dove veniamo e dove andiamo, dimenticanza come anche illusione d'amore.

Ma Maria, con i suoi silenzi, il suo adattarsi e le sue parole, ci insegna un'attitudine completamente diversa: la priorità dell'interiorità, la fiducia in Dio nostro Padre e infine la memoria viva delle sue benedizioni.

*«Rallegrati Tu che ricapitoli la ricchezza della sua Parola».*

**«Come avverrà questo?»** (Lc 1,34)

Questa è la prima parola di Maria nel Vangelo di Luca, in risposta all'annuncio dell'angelo: *«Come avverrà questo, poiché non conosco uomo?»* (Lc 1,34) o *«Come avverrà questo, finché non conosco uomo?»*.

Luca precisa che l'angelo Gabriele è inviato a una parthenos, termine greco che designa una *vergine non sposata*; rimanendo incinta senza essere sposata e per opera dello Spirito Santo, Maria si mette immediatamente in pericolo di morte: se Giuseppe, il suo fidanzato, la denuncia, rischia la lapidazione, volendo seguire alla lettera la legge ebraica.

Ella è libera di rifiutare questo evento incomprensibile e al di là della ragione. Si trova in una situazione paradossale di debolezza, come smarrita di fronte a queste parole che non sa dove possano condurla e che la strappano da una situazione

"normale". La chiamata che il Signore le rivolge la sconvolge, la destabilizza, non la rassicura.

Maria, accettando questi eventi, permette che una situazione di scandalo diventi grazia e cammino del Signore. In questo modo, Maria raggiunge tutte le donne alle prese con situazioni riprovevoli e complesse, per mostrare che il Signore è con loro. In questo modo, propone un superamento delle apparenze. Quello che a tutti sembrava un motivo di vergogna e di condanna - il fatto di non essere incinta del suo fidanzato e di non essere incinta al momento giusto - diventa motivo di un radicale rinnovamento dell'esistenza.

Tuttavia, ricevendo la visita di un angelo di Dio, Maria riceve anche un privilegio riservato a pochi personaggi biblici. Origene (Padre della Chiesa del III secolo) ci insegna che l'espressione "*piena di grazia*", è usata una sola volta in tutta la Scrittura. Ciò che accade a Maria è quindi unico ed eccezionale.

Dopo essere stata sopraffatta, Maria si chiede da dove venga questo saluto e quale ne sia il suo significato. Per il Signore, grazie all'annuncio dell'angelo Gabriele, gli esseri umani sono compagni e interlocutori, cioè persone di cui bisogna ottenere il consenso. Accettando ciò che l'angelo le annuncia, la donna non solo si presenta come collaboratrice del Signore, ma dimostra anche la sua fiducia e il suo immenso coraggio di fronte ai rischi che questo rappresenta. Dicendole il nome che darà a suo figlio, l'angelo le rivela il nome di Dio-Padre -poiché suo figlio si chiama "*Figlio dell'Altissimo*". Altri avevano cercato di saperne di più: Mosè o Giacobbe. Solo Maria riceve una risposta chiara. La visita dell'angelo a Maria mostra una donna che Dio rispetta. Per questo motivo non esita a parlarne con un'audacia piena di rispetto. Quando l'angelo le dice tutto il suo annuncio, Maria risponde con una domanda: «*Come avverrà questo, poiché non conosco uomo?*».

Ella si inserisce nella tradizione biblica dei patriarchi che parlano direttamente con lucidità e fermezza: come Abramo a Sodoma, o come Giacobbe durante la sua lotta, o come Mosè presso il rovetto ardente. Il suo vigore e la sua forza sono quelli di un patriarca, non abdica alla ragione né si fida ciecamente.

In un certo senso "**affronta**" l'angelo con la sua domanda:

«Come?». Non ha chiesto: «Perché?». La maggior parte di noi, di fronte a un evento inaspettato, sia esso una promozione o un fallimento, lutto o malattia, si chiede: «Perché questo evento, questa sorpresa o questo dramma? Perché lui e non io?».

Maria non dice all'angelo Gabriele: «Perché io?». Accoglie e riceve le sue parole con una disposizione che non è né timorosa né dominante. *È in un luogo di fiducia e di dialogo, non di rassegnazione o di sottomissione.* Il suo «Come?» è quello di una donna in piedi, che non si sottomette, né rivendica. Vuole collaborare, costruire e comunicare alla pari.

