

Scuola di preghiera 2025 - 26



Aprile

Guidaci verso la verità

Vieni, Spirito del Padre e di Gesù, guidaci verso tutta la verità, aiutaci a dimorare nell'amore di Gesù, a ricordare e a compiere tutto quello che Gesù ci ha insegnato. Fa' che sotto la tua guida noi possiamo ricordare le parole che ci diceva Gesù quando era tra noi. Avevamo lasciato tutto e lo avevamo seguito. Eravamo conquistati dalla sua parola e dai gesti prodigiosi, con cui sanava le debolezze umane. Aspettavamo con ansia il gesto definitivo, che avrebbe inaugurato il suo regno sulla terra. Ma lui guardava sempre oltre, verso un centro misterioso della sua vita, che sfuggiva continuamente alla nostra comprensione. Parlava di un cibo sconosciuto, che la volontà del Padre gli andava preparando. Parlava di un'«ora», che avrebbe rivelato pienamente la gloria del Padre. Quando l'ora è giunta, e fu l'ora della croce e della morte, noi siamo fuggiti. Ti chiediamo perdono ancora una volta, Signore, della nostra viltà: abbiamo paura di un amore che si concede fino alla morte. Ti chiediamo perdono della nostra poca fede: volevamo che Gesù salvasse gli uomini, misurandosi coi progetti degli uomini, non credevamo all'energia prodigiosa che sarebbe scaturita dalla sua obbedienza filiale; non credevamo all'amore sconfinato, con cui tu, Signore, crei, proteggi, salvi e rinnovi la vita di ogni uomo. Spirito del Padre e del Figlio accresci in noi la fede, come radice di ogni vero amore per l'uomo: Come possiamo testimoniare l'amore? Un giorno, un uomo, scendeva da Gerusalemme a Gerico e fu assalito dai briganti. Signore, quell'uomo ci chiama. Aiutaci a non restare tra le mura del cenacolo. Gerusalemme è la città della cena, della pasqua, della pentecoste. Per questo ci spinge fuori per diventare il prossimo di ogni uomo sulla strada di Gerico.

io sono la vite vera e il Padre mio è l'agricoltore.
--

Ogni tralcio che in me non porta frutto, lo taglia, e ogni tralcio che porta frutto, lo pota perché porti più frutto. Voi siete già puri, a causa della parola che vi ho annunciato. Rimanete in me e io in voi. Come il tralcio non può portare frutto da se stesso se non rimane nella vite, così neanche voi se non rimanete in me. Io sono la vite, voi i tralci. Chi rimane in me, e io in lui, porta molto frutto, perché senza di me non potete far nulla. Chi non rimane in me viene gettato via come il tralcio e secca; poi lo raccolgono, lo gettano nel fuoco e lo bruciano.

Se rimanete in me e le mie parole rimangono in voi, chiedete quello che volete e vi sarà fatto. In questo è glorificato il Padre mio: che portiate molto frutto e diventiate miei discepoli.

Come il Padre ha amato me, anche io ho amato voi. Rimanete nel mio amore.

Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio amore, come io ho osservato i comandamenti del Padre mio e rimango nel suo amore.

Vi ho detto queste cose perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena.

(Gv 15, 1 – 11)

Sesta lezione: la vita di preghiera
La preghiera incessante

«**Pregate ininterrottamente.**».

La Parola di Gesù in san Luca e quella di san Paolo ai Tessalonicesi sono da sempre il punto di riferimento che ha indicato alla Chiesa e a ogni cristiano la necessità di una preghiera incessante. Una forma di questa preghiera incessante è senz'altro la Liturgia delle Ore.

