Scuola di preghiera

giugno

PENTECOSTE:
LA CHIESA DELLO SPIRITO SANTO

"*La domenica di Pasqua*", diceva Atanasio di Alessandria "*si estende per una grazia ininterrotta alle sette settimane della santa Pentecoste*", ovvero della santa "cinquantina" (che è il preciso significato della parola pentecoste). Con l'ascensione, Cristo porta a compimento l'unione tra il cielo e la terra. In tale immensa unità, lo Spirito può discendere con una pienezza nascosta, s'inaugura la "pentecoste". La Pentecoste è la ripresa e il compimento della festa biblica della mietitura. I padri della chiesa hanno immaginato in tal senso che in questa festa sia Cristo a offrire al Padre i covoni della creazione dorati al sole dell'estate, grazie al vento bruciante dello Spirito. E la ripresa e il compimento dell'anno giubilare, in cui ogni cinquanta anni i debiti dovevano essere rimessi e gli schiavi liberati. La Pentecoste cristiana ha il valore di un giubileo unico, grazie al quale l'uomo è introdotto nel regno.
Gli apostoli escono come ebbri dal cenacolo per annunciare il definitivo anno giubilare, tempo nel quale, come dice Paolo, non siamo più schiavi ma figli. È la ripresa e il compimento del dono della legge sui Sinai. "*La voce del Sinai cede il passo allo Spirito santo che reca la nuova legge iscritta nei cuori*". "E bene per voi che io me ne vada", aveva detto Gesù nei discorsi di addio ai suoi. "Perché se non me ne vado non verrà a voi il Consolatore; ma quando me ne sarò andato, ve lo manderò". Ha scritto Atanasio: "*Dio si è fatto portatore della carne (sarcoforo) perché l'uomo potesse farsi portatore dello Spirito (pneumatoforo)*". Divenuto, a causa del peccato estraneo all'umanità, al punto da apparire a essa più spesso sotto forma di folgore che in altri modi, lo Spirito è restituito agli uomini per mezzo di Cristo e diviene più intimo all'uomo del suo stesso intimo. Al punto che leggendo Paolo non si riesce quasi mai a capire fino in fondo quando la parola ***spirito*** designi la Persona misteriosa, la vita divina che ci è comunicata, e quando invece lo spirito dell'uomo, che riceve in dono

tale vita. Lo Spirito che riposava sul Figlio durante l'incarnazione, a indicarne l'unzione messianica, ora riposa in ogni essere umano, diventato, ne sia o meno cosciente, "figlio nel Figlio". Quanto è difficile evocare lo Spirito, lui che è il Dio nascosto, il silenzioso, la celebrazione più che il celebrato. Egli è la vita della vita, la bellezza della bellezza, il silenzio al cuore della parola. È in ognuno di noi il "*fondo inesauribile dell'anima*", colui che plasma l'interiorità e l'infinita apertura di ogni persona. Egli nel suo amore sacrificale arriva sino a non avere più neppure un nome proprio, perché Dio nella sua totalità è santo, Dio nella sua totalità è spirito; e la persona del Paraclito si cancella in quella luce che ci comunica, affinché tale luce sia la fonte della nostra esistenza più personale. È quel movimento verso l'altro che ci permette di dire che Gesù è il Cristo, e di osare, assieme a lui e in lui, rivolgerci a Dio chiamandolo Padre, parola dalla tenerezza infantile, e quindi di riconoscere in ogni uomo il suo essere stesso, che è filiazione. Così egli ci rende partecipi della vita stessa della Trinità, ovvero della pienezza dell'amore. Nello Spirito, la Trinità non è più al di fuori di noi: siamo partecipi del suo indicibile modo di esistere, nel quale le persone sono contenute l'una nell'altra senza confusione, in cui "*L'Uno si espande nei Tre e i Tre si raccolgono nell'Uno*". Ciò che noi cerchiamo con nostalgia, a volte tragicamente, nelle nostre amicizie e nei nostri amori - e cioè un'unità in cui l'altro resti altro e si riveli tanto più sconosciuto quanto più lo conosciamo - questa Vita non smette un solo istante di offrircelo. E Vita, in questo caso, è l'altro nome dello Spirito. Così lo Spirito di Pentecoste porta a termine la rivelazione del mistero della persona (o piuttosto finisce di suggerire a noi tale mistero). Cristo in se stesso, nel suo corpo, ci fa tutti membra gli uni degli altri. Ma questa fusione non è confusione. A Pentecoste, "*le lingue di fuoco si dividevano e se ne posò una su ciascuno di loro*". La resurrezione distrugge quel muro di angoscia contro il quale cozza e impazzisce la nostra libertà; lo Spirito illumina dal di dentro questa libertà, la feconda come

