

Parrocchia Santa Bernadette Soubirous

*Maestro,
insegnaci a pregare*

Scuola di preghiera

marzo



IL MERCOLEDÌ DELLE CENERI E LA QUARESIMA

La Quaresima — dal latino *quadragesima*, che vuoi dire “periodo di quaranta giorni” — si apre nella chiesa cattolica con il Mercoledì delle ceneri; nella chiesa ortodossa ha inizio invece con la Domenica del perdono, quando tutti i fedeli si chiedono perdono gli uni gli altri. Quando un fuoco si spegne, rimane la cenere, simbolo perciò di morte e di pentimento. Abramo, in quella pagina biblica in cui osa rivolgersi a Dio per ingaggiare con lui un sublime mercanteggiamento, ricorda con umiltà di non essere altro che “*polvere e cenere*” (Gen 18,27); il re di Ninive, quando viene a sapere della minaccia di Dio, si copre di sacco e si mette a sedere sulla cenere (Gn 3,6). I re di Francia, quando stavano per morire, si stendevano su di una croce di cenere. La Quaresima, infatti, per prepararci alla Pasqua, vuole farci comprendere da cosa Cristo ci fa risorgere: dalla polvere e dalla cenere. I quaranta giorni di questo tempo liturgico ricordano il tempo di prova e di conversione di cui narrano le Scritture: la peregrinazione del popolo nel deserto, quando, liberato dalla schiavitù d’Egitto, procedeva con gran pena, e tuttavia era nutrito dalla manna, anticipazione dell’eucaristia; i quaranta giorni trascorsi da Mosè sulla montagna, avvolto dalla nube in cui ardeva la gloria di JHWH; i quaranta giorni del cammino di Elia verso l’Oreb, nutrito ogni giorno da nient’altro che una focaccia e una borraccia d’acqua portategli da un angelo; e soprattutto i quaranta giorni che Gesù passò nel deserto, durante i quali egli respinse le tentazioni. L’ascesi cristiana — “*lotta più dura di ogni battaglia degli uomini*”, diceva Rimbaud — mira a vincere gli elementi di morte che sono mescolati alla pasta delle nostre esi-

stenze, per far sì che affiori in noi la forza della resurrezione. La Quaresima è il tempo dell'ascesi, durante il quale i catecumeni ricevono istruzione in vista del battesimo che sarà loro amministrato nel corso della notte di Pasqua. Un'ascesi nella quale albeggia la gioia, perché, come dice la liturgia bizantina, l'uomo nutrito *"da ogni parola che esce dalla bocca di Dio"* ritrova grazie al digiuno *"un cibo simile a quello di Adamo nel paradiso"*. Ascesi che è cammino di fiducia e di umiltà, che mette a nudo dentro di noi, sotto un mare di preoccupazioni, sotto la grande agitazione e le continue accuse che rivolgiamo agli altri, l'angoscia fondamentale che li abita, e la trasforma in gratitudine dinanzi al Cristo pasquale che incessantemente si frappone tra noi e il nulla. Il digiuno è limitazione volontaria dei bisogni per liberare il desiderio pii profondo che ci abita, un desiderio che, in modo inscindibile, vuole celebrare Dio e servire il prossimo. Il digiuno affronta e limita le due "passioni" l'avidità e l'orgoglio, le quali piegano il reale attorno al nostro io e conducono all'insensibilità spirituale. Non obbligatorio ma raccomandato, il fatto di non mangiare carne limita il rapporto di morte tra l'uomo e il mondo. Viadimir Solov'ev insegnava: *"Non alimentare la tua sensualità purifica e rigenera il tuo corpo per prepararti alla trasfigurazione del corpo universale"*. Un simile cammino ha senso solo se è legato al *"digiuno spirituale"*. Bisogna imparare a digiunare dall'amore per il potere e dalla vanagloria, a non alimentare il nostro amor proprio; a digiunare dai ragionamenti inutili e dalle parole vane, da ogni uso della lingua che faccia di quest'ultima uno strumento di potere o di profitto; e soprattutto, sostengono gli spirituali dobbiamo imparare a digiunare dalla maldicenza, dalla parola di menzogna, che a volte è ca-

