



La vera preghiera

La vera preghiera non è nella voce, ma nel cuore.

Non sono le nostre parole, ma i nostri desideri a dar forza alle nostre suppliche. Se invociamo con la bocca la vita eterna, senza desiderarla dal profondo del cuore, il nostro grido è un silenzio.

Se senza parlare, noi la desideriamo dal profondo del cuore, il nostro silenzio è un grido.

S. AGOSTINO

A promotional poster for a retreat. The background features a large, modern, dark metal cross standing on a brick wall. The sky is a mix of blue and white. Text is overlaid in various colors and fonts. A circular inset image shows the facade of a church with a dome and a bell tower.

IL DIALOGO
CON ME STESSO
CON IL SIGNORE
CON IL CONIUGE

**L'EQUIPE 103 VI INVITA
AL**

**RITIRO DEL
SILENZIO 2024**

DA SABATO 6 APRILE
ORE 15 A DOMENICA 7
APRILE ORE 15
SANTUARIO DI N.S.
DELLA GUARDIA

tutto più opaco. Fare come Maria, mettersi in ascolto dell'altro semplicemente ma intensamente e far crescere tra di noi quel clima di tenerezza e di complicità coniugale che fa scaturire le parole più vere, più accoglienti, più liberanti, più rivitalizzanti. La contemplazione di Maria non è passività ma atteggiamento di totale disponibilità: sono qui per ascoltare solo te, per accogliere le tue debolezze ma anche per far riposare in te i miei limiti e le mie ansie, le mie paure e le mie difficoltà. Allora il nostro d.d.s. sarà un reciproco scoprirsi ed affidarsi e le parole saranno strumenti per imparare a parlare tra di noi educandoci all'affettività, liberandoci dalla pretesa, gioendo dell'appartenerci nell'amore.

Prepariamo il nostro d.d.s individuando i sentimenti che proviamo, riconducendoli ai bisogni più profondi. Facciamo chiarezza in noi per poi esprimerci con onestà e chiarezza usando un linguaggio positivo, dichiarando quello che vogliamo anziché quello che NON vogliamo. Durante l'ascolto svuotiamo la nostra mente e proviamo ad ascoltare il nostro coniuge con il nostro intero essere; ascoltiamo semplicemente le sue osservazioni, i suoi sentimenti, i suoi bisogni e le sue richieste. (Marshall B. Rosenberg - Le parole sono finestre [oppure muri])

TRACCIA PER IL DESERTO: IL DIALOGO CON ME STESSO

In queste ore di silenzio proponiamo di focalizzare l'attenzione su noi stessi, vi invitiamo a provare a rispondere ad alcune domande che troverete nel testo e a seguire le letture come stimolo per la riflessione.

Nel seguito troverete:

TRACCIA PER IL DESERTO:.....	3
I. CONOSCO ME STESSO?	4
II. SONO IN CAMMINO?	10
III. COSA DESIDERO VERAMENTE?	13
IV. SPUNTI PER APPROFONDIRE IL DIALOGO CON NOI STESSI .	19
a) Liberarsi dall'idea che è sempre colpa degli altri	19
b) Liberarsi da distruttivi pensieri critici verso noi stessi	20
c) Proviamo a fare un esperimento.....	22
V. CONCLUSIONE.....	24

I. CONOSCO ME STESSO?

(RIFLESSIONE SUL DISCERNIMENTO – PAPA FRANCESCO)

Oggi vorrei, in maniera quasi complementare, sottolineare che un buon discernimento richiede anche la conoscenza di sé stessi.

Conoscere sé stessi. E questo non è facile.

Il discernimento, infatti, coinvolge le nostre facoltà umane: la memoria, l'intelletto, la volontà, gli affetti. Spesso non sappiamo discernere perché non ci conosciamo abbastanza, e così non sappiamo che cosa veramente vogliamo.

Avete sentito tante volte: "Ma quella persona, perché non sistema la sua vita? Mai ha saputo quello che vuole...". Senza arrivare a quell'estremo, ma anche a noi succede che non sappiamo bene cosa vogliamo, non ci conosciamo bene.

