



Parrocchia Santa Bernadette Soubirous

*Maestro,
insegnaci a pregare*

Scuola di preghiera

ottobre

LA TRASFIGURAZIONE, UN BAGLIORE DEL REGNO

Gli evangelii sinottici — Matteo, Marco e Luca — raccontano l'evento della trasfigurazione in maniera pressoché identica. Gesù prende con sé Pietro, Giacomo e Giovanni — gli ultimi due sono fratelli —, a più riprese i suoi compagni privilegiati “*perché erano più perfetti degli altri*”, dice Giovanni Crisostomo; Pietro perché amava Gesù più degli altri, Giovanni perché più degli altri era amato da Gesù, e Giacomo perché si era unito alla risposta del fratello: “*Sì, possiamo bere il tuo calice*” (cf. Mt 20,22). Gesù li conduce in disparte, su di un’*alta montagna*”, luogo per eccellenza delle manifestazioni divine; la tradizione dirà: il monte Tabor. Là egli appare raggianti di una splendida luce, che fluisce sia dal suo volto “*splendente come il sole*” che dalle sue vesti - opera d'uomo, della cultura umana - e si riversa sulla natura circostante, come mostrano le icone.

Mosè, la legge, ed Elia, i profeti, appaiono e conversano con Gesù. La prima alleanza addita l'alleanza ultima. Luca precisa che la conversazione verte *sull'exodos* del Signore. Pietro, in estasi, suggerisce di piantare tre tende, nella speranza di poter rimanere a lungo in quello stato. Ma tutto è sommerso dalla “*nube luminosa*” dello Spirito, in cui risuona nel cuore dei tre discepoli sconvolti, prostrati con la faccia a terra, la voce del Padre: “*Questi è il Figlio mio, l'amato, ascoltatelo!*”. Poi tutto svanisce, e resta Gesù, solo, che ordina a quei testimoni di tacere ciò che hanno appena visto, “*finché il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti*”. A partire dalla fine delle persecuzioni romane contro i cristiani, ovvero dal IV secolo, furono edificate diverse chiese sul Tabor. La loro dedicazione sembra essere all'origine della festa

che, a partire dal VI secolo, si diffuse in tutto il Medio Oriente. Nel calendario occidentale essa fu introdotta stabilmente nel 1457, ad opera di papa Callisto III, in segno di ringraziamento per la vittoria da poco conseguita contro i turchi. Gli evangelisti non consentono di fissare, nel ritmo annuale, una data per la Trasfigurazione. Con l'intuizione cosmica che lo caratterizza, l'oriente fissò quella del 6 agosto, grande mezzogiorno dell'anno, apogeo della luce estiva. In quel giorno si benedicono i frutti della stagione; spesso, nei paesi del bacino mediterraneo, è l'uva a costituire il frutto benedetto per eccellenza. L'occidente, meno sensibile alla portata spirituale dell'evento, pur conservando una festa della Trasfigurazione il 6 agosto, ha preferito aggiungerne una seconda celebrazione prima della Pasqua, la seconda domenica di Quaresima, seguendo in tal modo più da vicino la cronologia della vita di Gesù.

In oriente, la festa pone l'accento sulla divinità di Cristo e sul carattere trinitario del suo splendore. *“Conversando con Cristo, Mosè ed Elia rivelano che egli è il Signore dei vivi e dei morti, il Dio che aveva parlato un tempo nella legge e nei profeti; e la voce del Padre, che esce dalla nube luminosa, gli rende testimonianza”*, recita la liturgia bizantina.

Tuttavia, la trasfigurazione non è un trionfo terreno, che sempre Gesù ha rifiutato nella sua vita - e qui sta l'errore di lettura di Callisto III -; essa non è neppure un'emozione spirituale da gustare - ecco l'errore di Pietro -. E invece uno sprazzo, un bagliore di quel regno che è il Cristo stesso, una luce che è anche quella di Pasqua, della Pentecoste, della parusia, quando, con il ritorno glorioso di Cristo, il mondo intero verrà trasfigurato. Mosè ed Elia, l'abbiamo detto, parlano con Gesù

del suo *éxodos*, cioè della sua passione: solo quest'ultima farà risplendere la luce non solo in cima al Tabor, la montagna che rappresenta simbolicamente le teofanie e le estasi, ma al cuore stesso delle sofferenze degli uomini, del loro inferno, e infine della morte.