Questa prima parola di Maria non ci mette in contatto con una donna remissiva, timida o rassegnata. No, non c'è nulla di sdolcinato o di conformista in questa domanda. *È la domanda di una donna intelligente, aperta e accogliente, non dubbiosa o ipocrita.* In questa prima parola Maria ci parla: «**Come ascolterete le mie parole? Con quali attitudini interiori? Dove siete quando vi viene chiesto "come?" e non "perché?"**».

Quando cerchiamo la nostra vocazione secondo il desiderio del Signore, gli chiediamo con Maria: «Come avverrà questo?». Come Maria, possiamo porre al Signore qualsiasi domanda, purché sia posta nella fiducia dell'amore e non come l'esigenza di una pretesa. Il Signore preferisce le domande d'amore al silenzio di una falsa rassegnazione. Discutere con il Signore come ha fatto Maria è come l'atteggiamento di Abramo per salvare i giusti da Sodoma e Gomorra, è un dialogo ardente per

essere non in fiera opposizione ma in scambio con Lui, al suo fianco, con semplicità e umiltà.

*«Rallegrati rifugio di pace per coloro  
che lottano nelle agitazioni della loro vita.  
Rallegrati tavola di salvezza per chi aspira alla vita piena».*

### **GOCCE DI PREGHIERA SULLA BOCCA DEI SANTI**

«Il mio segreto è molto semplice: prego. Pregare Cristo è amarlo»  
(S. Teresa di Calcutta).

«Oh Signore, fa' di me uno strumento della tua pace,  
dove è odio, fa' che io porti l'amore,  
dove è offesa, che io porti il perdono,  
dove è discordia, che io porti l'unione,  
dove è dubbio, che io porti la fede,  
dove è errore, che io porti la verità,  
dove è disperazione, che io porti la speranza,  
dove è tristezza, che io porti la gioia,  
dove sono le tenebre, che io porti la luce.  
Maestro, fa' che io non cerchi tanto  
Di essere consolato, quanto di consolare,  
di essere compreso, quanto di comprendere,  
di essere amato, quanto di amare.  
Perché è dando, che si riceve,  
perdonando, che si è perdonati,  
morendo, che si resuscita a vita eterna» (S. Francesco d'Assisi).

Amare con un cuore puro: amare tutti, specialmente i poveri, è una preghiera che si prolunga lungo le ventiquattr'ore del giorno  
(S. Teresa di Calcutta).

«Ci sono persone che, pur di non pregare, portano a pretesto che la loro vita è così convulsa che gli impedisce di farlo. Questo non deve accadere. La preghiera invece fa che continuiamo a svolgerlo come se fosse preghiera. Non è necessario essere permanentemente in meditazione, né che sperimentiamo la consapevole sensazione che stiamo parlando con Dio, per quanto sia gradevole. Quel che importa è stare con Lui, vivere con Lui, nella sua volontà» (S. Teresa di Calcutta).

## Preghiamo con S. Antonio da Padova

Signore Gesù,  
elevaci dalle cose terrene con le ali delle virtù,  
vestici con il candore della purezza  
perché possiamo portare  
il peso delle debolezze dei nostri fratelli  
e meritare di giungere a te  
che hai portato le nostre.  
Con il tuo aiuto,  
tu che sei benedetto nei secoli dei secoli. Amen.

Signore Gesù, sii fede all'alleanza  
che hai stabilito con il tuo sangue per noi tuoi figli  
affinché non fossimo preda del maligno.  
Concedici di parlare con fiducia la tua parola.  
Non abbandonare le anime dei tuo servi che hai redento  
e che non hanno altra eredità all'infuori di te.  
Sostienici, Signore, con il bastone della tua potenza  
poiché noi siamo i tuoi poveri.  
Guidaci, non abbandonarci,

perché non andiamo errando senza di te.  
Conduci noi tutti sino alla fine  
E, resi perfetti in te,  
possiamo giungere a te che sei il termine di ogni speranza.  
Sorgi, Signore, tu che sembri dormire  
E non guardi al peccato ma al pentimento:  
dividi il grano dalla paglia  
separa dagli iniqui l'anima dei penitenti  
per la quale hai subito il giudizio di Pilato.  
Tu che sei benedetto e glorioso nei secoli. Amen.

### **Preghiamo con S. Alfonso Maria de Liguori**

Amabilissimo e amatissimo Cuore di Gesù, povero quel cuore che non ti ama! Oh, Dio, tu sei morto in croce, senza alcun conforto, e gli uomini ne vivono completamente dimentichi?

O amore divino! O ingratitudine umana!

Uomini, uomini, guardate l'innocente Agnello di Dio che agonizza sulla croce, che muore per voi, per espiare i vostri peccati presso la divina giustizia e attirarvi al suo amore. Guardate come invoca per voi perdono all'eterno Padre. Guardatelo e amatelo.

