

Parrocchia Santa Bernadette Soubirous

*Maestro,
insegnaci a pregare*



Scuola di preghiera
aprile

PASQUA: CRISTO E RISORTO!

La **resurrezione**: un'espressione originaria dell'evento si trova nelle confessioni di fede che Paolo inserisce qua e là nelle sue lettere, specialmente ai cristiani di Corinto: «*Vi ho trasmesso quello che anch'io ho ricevuto: che cioè Cristo morì per i nostri peccati secondo le Scritture, fu sepolto ed è risuscitato il terzo giorno secondo le Scritture, e che apparve a Cefa e quindi ai Dodici. In seguito apparve a più di cinquecento fratelli in una sola volta: la maggior parte di essi vive ancora, mentre alcuni si sono addormentati. Inoltre apparve a Giacomo, e quindi a tutti gli apostoli*» (1Cor 15,3-7). Sulla resurrezione di Gesù le Scritture hanno moltiplicato, senza cercare affatto di coordinarle, le constatazioni di un'assenza-presenza che sfida la nostra intelligenza di per sé commisurata alla morte. La Vita risplende moltiplicando i suoi sprazzi di luce. Non voglio mettermi a discutere della tomba vuota - il mondo così a lungo segnato dalla morte è ormai una tomba vuota! - né delle numerose attestazioni della resurrezione. Si può forse conoscere una sinfonia analizzando l'inchiostro e la carta con cui è stata messa per iscritto? Non vale piuttosto la pena di porgere l'orecchio al dispiegarsi della musica? I sordi sono forse i migliori critici musicali? E quanti si affrettano a negare il mistero sono forse i più idonei a svelarne le tracce? Preferisco piuttosto quello straordinario poeta anonimo vissuto agli inizi del II secolo, il quale mette sulla bocca del Risorto queste parole, usando un linguaggio che sarà ripreso nella liturgia: «*Ho spezzato i catenacci delle porte, più nulla mi parve imprigionato perché ero io la chiave di ogni cosa. Sono andato incontro a tutti i miei reclusi per liberarli perché nessuno sia più né carcerato né carceriere*». Cristo, il Dio incarnato - «*il Verbo si fece carne*» - ha condiviso sino in fondo, e ancor oggi condivide la nostra condizione. Cristo è una persona perfet-

ta perché è una persona divina, “*uno della santa Trinità*”. Certo, egli è un individuo ben concreto, di cui l’arte può tratteggiare il volto. Ma, essendo “amore senza limiti”, non è separato da nulla, da nessuno di noi, dall’inizio alla fine della storia: “*capolavoro d’uomo*”, porta in sé l’intera umanità. Egli muore con noi, noi risuscitiamo con lui. Resurrezione non significa rianimazione di un cadavere, un morto che torna alla vita nelle condizioni in cui versava prima di morire. La resurrezione di Cristo ribalta radicalmente tali condizioni. Certo, il Risorto è reale, si lascia toccare da Tommaso, condivide il cibo con i discepoli, eppure è diverso, “*sotto altro aspetto*” dice Marco, tanto che Maria di Magdala lo scambia per il giardiniere, e i pellegrini di Emmaus per un viaggiatore male informato. Egli sfugge allo spazio e al tempo che separano, li trasforma in mezzi dell’incontro, in vie di comunione. In lui il divino e l’umano sono definitivamente uniti; l’umano trova così il suo compimento, mentre l’umanità trasfigurata, deificata, è ormai lì, a penetrare, a far entrare nel “travaglio” le profondità della storia. Secondo l’immagine offertaci da Cirillo di Alessandria: “*Come il ferro, a contatto con il fuoco, assume il colore di quest’ultimo, così la carne [cioè il creato], ricevuto in se stessa il Verbo deificante, è liberata dalla corruzione. Per questo [Cristo] si è rivestito della nostra carne, per liberarla dalla morte*”. Ma allora, per quale motivo la resurrezione rimane segreta? Per rispetto della nostra libertà. Il Risorto non s’impone. Egli non si mostra ai potenti di questo mondo, ma si rivela unicamente a coloro che l’accolgono con fede e con amore. Non è la resurrezione a suscitare la fede, ma è la fede che consente alla resurrezione di manifestarsi. Gesù ci chiama con dolcezza, come fece con Maria Maddalena: solo in quel momento “*essa si voltò*” - si voltò il suo cuore - e lo *riconobbe*. Ed è