Però, anche se assolutamente necessaria, la sola unione con Cristo nella liturgia non è sufficiente se non diventa la forma stabile di tutta la nostra vita. Dobbiamo donare a Cristo, senza riserve, tutta la nostra persona, anima e corpo tutti i nostri desideri e sentimenti, buoni e cattivi, per ricevere da lui ciò che è nostro trasfigurato in ciò che è suo, perché i nostri sentimenti si trasformino negli stessi sentimenti di Cristo. Ma il nostro abbandono a lui, anche se vogliamo sinceramente che sia completo, è purtroppo sempre parziale: tratteniamo sempre qualcosa, c'è sempre in noi una mescolanza di vero amore per Dio e di riluttanza ad abbandonarci senza riserve a lui. Ecco perché ci vuole tutta la nostra vita e tutta la nostra morte perché il Verbo prenda pieno possesso della nostra persona, del nostro corpo e della nostra anima, perché possa diventare carne in noi. Solo il desiderio di essere uniti a Gesù, affinché la nostra vita diventi per così dire intercambiabile con la sua e la sua con la nostra, è ciò che ci può permettere di vivere in una preghiera ininterrotta. Dobbiamo tornare costantemente a lui, dobbiamo guardarlo di nuovo quando ci accorgiamo di aver distolto lo sguardo da lui. Dobbiamo accettare di morire a noi stessi perché lui possa vivere in noi. E questa morte deve abbracciare tutta la nostra persona, anche gli angoli più nascosti del nostro cuore. Dobbiamo dargli tutto, la poca luce e le molte tenebre, il bene e il male che c'è in noi, affinché Cristo guarisca tutto ciò che è nostro e tutto ciò che è nostro diventi di Cristo. È una vera morte che ci spaventa. Ma è il cuore della nostra vocazione cristiana e monastica.

Accettare che Gesù viva in noi la sua vita, la sua offerta al Padre, la sua preghiera «Abbà!» significa accettare di rischiare la propria vita. Maria ha accettato pienamente questo rischio e per questo è la creatura più vicina a Dio. Anche noi, con il battesimo, abbiamo accettato questo rischio di "stare" con lui.

Forse non ne abbiamo colto né compreso tutte le conseguenze. Forse non sapevamo che il rischio era così grande. Ma abbiamo accettato. Abbiamo acconsentito pur di essere vicini a Gesù. Non pensavamo che dovesse essere così totale il crollo di tutto ciò che avevamo in noi, di tutte le nostre sicurezze, di tutte le nostre idee, di tutti i nostri sogni. Ma, a poco a poco, mentre camminiamo, Dio ce lo ha rivelato. È solo lo Spirito che ci dà la forza di correre il rischio che deriva dall'intimità della vita con Cristo. Per «*abbandonarsi al Vangelo*», come diceva Madeleine Delbrèl, «è necessario immergersi nella morte, nella fragilità universale, nella decomposizione attuale di tutti i valori, dei gruppi umani e di noi stessi (...). Bisogna sapere di essere perduti per voler essere salvati». Ed è per grazia che, giorno dopo giorno, mettiamo nelle mani del Signore ciò che ancora resta di noi... desiderando che rimanga sempre meno di noi, perché lui sia sempre più il tutto della nostra vita. Questo desiderio di lui, che è una grazia sua, è la nostra preghiera. E se non si interrompe il desiderio, sempre stiamo pregando. In una pagina celebre, sant'Agostino parla di questa preghiera di desiderio: «Se il tuo desiderio è davanti a lui, il Padre, che vede nel segreto, lo esaudirà. Il tuo desiderio è la tua preghiera: se continuo è il tuo desiderio, continua è pure la tua preghiera. L'Apostolo, infatti, non a caso afferma: «Pregate incessantemente». S'intende forse che dobbiamo stare continuamente in ginocchio o prostrati o con le mani levate per obbedire al comando di pregare incessantemente? Se intendiamo così il pregare, ritengo che non possiamo farlo senza interruzione. Ma v'è un'altra preghiera, quella interiore, che è senza interruzione, ed è il desiderio. Qualunque cosa tu faccia, se desideri quel sabato (che è il riposo in Dio), non smetti mai di pregare. Se non vuoi interrompere di pregare, non cessare di desiderare. Il tuo desiderio è continuo, continua è la tua voce. Tacerai, se smetterai di amare. La freddezza dell'amore è il silenzio del cuore,

l'ardore dell'amore è il del cuore. Se resta sempre vivo l'amore, tu gridi sempre; se gridi sempre, desideri sempre; se desideri, hai il pensiero volto alla pace. «E davanti a te sta ogni mio desiderio»». La preghiera della Chiesa è incessante perché la sposa sempre, incessantemente, sta desiderando il suo sposo.