Gesù mio, come sono pochi quelli che ti amano! Povero me, anch'io per tanti anni sono stato lontano da te e ti ho offeso. Caro mio Redentore, non piango tanto per l'inferno meritato quanto per l'amore che ti ho negato.

O dolori, ignominie, piaghe, morte, o amore del mio Gesù, stampatevi nel mio cuore e il vostro ricordo continuamente mi ferisca e m'infiammi d'amore.

Ti amo, Gesù mio; ti amo, sommo bene; ti amo, amore mio, mio tutto. Ti amo e voglio sempre amarti. Non permettere che io ti

lasci e mi perda. Fammi tutto tuo, per i meriti della tua morte.  
In questa io pongo grande fiducia.  
E molto confido anche nella tua intercessione, o Maria. Regina  
mia, fammi amare Gesù Cristo e fammi amare anche te, madre  
e speranza mia.

### **Esame di coscienza**

#### **Amerai Dio sopra ogni cosa....**

Credo a tutto ciò che Dio ha rivelato e che la Chiesa cattolica ci insegna?  
Ho dubitato o negato le verità della fede cattolica? - Mi ricordo del  
Signore durante la giornata? Prego in qualsiasi momento della giornata?  
Ho ricevuto il Signore nella Santa Comunione con qualche grave peccato  
sulla coscienza? Ho taciuto in confessione per la vergogna di qualche  
peccato mortale? - Ho saltato la Messa la domenica o nei giorni festivi?

#### **... e il tuo prossimo come te stesso.**

Mostro rispetto e affetto ai miei familiari, sono attento e disponibile a  
prendermi cura dei miei genitori o parenti, sono gentile con gli estranei e  
mi manca questa gentilezza nella vita familiare, sono paziente?

Permetto al mio lavoro di occupare tempo ed energie che appartengono  
alla mia famiglia o ai miei amici? Se sono sposato, ho rafforzato l'autorità  
del mio coniuge, evitando di rimproverarlo, contraddirlo o litigare con lui  
davanti ai figli?

Desidero il bene degli altri, oppure nutro odio e esprimo giudizi critici?  
Sono stato verbalmente o fisicamente violento in famiglia, al lavoro o in  
altri contesti? Ho dato un cattivo esempio a coloro che mi circondano? Li  
correggo con rabbia o in modo ingiusto?

Ho cercato di prendermi cura della mia salute? Ho bevuto alcolici in  
eccesso? Ho assunto droghe? Ho rischiato la vita in modo ingiustificato?  
Vivo in castità? Ho commesso atti impuri con me stesso o con altri?

Se sono sposato, mi sono preoccupato della fedeltà coniugale? Cerco di amare il mio coniuge al di sopra di ogni altra cosa? Metto il mio matrimonio e i miei figli al primo posto? Sono aperto a nuove vite?

Ho preso denaro o cose che non mi appartengono e, in tal caso, ho provveduto a restituirli o a ripararli? Cerco di adempiere ai miei doveri professionali, sono onesto, ho imbrogliato gli altri: facendo pagare troppo, offrendo di proposito un servizio difettoso? Ho speso denaro per il mio comfort personale o per il lusso, dimenticando le mie responsabilità verso gli altri e verso la Chiesa? Ho trascurato i poveri o i bisognosi? Sto adempiendo ai miei doveri di cittadino? Ho detto bugie? Ho riparato ai danni che ne sono derivati? Ho calunniato?

### **Al Padre, perché ci di la pace**

Imploriamo il Signore, sinceri e concordi,  
senza mai cessare di chiedere e fiduciosi di ottenere,  
imploriamolo gemendo e piangendo,  
come è giusto che implorino  
coloro che siano posti tra sventurati che piangono  
e altri che temono le sventure,  
tra i molti prostrati dal massacro  
e i pochi che stanno saldi e in piedi.  
Chiediamo che ci venga presto restituita la pace,  
che ci si dia aiuto nei nostri nascondigli e nei pericoli,  
che si adempia quello che il Signore  
si degna di mostrare ai suoi servi:  
la restaurazione della sua Chiesa,  
la sicurezza della nostra salute eterna,  
il sereno dopo la pioggia, la luce dopo le tenebre,  
la quiete della bonaccia dopo le tempeste e i turbini,  
l'aiuto pietoso del suo amore di padre,  
le grandezze a noi note della divina maestà.  
Per esse siano respinte le bestemmie dei persecutori,  
sia rinnovato il pentimento dei caduti,

sia esaltata la fede forte e ferma dei perseveranti.