La liturgia ci aiuta ancora a capire: *“Ascoltate [dice il Padre] colui che attraverso la croce ha spogliato l’inferno e dona ai morti la vita senza fine”*.

Per la teologia ortodossa, la luce della trasfigurazione è l'energia divina (secondo il vocabolario precisato nel XIV secolo da Gregorio Palamas), vale a dire lo sfolgore di Dio: Dio stesso che, mentre rimane inaccessibile nella sua *“sovrassenza”*, si rende tuttavia partecipabile agli uomini per una follia di amore. Da qui si comprende l'importanza di questa festa per la tradizione mistica e per quella iconografica. La folgorazione divina è tale da gettare a terra gli apostoli sulla montagna. Eppure sul Tabor essa rimane una luce esterna all'uomo. Ora essa ci è donata - scintilla impercettibile o fiume di fuoco - nel pane e nel vino eucaristici. Allora i nostri occhi si aprono e noi comprendiamo che il mondo intero è intriso di quella luce: tutte le religioni, tutte le intuizioni dell'arte e dell'amore lo sanno, ma è stato necessario che venisse il Cristo e che avvenisse in lui quell'immensa metamorfosi - così chiamano i greci la Trasfigurazione - perché si rivelasse infine che alla sorgente delle falde di fuoco, di pace e di bellezza presenti nella storia, vi è, vincitore della notte e della morte, un Volto.

(Liberamente tratto da 'Le feste cristiane' di Olivier Clément)

Invocazioni allo Spirito

Vieni, Spirito di sapienza!

Liberaci da ogni attacco disordinato delle cose terrene e infondi in noi il gusto delle cose celesti.

Vieni, Spirito di sapienza.

Vieni, Spirito d'intelletto!

Rischiara la nostra mente con il lume delle eterne verità e riempila di nobili e santi pensieri.

Vieni, Spirito d'intelletto.

Vieni, Spirito di consiglio!

Rendici docili alle tue ispirazioni e guidaci per la via del Vangelo alla santità.

Vieni, Spirito di consiglio.

Vieni, Spirito di forza!

Sostienici nella lotta contro il demonio e le passioni, perché corrispondiamo alla nostra vocazione cristiana.

Vieni, Spirito di forza.

Vieni, Spirito di scienza!

Insegnaci a vedere nelle creature la bontà e la bellezza di Dio e, per mezzo di esse, ad adorarlo e ringraziarlo.

Vieni, Spirito di scienza.

Vieni, Spirito di pietà!

Da' al nostro spirito la certezza che siamo figli di Dio e aiutaci ad amare e pregare il Padre celeste come Gesù Cristo ci ha insegnato.

Vieni, Spirito di pietà.

Vieni, Spirito di santo timore!

Preservaci da ogni colpa che ti possa contristare e fa' del nostro cuore la tua dimora sempre più perfetta.

Vieni, Spirito di santo timore.

Spirito Santo, rendici davvero spirituali in te, disponici alla tua influenza; abita nelle nostre anime, anima i nostri corpi; vivifica ogni nostra opera, pronuncia tu la nostra preghiera, affinché siamo figli del Padre e fratelli di Cristo, nostro Salvatore.

La sacra pagina

E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che gliele chiediate.

Voi dunque pregate così:

Padre nostro che sei nei cieli,
sia santificato il tuo nome,
venga il tuo regno,
sia fatta la tua volontà,
come in cielo così in terra.

Dacci oggi il nostro pane quotidiano,
e rimetti a noi i nostri debiti
come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,
e non abbandonarci alla tentazione,
ma liberaci dal male.