un'ispirazione che le conferisce creatività, la rende atta a far transitare gli esseri e le cose dalla vita impastata con la morte alla vita nelle cui fibre è ormai presente l'eternità. Allora comprendiamo che, anche se lo Spirito non ha un nome proprio, possiede tuttavia molti volti; non solo il fascino esteriore di chi è giovane, quando la bellezza si posa sugli uomini come un richiamo, ma soprattutto la bellezza paradossale che il servizio del prossimo e la fede hanno fatto emergere dal cuore attraverso il declino e la fatica. Sì, il regno dei volti è il regno dello Spirito santo: questo ci suggerisce ogni rappresentazione della Pentecoste. La Pentecoste ha dato avvio all'era dello Spirito, che oggi noi avvertiamo farsi più intensa, perché la storia stessa, assurta a dimensioni planetarie e nucleari, con quel vuoto che la devasta e nel quale tuttavia cresce la sete di vita e di comunione, ci mette di fronte le realtà ultime. Crollati i regimi della cristianità, il cristianesimo riparte da una feconda umiltà: si dischiude l'era della divino-umanità.
Oggi non è più questione di pensare Dio contro l'uomo, come si ebbe la tentazione di fare ai tempi della cristianità, specie nei momenti di maggior degenerazione. E neppure si tratta di pensare l'uomo contro Dio - ma quale Dio? -, errore in cui così spesso sono incappati i grandi rivoluzionari dell'Europa moderna. In Gesù, spazio dello Spirito e della libertà, il divino e l'umano trovano compimento l'uno nell'altro, "senza confusione e senza separazione". Lo Spirito sgorga sui mondo dal calice eucaristico. Ogni assemblea eucaristica è luogo di una continua pentecoste.

(*Liberamente tratto da "Le feste cristiane" di Olivier Clément)*

Invocazioni allo Spirito

Spirito Santo, che ispiri e sostieni la preghiera dei tuoi credenti, vieni in aiuto alla nostra debolezza, perché non sappiamo nemmeno che cosa sia più utile domandarti: intercedi con insistenza per noi, perché Dio, che conosce profondamente i nostri cuori e sa quali sono i tuoi desideri per noi, ci metta in sintonia con il progetto salvifico universale e ci conceda di operare sempre secondo i disegni di Dio.

Siamo qui, Signore Spirito Santo, siamo qui, alla tua presenza. Limitati sì, per la malizia del peccato, ma fiduciosi, al riunirci nel tuo nome: vieni e resta con noi, penetra nell'intimo dei nostri cuori.
Insegnaci di che cosa ci dobbiamo occupare; fin dove dobbiamo dirigere i nostri sforzi; facci sapere quello che dobbiamo realizzare, perché, con il tuo aiuto, ti possiamo piacere in tutto.
Sii solo tu colui che ispira e conduce a felice termine le nostre decisioni: tu che solo, con Dio Padre e il Figlio, possiedi il nome glorioso. Non permettere che siamo disturbatori della giustizia, tu che ami in modo speciale l'uguaglianza nel suo massimo grado. Che l'ignoranza non ci trascini al male, né l'applauso ci svii, non ci corrompa l'interesse o il guadagno, né la preferenza di persone.
Per il dono della tua unica grazia, uniscici a te in modo efficace. Che siamo uno in te e per niente ci separiamo dalla verità. E, per trovarci riuniti nel tuo nome, possiamo sinceramente mantenere la giustizia guidati dall'amore filiale, perché qui e ora le nostre decisioni in nulla dissentano da te, e, in quello che deve venire, raggiungiamo l'eterna ricompensa per aver agito conforme ai tuoi desideri. Amen.

(S. Isidoro di Siviglia)