La sete

«Ha sete di te la mia anima, desidera te la mia carne, come terra arida, assetata, senz'acqua». Però, malgrado il nostro cuore sia assetato di vita, di una vita che non finisce mai, di una vita perfetta, e "sappiamo" dove incontrarla, fin da Adamo abbiamo cercato questa vita al di fuori di Dio e lontano da Dio. Dove pensiamo che ci sia acqua, cerchiamo di placare la nostra sete di vita scavando cisterne screpolate. Ma finiamo sempre più delusi e assetati perché, nella migliore delle ipotesi, ciò che riusciamo a trovare è solo acqua stagnante e amara. Ma Dio «ha sete della nostra sete» molto più di quanto noi possiamo avere sete di lui perché sa che senza di lui non possiamo vivere. Creati a sua immagine e somiglianza, a immagine di colui che è la vita stessa, abbiamo perso questa somiglianza e, da allora, la nostra vita è solo una lenta morte. Per questo Dio stesso si è messo in cammino per cercarci, pecore smarrite ed erranti. Dio sa che solo il suo amore in persona può dissetarci. È venuto a offrirci la vita, perché avessimo la sua vita e l'avessimo in abbondanza. Questa vita è nel Figlio, «venuto con acqua e sangue».

Il profeta Ezechiele termina il suo libro con un'impressionante visione: *«Da sotto la soglia del tempio l'acqua scorreva verso oriente (...). L'acqua scendeva sul lato destro del tempio (...). L'uomo che teneva la cordicella per misurare (...) mi disse: «Queste acque scorrono verso oriente, scendono verso la steppa e confluiscono nel mare di sale. Quando vi saranno entrate, le sue acque saranno purificate. Ogni essere vivente che si muove, dovunque lì giunga il torrente, avrà vita; (...) perché appena queste acque vi saranno giunte, avranno purificato il mare e ci sarà vita dovunque giunga il torrente. (...) Su entrambe le rive del torrente cresceranno alberi da frutto di ogni tipo; le loro foglie non appassiranno e i loro frutti non verranno meno; daranno nuovi frutti ogni mese,*

perché le acque del torrente sgorgano dal santuario; i loro frutti saranno commestibili e le loro foglie medicinali» Questo fiume di acqua viva sgorgò dal lato destro del vero Tempio quando «*uno dei soldati con una lancia gli colpì il fianco, e subito ne uscì sangue e acqua*». Dalla croce, dal trono ove l'agnello, ucciso e glorificato, è perfettamente unito al Padre scaturisce questo fiume per dare la vita al mondo, per placare la sete di Dio e la nostra sete. E da allora questo fiume non cessa di sgorgare e riversarsi sulla terra.

Lo Spirito si riversa e agisce nell'intimo dei cuori, attirandoli segretamente e potentemente verso la fonte da cui egli stesso sgorga, verso il cuore di Cristo e il cuore del Padre. Come diceva sant'Ignazio di Antiochia: «*C'è in me un'acqua viva che mi parla dicendo: Vieni al Padre*». Lo Spirito suscita e mantiene viva nei nostri cuori questa sete dell'acqua viva, questa nostalgia del volto del vero Dio. Egli stesso ha colpito i nostri occhi con un raggio infuocato della sua bellezza. Per questo, silenziosamente, lo Spirito continua a irrigare la terra arida e riarsa delle nostre anime. Come un fiume sotterraneo invisibile, come una falda acquifera nascosta lo Spirito non cessa di fecondare la vita degli uomini di tutti gli uomini, parlando a ciascuno secondo il suo linguaggio, risanando le acque salate e amare con cui cerchiamo di placare la nostra sete di vita e di amore, e irrigando nascostamente le radici degli alberi i cui frutti e le cui foglie guariscono le nostre ferite. Ma la corrente nascosta di questo fiume invisibile sale alla superficie della terra e diventa visibile nella Chiesa.