pace di uccidere... Bisogna saper imporre a se stessi tempi di silenzio e di solitudine, e pregare il Padre *“nel segreto”* (Mt 6,6), nella familiarità delle icone che ci aiutano *“a digiunare con gli occhi”*, secondo un’espressione tradizionale. Infine, e soprattutto, fin dai primi secoli del cristianesimo, il digiuno trova la sua realizzazione nella condivisione. L’esperienza della fame, per quanto limitata, ci fa comprendere la fame degli uomini, così come l’esperienza dell’angoscia, per quanto limitata, ci fa comprendere la loro esigenza di senso. Che testimonianza potrebbe recare la Quaresima nei nostri paesi occidentali, nei quali molti mangiano fin troppo (anche se alcuni non abbastanza) e in cui si consumano tranquillanti e psicofarmaci in grande quantità. Di quale digiuno e quale generosità ci sarebbe bisogno oggi per poter udire i gemiti dello Spirito! Perché il problema si pone oggi su scala planetaria. Quando i ricchi si arricchiscono sempre di più e i poveri diventano sempre più poveri, verrebbe voglia d’invocare un immenso Mercoledì delle ceneri, una Quaresima pressoché ininterrotta. Giovanni Crisostomo ricordava che *“la bontà, la compassione, la misericordia e l’amore esprimono contemporaneamente sia la natura di Dio che il suo operare”*, e che il povero è un altro Cristo. Possa un digiuno, condotto con intelligenza, liberare le nostre intelligenze dagli idoli dell’economia, per consentirci di far corrispondere una produzione oggi ciecamente dilatata alle fami reali dell’umanità. Altrimenti si abatterà su di noi la maledizione dello stesso arcivescovo di Costantinopoli: *“I vostri cani li nutrite con cura, ma alla vostra porta lasciate morire di fame lo stesso Gesù Cristo”*

(Liberamente tratto da ‘Le feste cristiane’ di Olivier Clément)

Invocazioni allo Spirito

Vieni e discendi su di noi,

Spirito di santità,

per impadronirti di noi,

per riempirci di Dio.

Vieni e discendi su di noi

per prendere i nostri pensieri

nella splendida luce di nuovi orizzonti.

Vieni e discendi su di noi

per sollevare la nostra anima

e farla sbocciare alla gioia dell'amore.

Vieni e discendi su di noi

per lanciare la nostra azione

sulle strade feconde del Vangelo in cammino.

Vieni e discendi su di noi,

vieni per farci salire,

salire all'infinito

per raggiungere il Padre.

(Jean Galot)

La sacra pagina

«Io sono la vera vite e il Padre mio è il vignaiolo. Ogni tralcio che in me non porta frutto, lo toglie e ogni tralcio che porta frutto, lo pota perché porti più frutto. Voi siete già mondi, per la parola che vi ho annunziato.

Rimanete in me e io in voi. Come il tralcio non può far frutto da se stesso se non rimane nella vite, così anche voi se non rimanete in me. Io sono la vite, voi i tralci. Chi rimane in me e io in lui, fa molto frutto, perché senza di me non potete far nulla. Chi non rimane in me viene gettato via come il tralcio e si secca, e poi lo raccolgono e lo gettano nel fuoco e lo bruciano.

Se rimanete in me e le mie parole rimangono in voi, chiedete quel che volete e vi sarà dato. In questo è glorificato il Padre mio: che portiate molto frutto e diventiate miei discepoli. Come il Padre ha amato me, così anch'io ho amato voi. Rimanete nel mio amore. Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio amore, come io ho osservato i comandamenti del Padre mio e rimango nel suo amore. Questo vi ho detto perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena. Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri, come io vi ho amati. Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la vita per i propri amici.

Voi siete miei amici, se farete ciò che io vi comando.

Non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quello che fa il suo padrone; ma vi ho chiamati amici, perché tutto ciò che ho udito dal Padre l'ho fatto conoscere a voi.