(Matteo 6, 5 - 15)

Gesù modello di preghiera

Prima lezione

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

Gesù ha parlato molto di preghiera

Ha parlato con le parole e ha parlato coi fatti. Quasi ogni pagina di Vangelo è una lezione sulla preghiera. Ogni incontro di un uomo, di una donna con Cristo si può dire sia una lezione sulla preghiera. Gesù aveva promesso che Dio risponde sempre a una richiesta fatta con fede: la sua vita è tutta una documentazione di questa realtà. Gesù risponde sempre, anche col miracolo, all'uomo che ricorre a lui con un grido di fede, l'ha fatto anche coi pagani: il cieco di Gerico, il centurione, la cananea, Giairo, l'emorroissa, Marta, sorella di Lazzaro, la vedova che piange sul figlio, il papà del bambino epilettico, Maria alle nozze di Cana sono tutte pagine meravigliose sull'efficacia della preghiera.

Poi Gesù ha impartito vere lezioni sulla preghiera.

Ha insegnato a non fare i parolai quando preghiamo, ha condannato il verbalismo vuoto: *«Pregando non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venir ascoltati a forza di parole...»* (Mt 6,7). Ha insegnato a non pregare mai per farci vedere: *«Quando pregate non siate simili agli ipocriti..., per essere visti dagli uomini»* (Mt 6,5). Ha insegnato a perdonare prima della preghiera: *«Quando vi mettete a pregare, se avete qualcosa contro qualcuno, perdonate, perché anche il Padre vostro che è nei cieli perdoni a voi i vostri peccati»* (Mc 11,25). Ha insegnato a essere costanti nella preghiera: *«Bisogna pregare sempre, senza scoraggiarsi mai»* (Lc 18,1). Ha insegnato a pregare

con fede: «*Tutto quello che chiederete con fede nella preghiera lo otterrete*» (Mt 21,22).

Gesù ha raccomandato molto di pregare

Cristo ha consigliato la preghiera per far fronte alle lotte della vita. Sapeva che certi problemi sono pesanti. Per la nostra debolezza ha consigliato la preghiera: «*Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. Perché chi chiede riceve, chi cerca trova e a chi bussa sarà aperto. Chi, tra voi, al figlio che chiede un pane darà una pietra? O se gli chiede un pesce darà una serpe? Se dunque voi, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro che è nei cieli darà cose buone a quelli che gliele domandano*» (Mt 7,7-11).

Gesù non ha insegnato a evadere dai problemi rifugiandosi nella preghiera. Quello che qui insegna non va staccato dall'insegnamento globale di Cristo. La parabola dei talenti dice chiaro che l'uomo deve sfruttare tutte le sue risorse, e se sotterra un solo dono, è responsabile davanti a Dio. Cristo ha anche condannato chi ripiega sulla preghiera per sfuggire ai problemi. Ha detto: «*Non chiunque dice: Signore, Signore, entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli*» (Mt 7,21).

Gesù ha comandato di pregare per difenderci dal male

Gesù ha detto: «*Pregate per non entrare in tentazione*» (Lc 22,40). Cristo dunque ci dice che a certi incroci della vita bisogna pregare, solo la preghiera ci salva dal cadere. Purtroppo c'è gente che non lo capisce fino a quando non si sfracella; non l'hanno capito neppure i dodici e si sono addormentati invece di pregare. Se Cristo ha comandato di pregare, è segno che la preghiera è indispensabile all'uomo. Non si può vivere senza la preghiera: esistono situazioni in cui la forza dell'uomo non basta più, la sua buona volontà non

regge. Ci sono momenti nella vita in cui l'uomo, se vuole sopravvivere, ha bisogno dell'incontro diretto con la forza di Dio.