IO CREDO

Frei Betto

(1944-)

Il domenicano Frei Betto (Carlos Alberto Libanio Christo) è un personaggio importante e caratteristico della storia ecclesiale, politica e sociale del Brasile. Di lui presentiamo questa testimonianza di fede: una prima parte, destruens, elenca in negativo gli idoli cui è stato identificato Dio nel corso della storia occidentale; la seconda parte, construens, afferma la fede positivamente, in riferimento a Gesù di Nazaret.

Io non credo in un Dio di funzionari; nemmeno nel Dio dei generali o al Dio delle feste patriottiche.

Io non credo nel Dio delle commemorazioni ufficiali in onore dei morti; neppure al Dio delle sale delle udienze, delle premesse alle leggi fondamentali o delle conclusioni di magnifici discorsi.

Io non credo al Dio della fortuna dei ricchi; neanche al Dio del timore dei benestanti o della gioia di coloro che derubano il popolo.

Io non credo in un Dio di una falsa pace; nemmeno al Dio dell'ingiustizia contro il popolo o delle gloriose tradizioni della nazione.

Io non credo in un Dio delle prediche vuote; neanche nel Dio dei soliti convenevoli o delle unioni senza amore.

Io non credo in un Dio raffigurato secondo le immagini e il modello dei potenti; nemmeno in un Dio inventato come un tranquillante per la miseria e la sofferenza dei poveri.

Io non credo in un Dio da appendere ai muri e che dorme o che si nasconde negli armadi delle Chiese.

Io non credo al Dio dei negozi a Natale; nemmeno a un Dio della pubblicità sfavillante.

Io non credo a un Dio che hanno modellato con menzogne e fango; neanche a un Dio dell'ordine imperante su un disordine diffuso.

Il Dio, in cui credo, è venuto al mondo in una grotta, era un ebreo, è stato perseguitato da un re straniero e ha percorso le strade della Palestina quasi fosse uno straniero.

Si è lasciato guidare dalla gente del popolo; agli affamati ha dato da mangiare; è stato luce per chi vagava nelle tenebre; libertà per coloro che erano rinchiusi nelle prigioni; pace per chi ha bramato la giustizia.

Il Dio in cui credo ha posto gli altri al di sopra della legge E l'amore sopra qualsiasi tradizione. Egli non aveva dove posare il capo, e in nessun modo si è distinto dai poveri.

Egli ha incontrato gli eruditi solo quando essi tentavano di mettere in discussione la sua parola. È stato anche dai ricchi, che lo avevano già condannato; lo si è visto anche dalla polizia, ma come detenuto. Ha varcato le soglie del palazzo del governo, per essere condannato.

Il Dio in cui credo ha portato una corona di spine e un mantello la cui stoffa era il sangue. Egli aveva delle guardie del corpo che con attenzione gli spianavano la strada: verso il Calvario, dove verrà messo in croce tra malfattori.

Il Dio in cui credo non è altro che il figlio di Maria, Gesù di Nazareth. Ogni giorno egli muore a causa dei nostri egoismi. Ogni giorno risorge se amiamo veramente.

La preghiera di Maria

L'angelo entrò da lei» (cfr. Lc 1,28).

«Lo trovarono nel tempio» (Lc 2,46)

Le parole e gli eventi che abbiamo appena vissuto si svolgono in spazi specifici: la **casa** e il Tempio, luoghi altamente simbolici, in quanto edifici, della dimora e dell'accoglienza. Essi ci diranno come il Signore sia presente in quei luoghi, sia che vi abiti o meno. La funzione normale di ogni casa è quella dell'ospitalità e dell'accoglienza, un luogo di apertura, di riposo e di protezione nell'Antico Testamento. La casa è anche uno spazio di intimità. Ancora oggi, la porta di una casa si apre verso l'interno e non verso l'esterno, e noi entriamo in questa casa attraverso una porta che si apre davanti a noi verso un altro luogo. Nel Vangelo, Maria accoglie l'angelo "da lei", cioè nella sua abitazione. Maria diventa l'immagine di un'ospitalità che non solo accoglie, ma fa della propria persona una casa per l'altro.