Giovanni 15, 1 - 15

Amare e lasciarsi amare

«Il fine della preghiera è più nell'amore e negli effetti pratici della volontà che nelle speculazioni intellettuali». «L'essenziale della preghiera non sta nel molto pensare, ma nel molto amare».
(Santa Teresa d'Avila)

I tappa - Amare - Formazione al silenzio

Come allenarci a far diventare amore la nostra preghiera? Anzitutto è necessario formarci al silenzio. «**Dio si onora col silenzio**», dice san Tommaso, perché tutto ciò che si dice o si pensa di lui è inadeguato a lui. Chi ha paura del silenzio non si forma alla preghiera profonda. Silenzio *esteriore* e *interiore*. È necessario l'allenamento al silenzio del fisico; essere calmi, rilassati, padroni del nostro corpo durante la preghiera. Silenzio di *parole* e di ogni fatuo verbalismo. Silenzio degli *occhi*: gli occhi chiusi o fissi sulla Eucaristia. Silenzio della fantasia: fermare con dolcezza l'immaginazione perché non scorrazzi e non disturbi. Silenzio delle *emozioni*. Silenzio della mente: basta un pensiero solo: «*essere presenti all'Eterno presente*». Silenzio della *volontà*: volere una cosa sola: essere presenti a Dio per amarlo con tutte le forze. Silenzio del *cuore*: amare. Decidere di amare, voler imparare ad amare con tutte le forze. È importante scegliere un luogo adatto dove possa avvenire questa concentrazione profonda e calma in Dio. È importante far pregare anche il corpo. La posizione ottimale che suggeriamo come allenamento è stare perfettamente in ginocchio, con le braccia rilassate lungo il corpo, le spalle ben aperte per consentire una respirazione calma e regolare: questo aiuta molto la concentrazione.

Scendere nel cuore

Il silenzio non è ancora la preghiera, è la preparazione alla preghiera. Quando in noi c'è questo clima di silenzio, allora suggeriamo di scendere con la mente nella profondità di noi stessi: è lì che avviene l'incontro con la presenza di Dio. È fondamentale l'insegnamento di Gesù: «*Se uno mi ama, il Padre mio lo amerà... e noi verremo a lui e porremo la nostra dimora in lui*» (Gv 14,23). È commovente l'insegnamento di Paolo: «*Non sapete che siete tempio di Dio e che lo Spirito di Dio abita in voi?*».

Non parlare, soprattutto non fantasticare, ma amare!

Concentrare tutto il nostro essere sulla presenza di Dio in noi e rispondere a questa presenza amando. Non occorre parlare: l'amore non ha bisogno di parole. Le parole disturbano la concentrazione. Amare! Ma come? Lo stare volentieri, con gioia, alla presenza di Dio è certamente amare, ma sentiamo che questo non è sufficiente. Viene alla mente il monito di Gesù: «*Non chi dice: Signore, Signore..., ma chi fa la volontà del Padre mio...*». E allora precisiamo a noi stessi che amare sta nei fatti, non nei sentimenti, non nelle parole. Quali fatti? Cosa posso fare mentre sono lì immobile davanti a Dio? L'amore sta nei fatti e i fatti cominciano con le decisioni. Qui è lo scatto vero dell'amore.

La preghiera prima della preghiera

A questo punto noi avvertiamo in modo forte che la preghiera ha bisogno di preparazione. Se i fatti cominciano dalle decisioni, urge prendere decisioni concrete, precise e impegnative; ma le decisioni non si improvvisano, hanno bisogno di calma, di riflessione e di sondaggio interiore. Per questo diciamo che normalmente non è bene iniziare la preghiera del cuore senza avere già precisato alla nostra coscienza un impegno pratico sul problema vitale che in noi brucia di più.

Il punto di conversione

Consigliamo di non cominciare la preghiera del cuore senza dare uno spazio di tempo alla purificazione e al pentimento. È urgente precisare alla coscienza quello che chiamiamo il nostro punto di conversione. All'inizio questo può sembrare macchinoso, ma poi se ne coglie l'urgenza. Non è faticoso, è soltanto logico. La preghiera, nella tradizione della Chiesa, comincia sempre con l'atto penitenziale, il pentimento. La preghiera del cuore non sfugge a questa logica. L'istante in cui si focalizza il voler stare alla presenza di Dio non per dire parole, ma per amare, è l'istante in cui nasce il bisogno che l'amore sia volontà di conversione.