nell'ora della frazione del pane, in una locanda come tante altre, che i pellegrini di Emmaus lo riconoscono; e che egli scompare, presente ormai nell'eucaristia, nello Spirito, nei "misteri" della chiesa, cioè nei suoi sacramenti. Infatti nella chiesa la sua umanità a un tempo crocifissa e glorificata, diventa per noi sorgente della vita. La morte continua a regnare, e tutto ci ricorda la sua presenza: la separazione, la tristezza, la scomparsa di coloro che amiamo, le tragedie spesso così atroci della storia, l'odio che rivolgiamo contro noi stessi e contro gli altri. Ma tutte queste situazioni, se attraversate con fiducia nel Risorto, se accettiamo di riceverci da lui, possono diventare cammini di resurrezione. Cristo è risorto, la morte spirituale è vinta, la morte è ormai soltanto il velo lacerato dell'amore. Allora, in fondo a noi stessi, l'angoscia si muta in fiducia. Credevamo non vi fosse via d'uscita, ma lui era lì, lui, il nostro amico, il nostro luogo di riparo e la sua presenza è uno spiraglio di luce. *"Ieri ero sepolto insieme a te, o Cristo"*, recita il mattutino di Pasqua della liturgia bizantina, *"oggi con te mi risveglio, o Risorto"*. Ed è il primo mattino del mondo: un mandorlo fiorisce in mezzo alle rovine, Dio ci ridona la vita, ci perdona. Facendo ritorno al Padre con la sua ascesa al cielo, Cristo porta a compimento la nostra liberazione, ci permette di ricevere lo Spirito e dischiude alla nostra responsabilità il cantiere della storia: fino a quando tornerà, e perché ritorni. In questo solco di libertà creatrice, noi siamo chiamati a spezzare il nulla che ci accerchia, a trascinare tutti gli uomini e l'intera creazione in un dinamismo di resurrezione. Sì, Cristo è risorto, e tutti, e tutte le cose, ormai, sono viventi. Per sempre.

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

Invocazioni allo Spirito

Vieni, o vera luce. Vieni, mistero nascosto.
Vieni, tesoro senza nome.
Vieni, felicità interminabile.
Vieni, luce senza tramonto.

Vieni, attesa di coloro che devono essere salvati.
Vieni, risveglio di coloro che sono stati addormentati.
Vieni, o potente, che sempre fai e rifai
e trasformi con il tuo volere.

Vieni, o invisibile.
Vieni, o nome diletto e dovunque ripetuto
Vieni, gioia eterna.
Vieni, porpora del gran re, nostro Dio.
Vieni, tu che hai desiderato
e desideri la mia anima miserabile.

Vieni, tu il solo, poiché, tu lo vedi, io sono solo.
Vieni, tu che mi hai separato da tutto
e mi hai reso solitario in questo mondo.
Vieni, tu stesso divenuto in me desiderio,
tu che hai acceso il mio desiderio di te.

Vieni, mio soffio e mia vita.
Vieni, consolazione della mia povera anima.
Vieni, mia gioia, mia gloria senza fine.
(*Simone il nuovo teologo*)

La sacra pagina

Rivestitevi dunque, come amati di Dio, santi e diletti, di sentimenti di misericordia, di bontà, di umiltà, di mansuetudine, di pazienza; sopportandovi a vicenda e perdonandovi scambievolmente, se qualcuno abbia di che lamentarsi nei riguardi degli altri. Come il Signore vi ha perdonato, così fate anche voi. Al di sopra di tutto poi vi sia la carità, che è il vincolo di perfezione. E la pace di Cristo regni nei vostri cuori, perché ad essa siete stati chiamati in un solo corpo. E siate riconoscenti! La parola di Cristo dimori tra voi abbondantemente; ammaestratevi e ammonitevi con ogni sapienza, cantando a Dio di cuore e con gratitudine salmi, inni e cantici spirituali. E tutto quello che fate in parole ed opere, tutto si compia nel nome del Signore Gesù, rendendo per mezzo di lui grazie a Dio Padre. Voi, mogli, state sottomesse ai mariti, come si conviene nel Signore. Voi, mariti, amate le vostre mogli e non inaspritevi con esse. Voi, figli, obbedite ai genitori in tutto; ciò è gradito al Signore. Voi, padri, non esasperate i vostri figli, perché non si scoraggino. Voi, servi, siate docili in tutto con i vostri padroni terreni; non servendo solo quando vi vedono, come si fa per piacere agli uomini, ma con cuore semplice e nel timore del Signore. Qualunque cosa facciate, fatela di cuore come per il Signore e non per gli uomini, sapendo che come ricompensa riceverete dal Signore l'eredità. Servite a Cristo Signore. Chi commette ingiustizia infatti subirà le conseguenze del torto commesso, e non v'è parzialità per nessuno. Colossesi 3, 12 - 25