Con Maria, la sfida della nostra vita spirituale potrebbe essere riassunta così: chi entra nella nostra casa? Chi ci visita? Vogliamo essere familiari e intimi nella "casa" di Maria?

Maria si rivela a noi non per quello che ha fatto, ma per quello che il Signore ha fatto in lei, perché si è lasciata visitare. Questo significa che, aprendo la porta della nostra "casa" interiore, lasciamo entrare una presenza, quella dello Spirito Santo, che agisce, trasforma e vivifica tutto il nostro essere. Maria, che abita nella sua casa, ci insegna anche a dimorare con noi stessi, allontanandoci dalla dispersione verso l'esterno, per crescere come un albero verso la cima, o a immergerci nelle profondità per prendere coscienza della rivelazione incomunicabile della presenza del Signore. Quanto più siamo situati in noi stessi, nella nostra dimora, tanto più siamo umani, incarnati e capaci di essere uniti a tutti. Perché più siamo vicini al nostro Dio-Amore, più siamo vicini agli altri. Dimorare nella propria casa,

unirsi al proprio cuore, luogo dell'amore e della saggezza, per convertirsi costantemente e ricevere un cuore di carne, è uno degli insegnamenti di Maria. Risvegliato, il cuore diventa capace di amare, perché si lascia guidare dalla mano di Maria, come la giovane donna Alexandra con suo figlio Johann. L'amore diventa il "luogo" in cui siamo chiamati a stare con Maria. Essere presso di sé per essere a casa con lei e portarla con noi è lasciarsi abitare e visitare dalla fiducia in Dio, dalla memoria dei suoi benefici, e abitare e diventare ciò che siamo chiamati a essere.

L'altro **luogo** significativo del ricongiungimento di Gesù bambino con Maria è il Tempio. Nell'Antico Testamento il Tempio di Dio è il luogo dove risiedono il suo nome e la sua presenza. In questo vasto spazio di accoglienza c'è la luce, il profumo e il segno dell'alleanza. Il suo scopo esclusivo deve essere sempre e soprattutto la preghiera. È un polo spirituale fondamentale per il popolo ebraico: è la dimora di Dio tra gli uomini. Con Gesù, Colui che «*venne ad abitare in mezzo a noi*» (Gg 1,14), il Tempio "si incarna", prende carne, in Cristo. E in un certo senso Maria rappresenta il tempio dell'attesa. Quando trova il suo bambino nel Tempio, Maria ci rivela che i templi di pietra indicano un'altra presenza che ora risiede in tutti: «*Non sapete che il vostro corpo è tempio dello Spirito Santo, che è in voi? Lo avete ricevuto da Dio*» (1Cor 6,19). Con Maria, questo spazio sacro del tempio assume un altro significato. Trovare Gesù nel tempio significa cercarlo in noi, che viviamo e agiamo attraverso il suo respiro-Spirito, nella vita quotidiana delle strade, dei negozi, dei vari paesaggi: questa ordinarietà, legata alla presenza perché abitata dal Signore stesso.

«*Rallegrati tempio del Dio di ogni immensità.*»

*Rallegrati annuncio incredibile per i non credenti.
Rallegrati, buon annuncio per i credenti».*

A Maria, donna della Pasqua

*O Maria,
vergine del Magnificat
e donna della Pasqua,
veglia su questo mondo
in continuo passaggio
ma che non sa dove andare.
Sei l'esperta del passaggio.
A Nazaret il tuo "sì"
segna il passaggio tra l'Antico e il Nuovo Testamento.
Ad Ain Karim annunzi con il tuo Magnificat
il passaggio ad un mondo nuovo.
A Betlemme partecipi al passaggio di Dio
dal cielo alla terra.
A Gerusalemme con la profezia di Simeone
e con la perdita del tuo figlio nel tempio
compi una pasqua interiore*

*e senti passare una spada nel tuo cuore.
A Cana hai provocato il passaggio dall'acqua al vino.
Al Calvario sei testimone del passaggio dell'umanità dalla
morte alla vita.
Nel cenacolo accogli con tutta la Chiesa
la pasqua dello Spirito.
Dopo il tuo "passaggio" nel cielo,
non hai cessato di essere ausiliatrice
della nostra pasqua,
causa della nostra letizia.
Lungo tutta la storia della Chiesa
ti troviamo in tutte le svolte,
in tutti i momenti quando spunta l'alba,
quando germoglia la vita.
Continua ad assisterci, o Maria,
nei nostri vari passaggi in questa terra,
fino al nostro passaggio definitivo al cielo,
per raggiungere te e il tuo figlio Gesù Cristo,
nostra Pasqua.*

IL SILENZIO DI GESU'

La radice è sepolta nella terra,
si trova sotto, nell'umiltà profonda;
la stella si trova in alto.