Non la mia ma la tua volontà Precisare bene il punto di conversione, è tutto qui il nostro amore concreto al Signore. E la preghiera del cuore, spontaneamente, si concentra in un sì generoso, in un eccomi, si esprime nella preghiera di Gesù: «Padre, non la mia, ma la tua volontà sia fatta». Non esiste preghiera del cuore più perfetta della preghiera del Getsemani. E allora questo amare silenzioso è un offrire in modo deciso e forte la propria volontà a Dio. Questo silenzio che ama è far scendere il fuoco dello Spirito Santo sulla propria volontà perché sia docile e generosa, forte e concreta nel seguire in tutto e con docilità la volontà di Dio. Il punto di conversione aiuta alla precisione e alla concretezza.

L'allenamento dell'atleta La preghiera del cuore diventa come l'allenamento dell'atleta. L'atleta non si forma con qualche esercizio di volontà, si forma solo con l'allenamento costante. E la pazienza che fa l'atleta. E la pazienza che forma alla preghiera del cuore. Il primo frutto della preghiera del cuore è il bisogno di pregare così, amando, nel silenzio. Le parole vengono a

nausea, si ha un bisogno di silenzio: non si sopportano le chiacchiere e le divagazioni.

II tappa - lasciarsi amare - Non sai amare? Lasciati amare.

Lasciarsi amare è essere totalmente presenti a Dio e totalmente disponibili a lui. Lasciarsi amare è mettere al centro Dio e la sua volontà, abbandonandoci a lui. P. de Foucauld lo esprimeva pregando: *«Fa' di me ciò che ti piace; sono pronto a tutto, accetto tutto, purché la tua volontà si compia in me. Non desidero niente altro, mio Dio. Ed è per me un'esigenza d'amore il darmi, il rimettermi nelle tue mani senza misura, con una confidenza infinita...»*. Lasciarsi amare allora è scegliere in tutto e per tutto la volontà di Dio.

Le distrazioni Sono il tormento della preghiera del cuore. Se la preghiera vocale è sottoposta alla prova delle distrazioni, più ancora la preghiera del cuore. A poco a poco però anche le distrazioni possono portare un contributo alla preghiera del cuore. Basta cambiare tattica. Ogni distrazione ha sempre un contenuto di luce per la conoscenza di noi stessi. Se alla distrazione rispondiamo affrontandola e interrogandoci: che cosa mi insegna questa distrazione? spesso avvertiamo che la distrazione fa luce su qualcosa di molto importante per noi. Spesso mette in evidenza una nostra miseria, una nostra meschinità o un nostro problema scottante. Allora, prendiamo quella miseria o quel problema che brucia e presentiamolo al Signore nella nostra povertà: *«Vedi, Signore, come sono? Vedi come ho bisogno di te? Guariscimi, Signore!»*. E la distrazione dà colore e calore alla nostra preghiera di silenzio.

Testi per la preghiera

Le lodi Altissimo

Tu sei santo, Signore, Dio unico,

che compi meraviglie.
Tu sei forte,
Tu sei grande,
Tu sei altissimo,
Tu sei re onnipotente,
Tu, Padre santo,
re del cielo e della terra.
Tu sei trino e uno, Signore Dio dell'universo.
Tu sei il bene, ogni bene, il sommo bene,
il Signore Dio vivo e vero.
Tu sei carità, amore.
Tu sei sapienza,
Tu sei umiltà,
tu sei pazienza,
Tu sei bellezza,
Tu sei mansuetudine.
Tu sei sicurezza,
Tu sei quiete,
Tu sei gaudio e letizia.
Tu sei la nostra speranza.
Tu sei giustizia,
tu sei temperanza,
tu sei ogni nostra ricchezza in sovrabbondanza.
Tu sei bellezza,
tu sei mansuetudine.
Tu sei protettore,
tu sei nostro custode e difensore.
Tu sei fortezza,
tu sei refrigerio.
Tu sei la nostra speranza,
tu sei la nostra fede,
Tu sei la nostra carità.
Tu sei tutta la nostra dolcezza.
Tu sei la nostra vita eterna,
grande e ammirabile Signore,
Dio onnipotente,
misericordioso Salvatore.

