



Parrocchia Santa Bernadette Soubirus

*Maestro,
insegnaci a pregare*

Scuola di preghiera

novembre

PER IL TEMPO DI AVVENTO

Eccoci all'inizio dell'Avvento, costituito dalle quattro settimane che ci incamminano verso il Natale e che, per i cristiani d'occidente, segnano il principio dell'anno liturgico. Il termine deriva dal latino *adventus*, che significa venuta, avvento per l'appunto. E una ripresa dell'attesa biblica, quella del "servo", dell'"uomo celeste", destinato a ristabilire la regalità di Dio, contestata e respinta dal popolo. Certo, ci si potrà chiedere, come faceva nel XII secolo un grande padre cistercense, Aelredo di Rievaulx, *"come può venire in cielo e sulla terra colui che riempie entrambi?"*. L'abate inglese trova la risposta a tale sua domanda nel prologo di Giovanni: *"Egli era nel mondo, eppure il mondo non lo riconobbe"* (Gv 1,10). Aelredo conclude allora: *"Perciò era presente e assente nello stesso tempo"*. È quindi indispensabile ricollocare l'incarnazione nel dinamismo globale del mondo creato. Il disegno originale di Dio rimane l'unione del divino e dell'umano. Con l'incarnazione, Dio non fa che appropriarsi dal di dentro di ciò che non aveva mai cessato d'esser suo, ma che tuttavia si opponeva a tale appartenenza; egli riapre quello che l'uomo e la potenza delle tenebre avevano cercato di rinchiudere. L'Avvento fu in tal modo anzitutto una lunga attesa vissuta da Dio stesso in prima persona; una lunga e spesso tragica storia d'amore, protrattasi fino al sì proferito dalla Vergine, con il quale ha trovato infine una possibilità di soluzione il dramma della libertà umana. Troppo spesso le nostre menti sono abitate da una concezione filosofica di Dio, una concezione autoritaria: un'onnipotenza senza limiti. L'Evangelo trasforma la nostra percezione: davanti al Dio che si fa carne, a quel bimbo nella mangiatoia, a quell'uomo bendato che i soldati colpiscono fa-

condosi beffe di lui, di fronte all'agonizzante del Getsemani e al suppliziato del Golgota, noi capiamo finalmente che Dio rispetta la libertà dell'uomo sino a lasciarsi uccidere da essa, comprendiamo che Dio non è l'autore del male; e capiamo che egli viene, viene a noi per condividere le nostre gioie — come per esempio alle nozze di Cana — e le nostre disperazioni, onde aprirle sulla sua eternità e offrirci una vita più forte della morte. Ormai sappiamo che Cristo, il non-separato, il “capo-lavoro d'uomo” — perché è il Dio-uomo —, è il nostro più fedele compagno; sappiamo anche che egli è l'immensità luminosa in cui il cuore si accende e s'invo-la, trovando il coraggio e la fiducia necessari per affrontare la vita.

Questa presenza, però, è una presenza segreta, misteriosa, una presenza che potremmo dire sacramentale, e per accoglierla meglio noi l'attendiamo. Non però con quell'attesa vuota che distrugge il tempo, ma con un'attesa piena, che sa farlo maturare. Aspettiamo colui che è già presente, come lo attendeva Maria nelle sue ultime settimane di gravidanza. Per meglio attendere, per meglio accogliere, bisogna farsi poveri e riorientare il proprio cuore. E a questo che indirizza, nella chiesa latina, la riduzione dei segni festivi, e nella chiesa bizantina la disciplina del digiuno. Sacro rispetto, sì, ma anche fiducia: nei paesi nordici si domanda ai bambini, ai quali è stato donato uno speciale calendario, di aprire ogni giorno una piccola finestra. E non è soltanto per sostituire la festa pagana del *sol invictus*, del sole che non sarà mai vinto, che la chiesa fece coincidere l'Avvento con le settimane che precedono il solstizio d'inverno: più si allunga e s'infittisce la notte, infatti, e più noi attendiamo che sorga la luce! L'Avvento non si