Comunicare amore

Settima lezione

«Padre, venga il tuo Regno» (Mt 6,10)

La lunga preghiera sacerdotale di Gesù all'ultima cena è una preghiera del cuore, che irradia su tutta l'umanità il suo amore. Sull'esempio di Gesù, la nostra preghiera del cuore ha bisogno di sfondare gli orizzonti dell'amore. Ha bisogno di comunicare amore, versare su tutti amore. *«Che Dio sia tutto in tutti»*, diceva Paolo (1 Cor 15,28).

Una preghiera che chiede aiuto

C'è una preghiera che abbraccia veramente tutto. Eccola: *«Gesù, dammi il tuo cuore!»*. Quando preghiamo così chiediamo veramente tutto quello che Cristo vorrebbe darci. Non è possibile chiedere di più. Quando nel silenzio della preghiera del cuore chiediamo il cuore di Cristo, noi offriamo a Cristo l'omaggio di amore più grande, come se dicessimo con Pietro: *«Signore, tu sai tutto, tu sai che ti amo!»*. Occorre farlo con audacia; *«Non ottiene cose grandi chi ha paura di chiedere cose grandi»* (Guglielmo di St. Thierry). *«Una sola parola è stata sufficiente al pubblicano e a al figlio prodigo per ottenere il perdono. Nella tua preghiera nessuna formula sia ricercata. Il semplice e monotono balbettare di un bambino è sufficiente per commuovere un padre. Non essere prolisso. Non distrarti a cercar parole...»* (San Giovanni Climaco). Ma dobbiamo sentire il bisogno di chiedere per tutti il cuore di Cristo, fino a che *«Cristo sia tutto in tutti»* (Col 3,11). Chiederlo per le persone che amiamo, chiederlo per le persone affidate a noi, chiederlo per le persone che non

amiamo o che non ci amano. Ma vigiliamo che sia amore il nostro pregare: che la preghiera per gli altri, mentre chiede amore, rimbalzi su di noi, chiedendo prima di tutto per noi la conversione, cioè l'amore. Signore, cambia me, prima di tutto!

Un'idea luminosa

Vogliamo suggerire una tattica che ci pare sapiente: quando chiediamo il cuore di Cristo, non lasciamo nel vago la nostra richiesta, chiediamo con intelligente precisione: Signore, dammi il tuo cuore! Lo chiedo per l'oggi, perché domani ci penserà con la preghiera di domani. Ci sembra più intelligente pregare così. Gesù non insegna a chiedere il pane quotidiano? Puntualizzare il bisogno del cuore di Cristo per l'oggi fa sì che tutta la giornata acquisti una sensibilità nuova agli avvenimenti, alle persone, ai doveri. Pregare per vivere con fedeltà a Cristo, col cuore di Cristo tutti gli avvenimenti dell'oggi, rende l'attenzione vivissima alla volontà di Cristo per i momenti critici della giornata, quando la pesantezza si farà strada, quando la cattiva volontà si aprirà il varco, quando il fervore calerà. E tutto deve essere compiuto con poche parole, verificando la genuinità della preghiera che facciamo. È faticoso pregare così? Dice Teofane il Recluso: *«Nulla si ottiene senza sforzo. L'aiuto di Dio è sempre pronto e sempre vicino, ma viene dato solo a coloro che cercano e si danno da fare»*. Poi... *«Chi ama non si stanca!»* (G. di St. Thierry). Osserva P. Pennington: *«La vera preghiera non è costituita dalle nostre parole, ma dal nostro sforzo di essere presenti a lui»*. Non aspettarti nulla, sta' solo davanti a lui e lascia che accada quel che vuole lui...