Lodi per tutte le ore

Santo, santo, santo,
il Signore Dio onnipotente,
che è e che era e che verrà.
E lodiamo e sopraesaltiamolo nei secoli.
Sei degno, o Signore Dio nostro,
di ricevere la lode, la gloria
e l'onore e la benedizione.
E lodiamolo e sopraesaltiamolo nei secoli.
L'Agnello che è stato ucciso
è degno di ricevere
la virtù e la divinità
e la sapienza e la forza
e l'onore e la gloria e la benedizione.
E lodiamolo e sopraesaltiamolo nei secoli.
Benediciamo il Padre e il Figlio con lo Spirito Santo.
E lodiamolo e sopraesaltiamolo nei secoli.
Benedite, opere tutte del Signore, il Signore.
E lodiamolo e sopraesaltiamolo nei secoli.
Voi tutti servi del Signore e voi che temete Dio,
piccoli e grandi, date lode al nostro Dio.
E lodiamolo e sopraesaltiamolo nei secoli.
I cieli e la terra lodino lui, il glorioso.
E lodiamolo e sopraesaltiamolo nei secoli.
E ogni creatura che è in cielo e sulla terra,
e quelle che sono sotto la terra e il mare
e le cose che sono in esso.
E lodiamolo e sopraesaltiamolo nei secoli.
Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.
E lodiamolo e sopraesaltiamolo nei secoli.
Com'era in principio e ora e sempre
nei secoli dei secoli. Amen.
E lodiamolo e sopraesaltiamolo nei secoli.

Preghiera

Onnipotente, santissimo, altissimo e sommo Dio,

ogni bene, sommo bene, tutto il bene,
che solo sei buono
fa' che ti rendiamo ogni lode, ogni gloria,
ogni grazia,
ogni onore, ogni benedizione
e tutte le cose buone.
Così avvenga. Così sia. Amen.

Il cantico delle creature

Altissimu, onnipotente, bon Signore,
tue so' le laude,
la gloria e l'honore et onne benedictione.
A Te solo, Altissimo, se konfano,
et nullu homo ène dignu Te mentovare.
Laudato sie, mi' Signore, cum tucte le tue creature,
spetialmente messer lo frate Sole,
lo quale è iorno, et allumini noi per lui,
et ellu è bellu e radiante cum grande splendore:
de Te, Altissimo, porta significazione.
Laudato si', mi' Signore, per sora Luna e le stelle:
in celu l'ai formate clarite e pretiose e belle.
Laudato si', mi' Signore, per frate Vento
E per aere e nubilo e sereno et onne tempo,
per lo quale e le tue creature dai sustentamento.
Laudato si', mi' Signore, per sor' Acqua,
la quale è multo utile et humile e pretiosa e casta.
Laudato si', mi' Signore, per frate Focu,
per lo quale enallumini la nocte:
et ello è bello et iocundo e robusto e forte.
Laudato si', mi' Signore, per sora nostra madre Terra,
la quale ne sustenta et governa,
et produce diversi fructi cum coloriti fiori et herba.
Laudato si', mi' Signore,
per quelli ke perdonano per lo tuo amore
et sostengo infirmitate e tribulazione.
Beati quelli ke 'l sosterranno in pace,

ka da Te, Altissimo, sirano incoronati.
Laudato si', mi' Signore,
per sora nostra Morte corporale,
de la quale nullu homo vivente po' skappare;
guai a quelli ke morranno ne le peccata mortali;
beati quelli ke trovarà ne le Tue sanctissime voluntati,
ka la morte secunda noi farrà male.
Laudate e benedicete mi' Signore
Et rengratiate e serviateli cum grande humiliate.