limita ad annunciare la prima venuta del Signore, umile e nascosta, ma ricorda anche la seconda venuta, manifestamente vittoriosa: quando, più che essere Cristo a venire nel mondo, sarà piuttosto il mondo a essere trasfigurato in Cristo. Noi dimoriamo perciò in un altro avvento, che è lo stesso, ma questa volta su scala planetaria: quello della *parusia*. Il primo avvento ha radunato e illuminato la legge ebraica e la sapienza greca. Il secondo avvento — ed esso spetta a noi, in Cristo, mediante lo Spirito e la libertà — metterà insieme le esplorazioni dell'umano compiute dall'occidente, le meditazioni dei popoli dell'Asia, le danze vitali dell'Africa e dell'America latina. Ripresa dell'attesa biblica, omega (in cui rivive l'alfa) delle religioni e delle culture, l'attesa è per ognuno di noi quella di una Presenza che non smette mai di avvenire, per raggiungere le profondità mortali della nostra vita e assumerla e aprirla all'illimitato. Ogni vita umana è un avvento incessantemente rinnovato, come lo è tutta la storia dell'umanità nella sua ricerca di giustizia, di bellezza, di amicizia. E così cresce, si fa sempre più acuta la coscienza dell'assenza e della presenza di "Colui che viene", attraverso la gioia e il dolore, il bene e il male; perché, diceva Angelo Silesio, "anche se Gesù fosse nato mille volte a Betlemme, come potrebbe riguardarmi se egli non nascesse anche in me?" A condizione di intraprendere, nel più profondo dell'anima così come nella storia degli uomini, la grande, umile lotta della pazienza e della speranza. Sì, la lotta dell'Avvento.

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

Invocazioni allo Spirito

Vieni, luce vera.
Vieni, vita eterna.
Vieni, mistero nascosto.
Vieni, tesoro senza nome.
Vieni realtà ineffabile.
Vieni, persona inconcepibile.
Vieni, risveglio di chi dorme.
Vieni, risurrezione dei morti.
Vieni, o potente, che sempre fai
e trasformi le cose col tuo volere.
Vieni, invisibile, intangibile e impalpabile.
Vieni, tu che sempre rimani immobile
e ad ogni istante ti muovi
e vieni a noi addormentati negli inferi,
tu che sei sopra i cieli.
Vieni, nome diletto e ovunque ripetuto,
di cui non possiamo esprimere l'essere
né conoscere la natura.
Vieni, gioia eterna.
Vieni, corona incorruttibile.
Vieni, porpora del grande re nostro Dio.
Vieni, cintura cristallina e costellata di gioielli.
Vieni, destra sovrana.
Vieni, Spirito di Dio.
Vieni, tu che hai desiderato la nostra povera anima.
Vieni, tu il Solo verso chi è solo.
Vieni, tu che mi hai separato dal tutto
e fatto solitario in questo mondo.
Vieni, tu diventato in me desiderio.
Vieni, mio soffio e mia vita.
Vieni, Spirito di Dio.
Vieni, consolazione della mia povera anima.
Vieni, mia gioia, mia gloria, mia delizia senza fine.

(Simeone il Nuovo Teologo, Preghiera mistica)

La sacra pagina

All'angelo della Chiesa di Laodicea scrivi: Così parla l'Amen, il Testimone fedele e verace, il Principio della creazione di Dio: Conosco le tue opere: tu non sei né freddo né caldo. Magari tu fossi freddo o caldo! Ma poiché sei tiepido, non sei cioè né freddo né caldo, sto per vomitarti dalla mia bocca.

Tu dici: «Sono ricco, mi sono arricchito; non ho bisogno di nulla», ma non sai di essere un infelice, un miserabile, un povero, cieco e nudo.

Ti consiglio di comperare da me oro purificato dal fuoco per diventare ricco, vesti bianche per coprirti e nascondere la vergognosa tua nudità e collirio per ungerti gli occhi e recuperare la vista.

Io tutti quelli che amo li rimprovero e li castigo. Mostrati dunque zelante e ravvediti.