Attraverso la sua umiliazione Cristo è diventato radice per noi;
nello stesso tempo è la stella radiosa
che, sorgendo nei nostri cuori,
ogni giorno di più vi fa dilagare il chiarore del mattino.

La vergine è pure chiamata a vivere Nell'umiltà,
nel nascondimento, nel silenzio, ignorata,
e, nello stesso tempo, le viene chiesto di brillare nel cielo,
su tutto il mondo, per essere guida ai fratelli in cammino.

I discepoli non fanno questioni con Gesù.
Più di una volta non osano interrogarlo;
sentono che egli li trascende
e che il significato dei suoi gesti e delle sue parole
è misterioso, imperscrutabile: bisogna aspettare per capire.

È un passaggio che noi dobbiamo sempre rifare:
dalla dialettica alla fede, dalla complicazione alla semplicità,
dalla problematica alla convinzione,
dalla presunzione all'umiltà che si esprime nell'ascolto,
nel silenzio, nell'attesa di capire;
dal multiloquio alla semplice confessione della fede.
Quante parole, invece, davanti a tante situazioni!
Quanti ragionamenti per capire e poi credere!
Ma la fede è un atto di semplicità, di consegna di sé,

di povertà, di umiltà, di silenzio, di amore.
Il Signore non dava tante spiegazioni: diceva la parola e poi...:
capirete quando avrete in voi il silenzio.
Lo Spirito Santo vi farà capire tutto!
Le parole di spiegazione spesso confondono di più:
se si tace, si capisce.
Soprattutto quando si è un po' turbati: tacere, tacere,
lasciarsi riempire dello Spirito del Signore:
allora tutto si chiarirà.
Il dolore di Cristo si consumò in silenzio.
Esso ci mette ancora oggi in silenzio davanti a lui,
e in silenzio davanti al dolore di ogni uomo,
che è sempre il dolore di Gesù, il dolore del Figlio di Dio
venuto nella debolezza e nella povertà
ad assorbire nel suo silenzio d'amore
il silenzio delle nostre angosce e della nostra morte.
Nella passione secondo Matteo Il Signore Gesù appare
Con le caratteristiche dell'umiltà, del silenzio,
della pazienza che "tiene duro" fino alla fine.
Egli è il Signore dell'umiltà.
In lui si compiono tutte le Scritture: non parla,
perché le Scritture l'hanno presentato
come agnello mansueto che non apre bocca;
rimane solo; non reagisce agli insulti; si consegna.
Come un agnello mansueto Che, maltrattato, non
apre bocca,
il Signore si lascia condurre alla morte.
Questo Agnello mansueto Sta ancora davanti ai nostri occhi;
oggi porta il nome di tanti poveri, deboli, indifesi.

Siamo, noi, tra questi che gli danno spazio
Per partire in silenzio,
o tra quelli che lo conducono al supplizio?
Ci mettiamo in silenzio oggi, davvero, davanti
all'Agnello
che si lascia condurre al macello senza aprire bocca.
Impariamo da lui a trarre forza di soffrire e di offrire
dal silenzio.
La sofferenza diventa una forza per chi, confidando
in Dio,
sostiene con pazienza d'amore, tacendo, il peso della
prova.
Tanta nostra debolezza viene dal non saper tacere.

GOCCE DI PREGHIERA SULLA BOCCA DEI SANTI

«La preghiera che si poggia sulle opere di pietà è la più efficace
nell'essere udita da Dio» (*San Leone Magno*).