La Sacra pagina

Il primo giorno degli Azzimi, i discepoli si avvicinarono a Gesù e gli dissero: «Dove vuoi che ti prepariamo, per mangiare la Pasqua?».
Ed egli rispose: «Andate in città, da un tale, e ditegli: Il Maestro ti manda a dire: Il mio tempo è vicino; farò la Pasqua da te con i miei discepoli». I discepoli fecero come aveva loro ordinato Gesù, e prepararono la Pasqua.
Venuta la sera, si mise a mensa con i Dodici. Mentre mangiavano disse: «In verità io vi dico, uno di voi mi tradirà». Ed essi, addolorati profondamente, incominciarono ciascuno a domandargli: «Sono forse io, Signore?». Ed egli rispose: «Colui che ha intinto con me la mano nel piatto, quello mi tradirà. Il Figlio dell'uomo se ne va, come è scritto di lui, ma guai a colui dal quale il Figlio dell'uomo viene tradito; sarebbe meglio per quell'uomo se non fosse mai nato!». Giuda, il traditore, disse: «Rabbì, sono forse io?». Gli rispose: «Tu l'hai detto». Ora, mentre essi mangiavano, Gesù prese il pane e, pronunziata la benedizione, lo spezzò e lo diede ai discepoli dicendo: «Prendete e mangiate; questo è il mio corpo». Poi prese il calice e, dopo aver reso grazie, lo diede loro, dicendo: «Bevetene tutti, perché questo è il mio sangue dell'alleanza, versato per molti, in remissione dei peccati. Io vi dico che da ora non berrò più di questo frutto della vite fino al giorno in cui lo berrò nuovo con voi nel regno del Padre mio». E dopo aver cantato l'inno, uscirono verso il monte degli Ulivi. (Mt 26, 17-30)

La messa: scuola dell'amore

Nona lezione

«*Pregate per non cadere in tentazione. Lo Spirito è pronto, ma la carne è debole*» (Mt 26,41)

Se la Messa è solo spettacolo, se il fedele è solo spettatore e non attore, è quasi inutile che ci sia la Messa. Cristo non ci ha dato la Messa come spettacolo, ce l'ha data per muovere la nostra vita verso di lui. Dunque non confinate il sacerdote dietro l'altare come un personaggio che agisce per conto suo. Il prete non offre per conto suo e neppure per sola delegazione vostra, il prete è all'altare per offrire con voi e voi siete di là dell'altare non per delegare lui, ma per offrirvi con lui; voi siete parte viva del sacrificio Eucaristico!

La Chiesa vuole che a Messa il cristiano impari a offrire se stesso. Ma... non basta Cristo che si offre per noi? Non basta il prete che ci rappresenta in certo modo davanti a Cristo e al Padre? Dice il Concilio: tu cristiano devi anche offrire. Che valore bisognerà dare a queste parole: il cristiano «***impari a offrire se stesso***? ». Anzitutto il cristiano ha da capire che non basta la presenza fisica per l'Eucaristia. Ci vuole una presenza motivata e convinta: non posso essere a Messa per sentimentalismo religioso, per tradizione, per curiosità, per comodo, attratto da motivi insufficienti. Il cristiano deve rendersi conto che è a Messa per offrirsi a Dio. È tremendo. Sono dunque a Messa per dare più che per prendere.

La Messa non è un selfservice dove prendo quello che mi aggrada; no, sono qui per dare. Offrirsi a Dio mi sottolinea la dimensione «dinamica» della Messa. Offrirsi a Dio vorrà dunque dire ascoltarlo; devo afferrare il messaggio

di Dio su di me, devo almeno mettermi davanti a questo problema: «Signore, che cosa vuoi da me?» e coglierne la risposta. Devo dar tempo a lui di parlare e a me di recepire; ***se non ho fatto questo, che Messa è la mia? Che cosa ho offerto se neppure ho saputo che cosa lui voleva da me?*** Offrirsi a Dio significherà essere come lui mi vuole, o almeno voler essere, o almeno desiderare di essere come lui mi vuole.

Offrirsi a Dio forse è spiegato dal testo conciliare stesso là ove dice: «***E di giorno in giorno i cristiani siano perfezionati nell'unità con Dio e con i fratelli*** ». È bello questo «**crescere nell'unità», con Dio** prima di tutto, perché sono sempre sganciato da lui, e devo imparare a vivergli vicino, devo maturare alla preghiera, allo stare con lui. **Crescere nell'unità coi fratelli**, perché il mio egoismo mi pone sempre in rottura. Lo provo nell'intimo della famiglia, a casa, fuori casa, a scuola, sul lavoro, allo stadio, nel bar, al cinema. Sono sempre in rottura con qualcuno. La Messa mi è data per imparare a vivere con gli altri, ad ascoltare, ad aprirmi, a comprendere, a condividere. La Messa mi è data perché io entri negli interessi degli altri, in quelli dei poveri, perché apra gli occhi sui problemi di tutti. Mi è data per maturare nella bontà.