Ecco, sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me.

Il vincitore lo farò sedere presso di me, sul mio trono, come io ho vinto e mi sono assiso presso il Padre mio sul suo trono. Chi ha orecchi, ascolti ciò che lo Spirito dice alle Chiese.

(Apocalisse 3, 14 - 22)

STO ALLA PORTA E BUSSO

Seconda lezione

Verrò da lui ...

È interessante il contesto del passo dell'Apocalisse. Le rime battute della lettera sono molto severe: «*Ma poiché sei tiepido, non sei cioè né freddo né caldo, sto per vomitarli dalla mia bocca*». Cosa fare nella tiepidezza, quando cala totalmente e colpevolmente il fervore? L'unico rimedio è proprio la preghiera del cuore rinnovata. La tiepidezza è un male tremendo, perché acceca; può arrivare a far dire: «*Sono ricco, non ho bisogno di nulla*»; allora il male è gravissimo. Non parliamo della tiepidezza diventata inguaribile, fatta cancro, parliamo dei «*periodi di tiepidezza*», quando stiamo battendo la fiacca nel cammino dietro al Signore. Cosa c'è da fare? Rispondo: c'è un rimedio, la preghiera del cuore rinnovata!

La tiepidezza fa schifo al Signore: «*Sto per vomitarti*», perché è un male gravissimo. Cosa fare dunque? Il rimedio c'è ed è semplice: la preghiera del cuore! Il Signore ci dice che lavora anche intorno al tiepido. Cosa fa? «*Sto alla porta e busso*». Cioè, il Signore si fa sentire quasi sempre con la scontentezza, il rimorso, il disagio, qualche volta con la nausea di noi stessi. Dio busa! Non bisogna indugiare: si va e si apre. Aprire al Signore che busa è il pentimento. Quando si ha il coraggio di dire: sono un peccatore, quello è il momento preciso in cui stiamo andando alla porta ad aprire al Signore. Quando siamo nella tiepidezza, la prima reazione dev'essere il pentimento, riconoscere il proprio peccato e gridare pietà. Senza la sincerità la nostra porta è sbarata a Dio. La sincerità e il pentimento spalancano la

porta e Dio entra. E che cosa farà il Signore? Farà subito festa: «*Cenerò con lui ed egli con me*». E l'inizio dell'intimità, dell'amicizia, della vita nuova. Naturalmente, se viene a cenare bisognerà preparargli la tavola. Il pentimento non è fatto di chiacchiere, è fatto di cose concrete. Ma l'invitato non viene a mani vuote; viene sempre a dare. Potremmo dire che la tavola la riempie tutta lui: il suo amore è così grande che le poche cose che noi abbiamo messo in tavola fanno ridere al confronto di quello che ha portato lui. E comincia la fase profonda della preghiera del cuore: si sta con lui, si gode della sua presenza, lo si ringrazia lo si ascolta e si sta felici con lui. Ci si lascia amare. Si chiede anche? Certo, soprattutto si chiede la fedeltà per l'oggi. «*Dammi un cuore grande e generoso*», per oggi, perché per domani ci sarà la preghiera di domani. Il nostro amore si deve fare concretezza. La preghiera del cuore diventata conversione per l'oggi è la più sicura, la più risolutiva. C'è il pentimento «secondo Dio»: confidare! E il pentimento «secondo Satana»: ruminare! Non c'è mancanza che non si possa riparare.

I tre pulsanti

Si potrebbe dire che nella preghiera comandano tre pulsanti e impara a pregare chi li maneggia bene.