Dio avrebbe potuto creare la nostra testa in altro modo: mettere in noi un interruttore che spegnesse la fantasia

quando dobbiamo concentrarci, un altro interruttore per spegnere la memoria, un altro per moderare la sensibilità. Dio invece ha pensato bene di lasciare in noi tutti quegli ostacoli alla riflessione e alla concentrazione, perché quegli ostacoli ci sono molto necessari per dimostrarci il nostro amore quando andiamo a lui. E per la sua semplicità che si rende difficile la preghiera del cuore. Noi amiamo le cose complicate, un po' particolari, che esigono un po' di genialità, così da far emergere e soddisfare in qualche modo il nostro io. Ci piace complicare le cose e così complimentarci che siamo bravi. Ma nella preghiera del cuore, che sta tutta nell'andare a Dio e lasciar fare tutto a lui, c'è poco da complimentarci e autoesaltarci. La preghiera del cuore, essendo una preghiera profonda, apre la via ai frutti dello Spirito Santo. Chi ha imparato la preghiera del cuore deve trasmetterla ad altri. E un dovere di giustizia.

Il peccato trinitario

Il teologo Bruno Forte la chiama «*la più profonda contraddizione del Cristianesimo*». Sono 2000 anni che la Chiesa pratica e insegna la preghiera trinitaria, ma i cristiani non l'hanno ancora imparata. È successo, dice Bruno Forte, «*l'esilio della Trinità*». «*La Trinità di fatto appare come un astratto teorema celeste*». Kant aveva già notato che il mistero trinitario era diventato «*un astratto teorema celeste che non ha niente a che fare con la vita degli uomini, con le loro lacrime, il loro sudore sulla terra*». La colpa è nostra! Il mistero trinitario deve diventare anzitutto il centro della nostra preghiera del cuore.

Ecco alcune osservazioni conclusive

1. La preghiera del cuore è prima di tutto entrare nella profondità di noi stessi per incontrare Dio. E prima di tutto prendere atto della presenza di Dio in noi. «*Se uno mi ama., il Padre mio lo amerà, e noi verremo a lui e porremo la nostra dimora in lui*» (Gv 14,23).
2. La preghiera del cuore esige sempre una dolce violenza, perché è fare un passaggio dal mondo dei sensi al nostro mondo interiore profondo. Occorre concentrarci, far silenzio, scendere nel profondo della coscienza.
3. La preghiera del cuore è sempre conversione, perché è sempre passaggio dalla dispersione al raccoglimento. Nel raccoglimento avviene l'impatto con la nostra miseria. La preghiera del cuore comincia con l'umiltà.
4. Ecco alcune premesse indispensabili alla preghiera del cuore: calma; silenzio; ordine e purificazione; umiltà.
5. Perché la preghiera del cuore abbia una garanzia di serietà deve aprirsi sul presente, non tanto sul futuro. È l'immediato che conta di più. L'amore o parte subito o è da dubitare che sia amore.
6. L'amore concreto non è fatto di romanticismi, ma di decisioni concrete. Finché non prendiamo di punta i nostri difetti e non li sottoponiamo alla terapia della preghiera del cuore, dobbiamo dubitare del nostro amore.
7. La preghiera del cuore è soggetta a logorio. Come rimediarvi? Con la cura di una interiorità intensiva e nuova.
8. La preghiera del cuore produce frutti: deve accendere una fiamma. Occorre che i frutti si vedano ...
9. La preghiera del cuore non si formalizza in determinate regole. Il primo frutto della preghiera del cuore è capire che non sappiamo affatto pregare.
10. La preghiera del cuore esige buona volontà e decisione: basta un po' di pigrizia ed è compromessa.

Testi per la preghiera

Ti sei mostrato vivente

agli uomini delle nostre origini:
mostrati ancora vivente a noi,
che Ti cerchiamo nell'oscurità di questo tempo presente;
offriTi in un dono di grazia,
che apra gli occhi del nostro cuore
e ci dia di riconoscerTi nei segni della Tua presenza.
Trasformati dall'esperienza di questo incontro,
diverremo annunciatori coraggiosi, testimoni di Te,
che abbiamo incontrato vivente per noi, di Te,
che dai vita alla nostra condizione di morte.
Vieni, Signore Gesù!
Tu non sei un Dio separato da noi
né noi potremmo esistere separati da Te.
Tu sei il Dio vivente:
il rapporto con Te ci dà la vita, l'accoglienza di Te
ci fa veramente viventi. Senza di Te
la vita è morte, uniti a Te
la morte è vita.
Donaci perciò, Dio della vita,
di essere aperti verso di Te,
a testa alta nel rischio della fede,
umili e coraggiosi nella speranza,
vivi ed operosi dell'amore. Amen. Alleluia!