Onnipotente ed eterno Dio

Onnipotente, eterno,
giusto e misericordioso Iddio,
concedi a noi miseri, per la forza del tuo amore,
di fare quello che sappiamo che tu vuoi
e di volere sempre quello che a te piace,
affinché sempre più interiormente purificati,
interiormente illuminati e infiammati
dal fuoco dello Spirito santo
possiamo seguire le orme del tuo Figlio diletto,
il Signore nostro Gesù Cristo
e, con l'aiuto della sola tua grazia, giungere a te, o Altissimo,
che nella trinità perfetta e nell'Unita semplice
vivi e regni e sei glorioso,
Dio onnipotente, per tutti i secoli dei secoli. Amen.

(preghiere di San Francesco)

PER FARE UN BUON ESAME DI COSCIENZA

***Beati i puri di cuore,
perché vedranno Dio.***

Beati quelli che hanno il cuore sincero perché possono accostarsi a Dio.

Beati chi è autentico nei pensieri e nei fatti perché è accolto da Dio.

- *L'ipocrisia è un male orribile, che fa rivoltare Cristo: mi sento ipocrita davanti a Lui? Gesù non rigetta il peccatore, ma non sopporta l'ipocrisia: accetto di essere peccatore? Qual è la più grande ipocrisia della mia vita? Ci sono delle falsità nel mio comportamento religioso? Ho mascherato qualcosa di grave nelle confessioni passate?*
- *Ci sono ipocrisie nel mio modo di accostare l'Eucaristia? Ho fatto dei sacrilegi? Ho ricevuto l'Eucaristia in colpa grave? Sono legato a superstizioni? Posso dire di essere immune dall'idolatria del denaro, del lavoro, del successo, della carriera? Posso dire di mai aver fatto guadagni disonesti? Ho riparato?*
- *Hai delle abitudini sensuali? Hai l'abitudine a indulgiare sui pensieri sensuali? Hai dato degli scandali? Hai divulgato della pornografia? Hai il vizio della masturbazione?*

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 ...
- ✓ Rivolgiti allo Spirito con il *salmo 50*. Implora la grazia del silenzio interiore. Se non riesci a fare silenzio ti è impossibile la preghiera del cuore. Ma lo Spirito è con te, vuole la tua preghiera profonda più di quanto la vuoi tu.
- ✓ Poi concentra *l'attenzione su Cristo*. Riprendi in mano una delle pagine di Vangelo sui fondamenti biblici della preghiera del cuore e medita, ascolta, interroga Cristo. Termina chiedendo: «Signore, qual è il primo passo che debbo fare per abituarvi alla preghiera del cuore?».
- ✓ È importante tornare sulla verità della preghiera del cuore, perché la preghiera del cuore fa presto a deteriorarsi. La verifica dei tre test:
 - ✓ che siamo presenti a Dio, presenti all'Eterno Presente;
 - ✓ che il centro della nostra preghiera sia Dio e non noi stessi: lui e non i nostri problemi;
 - ✓ che il nostro stare con lui sia veramente amore.

Quando si verificano queste tre condizioni, la preghiera del cuore ha solidità e consistenza.

Il mio canto oggi

La mia vita è un baleno, un'ora che passa, è un momento che presto mi sfugge e se ne va. Tu lo sai, mio Dio, che per amarTi sulla terra non ho altro che l'oggi!