1. Il primo pulsante è **l'umiltà**, che vorrei descrivere così: far la verità in noi come primo atto della preghiera. Mettersi davanti a Dio come si è, non come si vorrebbe essere: fare la verità, fare il punto della nostra situazione con molta concretezza, con una sincerità anche rude, profonda, senza mezze misure, toglierci le maschere, presentarci a Dio come siamo. Non dimenticate la lezione importante di Gesù quando racconta la parabola del pubblicano e del fariseo al tempio. Note: il povero pubblicano al tempio non fa promesse a

Dio, non ha neppure il coraggio di alzare gli occhi a lui, si proclama solo peccatore. Fa solo questo, accetta e presenta a Dio tutta la sua miseria come il mendicante che presenta ai passanti i suoi stracci, e lì succede il miracolo. Basta poco per commuovere il cuore di Dio, sembra dire Gesù, basta la tua schiettezza, basta che ti tolga le maschere dal volto e Dio ti ricolma della sua grazia. Non aver paura di perdere tempo in questa operazione di avviamento alla preghiera: non è avviamento, è già vera preghiera, infatti è già amore. Gli altri due pulsanti sono: aprirsi all'amore di Dio e amare.

2. Abbiamo parlato della preghiera come amore, ma prima dobbiamo parlare più a lungo del bisogno di **accorgerti dell'amore di Dio per te**. Direi che è il pulsante decisivo: se è forte la convinzione che Dio ti ama personalmente, sinceramente, costantemente, fedelmente; se è forte la convinzione che Dio ti ama anche se tu non rispondi (ma bada, dev'essere una convinzione profonda, non un'idea peregrina); se tu sei proprio persuaso dell'amore di Dio per te, allora la preghiera parte da sola, senza sforzi. Dio mi ama! Ecco il punto di fuoco della preghiera, ma deve diventare un punto di fuoco che cambi in fuoco il tuo rapporto con lui. Le persone con la preghiera fiacca o malata non hanno ancora capito che Dio le ama, o l'hanno capito a fior di pelle soltanto, senza profonda convinzione. Dovete lottare con tutte le forze per costruire in voi questa convinzione. Non bastano pochi sforzi... Capire che Dio ci ama è come entrare nella realtà profonda di Dio, nel cuore di Dio. I mezzi forse più semplici sono due: il ringraziamento e la Parola di Dio letta in chiave di amore. **Ringraziamento:** costruitevi la palestra, scegliete alcuni momenti precisi della giornata in cui fare allenamento: al primo mattino alzandovi, quando viaggia-

te, quando siete impegnati in un lavoro manuale che lo consenta. È la palestra che fa i muscoli dell'atleta, nell'esercizio sistematico del ringraziamento che vi porterà a far diventare tutta la giornata un ringraziamento: «Ringraziate in ogni cosa! Questa è per voi la volontà di Dio in Cristo Gesù». Poi, la **Parola di Dio** aiuta moltissimo a pensare all'amore di Dio. Ma bisogna correggere un difetto di lettura molto comune. Siamo troppo abituati alla Parola di Dio letta soltanto in chiave moralistica; è un errore! Bisogna imparare a leggere la Parola in chiave di amore. Ci si deve esercitare a leggere la Parola con la lettura tridimensionale! È molto interessante! Si fa così. *Prima dimensione*: la lettura come suona, fatta con venerazione, con attenzione massima (col sussidio delle introduzioni e delle note; non avventuratevi nella Parola senza l'aiuto di un esperto intelligente e pieno di fede). *Seconda dimensione*: rileggere chiedendoci: che cosa mi insegna questa pagina sull'amore di Gesù per noi, per me?

Terza dimensione: rileggere interrogandoci: che cosa mi insegna sull'amore del Padre? Ogni pagina di Scrittura è una scuola sull'amore di Dio, ma chi non impara a leggere l'amore rimane analfabeta nell'amore. Chi non fa questo sforzo sarà solo un turista della Parola. L'oro è sotto, è profondo, solo chi scava lo trova.

3. Poi viene il terzo pulsante: **amare!** Come si ama nella preghiera? E difficile dirlo, forse tutto sta in una cosa semplicissima, tutto sta nell'imparare a offrirci a Dio. Ne parleremo in modo diffuso quando entreremo nel vivo della «preghiera del cuore».

Testi per la preghiera

Dio della libertà,
che prepari le Tue vie
sovvertendo i nostri cammini,
Dio di speranza nella desolazione,
e di desolazione nella falsa speranza,
donaci di lasciarci sovvertire da Te,
per vivere fino in fondo
la santa inquietudine,
che apre il cuore e la vita
all'avvento del Tuo Figlio,
il liberatore fra noi.
Amen. Alleluia!