Perché il Concilio dice che devo imparare a offrirmi? Perché è estremamente arduo e difficile l'offrirsi a Dio. Si tratta di sbaragliare l'egoismo umano. Perciò ci vuole un lavoro paziente e graduale. La Chiesa non fa poesie. È questa la ragione per cui tutte le settimane ho bisogno della Messa. Ne avrei bisogno tutti i giorni, perché tutti i giorni sono da capo con il mio egoismo. Il lavoro non finisce mai. Quando arriveremo alla mèta? Credo che non dobbiamo neppure chiedercelo, perché la mèta precisa a cui puntiamo di arrivare è così ardua e alta che ci potreb-

be scoraggiare. Il Concilio fissa la mèta in cinque parole che sono molto forti: che **Dio sia tutto in tutti**.

È per questo che ogni Messa deve terminare con la mia fusione in lui, con la comunione. Scendere al concreto. Se noi afferrassimo fino in fondo questo principio di vita che la Chiesa ci suggerisce per entrare davvero nella Messa, tutto cambierebbe in noi. Noi cominceremmo veramente a capire la potenza dirompente che può sprigionarsi dall'Eucaristia. Non vi siete mai chiesti: ma a quante Messe ho già partecipato nella mia vita? Mille? Diecimila? Ma che cosa hanno operato in me? Chi una volta sola nella vita s'imbatté in Cristo e gli parlò, lo sentì, mangiò con lui... credete che abbia potuto ancora vivere come prima? Quando penso a quella donna impaurita che gli toccò le frange del mantello con una fede da ottenere il miracolo, io che a Cristo pesto i piedi tutte le volte che vengo a Messa senza che in me si verifichi nemmeno l'ombra di un miracolo, mi dico, lo incontro Cristo o non lo incontro? Non c'è da sospettare che questo stile di comportamento, mio e anche di Cristo, abbia alla radice qualche disfunzione? ***Una cosa è certa: finché l'Eucaristia per me è solo bere un bicchiere d'acqua, è naturale che i miracoli non avverranno mai, perché l'incontro tra me e Cristo è di là da venire!*** Ecco, allora, diventa estremamente importante che io ponga una viva attenzione ai consigli che mi dà la Chiesa perché la Messa sia per me un fatto vitale. Il consiglio di «**imparare a offrirmi**» a Cristo è di una importanza eccezionale. Più scendiamo al pratico più ne afferriamo la portata.

A Messa devo offrirmi! Dice bene la Chiesa: devo imparare a offrirmi perché non è una cosa semplice. **Prima offrirò il mio fisico**. Credete sia poco? E credete sia possibile? Sì, Cristo, ti do il mio fisico, voglio cioè gridarti

con tutte le forze che il mio fisico vuole essere un tuo strumento d'azione. Voglio agire, muovere, operare per te.

È grandioso! Cristo, ti do i miei occhi, sì, i miei occhi. Voglio cioè oggi vedere le cose attraverso di te, vedere gli avvenimenti nella tua luce, considerarli dalla tua angolazione, non dalla mia. Ti offro i miei occhi, perché li voglio aprire bene su di me, sulla mia realtà, sulla mia miseria, sul mio egoismo. Voglio aprirli sugli altri, vedere i bisogni dei fratelli, Voglio aprire gli occhi, non chiuderli, sui poveri, su quello che mi tocca fare per loro, sui poveri vicini e non vicini. Signore, ti offro il mio corpo, i miei sensi, tutti. Me li hai dati per comunicare con te e per comunicare coi fratelli; io finora li ho sempre strumentalizzati a me. Voglio consacrarli a te! Signore, ti offro la mia lingua! Quanto ha bisogno di essere tua, di essere cristiana e battezzata la mia lingua, perché si inquina di peccato con tanta facilità. Mi serve al male. Dice il falso, calpesta i fratelli, è uno strumento di ingiustizia che distrugge invece di costruire. Quanto male ho fatto con la mia lingua, ho rovinato anche le persone, ho tradito gli amici.

Ora te la dono, o Signore, voglio che sia strumento di bene, non di rovina. Voglio imparare a seminare pace e mai discordia, a far coraggio, a dare forza, a portare gioia; voglio portare la mia parola buona dove posso, continuamente. E voglio adoperarla per la preghiera, per parlare con te! Dopo il fisico c'è da **offrire a Dio l'intelligenza,** il mondo del vostro pensiero! Che dono spettacolare da fare a Dio! Signore, che il mio pensiero sia tuo, un giardino privilegiato per te, dove tu puoi lavorare, seminare e raccogliere. Sia un terreno libero da sterpi e da pietre d'inciampo. Sia un terreno fecondo, non una palude. Signore, dammi buona volontà a coltivare bene la mia in-

telligenza. Preserva la mia intelligenza dall'orgoglio, la offro a te! Manda i tuoi fertilizzanti alla mia intelligenza: la testimonianza di tanta gente che mi vive vicina e ha tante cose da dirmi, se io so cogliere il loro messaggio.