Alla base di dubbi spirituali e crisi vocazionali si trova non di rado un dialogo insufficiente tra la vita religiosa e la nostra dimensione umana, cognitiva e affettiva. Un autore di spiritualità notava come molte difficoltà sul tema del discernimento rimandano a problemi di altro genere, che vanno riconosciuti ed esplorati. Così scrive questo autore: «Sono giunto alla convinzione che l'ostacolo più grande al vero discernimento (e ad una vera crescita nella preghiera) non è la natura intangibile di Dio, ma il fatto che non conosciamo sufficientemente noi stessi, e non vogliamo nemmeno conoscerci per come siamo veramente. Quasi tutti noi

La casa di Betania: Lc 10,38-42

Mentre erano in cammino, entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo accolse nella sua casa. Essa aveva una sorella, di nome Maria, la quale, sedutasi ai piedi di Gesù, ascoltava la sua parola; Marta invece era tutta presa dai molti servizi. Pertanto, fattasi avanti, disse: «Signore, non ti curi che mia sorella mi ha lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti». Ma Gesù le rispose: «Marta, Marta, tu ti preoccupi e ti agiti per molte cose, ma una sola è la cosa di cui c'è bisogno. Maria si è scelta la parte migliore, che non le sarà tolta».

Il dovere di sedersi ci vuole riportare alla profondità dell'animo, dove c'è spazio solo per un parlare che si nutre soprattutto dell'ascolto. Quante volte il d.d.s. si è risolto in un fiume di parole per mettere al corrente il coniuge di questo, di quello e di quell'altro ancora...l'affaccendarsi di Marta..., anche se con il desiderio di renderlo partecipe della nostra vita. O peggio è stato l'occasione per rivendicare quelli che ritenevamo diritti non rispettati, torti subiti, il d.d.s. vissuto come dovere di elencare tutto quello che non va bene, come spazio di rivalsa sul coniuge...Anche Marta vive questo sentimento: «Signore, non vedi che mia sorella mi ha lasciata sola a servirTi? Dille di aiutarmi...». Il d.d.s. è piuttosto il dono di un tempo per ascoltarci nei nostri bisogni più intimi ma anche per esprimere la forza di un amore che cresce pur nelle difficoltà o nella quotidianità della vita che tende a volte a rendere

TRACCIA PER IL DOVERE DI SEDERSI – IL DIALOGO IN COPPIA

Incominciamo il dovere di sedersi invocando lo Spirito Santo per prendere coscienza della presenza di Dio tra di noi. Il silenzio approfondisce lo sguardo sull'uno e sull'altro. Avvicina a Dio e crea un'atmosfera serena e favorevole.

Spirito Santo, ti preghiamo di benedire la nostra relazione e di donarci la tua grazia. Aiutaci a comprendere l'importanza dell'amore e della fedeltà nella nostra unione. Fa' che possiamo sempre essere presenti l'uno per l'altro e che possiamo superare insieme ogni difficoltà.

Spirito Santo, ti preghiamo di donarci la tua comprensione reciproca. Aiutaci a comprendere le esigenze e i desideri del nostro partner e a rispettarli. Fa' che possiamo sempre comunicare apertamente e sinceramente, senza giudicare o ferire l'altro.

Spirito Santo, ti preghiamo di benedire la nostra unione e di donarci la tua benedizione divina. Fa' che possiamo sempre camminare insieme sulla strada dell'amore e della fede in Dio. Aiutaci a crescere insieme, a sostenere l'altro e a vivere ogni giorno con gratitudine e gioia.

ci nascondiamo dietro a una maschera, non solo di fronte agli altri, ma anche quando ci guardiamo allo specchio» (Th. Green, Il grano e la zizzania, Roma, 1992, 25).

Tutti abbiamo la tentazione di essere mascherati anche davanti a noi stessi. La dimenticanza della presenza di Dio nella nostra vita va di pari passo con l'ignoranza su noi stessi – ignorare Dio e ignorare noi -, ignoranza sulle caratteristiche della nostra personalità e sui nostri desideri più profondi.

Conoscere sé stessi non è difficile, ma è faticoso: implica un paziente lavoro di scavo interiore.

Richiede la capacità di fermarsi, di "disattivare il pilota automatico", per acquistare consapevolezza sul nostro modo di fare, sui sentimenti che ci abitano, sui pensieri ricorrenti che ci condizionano, e spesso a nostra insaputa. Richiede anche di distinguere tra le emozioni e le facoltà spirituali. "Sento" non è lo stesso di "sono convinto"; "mi sento di" non è lo stesso di "voglio". Così si arriva a riconoscere che lo sguardo che abbiamo su noi stessi e sulla realtà è talvolta un po' distorto.