Dio dei nostri padri,
Dio dell'esodo e della promessa,
che ci chiami ogni istante
a partire dal presente per andare verso il futuro,
e ci inviti alla libertà creatrice dell'avvenire,
fa' che come Abramo e Mosè e i profeti
siamo pronti a lasciare le nostre certezze
per la Tua Parola,
i nostri possessi per la Tua povertà,
il nostro culto inefficace per l'adorazione vera,
i nostri sogni per la Tua speranza.
Venga così nei nostri giorni
il Tuo Cristo:
Messia di parola e di giudizio,
di sovranità e di gloria,
compimento della Tua promessa,
promessa del nuovo e definitivo compimento.
Amen. Alleluia!

La Tua resurrezione, Signore,
contraddice l'orizzonte di questo mondo:
il veniente dall'alto, che sovverte e redime,

l'eternità nel tempo, la vita nella morte.
Donaci di incontrarne la forza sotto le parole
e al di là delle parole della predicazione
e della Scrittura,
come evento originario presente oggi
per contagiare libertà alla vita
nella forza dello Spirito.
Amen. Alleluia!

Signore Gesù,
che ti sei posto e proposto
a te stesso e agli altri
nel dialogo ininterrotto col Padre
e nella forte esperienza
di tutto ciò che è umano,
Tu, che sei l'Alleanza,
donaci di vivere con gli altri
relazioni dialogali, libere e liberanti,
capaci di svelare noi a noi stessi,
e di realizzarci per ciò che siamo,
nella fedeltà alla chiamata di Dio
che esige di compiersi in noi,
come è stato per Te,
nell'ascolto e nell'obbedienza d'amore
di tutta la vita.
Amen. Alleluia!

Signore Gesù,
che hai condiviso con noi
l'inquietudine e l'oscurità del divenire,
che in essa hai giocato istante per istante
la Tua fedeltà
nella libertà della speranza e dell'amore,
donaci di vivere
il provvisorio e l'inatteso della nostra vita
con una libertà di speranza e d'amore
simile a quella, che Tu ci hai testimoniato,

per la forza della fedeltà,
che nel Tuo Spirito
Tu ci contagi.
Amen. Alleluia!

Dio della libertà,
che non cessi di uscire da Te
per donarTi all'Altro
nella pura sorgività del Tuo amore,
contagiaci la libertà di amare,
perché nella sequela di Gesù di Nazareth,
Figlio Tuo e Signore nostro,
abbiamo il coraggio
di rischiare la vita per la libertà,
sostenuti nella nostra debolezza e paura
dallo Spirito, che ci fa liberi.
Donaci, Signore Gesù,
di essere come Te liberi
dai pregiudizi e dalle paure,
liberi nell'amore,
impegnati per la verità e la giustizia del Regno,
tanto da null'altro cercare che la fedeltà al Padre,
pronti a pagare di persona il prezzo della libertà.
Fa' che non siamo mai, o Signore, uomini di ordine,
né rivoluzionari politici, né asceti puritani,
né creature incapaci di deserto,
ma uomini liberi da se stessi,
dalle cose, dagli altri,
nell'infinita confidenza dell'amore del Padre,
nel rischio generoso dell'amore per gli uomini.
Spirito Santo della libertà,
sii Tu a contagiarci la libertà del cuore,
la festa e la pace
di un'esistenza riconciliata,
accolta in dono da Te,
spesa nel servizio fedele
specialmente di chi non conosce libertà.

Liberi dalla prigionia del presente,
accoglieremo così in noi
e nella storia degli uomini,
nostri compagni di viaggio,
il Regno veniente della libertà.
Amen. Alleluia!