Poi offrite la volontà. È il dono più duro, quindi il più bello. Signore, voglio volere solo quello che vuoi tu! Signore, voglio interrogarmi oggi su tutto ciò che vuoi da me, venirti dietro passo passo, interrogarti, ascoltarti, sentirti in me, negli altri, nei poveri, nella Chiesa. Sentirti e rispondere! Maria, tu che sei la donna che ha saputo dire il suo sì a Dio, dammi la capacità oggi, con la tua intercessione, di fare la volontà di Dio in tutto!

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

Testi per la preghiera

DOVE ABITA DIO?

Tu sei un Dio in cerca dell'uomo.
Tu, che per amore ci hai creato
e per amore hai inviato Tuo Figlio fra noi,
ci visiti ancora sui sentieri della vita
e della storia con i segni della Tua presenza
e gli appuntamenti della Tua fedeltà.
Grazie al Tuo Spirito, che attualizza nel tempo
il dono del Tuo amore, la Tua Parola,
fatta carne per noi, si fa vicina a ciascuno di noi
e si offre al cuore di chi crede
nei segni sacramentali della Chiesa.
Padre della vita e della gioia,
fa' che in questi umili eventi,
celebrati dal Tuo popolo
in obbedienza alla volontà del Tuo Cristo,
sappiamo riconoscere il luogo di incontro con Te,
dove lo Spirito ci fa partecipi
delle profondità del Tuo Amore
nella fragilità delle opere e dei giorni della nostra vita,
e il Signore Gesù ci dà di seguirlo sulla via del servizio
degli altri verso l'ultimo e pieno incontro con Te.
Amen! Alleluia!

I SACRAMENTI DELLA CHIESA

Signore,
Tu Ti mostri faccia a faccia nei Tuoi sacramenti!
È così che nella notte del tempo
hai voluto raggiungerci con la Tua luce,
e nella fatica dell'amore

hai voluto contagiarci l'amore.
Questi umili eventi della vita,
che la Tua Chiesa vive in obbedienza a Te,
diventano per la forza del Tuo Spirito
il luogo santo dell'incontro con Te,
la celebrazione dell'alleanza,
in cui Tu non Ti stanchi
di venire a salvare
e confortare il Tuo popolo pellegrino nel tempo.
Donaci di riconoscerTi vivo
e operante nei sacramenti della Tua Chiesa,
per lasciarci raggiungere, amare e sovvertire da Te,
e per camminare con Te verso l'ora finale,
quando l'ombra dei sacramenti,
tanto necessaria nel pellegrinaggio del tempo,
cederà il posto al giorno pieno del Regno.
Amen! Alleluia!

CELEBRARE I SACRAMENTI

Vieni, Spirito Santo!
Tu che ci visiti nei divini misteri
per configurarci in essi al Figlio eterno,
fatto carne per amore nostro,
vieni e grida in noi: Abbà, Padre!
Tu, che aleggiasti sulle acque della prima creazione
vieni a coprire ancora della Tua ombra
le acque della nuova creazione,
rigenerandoci come figli nel Figlio
nei sacramenti della Tua Chiesa.
Vieni, Spirito del Cristo,
che in Lui ci rendi nuova creatura!
Vieni, Spirito del Padre,
che trasformi il nostro cuore e la vita

per renderci capaci di vivere per la gloria di Lui,
eterna Sorgente e ultima Patria dell'Amore!
Vieni, Spirito di pace,
che nel memoriale della Pasqua
ci unisci in alleanza come popolo santo del Dio vivente,
e fai della nostra comunione in Te e fra di noi e il Signore
Gesù ci dà di seguirLo sulla via del servizio degli altri
verso l'ultimo e pieno incontro con Te.
Vieni, Spirito Santo
icona vivente del dialogo senza fine
dell'Amante e dell'Amato
nell'unità del Tuo Amore!
Vieni, Tu che porti la gioia del cielo sulla terra
e nella santa festa della liturgia divina
fai di noi l'umile pegno e la vivente promessa
dell'universo intero riconciliato con Dio!
Vieni, Spirito Santo, acqua viva, fuoco, amore!
È una storia di amore e di fedeltà
quella che Tu inizi sempre di nuovo con noi.
La carne viene lavata, perché l'anima sia purificata;
la carne viene unta, perché l'anima sia consacrata;
la carne viene segnata, perché l'anima sia fortificata;
la carne viene adombrata, perché l'anima sia illuminata;
la carne viene nutrita del corpo e del sangue di Cristo,
perché l'anima sia saziata di Dio.
Aiutaci a corrispondere a questo dono
della Tua misericordia per noi: di accompagnarci
nell'umiltà del nostro cammino e nelle esigenze così
umane della nostra crescita, fa' che anche noi
sappiamo accompagnare Te,
Dio fedele, nella storia sempre nuova
del Tuo amore per noi. Amen! Alleluia!