Gesù ha dato un modello di preghiera: il «Padre nostro»

Ci ha dato così lo schema valido per tutti i tempi per pregare come vuole lui. Il «Padre nostro» è per sé stesso uno strumento completo per imparare a pregare. È il capolavoro di tutte le preghiere. Non è una preghiera da recitare, è una preghiera da meditare. Anzi, più che una preghiera, dovrebbe costituire una traccia per la preghiera. Se Gesù ha voluto insegnare espressamente come si fa a pregare, se ha messo a nostra disposizione una preghiera proprio composta da lui per noi, è segno certissimo che la preghiera è una cosa importante. Sì, dal Vangelo appare che Gesù insegnò il «Padre nostro» perché stimolato da alcuni discepoli che forse erano stati colpiti dal tempo che Cristo dedicava alla preghiera o dall'intensità della sua stessa preghiera. Dice il testo di Luca: *«Un giorno Gesù si trovava in un luogo a pregare e, quando ebbe finito, uno dei discepoli gli disse: Signore, insegnaci a pregare, come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli. Ed egli disse loro: quando pregate dite "Padre..."»* (Lc 11,1).

Gesù passava le notti in preghiera

Gesù dava molto tempo alla preghiera. E c'era il lavoro che premeva intorno a lui! Le folle affamate di istruzione, malati, poveri, gente che lo assediava venendo da ogni punto della Palestina, ma Gesù si sottraeva anche alla carità per la preghiera. *«Si ritirò in un luogo deserto e là pregava...»* (Mc 1,35). E passava anche le notti in preghiera. *«Gesù se ne andò sulla montagna a pregare e passò la notte in orazione»* (Lc 6,12). Per lui la preghiera era così importante che sceglieva con cura il luogo, il tempo più adatto, staccandosi da qualunque altro impegno.

«... salì sul monte a pregare» (Mc 6,46). «...prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte a pregare» (Lc 9,28). «... al mattino si alzò quando ancora era buio, si ritirò in un luogo deserto e là pregava» (Mc 1,35). Ma lo spettacolo più commovente di Gesù in preghiera è al Getsemani. Nel momento della lotta Gesù invita tutti alla preghiera e si butta lui stesso in una preghiera accorata: «...e avanzatosi un poco, si prostrò, con la faccia a terra e pregava» (Mt 26,39). «...e di nuovo allontanatosi pregava..., e tornato di nuovo trovò i suoi che dormivano..., e lasciati si allontanò di nuovo e pregò per la terza volta» (Mt 26,42). Gesù prega in croce. Prega per gli altri nella desolazione della croce: «Padre, perdona loro, perché non sanno quello che fanno» (Lc 23,34). Prega nella disperazione. Il grido di Cristo: «Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?» è il salmo 22, la preghiera che il pio israelita pronunciava nei momenti difficili. Gesù muore pregando: «Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito» (è il salmo 31). Con questi esempi di Cristo è possibile prendere alla leggera la preghiera? E possibile per un cristiano trascurarla? E possibile vivere senza pregare? Una contro-prova sulla necessità della preghiera. È questa: com'è possibile la vita cristiana se non si prega? Il cristiano non può stare in piedi senza preghiera, l'esperienza quotidiana lo conferma per tutti. La carità, come la comanda Cristo, non è possibile senza la forza della preghiera: «Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri come io vi ho amato» (Gv 15,12). Nessuno è in grado di osservare questo comando di Cristo con le sue forze. E qui si vede il cristiano. Il comando della carità ci supera, coinvolge tutta la nostra esistenza, dai pensieri alle parole agli atti, abbraccia la vita intera, è superiore alle forze dell'uomo. Nemmeno l'eroe è capace di portare avanti questo comando di Cristo con

costanza e fino in fondo come vuole lui. L'uomo che prega sì. I santi ne sono la prova, perché l'uomo che prega è colui che ha imparato a utilizzare nella sua vita la forza di Dio.