Donaci, o Padre,
lo Spirito della memoria sovversiva,
che ci dia occhi per accogliere
la storia del Figlio nella carne,
e un cuore puro per essere contagiati
e contagiarla al mondo:
il racconto della storia trinitaria dell'Amore
diventi nostro racconto,
senso per sopportare
le inaudite contraddizioni della vita,
forza per trasformarle,
lievitando in esse il futuro promesso

nel Risorto dai morti.
Amen. Alleluia!

Padre,
resuscitando il Crocifisso
hai dischiuso sul mondo
l'alba della nuova creazione:
hai dato vita ai morti,
speranza ai vinti, salvezza ai perduti.
Tutte le croci della storia sono trapassate ormai dalla luce e
dalla forza dello Spirito di Pasqua:
l'impossibile possibilità è esperienza per quelli che, poveri,
accolgono il Vivente.
Fa' che sia nostra esperienza,
perché possiamo oggi annunciare
nella carne del nostro presente
la vita nuova del mondo.
Amen. Alleluia!

Dio della speranza,
futuro promesso dei nostri cammini,
Padre che attendi nell'amore,
Figlio entrato nel cammino del tempo,
Spirito che prepari nella storia
l'ora luminosa della gloria,
Trinità sorgente e meta della via dei pellegrini
e compagna di strada dei poveri,
donaci di credere
nel futuro della speranza che muore,
e di contestare ogni fine
in nome del nuovo inizio,
in Te soltanto
abbracceremo Dio.
Tu che Ti sei fatto piccolo
per lasciarTi afferrare dalla sete
della nostra conoscenza e del nostro amore,

donaci di cercarTi con desiderio,
di credere in Te nell'oscurità della fede,
di aspettarTi ancora nell'ardente speranza,
di amarTi nella libertà
e nella gioia del cuore.
Fa' che non ci lasciamo vincere
dalla potenza delle tenebre,
sedurre dallo scintillio
della fede,
Allora Ti cercheremo, Signore,
nella notte, veglieremo per Te in ogni tempo,
i giorni della nostra vita mortale
diventeranno come splendida aurora,
in cui Tu verrai,
stella chiara del mattino,
per essere finalmente per noi il Sole,
che non conosce tramonto.
Amen. Alleluia!

Eccoci posti nella decisione,
Dio veniente dal futuro,
che turbi e rinnovi
il nostro cuore e la vita:
fuggire da Te è possibile,
possibile è chiudersi
nella sicurezza di un'esistenza
tutta programmata da noi.
Ma non è questo un morire?
Donaci, Potenza dell'avvenire,
di rischiare per Te noi stessi,
di perdere così la vita nell'audacia di un sì,
in cui quanto è perduto è ritrovato
al livello nuovo, infinitamente più alto,
dell'amore.
Vieni, Signore Gesù!
Umanissimo Signore,

compagno della nostra vita,
donaci di incontrarTi
come Ti incontrarono un giorno
i nostri padri nella fede:
sii Tu stesso in noi
desiderio, dolcezza e vita.
E fa' che quest'esistenza,
segnata da Te,
sia spesa con Te servizio degli uomini:
vedendo noi glorifichino Te,
Cristo piissimo, Fratello di tutte le stagioni.
Amen. Alleluia!

Liberaci, Signore,
da ogni arida pretesa
della mente e del cuore:
donaci lo stupore dinanzi al Tuo mistero,
la fedeltà nell'inconoscenza.
Conduci la nostra intelligenza,
vivificata dal Tuo Spirito,
sui sentieri dove Tu Ti riveli
nella tenebra luminosa del silenzio.
Da' a noi occhi limpidi per contemplarTi,
e un umile cuore per lasciarci contemplare da Te.
Dio della storia,
che hai parlato le parole eterne
adattandole all'orecchio dell'uomo,
che non hai esitato a entrare Tu stesso nel tempo
per farTi incontrare, conoscere ed amare da noi,
donaci di non cercarTi lontano,
ma di riconoscerTi
dovunque la Tua Parola
proclama la certezza della Tua presenza,
velata oggi certamente e sofferta,
libera un giorno e splendente,
al tramonto del tempo

quando sorgerà l'alba del Tuo ritorno glorioso.
Vieni, Spirito Santo,
vieni in noi,
inquieti per la febbre
che Tu stesso ci hai contagiato:
vieni a ripresentare in noi e per noi
il mistero del Crocifisso Risorto,
vieni a riempire così la nostra vita,
perché la bocca parli finalmente
per la sovrabbondanza del cuore.
Amen. Alleluia!