I SACRAMENTI DELL'INIZIAZIONE

IL BATTESIMO

Siamo stati battezzati nella Tua morte, Signore Gesù,
per esserlo anche nella Tua resurrezione.
Sorgente inesauribile di vita,
potenza misteriosa impressa in noi come sigillo divino,
la grazia dell'acqua della nuova creazione
ci unisce a Te nella Tua Chiesa,
perché possiamo vivere la nostra vita nella sequela di Te
e compiere la volontà del Padre su ciascuno di noi.
Aiutaci a camminare nella vita nuova,
di cui ci hai fatto dono:
e se la stanchezza ci prende
e la paura blocca la generosità del cuore,
se ci frena la resistenza del peccato
e più forte si fa sentire il peso della morte.
E Tu, che non hai disdegnato
ricordaci che nel battesimo
siamo divenuti prigionieri di Te,
catturati dal Tuo amore misericordioso e fedele,
immersi con Te nell'abbandono,
ma con Te risorti alla vita,
per edificare nella forza del Tuo Spirito
e nell'unità del Tuo popolo il Regno di Dio Padre:
Regno di giustizia e di pace,
Regno di vita e d'amore,
Patria desiderata ed attesa della gioia,
che non conosce tramonto.
Amen! Alleluia!

LA CONFERMAZIONE

Vieni, Spirito Santo,
fa' di noi i testimoni innamorati
e contagiosi della verità che salva!

Vieni a renderci
irradianti della luce e della gioia
che il Verbo della vita
comunica ai cuori nella fede.
Effondi in noi l'amore di Dio,
che faccia di ciascuno di noi
trasparenza del Suo volto
per il nostro prossimo
nelle piccole e grandi storie della carità che salva.
Sii Tu in noi
anticipazione militante dell'eterno futuro,
pegno e caparra della gloria,
desiderata ed attesa:
fa' che con la nostra vita
passiamo tirare nel presente del mondo
avvenire della promessa di Dio,
come testimoni credibili
della speranza che non delude. Amen! Alleluia!

L 'EUCARESTIA

Ti rendiamo grazie, Padre,
per questa memoria delle nostre origini,
che è la Santa Cena,
nella quale il Tuo Spirito, primo dono ai credenti,
viene a rendere presente per noi
la Pasqua riconciliatrice del Tuo Figlio.
Ti benediciamo, perché l'unico pane e l'unico calice
ci raccolgono nell'unico Corpo,
facendo di noi, nella comunione all'unico Santo
mediante i santi doni, la comunione dei santi
nel tempo e per l'eternità.
Ti rendiamo grazie,
Signore del cielo e della terra,

perché questo banchetto
anticipa la festa del Tuo Regno,
e, mentre sostiene noi poveri e pellegrini,
ci fa vigili e attivi per costruire nella storia
la giustizia e la pace,
colmando il nostro cuore
di speranza e di gioia.
Ti benediciamo, Signore Gesù Cristo,
che hai voluto confidare alla Tua Chiesa
il memoriale della Tua Pasqua.
Fa' che tutta la nostra esistenza stia umilmente
sotto la Tua parola di missione:
«Fate questo in memoria di me».
Concedici, perciò,
di celebrare nella vita e nella storia
la memoria potente della Tua passione
e della Tua resurrezione
per il dono del Tuo Spirito,
che compie nel tempo la santa promessa.
Fa' che, docili a Lui,
sappiamo sempre esserne trasformati,
in modo che la Tua azione di grazie diventi la nostra,
il Tuo sacrificio il nostro,
e il sì che il Padre ha detto su di Te
risuoni anche per la nostra vita.
E fa' ancora che, uniti nello Spirito
dal mistero del Tuo Corpo e del Tuo Sangue,
sappiamo vivere in comunione
e crescere in comunione,
dando ai nostri atti un respiro di Chiesa
secondo la missione che Tu affidi a ciascuno.
Ti benediciamo, Signore Spirito Santo,
Tu desiderio nel cuore della Chiesa,
Tu esaudimento della nostra preghiera!
Ti rendiamo grazie perché santificando i doni

che noi offriamo rendi presente per noi il Cristo,
e fai di noi il Suo Corpo vivente nella storia.
Sii Tu l'agente primo dell'evangelizzazione
del Regno nelle opere
e nei giorni della nostra vita.
Arricchiscici dei Tuoi doni,
perché possiamo metterli al servizio
nella comunità dei fratelli
per la crescita di tutta la famiglia umana.
Aiutaci a portare con amore la Croce,
fino al giorno in cui spunti l'alba della Gloria
promessa e attesa.
In Te, per Cristo Signore nostro,
andremo al Padre,
e il banchetto santo di questo giorno presente
sarà per noi il pegno vivo e gustoso del banchetto
in cui mangeremo il pane cotto del Regno.
Amen! Alleluia!