Signore Gesù,
Tu che sei stato l'uomo libero,
Tu che hai dato Te stesso per amore dei Tuoi amici,
Tu che in tutto hai cercato la volontà del Padre,
libero da Te,
libero per il Padre e per gli altri,
donaci, Ti preghiamo, la libertà del cuore:
non l'apparente libertà dello scegliere
l'una o l'altra cosa,
ma la libertà più profonda,
quella fatta di sacrifici e di offerte nascoste,
quella che nasce dal dono incondizionato di sé.
Liberi nella libertà dell'amore saremo, o Signore,
in questo tempo della nostra vita mortale,
liberi dalla nostra stessa libertà,
e, vivendo l'offerta,
gusteremo l'alba del Regno che viene.
Prepareremo così nella stagione degli uomini
la festa nuova della libertà,
che Tu prepari per noi nella Tua gloria.
Amen. Alleluia.

(tratte da "Le Preghiere" di Bruno Forte)

MI HAI FATTO SALIRE SULLA CROCE

Mio Dio,
cosa è stata la mia vita
in questi giorni dinanzi a te,
in cui le più fitte tenebre
mi hanno investito tutto!
E quale ancora sarà il mio avvenire?

Io ignoro tutto, completamente tutto.
Intanto non cesserò d'innalzare le mie mani
dalla parte del luogo santo
durante la notte,
e te benedirò sempre
finché mi rimarrà un soffio di vita.

Te supplico, o mio buon Dio,
perché sii la mia vita,
la mia barca e il mio porto.
Tu mi hai fatto salire sulla croce del Figlio tuo
Ed io mi sforzo di adattarmici
Alla miglior maniera:
sono convinto che giammai dovrò vedere
rasserenata l'aria.

Sono persuaso che bisogna parlare a te
fra tuoni e turbini,
conviene vederti nel rovetto,
tra il fuoco delle spine;
ma per eseguire tutto questo,
veggo essere necessario scalzarsi
e rinunciare interamente alla propria volontà,
ed alla propria affezione.

A tutto questo son disposto,
ma ti farai vedere un giorno
sul Tabor, sul tramonto santo?
Avrò la forza,
senza mai stancarmi,
di ascendere alla celeste visione
del mio Salvatore?

Sento che il terreno che calco
cede sotto i miei piedi.
Chi rafforzerà i miei passi?
Chi se non tu,
che sei il bastone della mia debolezza?
Miserere di me, o Dio, miserere di me!
Non mi fare più sperimentare
La mia debolezza!

La tua fede
illumini ancora una volta il mio intelletto.
La tua carità
mi riscaldi questo cuore
infranto dal dolore di offenderti
nell'ora della prova!

Mio Dio,
quanto è trafiggente questo atroce pensiero,
che da me non si disparte mai!
Dio mio, Dio mio,
non mi far spasimare più per te!
Io non mi reggo più!...

Mio Gesù che ti umili

Mio Dio!
Mio Gesù!
Non sei tu il Dio del cielo e della terra,
eguale in tutto e per tutto al Padre tuo,
che ti umili
sino al punto di perdere quasi
le sembianze di quell'uomo?...
ah, sì, lo comprendo,
è per insegnare a me superbo
che per trattare col cielo
devo inabissarmi nel centro della terra.
È per riparare ed espiare la mia alterigia,
che tu ti profondi così
dinanzi alla maestà del Padre tuo;
è per rendergli quella gloria,
che l'uomo superbo gli ha tolta;
è per piegare il suo pietoso sguardo su l'umanità,
ritrattolo per la sua ribellione a lui.
E per la tua umiliazione
egli perdona alla creature superba.
È per pacificare la terra col cielo,
che ti abbassi su di essa,
come per darle il bacio di pace

e per abbassare su di essa
gli eterni padiglioni del cielo.

O Gesù,
che sii sempre e da tutti
benedetto e ringraziato
per tanti abbassamenti
ed umiliazioni
con cui ci hai ridonato Dio
ed a lui ci hai unito
in un amplesso di santo amore.

RENDO GRAZIE E SUPPLICO

Rendo vivissime grazie al Padre Celeste
per il nostro Signore Gesù Cristo
per le sempre nuove grazie,
delle quali va sempre continuamente arricchendo
l'anima vostra.