Signore,
Tu ci chiedi di vivere
sotto il giudizio della Tua Parola,
perseveranti come è il canto di lode
della Tua chiesa,
coraggiosi come i profeti,
umili come i poveri,
forti ed inquietanti come i martiri.
Donaci questa sapienza dall'alto,
che contesta i miopi idoli del mondo che muore
e schiude agli uomini l'alleanza riconciliatrice
della terra e del cielo.
Vieni, Signore Gesù!
Donaci, Padre,
di stupirci sempre nuovamente
di fronte al mistero
che Tu compi per noi in Gesù, Tuo Figlio.
Fa' che sappiamo accogliere il dono
del non ancora possederTi,
con spirito di rendimento di grazie,
affinché in tutto si compia la Tua opera per noi
e venga il Tuo Regno.
Donaci così di essere chiesa
contemplativa ed eucaristica,
impegnata nella lode della Tua gloria

e nel servizio dei poveri.
Fa' che sappiamo sempre riconoscere
la provvisorietà di tutto ciò che è meno di Te,
per cantare nella nostra vita la gioia invincibile
di chi ha creduto nella Parola della Tua promessa.
Amen. Alleluia!

O insondabile Mistero,
che rivelandoTi Ti veli,
e contagiandoci del Tuo amore
susciti in noi
la sete ardente di Te,
donaci la fedeltà nella ricerca,
l'ansia della scoperta,
la dolce consolazione del già possederTi,
e l'inquietudine santa
Tu, che solo realmente ci possiedi,
Dio della nostra vita,
Signore dell'anima nostra.
Amen. Alleluia!

(Tratto da "Preghiere" di Bruno Forte)

Le mirofore al sepolcro

Le donne mirofore, giungendo al tuo sepolcro con aromi, o Salvatore, udirono risuonare la voce dell'angelo che diceva: *Come potete credere tra i morti il vivente? Egli è Dio, e dal sepolcro è risorto.* Insieme agli aromi sparsero lacrime le donne al tuo sepolcro, ma la loro bocca si riempì di gioia quando dissero: *è risorto il Signore.*

Appreso dall'angelo il radioso annuncio della resurrezione, e libere dalla sentenza data ai progenitori, le discepole del Signore dicevano fiere agli apostoli: è stata spogliata la morte, è risorto il Cristo Dio, per donare al mondo la grande misericordia.

Levando lo sguardo all'ingresso della tomba, e non sostenendo lo sfolgorio dell'angelo, le mirofore tremanti sbigottirono, e dicevano: Forse è stato rapito colui che al ladrone ha aperto il paradiso? O forse è risorto colui che prima della passione ha annunciato la sua resurrezione? Sì, è veramente risorto il Cristo Dio, per elargire agli abitanti dell'ade vita e resurrezione.

Disceso Gabriele dalle superne altezze, si accostò alla roccia, che racchiudeva la roccia della vita, e in candide vesti gridava alle piangenti: Cessate le vostre grida di lamento, voi che siete sempre pronte a compatire; coraggio, è veramente risorto colui che cercate piangendo. Agli apostoli, ecco, proclamate: *è risorto il Signore!*

Signore, stava presso la tua tomba Maria Maddalena, gridava nel pianto, e credendoti il giardiniere diceva: dove hai posto l'eterna vita? Dove hai nascosto colui che siede sul trono di cherubini? Infatti, quelli che lo custodivano per il timore sono divenuti come morti. Datemi il mio Signore, oppure insieme a me acclamate: *Tu che sei tra i morti e hai risuscitato i morti, gloria a te.*

L'angelo sedeva risplendente sulla pietra del sepolcro che aveva accolto la vita, e dava alle mirofore la buona novella: è risorto il Signore, come vi aveva predetto; annunciate ai suoi discepoli che egli vi precede in Galilea: al mondo egli dona la vita eterna e la grande misericordia.