Due testimonianze

Ecco la parola di due uomini che sono degni di essere ascoltati. Alexis Carrel, premio Nobel per la fisiologia, ha scritto: *«L'influenza della preghiera sullo spirito e sul corpo è dimostrabile quanto la secrezione ghiandolaire. Come medico ho visto uomini uscire dalla malattia e dalla depressione attraverso lo sforzo sereno della preghiera quando ogni medicina aveva fallito...»*. E ancora: *«La preghiera è un atto di maturità indispensabile per il completo sviluppo della personalità, l'ultima integrazione delle facoltà più intime dell'uomo. È solo pregando che noi raggiungiamo l'unità completa e armoniosa del corpo, dell'intelligenza e dell'anima, che conferisce alla struttura dell'uomo la forza»*.

William Parker, lo psicologo che si impegnò a dimostrare dal punto di vista scientifico l'efficacia della preghiera sull'uomo, arrivò a questa conclusione: *«La preghiera è il mezzo più importante per la ricostruzione e la riabilitazione della personalità di un uomo»*. A conclusione dei suoi esperimenti scrisse un famoso libro per dimostrare che: *«la preghiera può cambiare la tua vita in qualunque momento, in qualunque situazione ti trovi, a qualunque età»*.

Testi per la preghiera

Io CREDO

Signore, io credo:

aumenta la mia fede! Tu conosci il mio cuore,

Tu vedi la paura, che ho,
di affidarmi perduto a Te.
Tu sai come il desiderio di gestirmi da solo la vita
sia in me così forte,
da farmi troppe volte fuggire da Te!
Eppure, io credo:
davanti a Te sta il mio desiderio e la mia debolezza.
Orienta quello, sostieni questa.
Aiutami a far naufragare in Te
ogni mio sogno e attesa e progetto,
per fidarmi di Te
e non di me e delle presunte evidenze
di questo mondo che passa.
Fa' che io sappia lottare con Te:
ma non permettere che io vinca!
Signore della mia paura e della mia attesa,
del mio desiderio e della mia speranza,
aumenta, Ti prego, la mia fede! Amen! Alleluia!

In DIO

Dio tre volte Santo, Trinità d'Amore,
fa' che io confessi con le labbra e col cuore
l'infinita bellezza dell'eterna storia
del Tuo divino amare.
Ti riconoscerò Padre, eterno Amante,
da cui proviene ogni dono perfetto.
Ti confesserò Figlio, Amato
che tutto riceve e tutto dona.
Ti adorerò Spirito Santo,
insieme con l'Amante e con l'Amato
Amore ricevuto e donato,
vincolo della carità eterna, estasi dell'eterno Amore.
In Te vorrò nascondermi,
per essere per sempre perduto amato
e alla Tua scuola imparare ad amare
nel tempo e per l'eternità. Amen! Alleluia!

PADRE ONNIPOTENTE

Donaci, Padre,
di riconoscerTi onnipotente nell'amore.
Fa' cha sappiamo stupirci davanti alla Tua capacità
di iniziare sempre ad amare,
come hai iniziato nel primo mattino del mondo
e continuerai fino all'alba del giorno eterno,
quando l'universo intero sarà Tua patria
e Tu tutto in tutti.
E fa' che ai piedi della Croce sappiamo confessare
la fedeltà del Tuo amore anche di fronte al dolore,
che accompagna ogni vita sulla terra,
e agli appuntamenti del silenzio,
con cui a volte ci avvolgi. Amen! Alleluia!

CREATORE DEL CIELO E DELLA TERRA

Tu per amore crei
e per amore continui a donare la vita.
Davanti a Te sta tutto ciò che esiste,
raccolto nell'amore con cui Tu ami
l'eternamente Amato.
Tutto Tu raggiungi e sostieni
nella fedeltà del Tuo Spirito Santo,
perché a nessuna delle Tue creature
manchi mai la custodia
e il nutrimento vitale del Tuo amore paterno.
Aiutami in tutto ad accogliere,
amare e custodire la vita, che viene da Te,
e fa' che nel buio, che spesso avvolge i miei giorni,
io sappia riconoscere la notte accogliente
del grembo fecondo delle relazioni d'amore
che Ti uniscono nello Spirito al Figlio. Amen! Alleluia!