Oh, sia mai sempre benedetto
da tutte le sue creature!
Finisca una volta per sempre
L'apostasia di tante anime
dall'ovile di Gesù Cristo.
Venga presto il regno di Dio;
santifichi questo purissimo Padre la sua Chiesa;
faccia piovere abbondantemente
la sua misericordia sopra quelle anime
che non ancora l'hanno fin qui conosciuto.

Distrugga il regno di satana,
sveli,
a confusione di questa bestia infernale,
tutte le sue male arti;
faccia conoscere a tutte le anime schiave
di questo triste cosaccio
quanto egli sai menzognero.
Illumini questo sì tenerissimo Padre
le intelligenze di tutti gli uomini

e tocchi loro i cuori
affinché i fervorosi non si raffreddoliscano
e non si rallentino nelle vie della salute,
i tiepidi s'infervorino
e quelli che da lui si sono allontanati
facciano a lui ritorno.
Dissipi pure e confonda
tutti i sapienti di questo mondo
affinché non guerreggino e non impediscano
la propagazione del suo regno.
Allontani, infine, questo Padre tre volte santo
dalla sua Chiesa
ogni scissura che esiste
ed impedisca che altre ne potessero nascere,
affinché vi sia un solo ovile ed un solo pastore.
Centuplichi il numero della anime elette,
mandi molti santi e dotti ministri
e santifichi quelli che vi sono
e faccia per mezzo loro ritornare
il fervore in tutte le anime cristiane.
Accresca il numero dei missionari cattolici,
poiché ancora una volta
abbiamo a lamentare col divino Maestro
"le messi sono molte,
gli operai sono pochi".

(tratte da "Le autentiche reghiere di padre Pio")

PER FARE UN BUON ESAME DI COSCIENZA

Beati gli afflitti perché saranno consolati.

Beato chi sa piangere i propri errori.
Beato chi sa piangere con chi piange.
Beato chi paga, soffre e lotta
contro le ingiustizie e per i mali del mondo.

- *So chiedere perdono dei miei sbagli? Ho la forza di chiedere scusa quando faccio soffrire qualcuno? Ho il coraggio dell'autocritica quando sbaglio o sono debole?*
- *Ho ricevuto qualche volta il sacramento della Riconciliazione senza pentimento? (la confessione senza pentimento è confessione nulla).*
- *Dopo una mancanza ho l'abitudine di commiserarmi invece di pentirmi e ripartire?*
- *o piangere con chi piange? Ho avuto il cuore duro verso qualche sofferenza? Ho chiuso gli occhi di fronte a qualche necessità dei fratelli?*
- *Nella mia famiglia trascuro qualche persona? Prendo parte a tutte le pene della mia famiglia?*
- *Mi interesso dei perseguitati? Degli ultimi? Che cosa faccio per le gravi ingiustizie che ci sono nel mondo?*

ESERCIZIO PRATICO DI PREGHIERA

- ✓ Dedica almeno *mezz'ora* alla tua preghiera, scegli il luogo adatto e l'ora migliore, mettiti in ginocchio, fa' pregare anche il corpo: aiuterà la tua preghiera.
- ✓ Dividi il tuo tempo in tre spazi: più organizzi la preghiera più la rendi facile e porterà frutto.
- ✓ Il *primo spazio* (dieci minuti) consacralo allo Spirito Santo presente in te. Interroga la tua coscienza

za, interroga lo Spirito: qual è l'ultima mancanza che ho commesso? Qual è il peccato che più mi pesa? Presenta il tuo pentimento allo Spirito Santo. Puoi pregare così: «Spirito Santo, Spirito di verità fa' la verità dentro di me».