«Nulla si può ottenere che non sia stata predestinata; ma quelle cose che
gli uomini santi ottengono per la loro preghiera, furono prefissate in
modo che si ottenessero mediante la preghiera» (*San Gregorio Magno*).

«Poiché molte volte, se riceviamo quel che chiediamo, il fervore nella
preghiera si rilassa, Dio differisce il dono, per aumentare la nostra
vigilanza nella preghiera» (*San Giovanni Crisostomo*).

«viene ascoltata più in fretta una solo preghiera di chi obbedisce, che
diecimila di chi disprezza la legge» (*Sant'Agostino*).

«Colui che vuole essere ascoltato da Dio, prima ascolti Dio»
(*Sant'Agostino*).

«Benché da noi stessi siamo deboli nella preghiera, ciò nonostante in
virtù dell'amore, Dio ascolta la nostra supplica» (*San Giovanni
Crisostomo*).

«Ci sono alcune persone che si sprofondano completamente nella preghiera come un pesce nell'onda, perché sono tutte dedite al buon Dio. Non c'è divisione alcuna nel loro cuore. O quanto amo queste anime generose! San Francesco d'Assisi e santa Coletta vedevano nostro Signore e parlavano con lui a quel modo che noi ci parliamo gli uni agli altri » (*San Giovanni Maria Vianney*).

«Come è bella l'unione dell'anima con nostro Signore! La vita interiore è un bagno d'amore, nel quale l'anima s'inebria; Dio tiene l'anima come una madre stringe il capo del suo bambino per coprirlo di carezze e di baci. Nostro Signore ha fame di quest'anima» (*San Giovanni Maria Vianney*).

Preghiamo con S. Antonio da Padova

O Figlio di Dio,
ti chiediamo devotamente
di liberarci dallo scherno del maligno,
quando verrà l'ultimo giorno della nostra vita;
e, condotti per mano degli angeli,
possiamo giungere a te con letizia.
Con il tuo aiuto,
tu che sei benedetto nei secoli. Amen.

Signore Gesù Cristo,
concedici di cantare il cantico della lode,
di godere soltanto in te,
di vivere con modestia,
di abbandonare le preoccupazioni
e di manifestare a te ogni nostra necessità,
perché, protetti dalla tua pace,
possiamo vivere nel regno di letizia
della Gerusalemme celeste.
Con il tuo aiuto,

tu che sei benedetto e glorioso nei secoli eterni.
Amen. Alleluia.

Signore Gesù Cristo,
concedi ai pastori della tua Chiesa
di pascere degnamente
il gregge dei tuoi fedeli
e di giungere infine a te
che sei la pasqua di tutti i santi.
Con il tuo aiuto,
tu che sei benedetto nei secoli dei secoli. Amen.

Preghiamo con S. Alfonso Maria de Liguori

Beate catene che legate gli uomini a Dio, stringete anche me e stringetemi così forte che io non possa staccarmi più dall'amore di Dio!

Gesù mio, io ti amo; ti amo, tesoro, vita della mia vita. A te mi stringo e a te dono tutto me stesso. No, non voglio lasciare più di amarti!

Tu, per i miei peccati, sei stato legato come un reo e così condotto, per le vie di Gerusalemme, a morte.

Sei stato inchiodato alla croce e non l'hai lasciata se non dopo avervi lasciata la vita ... Deh, per i meriti di tante tue pene, non permettere che io mi separi più da te!

Mi pento di averti voltato le spalle e ti prego di farmi piuttosto morire che darti qualche dispiacere, sia grave che leggero.

Gesù mio, a te mi affido. Io ti amo con tutto il cuore. Ti amo più di me stesso. Ti ho offeso, ma ora me ne pento e vorrei morirne di dolore. Attirami tutto a te. Rinunzio a ogni piacere

umano, perché voglio solo te e niente più. Fa' che io ti ami e poi fa' di me quel che ti piace.

O Maria, speranza mia, legami a Gesù e fa' che io viva sempre a lui legato e legato muoia, per venire un giorno in paradiso, dove non avrò più timore di vedermi separato dal suo santo amore. Amen.