(T*ratto da "Preghiere" di Bruno Forte)*

Per fare un buon esame di coscienza

Cristo Signore dice: «Siate perfetti come il Padre»

- Qual'è l'orientamento fondamentale della mia vita?
- Mi faccio animo con la speranza della vita eterna?

- ❖ Ho cercato di ravvivare la mia vita spirituale con la preghiera, la lettura e la meditazione della parola di Dio, la partecipazione ai sacramenti?
- ❖ Ho reagito all'invidia, ho dominato la gola?
- ❖ Sono stato presuntuoso e superbo, e ho preteso di affermare me stesso al punto da disprezzare gli altri e preferirmi ad essi?
- ❖ Ho imposto agli altri la mia volontà, conculcando la loro libertà e trascurando i loro diritti?
- ❖ Che uso ho fatto del tempo, delle forze, dei doni ricevuti da Dio come i «talenti del vangelo»?
- ❖ Mi servo di tutti questi mezzi per crescere ogni giorno di più nella perfezione della vita spirituale?
- ❖ Ho sopportato con pazienza i dolori e le prove della vita?
- ❖ Sono stato di scandalo agli altri con il mio comportamento indecente?
- ❖ Ho cercato di comportarmi in tutto e sempre nella vera libertà dei figli di Dio e secondo la legge dello Spirito, o mi sono lasciato dominare dalle mie passioni?

Esercizio pratico di preghiera

- ✓ Dedica almeno ***mezz'ora*** a questo esercizio. Scegli un momento in cui la mente è calma e riposata.
- ✓ Scegli un ***luogo adatto***: un angolo raccolto di casa, una chiesa silenziosa, se puoi mettiti davanti all'Eucari-

stia, a un Crocifisso ...

- ✓ Mettiti in ginocchio col busto ben eretto e le braccia rilassate. Il tuo corpo deve pregare anche lui, se no disturba la tua preghiera.
- ✓ Dividi la mezz'ora in ***tre parti*** precise: se organizzi bene il tuo tempo la preghiera sarà più facile.
- ✓ Concentrati sulla presenza dello Spirito Santo in te: «*Siete tempio dello Spirito, lo Spirito abita in voi*».
- ✓ Da' ***dieci minuti a un dialogo semplice*** con Io Spirito Santo. Presentagli il problema che ti pesa di più. Ripeti: «*Vieni Spirito Creatore*».«*Vieni padre dei poveri*». «*Vieni luce dei cuori*».
- ✓ Da' ***dieci minuti all'ascolto***, leggi e rileggi con molta attenzione le parole di Gesù che ti sono state proposte.
- ✓ Consacra ***dieci minuti di attenzione al Padre***: il Padre ti avvolge col suo amore e abita in te.
- ✓ Gesù ha detto: «*Se uno mi ama osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo la nostra dimora presso lui*» (Gv 14,23).
- ✓ Sta' in silenzio, prova ad aiutare la tua concentrazione dicendo di tanto in tanto: «***Padre! Padre mio! Ti voglio amare sopra ogni cosa***». E decidi di far qualcosa di bello per Dio subito dopo la preghiera.
- ✓ Recita lentamente un'«***Ave Maria***» perché la Madonna interceda per te.

PAROLA DEI PADRI

I rischi della sazietà

Fuggi la sazietà, quello stato in cui il cuore dice astutamente a se stesso: «Basta, non ho più bisogno di niente, ho lavorato sodo, mi sono dato una disciplina interiore, adesso posso concedermi una breve pausa. Ti è stato detto di Israele: «*Ti sei ingrassato, impinguato, rimpinzato*». Cosa c'era bisogno di cercare ancora? Ma qual è stato il risultato? « *Ha respinto Dio* ». Nel contesto originale questo versetto si riferisce alla sazietà del ventre e alla soddisfazione di alcune necessità materiali, ma è applicabile anche alla sazietà spirituale e alla soddisfazione delle esigenze interiori. Il risultato è lo stesso: il rifiuto di Dio. Quando si ha a sufficienza di tutto, che bisogno c'è ancora di pregare Dio e di pensare a Lui? Anche se coloro che sono soddisfatti di loro stessi non arrivano di colpo a questo punto, il germe è però già in loro. L'effetto immediato della sazietà è il lasciarsi andare. Chiunque permette questo inizierà a scivolare come su una pendenza viscida. *Vescovo Ignazio*