Al Sole anteriore al sole, già tramontato nella tomba corsero le mirofore all'alba, come cercando il giorno. E l'una esclamava all'altra: O amiche, su, ungiamo con aromi il corpo vivificante e sepolto, la carne che risuscita il caduto Adamo, e che giace nel sepolcro. Sollecite andiamo come i magi, adoriamo e offriamo come doni gli aromi a colui che non in fasce, ma in una sindone è ravvolto. Piangiamo e gridiamo: *Risorgi Sovrano! Tu che ai caduti offri la resurrezione.*

Perché, o discepoli, mescolate gli unguenti alle lacrime? La pietra è stata rotolata via, la tomba è vuota. Guardate la corruzione calpestata dalla vita, i sigilli che danno chiara testimonianza, le guardie e degli increduli pesantemente addormentate. Ciò che è mortale è stato salvato dalla carne di Dio; geme l'ade, e voi correte con gioia a dire agli apostoli: Il Cristo che ha ucciso la morte il primogenito dai morti, vi precede in Galilea. Dicendo alle mirofore: *Gioite!*, hai fatto cessare il lamento della progenitrice Eva, o Cristo Dio, con la tua resurrezione; e ai tuoi apostoli hai comandato di proclamare: è risorto il Salvatore del sepolcro.

Dunque è tra i morti il Redentore?, gridavano gementi le mirofore, discepoli di Cristo. O è forse risorto, come aveva detto, il sommo Sole finora sotto terra? E mentre così piangevano, un angelo proclamò dalla tomba la gioia veramente divina: Cristo è risorto! Correte, a tutti annunciate la sua divina resurrezione della tomba.

Poiché per prima hai contemplato, o Maria Maddalena, la divina resurrezione di colui che è causa prima di ogni bene, di colui che, nella sua amorosa compassione, ha deificato la nostra natura, sei divenuta anche la prima evangelista, quando hai gridato agli apostoli: Lasciate l'abbattimento, fatevi animo e venite a vedere il Cristo risorto che elargisce al mondo la grande misericordia.

(dalla liturgia bizantina)

PER FARE UN BUON ESAME DI COSCIENZA

*« Beati gli operatori di pace,
perché saranno chiamati figli di Dio ».*

Beati i costruttori di pace e di concordia perché hanno in loro qualcosa della bontà di Dio.

Beati i portatori di pace perché somigliano Dio.

- ❖ *Ho l'abitudine di seminare discordie, portare divisioni, riferire il male degli altri?*
- ❖ *Sono violento in casa? Umilto le persone? Sono geloso? Riporto pettegolezzi, sospetti?*
- ❖ *Ho l'abitudine di rendere pesante il clima della mia famiglia col pessimismo?*
- ❖ *Carico sugli altri i miei problemi? Le mie tensioni? Il mio pessimismo?*
- ❖ *Cerco di creare gioie intorno a me? Di dar luce e speranza?*
- ❖ *Coltivo l'ottimismo che viene dalla fede?*
- ❖ *Sono costruttore di unità in famiglia, in parrocchia, nel mio gruppo?*
- ❖ *Se ho creato divisioni sono pronto a pagare? A riparare?*

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.
- ✓ • Rivolgiti a Cristo e fa' la preghiera che ha insegnato Cristo: Venga il tuo regno! Ma interroga Cristo: che cos'è che devo fare ancora per portare la fede nella mia famiglia, nel mio ambiente di studio o di lavoro?
- ✓ La preghiera del cuore la farai immergendoti nell'amore del Padre, lungamente e in silenzio. Basta che tu sia alla sua presenza e che ami. *«Non ottiene cose grandi chi ha paura di chiedere cose grandi».*
- ✓ Prega: *«Padre, mio tutto! Chiedo che tu sia tutto, in tutte le creature che io amo».*
- ✓ Prendi una decisione forte e intelligente per portare a tutti l'amore di Dio.

La rugiada divina

1. Tu m'apparisci raggiante d'amore, Gesù mio dolce, sul seno di tua Madre: rivela al mio cuore, ti prego, il mistero che t'esiliò dal celeste soggiorno. E lascia che mi nasconda sotto il velo che ti sottrae ad ogni sguardo mortale. Soltanto vicino a te, Stella mattutina, l'anima mia pregusta la gioia del cielo.