E IN GESÙ CRISTO SUO FIGLIO, NOSTRO SIGNORE

Signore Gesù,
in Te la terra e il cielo si sono incontrati.

Tu sei l'Alleanza in persona, il Figlio eterno
che ha fatto suo il tempo degli uomini,
e ha aperto a noi
il tempo senza tempo della Gloria.
Donaci di credere in Te
e di seguirTi nella verità delle opere
e dei giorni del nostro cammino,
per confessarTi con le labbra e col cuore
come il Signore della nostra vita.
E fa' di noi testimoni credibili della Tua verità,
che libera e salva, in umiltà e dolcezza,
per la forza contagiosa ed irradiante dell'amore.
Amen! Alleluia!

**FU CONCEPITO DI SPIRITO SANTO,
NACQUE DA MARIA VERGINE**

Arca dell'alleanza,
in cui il cielo s'è unito alla terra:
chiedi per noi il dono dello Spirito,
che copra anche noi della Sua ombra
e sia caparra in noi della vita futura,
per renderci in questo oggi che passa
operatori di giustizia e di pace,
anticipatori della festa del Regno. Amen! Alleluia!

**PATÌ SOTTO PONZIO PILATO
FU CROCIFISSO, MORI E FU SEPOLTO
DISCESE ALL'INFERNO**

Signore Gesù, Dio crocifisso per la vita del mondo,
aiutaci ad ascoltare il silenzio eloquente
della Tua passione, rivelazione dell'infinito Amore.
Fa' che sappiamo riconoscere nella Tua morte
la morte della morte,
nel Tuo abbandono il dono di Colui che Ti abbandona.
E nella forza dello Spirito, divino Consolatore
del dolore incommensurabile dell'ora nona,
li che sappiamo abbandonarci con Te

alle braccia del Padre,
per trasformare la storia del nostro dolore,
nella storia dell'amore che vince la morte.
Amen! Alleluia!

**IL TERZO GIORNO RISUSCITÒ DA MORTE;
SALÌ AL CIELO, SIEDE ALLA DESTRA DI DIO PADRE
ONNIPOTENTE**

DI LÀ VERRÀ A GIUDICARE I VIVI E I MORTI

Signore Gesù, Tu hai ricevuto dal Padre
lo Spirito della vita nuova, perché in Te,
consegnato alla morte per amore nostro,
ricevessimo anche noi la forza del Consolatore
e diventassimo viventi in Te.
L'incontro con Te resuscitato dai morti
ha cambiato il cuore e la vita
dei primi testimoni della nostra fede:
aiuta anche noi ad incontrarTi così,
a lasciarci raggiungere e trasformare dall'annuncio
e dal dono del Tuo mistero di Risorto,
vivente nello Spirito,
per essere figli in Te Figlio, partecipi della gioia senza fine
dell'eterno Amore. Vieni, Signore Gesù!

CREDO NELLO SPIRITO SANTO

Vieni, Spirito Santo!
Vincolo dell'amore eterno vieni ad unirci nella pace:
rinnovaci nell'intimo,
fa' di noi i testimoni dell'unità che viene dall'alto.
Tu che sei l'estasi del Dio vivente,
dono perfetto dell'Amante e dell'Amato
nel loro amore creatore e redentore,
vieni ad aprirci alle sorprese dell'Eterno,
anticipando in noi, poveri e pellegrini,
la gloria della patria,
intravista nella speranza della fede,
ma non ancora posseduta nella gioia piena del Regno.

Padre dei poveri, ospite dolce dell'anima,
Dolcissimo sollievo. Sii in noi la libertà e la pace,
la novità e il vincolo dell'amore
che vince il silenzio della morte. Amen! Alleluia!