T'amo, Gesù, tende a Te la mia anima... Sii Tu il mio dolce sostegno, regnami in cuore, dammi il Tuo sorriso, per un giorno solo, per oggi, per oggi! Che importa, Signore, se l'avvenire è oscuro... No, io non posso pregarTi per il domani... Mantieni puro il mio cuore, coprimi con la Tua ombra, e non sia che per oggi! Pavento la mia incostanza, se penso al domani, e sento nascermi in cuore tedio e tristezza; ciò che voglio, mio Dio, è la prova, la sofferenza, e che sia per oggi! Dovrò ben vederTi, tra poco, sulla riva eterna, o Pilota Divino, mano che mi conduci! Guida la mia navicella in pace sull'ira dei flutti, e non sia che per oggi! Il santo Battesimo depone nelle anime un germe ben profondo delle virtù teologali, poiché si rivelano fin dall'infanzia, e la speranza dei beni futuri basta per fare accettare dei sacrifici. Quante anime arriverebbero alla santità se fossero ben dirette! Lo so bene, il Signore non ha bisogno di nessuno per far l'opera sua, ma come permette a un giardiniere abile di coltivare piante rare e delicate, e gli dà le cognizioni necessarie per far ciò, riservando a sé la cura di fecondarle, così Gesù vuole essere aiutato nella sua divina cultura delle anime. Non c'illudiamo di poter amare senza soffrire, senza soffrire molto. Tale è la nostra povera natura e non per nulla! È la nostra ricchezza, il nostro guadagno d'ogni giorno. È così preziosa che Gesù è venuto sulla terra apposta per questo, per possederla. Verrà un giorno in cui le ombre spariranno. Allora non resterà più che 1a gioia, l'ebbrezza... Approfittiamo del nostro unico momento di sofferenza, badiamo solo all'attimo che passa. Un attimo è un tesoro. Un solo atto d'amore ci farà conoscere più a fondo Gesù, ci avvicinerà a lui per tutta l'eternità. Lascia, Signore, che

mi celi nel tuo Volto, laddove il chiasso del mondo sarà spento per me, dammi il Tuo Amore, conservami la grazia Tua, e sia per oggi. Presso il divino Tuo Cuore, nell'oblio di ciò che passa, non temo più l'effigie del nemico. Gesù, dammi un posto nel Tuo Cuore, per oggi, per oggi! Pane di vita e del Cielo, Divina Eucarestia, o mistero toccante, che sei frutto dell'Amore, vieni, scendimi in cuore, Gesù, Ostia mia bianca, e sia per oggi! Santa, sacratissima vite, degnati d'unirti a me, e il mio debole tralcio Ti darà i suoi frutti, potrò offrirti un grappolo dorato, Signore, fino da oggi! Io non ho che quest'oggi mio fuggitivo per darti in frutto d'amore questo grappolo di cui ogni chicco è un'anima: dammi Tu il fuoco di un Apostolo, Gesù, e sia oggi! Vergine Immacolata, dolce stella che irraggi Gesù e unisci a Lui, Madre, lascia ch'io mi nasconda sotto il tuo velo, e sia per oggi! Angelo custode, coprimi con la tua ala, rischiarami con le tue luci, dolce amico, guida i miei passi, vieni, ti chiamo, aiutami, e sia sempre per oggi! Voglio vedere Gesù fuor d'ogni nube e d'ogni velo. Eppure quaggiù, Gli sono tanto vicina... Il Suo amabile volto non mi sarà nascosto che per oggi! Ben presto volerò a dir le Sue lodi, un dì senza tramonto splenderà sulla mia anima: allora canterò sulla cetra degli Angeli, canterò l'oggi eterno.

Preghiera a Maria che scioglie i nodi

Santissima Vergine Immacolata e madre mia Maria, a voi che siete la Madre del mio Signore, la regina del mondo, l'avvocata, la speranza, il rifugio dei peccatori, ricorro io che sono il più miserabile di tutti. Vi ringrazio di quante grazie mi avete fatte finora, specialmente di avermi liberato dall'inferno che tante volte ho meritato. Io vi amo, Signora amabilissima, e per l'amore che vi porto vi prometto di volervi sempre servire e di far quanto posso, affinché siate amata anche dagli altri. Io ripongo in voi tutte le mie speranze, tutta la mia salvezza; accettatemi per vostro servo ed accoglietemi sotto il vostro manto, o Madre di misericordia. E giacché siete così potente presso Dio, liberatemi da tutte le tentazioni; oppure ottenetemi la forza di vincerle sino alla morte. Non mi lasciate fintanto che non mi vedrete già salvo in cielo a benedirvi ed a cantare le vostre misericordie per tutta l'eternità. Amen

(Sant'Alfonso Maria de' Liguori)

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 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