2. Quando al destarsi d'una nuova aurora tornano i primi raggi del sole, il fiorellino che sta per schiudersi attende dal cielo un balsamo prezioso: è la scintillante perla del mattino che, misteriosa e colma di frescura, produce la linfa abbondante che fa sbocciare il fiore.

3. Gesù, tu sei il fiore appena schiuso che io contemplo al primo destarti, sei la rosa in boccio, freschissima. Le purissime braccia della diletta tua Madre si fanno culla per te, e trono reale. E il dolce tuo sole è il seno di Maria, e la rugiada è il latte verginale.

4. Mio Benamato, divino infante, fratellino mio, nel tuo sguardo io vedo tutto l'avvenire: presto lascerai per me la Madre, già l'amore t'affretta a soffrire! Ma sulla croce, o fiore sbocciato, riconosco il tuo profumo mattutino, le perle di Maria: ché il tuo sangue divino è il latte verginale.

5. Questa rugiada è là nel Tabernacolo, ed anche l'Angelo vorrebbe abbeverarsene: e, come san Giovanni offrendo a Dio una sublime preghiera ripete: «Eccolo!». Ecco, sì, il Verbo che s'è fatto Ostia, eterno sacerdote, Agnello sacerdotale. Il Figliol d'Iddio è figlio di Maria... ed il pane dell'Angelo è il latte verginale!

6. Il serafino si nutre di gloria, di puro amore, di perfetta letizia: io, bambinella, nel ciborio non vedo che il colore, l'immagine del latte, il latte che s'addice alla mia infanzia. L'amore del cuor divino non ha l'eguale, tenero amore, potenza insondabile! L' Ostia mia bianca è il latte verginale!

Preghiera per la sera

*Un altro giorno della nostra vita
olge al tramonto, o Dio padre buono;
ogni minuto di esso fu tuo dono:
ti ringraziamo.*

*Se di buono qualcosa abbiamo compiuto,
accettalo, Signore, in sacrificio,
d'ogni tua grazia, d'ogni tuo beneficio
ti ringraziamo.*

*Le nostre infedeltà, le nostre colpe
ci stanno innanzi, a te le presentiamo:
la tua misericordia noi imploriamo
e tu perdona.*

*Veglia su questa notte ed il riposo,
ci avvolga la tua pace come un manto:
ci sia vicino l'angelo tuo santo
e ci protegga.*

*Al ritorno del sole e della luce
si muova il nostro labbro alla preghiera
perché ci doni ci colmi la tua luce vera
per tutto il giorno.*

Preghiera a Maria

Ricordati e rammentati, o dolcissima Vergine, che Tu sei mia Madre e che io sono Tuo figlio; che Tu sei potente e che io sono poverissimo, timido e debole. Io Ti supplico, dolcissima Madre, di guidarmi in tutte le mie vie, in tutte le mie azioni. Non dirmi, Madre stupenda, che Tu non puoi, poiché il Tuo amatissimo Figlio ti ha dato ogni potere, sia in cielo che in terra. Non dirmi che Tu non sei tenuta a farlo, poiché Tu sei la Mamma di tutti gli uomini e, particolarmente, la mia Mamma. Se Tu non potessi ascoltare, io Ti scuserei dicendo: «è vero che è mia Mamma e che mi ama come Suo figlio, ma non ha mezzi e possibilità per aiutarmi». Se Tu non fossi la mia Mamma, io avrei pazienza e direi: «ha tutte le possibilità di aiutarmi, ma, ahimé, non è mia Madre e, quindi, non mi ama». Ma invece no, o dolcissima Vergine, Tu sei la mia Mamma e per di più sei potentissima. Come potrei scusarti se Tu non mi aiutassi e non mi porgessi soccorso e assistenza? Vedi bene, o Mamma, che sei costretta ad ascoltare tutte le mie richieste. Per l'onore e per la gloria del Tuo Gesù, accettami come Tuo bimbo senza badare alle mie miserie e ai miei peccati. Libera la mia anima e il mio corpo da ogni male e dammi tutte le Tue virtù, soprattutto l'umiltà. Fammi regalo di tutti i doni, di tutti i beni e di tutte le grazie che piacciono alla SS. Trinità e Spirito Santo. Amen
(San Francesco di Sales)

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