LA SANTA CHIESA CATTOLICA

Dio, Trinità Santa, da Te viene la Chiesa,
popolo pellegrino nel tempo
chiamato a celebrare la lode della Tua gloria.
In Te vive la Chiesa, icona dell'amore trinitario,
comunione nel dialogo, nel servizio della carità.
Verso di Te tende la Chiesa, segno della Tua opera
di riconciliazione e di pace nella storia del mondo.
Donaci di amare questa Chiesa come nostra Madre,
e di volerla con tutta la passione del nostro cuore
Sposa bella del Cristo, senza macchia né ruga,
una, santa, cattolica e apostolica,
partecipe e trasparente nel tempo degli uomini
della vita dell'eterno Amore. Amen! Alleluia!

LA COMUNIONE DEI SANTI

Tu sei glorificato nei Tuoi Santi,
altissimo e misericordioso
Signore della nostra vita e della storia.
Aiutaci, sul loro esempio e per la loro intercessione,
a consegnarci perduto a Te,
per celebrare nelle opere e nei giorni
del nostro cammino lo splendore della Tua gloria,
nella giustizia e nella santità.
E fa' che, confortati dalla comunione dei santi in Te,
possiamo anche noi costruire la Chiesa
comunione nell'unico Santo,
nutrita dalle realtà sante della Parola
e dei sacramenti della vita,
per donarci gli uni agli altri
come vivente comunione di santi, Amen! Alleluia!

LA REMISSIONE DEI PECCATI

Padre di misericordia,
che attendi nella speranza dell'amore
il ritorno del figlio perduto,
donaci di sperimentare sempre di nuovo
la festa del perdono.
Accoglici nella pace del Tuo Spirito,
che solo ci libera e ci riconcilia in Te col nostro passato.
Rendici testimoni della misericordia,
che ci hai rivelato nel Tuo Figlio, Crocefisso per noi,
affinché possiamo annunciare a tutti
con la parola e con la vita
quanto è bello essere perdonati da Te
e cominciare sempre di nuovo in Te la vita dell'amore.
Quale che sia il peccato da cui veniamo,
il Tuo cuore paterno lo assolva e lo trasformi
in motivo di rendimento di grazie
e di comprensione umile e accogliente
verso ognuno dei nostri compagni di strada.
Amen! Alleluia!

LA RISURREZIONE DELLA CARNE

Signore, Tu che chiami ciascuno di noi
alla gloria futura
facendo alleanza col Tuo popolo santo,
donaci di amare questo tempo e questa terra
nell'orizzonte dei cieli nuovi e della terra nuova,
che da essi e con essi
Tu vuoi edificare insieme con noi.
Fa' che la speranza dell'ultimo orizzonte
e dell'ultima Patria
ci aiuti a dare sapore e bellezza
a tutti i nostri giorni,
perché nell'umiltà del presente
costruiamo insieme con Te,
nella forza del Tuo Spirito
e nella sequela del Tuo Figlio,

il tempo nuovo della gloria,
in cui Tu sarai tutto in tutti
e il mondo intero sarà la Tua Patria.
Amen! Alleluia!

LA VITA ETERNA

Dio della vita,
Tu che ci hai chiamato
alla comunione con Te
nella fedeltà di un'alleanza eterna e personale,
donaci di vivere il tempo presente
nella speranza della vita senza fine,
dando ad ogni scelta di questa esistenza che passa
la dignità e il sapore di un atto
che prepari la gioia infinita della partecipazione
al giorno senza tramonto del Tuo Amore.
Allora, nella pace del Tuo Spirito,
canteremo per sempre il cantico dei risorti,
uniti al Figlio Tuo,
Signore della nostra vita e della storia,
unico vincitore del peccato e della morte.
Amen! Alleluia!

(tratte da "Le Preghiere" di Bruno Forte)

PER FARE UN BUON ESAME DI COSCIENZA

*Beati i poveri in spirito
perché di essi è il Regno dei cieli.*

Beato chi è umile,
chi sente il suo nulla ma confida in Dio.
Beato chi sente la sua dipendenza completa da Dio.
Beato chi accetta il progetto di Dio su di lui.