- ✓ Poi rivolgiti a Gesù la tua attenzione: esercitati nella preghiera di ascolto. **Rileggi il brano dell'Apocalisse** che ti è stato proposto con grande attenzione. Di' sovente: «Parla Signore, il tuo servo ti ascolta». Ricordati che pentirsi significa cambiare; chiedi luce a Gesù: «Signore, qual è il primo passo della mia conversione? ». E prendi una decisione chiara, precisa, per oggi.
- ✓ Poi **rivolgiti al Padre**, fa' silenzio, cerca solo di essergli presente e di amarlo. Prova a far passare davanti a te tutti i doni della giornata e prega solo così: «Grazie, Padre!».
- ✓ Poi fa' passare i **doni più grandi** della vita e prega: «Padre mio, mio tutto!».
- ✓ Concludi con l'«**Ave Maria**» detta attentamente per implorare il gusto per la preghiera e la perseveranza

CONSACRAZIONE AL VOLTO SANTO

Composta dalla santa per se stessa e per due sue novizie.

O Volto adorabile di Gesù! Giacché vi siete degnato di scegliere particolarmente le anime nostre per donarvi ad esse, noi intendiamo consacrarle a voi. Ci sembra, o Gesù, di sentirvi sussurrare: «*Apritemi, sorelline mie, mie spose dilette, poiché il mio Volto è coperto di rugiada e i miei capelli delle stille della notte*». Le anime nostre comprendono il vostro linguaggio d'amore; noi vogliamo asciugarvi il Volto

soave e consolarvi della dimenticanza dei cattivi. Ai loro occhi voi siete ancora «*come nascosto... siete considerato come un essere abietto!*». Volto più bello delle rose e dei gigli di primavera, Voi vi siete nascosto agli occhi nostri! Le lacrime, guardando il vostro sguardo divino, ci appaiono come diamanti per noi che vogliamo raccogliere per acquistare con il loro valore infinito le anime dei nostri fratelli. Dalle vostre labbra adorate abbiamo inteso il gemito amoroso. Comprendendo come la sete che vi consuma è sete d'amore, noi vorremmo, per dissetarvi, possedere un amore infinito. Sposo prediletto delle anime nostre! Se possedessimo minore di tutti i cuori, quest'amore sarebbe per voi. Ebbene, dateci questo amore, e venite a dissetarvi dalle vostre piccole spose! Anime, Signore, abbiamo bisogno di anime! specialmente di anime di apostoli e di martiri, affinché, per loro mezzo, osiamo infiammare del vostro amore la moltitudine dei poveri peccatori. O Volto adorabile, noi sapremo ottenere questa grazia? Volto amato di Gesù! In attesa del giorno eterno in cui contempleremo la vostra gloria infinita, l'unico nostro desiderio è di piacere ai vostri occhi divini, affinché in terra nessuno ci possa riconoscere. Il vostro sguardo velato: ecco il nostro cielo, o Gesù!

Preghiera per il mattino

*S'alza col nuovo sole
il nostro canto a Dio;
alla sua lode unanimi
sciogliamo il labbro pio;
splenda sui nostri passi
la luce tua, Signore;*

*scaccia da noi la tenebra
del male e dell'errore.
Sui passi dei fratelli
rendici premurosi;
verso i dolenti e gli umili
rendici generosi.
Nessuno da noi parta
senza una stilla sola
di gioia che rianima,
che sana e che consola.
Signore, benedici
le imprese, le intenzioni
e gli umili propositi;
rendici miti e buoni.
A Dio unico e trino
s'elevi il nostro canto,
gloria ed onor nei secoli
al Dio tre volte Santo. Amen.*

Preghiera a Maria

O Maria, Madre di Dio,
conservami un cuore di bambino,
puro e limpido come acqua di sorgente.
Ottienimi un cuore semplice,
che non assapori la tristezza;
un cuore grande nel donarsi
e tenero nella compassione;
un cuore fedele e generoso
che non dimentichi nessun beneficio

e non serbi rancore per il male.
Forma in me un cuore dolce e umile,
un cuore grande ed indomabile
che nessuna ingratitudine possa chiudere
e nessuna indifferenza possa stancare;
un cuore tormentato dalla gloria di Gesù Cristo,
ferito dal Suo amore
con una piaga che non rimargini se non in Cielo. Amen

(Louis De Grandmaison).

Pregiera 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 lievitano 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