Esame di coscienza

I 5 precetti generali della Chiesa

1. Sono andato alla S. Messa la domenica e le altre feste comandate? Sono rimasto libero dalle occupazioni del lavoro?
2. Confessa i tuoi peccati almeno una volta all'anno. Mi sono confessato con frequenza? Ho fatto un buon esame di coscienza? Ho un padre spirituale? Vado a parlargli con regolarità? Mi sottometto al suo giudizio?
3. Ricevi il sacramento dell'Eucaristia almeno a Pasqua. Osservo il digiuno di un'ora prima della Comunione? Ho fatto la comunione sapendo di avere peccati mortali sulla coscienza? Mi sono preparato degnamente a ricevere Gesù? Ho fatto poi il ringraziamento?
4. In giorni stabiliti dalla Chiesa astieniti dal mangiare carne e osserva il digiuno. Ho osservato i digiuni e le astinenze prescritte dalla Chiesa?
5. Sovvieni alle necessità della Chiesa. Ho aiutato la Chiesa, secondo le mie possibilità?

Vizi (o peccati) capitali

SUPERBIA: quale stima ho di me? Agisco per orgoglio? Spreco denaro nella ricerca del lusso? Mi sono compiaciuto in pensieri di vanità? Sono suscettibile? Sono permaloso? Sono schiavo del "cosa dirà la gente"?

AVARIZIA: sono troppo attaccato ai beni terreni? Ho sempre fatto elemosine secondo le mie possibilità? Per desiderio di avere, ho violato le leggi di giustizia? Ho praticato il gioco d'azzardo?

LUSSURIA: Mi sono soffermato in pensieri o desideri contrari alla purezza? Ho rispetto per il mio corpo? Ho fuggito le occasioni di peccato?

INVIDIA: ho avuto sentimenti di gelosia? Ho cercato di nuocere agli altri per invidia? Mi sono compiaciuto del male altrui?

GOLA: ho ecceduto nel mangiare o nel bere mettendo a rischio la salute? Mi sono ubriacato? Sono stato ricercato nel cibo e nelle bevande?

IRA: Mi sono abbandonato all'ira? Ho avuto desideri di vendetta? Ho augurato il male al mio prossimo? Ho odiato? Ho saputo perdonare anche coloro che vogliono il mio male? Pratico la pazienza?

ACCIDIA: sono pigro nell'alzarmi la mattina? Nello studio? Nel compiere i miei doveri?

Azione di grazia vespertina

Dio senza inizio e senza fine, che per tramite di Cristo hai creato e governi tutte le cose, Dio e Padre di lui prima che esse fossero create, Signore dello Spirito, re delle creature sensibili e intellegibili, che hai fatto il giorno per le opere della luce e la notte per il riposo della nostra debolezza. Tuo è il giorno e tua è la notte, tu hai disposto la luce e il sole, tu ora, Signore amante degli uomini e sommamente buono, accogli benevolo questo nostro rendimento di grazie vespertino.

Tu che ci hai condotto per la lunghezza del giorno e ci hai guidato verso l'inizio della notte, custodisci in grazia del tuo Cristo, dacci una sera tranquilla e una notte libera dal peccato e da fantasie perverse, rendici degni della vita eterna, per intercessione del tuo Cristo, per il quale a te è gloria onore venerazione, nello Spirito santo, per i secoli. Così sia. [...]

[...]Dio dei nostri padri e Signore di misericordia, tu che con la tua sapienza hai fatto l'uomo, l'animale dotato di ragione, caro a Dio tra tutti quelli che sono sulla terra, e gli hai concesso di comandare su tutti gli esseri che sono sulla terra, e con la tua volontà hai costruito principi e sacerdoti, quelli per la sicurezza della vita, questi per un culto legittimo, anche ora tu, Signore onnipotente, rivolgiti a noi e manifesta al tuo popolo il tuo volto, a quelli che piegano la cervice del loro cuore, e benedici per intercessione di Cristo, per opera del quale ci hai illuminato con la luce della conoscenza e ti sei rivelato a noi. Insieme con lui è dovuta a te degna adorazione da parte di ogni natura razionale e santa, e allo Spirito santo, per i secoli. Così sia.