Rimanere sempre davanti a Dio nell'adorazione

Possiamo a volte dedicare tutto il tempo previsto dalla nostra regola di preghiera a recitare un solo salmo, a comporre una nostra preghiera personale a partire da ogni versetto; oppure a volte possiamo dedicare tutto il tempo previsto dai manuali per recitare la Preghiera di Gesù con le prostrazioni; possiamo anche fare un po' di tutte queste cose. Ma quello che Dio chiede è il cuore ed è sufficiente che rimanga davanti a Lui nell'adorazione. Dimorare sempre in presenza di Dio nell'adorazione: ecco l'esatta definizione della preghiera incessante; in questo senso le regole della preghiera sono solo del combustibile per il fuoco o della legna gettata nel camino. *Teofane il Recluso*

Gesù a Betania

Maria Maddalena: "Mio Dio, divino Maestro Gesù, solo mio amore, che io sia sempre ai tuoi piedi, lo voglio. La felicità l'ho quaggiù senza frutto: ma il cuore non s'è empito che di tristezza".

Gesù: "Maria, o Maddalena! Io sono il tuo Salvatore! Rallegrati, tralascia ogni pena. Fra i tuoi fitti rimpianti il mio cuor ripete: So bene che m'ami, e mi basta il tuo amore".

Maria Maddalena: "Quest'è troppo, per me, buon Maestro; da sentirmi mancare. Oh potessi rinascere, o morire oggi stesso. Mio Gesù Salvatore, tu capisci il mio spasimo, il mio immenso dolore d'averti fatto piangere!"

Gesù: "Sì, è vero che ho sparso gran lacrime sulla tua anima: ma tu sai che in un lampo posso mutare i cuori. La tua anima, ringiovanita dal mio sguardo divino, mi benedirà senza fine nella vita eterna".

Maria Maddalena: "Gesù, ma è proprio al tuo amore che mi trasalisce il cuore; la tua suprema bontà ne aumenta il dolore: ho conosciuto la tua grazia, e nel mio pentimento non ho più che lacrime, Signore, da offrirti!"

Gesù: "Son lacrime preziose, che brillano ai miei occhi assai più che le infinite perle scintillanti nei cieli. Alla raggiante stella di quell'azzurro preferisco l'amante dal cuore fattosi puro"

Maria Maddalena: "Ma non hai gli Angeli, dagli ardori sublimi? Spandi sui loro candidi stuoli i tuoi favori! Io, misera peccatrice, non ho meritato davvero la tenerezza ineffabile della tua intimità".

Gesù: "Tempo verrà che salirai più in alto degli Angeli; che invidiando il tuo amore canteranno le tue lodi. Ma per i tuoi fratelli peccatori bisogna che ora, vivendo solitaria sulla terra, o me ne attiri i cuori".

Maria Maddalena: "Puro come la neve brillerà senza fine il bianco mantello della schiera di vergini che canta il tuo amore: io non ti offro che la fine d'una vita immonda da me stessa, Dio mio! fin dall'alba insozzata".

Gesù: "Se mi son cari i puri, lucidi fuochi aurorali, Maria, oh! quanto amo una bella sera radiosa. La mia bontà senza pari riporrà sui mio cuore l'anima verginale, e il peccatore".

29 luglio 1895 (T*ratto da "Gli scritti" di S. Teresa di Gesù bambino)*

Preghiera del Giubileo 2025

Padre che sei nei cieli,
la fede che ci hai donato
nel tuo figlio Gesù Cristo, nostro fratello,
e la fiamma di carità
effusa nei nostri cuori dallo Spirito Santo,
ridestino in noi, la beata speranza
per l'avvento del tuo Regno.
La tua grazia ci trasformi
in coltivatori operosi dei semi evangelici
che lievitino l'umanità e il cosmo,
nell'attesa fiduciosa
dei cieli nuovi e della terra nuova,
quando vinte le potenze del Male,
si manifesterà per sempre la tua gloria.
La grazia del Giubileo
ravvivi in noi Pellegrini di Speranza,
l'anelito verso i beni celesti
e riversi sul mondo intero
la gioia e la pace del nostro Redentore.
A te Dio benedetto in eterno
sia lode e gloria nei secoli. Amen