- *Sono umile?*
- *Cerco in modo disordinato la stima degli altri?*
- *Mi deprimò quando sono trascurato?*
- *Ho l'abitudine di fare la vittima?*
- *Voglio essere al centro dell'attenzione nelle cose che faccio?*
- *Parlo molto di me stesso e delle mie cose?*
- *Metto il mio successo prima delle persone?*
- *Ho complessi di inferiorità che bloccano i miei doveri?*
- *Ho l'abitudine di umiliare gli altri? Emargino qualcuno?*
- *Sono geloso dei successi altrui?*
- *Sfrutto i doni di Dio o tengo sotterrato qualche dono?*
- *Sono riconoscente dei doni di Dio: li guardo con frequenza e ne ringrazio?*

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'Eucaristia, 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*».
- ✓ Dà **dieci minuti a un dialogo semplice** con lo Spirito Santo. Presentagli il problema che ti pesa di più. Ripeti: «*Vieni Spirito Creatore*». «*Vieni padre dei poveri*». «*Vieni luce dei cuori*».
- ✓ Dà **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.

PREGHIERA ALLO SPOSO DIVINO

Santa Teresa di Gesù Bambino la scrisse per sé in occasione della sua professione religiosa e ne portò l'autografo sul cuore per tutto quell'8 settembre 1890.

O Gesù, mio Sposo divino! che io non perda mai la seconda veste del mio battesimo! prendimi prima che commetta la più leggera colpa volontaria. Che io

non cerchi e non trovi mai se non te solo, che le creature siano un niente per me e che io sia un niente per loro, ma tu, Gesù, sii tutto! Che le cose della terra non possano mai turbare la mia anima, che niente turbi la mia pace. Gesù, non ti domando le la pace, ed anche l'amore, l'amore infinito senza altro che te, l'amore per cui non sia più io, ma te, o Gesù! Gesù, che per te io muoia martire, il martirio del cuore e del corpo, o piuttosto tutti e due! Concedimi di adempiere tutti miei voti in tutta la loro perfezione e fammi comprendere che devo essere una sposa per te. Fa che io non sia mai un peso alla comunità, ma che nessuno si occupi di me, che io sia considerata come qualcosa da calpestare, dimenticata come un granellino di sabbia tuo, o Gesù! Che la tua volontà si compia in me perfettamente, che io raggiunga il posto che tu sei andato avanti a me a prepararmi. Gesù, fa che io salvi molte anime, che oggi neppure una sia dannata e che tutte le anime del purgatorio siano liberate. Gesù, perdonami se dico cose che non si devono dire: io non voglio che rallegrarti e consolarti!

Preghiera per la domenica

*Domenica, giorno radioso
e santo di Cristo Signore,
tu vinci quel vano clamore
d'un mondo che pace non ha.*

*Domenica, giorno festoso
del popolo santo di Dio
che accorre con animo pio
intorno all'altar di Gesù.*

*Domenica, giorno di pace
che unisce la terra col cielo,
rispondi di tutti all'anelo
d'un mondo che ha sete d'amor.*

*Domenica, giorno di luce,
preludio del gaudio beato,
per noi promesso e sperato
nei cieli con Cristo lassù.*

*Domenica, giorno d'amore,
arde nel popolo santo
la lode di Dio ed il canto,
preludio dei gaudi del ciel.*

Preghiera a Maria

A Te, Maria

A te, Maria, fonte della vita,
si accosta la mia anima assetata.
A te, tesoro di misericordia,
ricorre con fiducia la mia miseria.
Come sei vicina, anzi intima al Signore!

Egli abita in te e tu in lui.
Nella tua luce, posso contemplare la luce di Gesù,
sole di giustizia.
Santa Madre di Dio,
io confido nel tuo tenerissimo e purissimo affetto.
Sii per me mediatrice di grazia
presso Gesù, nostro Salvatore.
Egli ti ha amata sopra tutte le creature,
e ti ha rivestito di gloria e di bellezza.
Vieni in aiuto a me che sono povero
e fammi attingere alla tua anfora traboccante di grazia

(San Bernardo di Chiaravalle)

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 lievino 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*