Accorgersi di questo è una grazia!

Infatti, molte volte può accadere che convinzioni errate sulla realtà, basate sulle esperienze del passato, ci influenzano fortemente, limitando la nostra libertà di giocare per ciò che davvero conta nella nostra vita.

Vivendo nell'era dell'informatica, sappiamo quanto sia importante conoscere le password per poter entrare

nei programmi dove si trovano le informazioni più personali e preziose. Ma anche la vita spirituale ha le sue "password": ci sono parole che toccano il cuore perché rimandano a ciò per cui siamo più sensibili.

Il tentatore, cioè il diavolo, conosce bene queste parole-chiave, ed è importante che le conosciamo anche noi, per non trovarci là dove non vorremmo. La tentazione non suggerisce necessariamente cose cattive, ma spesso cose disordinate, presentate con una importanza eccessiva. In questo modo ci ipnotizza con l'attrattiva che queste cose suscitano in noi, cose belle ma illusorie, che non possono mantenere quanto promettono, e così ci lasciano alla fine con un senso di vuoto e di tristezza. Quel senso di vuoto e tristezza è un segnale che abbiamo preso una strada che non era giusta, che ci ha disorientato. Possono essere, per esempio, il titolo di studio, la carriera, le relazioni, tutte cose in sé lodevoli, ma verso le quali, se non siamo liberi, rischiamo di nutrire aspettative irreali, come ad esempio la conferma del nostro valore. Tu, per esempio, quando pensi a uno studio che stai facendo, tu lo pensi soltanto per promuovere te stesso, per il tuo interesse, o anche per servire la comunità? Lì, si può vedere qual è l'intenzionalità di ognuno di noi.

Da questo fraintendimento derivano spesso le sofferenze più grandi, perché nessuna di quelle cose può essere la garanzia della nostra dignità.

Per questo, cari fratelli e sorelle, è importante conoscersi, conoscere le password del nostro cuore, ciò

– e risplenda al mondo come annunzio dei cieli nuovi e della terra nuova.

Padre nostro.

ORAZIONE

Dio di eterna misericordia, che nella ricorrenza pasquale ravvivi la fede del tuo popolo, accresci in noi la grazia che ci hai dato, perché tutti comprendiamo l'inestimabile ricchezza del battesimo che ci ha purificati, dello Spirito che ci ha rigenerati, del sangue che ci ha redenti. Per il nostro Signore Gesù Cristo.

Nel congedare l'assemblea si dice:

Andate in pace, alleluia, alleluia.

R. Rendiamo grazie a Dio, alleluia, alleluia.

Gloria al Padre e al Figlio *
e allo Spirito Santo.

Come era nel principio, e ora e sempre *
nei secoli dei secoli. Amen.

Ant. al Ben. Tocca con mano il segno dei chiodi:
non essere incredulo,
abbi fede, alleluia.

INVOCAZIONI

Rivolgiamo la comune preghiera a Dio Padre
onnipotente, che ha risuscitato il Cristo, costituendolo
capo e salvatore nostro:

Risplenda su di noi la gloria del Cristo.

O Padre santo, che hai innalzato il tuo Figlio dalla
morte alla gloria,
– fa' che passiamo dalle tenebre del peccato alla tua
ammirabile luce.

Ci hai salvati mediante la fede,

– fa' che viviamo in modo coerente il nostro
battesimo.

Ci inviti a guardare in alto dove Cristo siede alla tua
destra,

– aiutaci a vincere le suggestioni del male.

La nostra vita sia nascosta in Cristo,

a cui siamo più sensibili, per proteggerci da chi si
presenta con parole suadenti per manipolarci, ma
anche per riconoscere ciò che è davvero importante
per noi, distinguendolo dalle mode del momento o da
slogan appariscenti e superficiali.

Tante volte quello che si dice in un programma in
televisione, in qualche pubblicità che si fa, ci tocca il
cuore e ci fa andare da quella parte senza libertà.
State attenti a quello: sono libero o mi lascio andare ai
sentimenti del momento, o alle provocazioni del
momento?

Un aiuto in questo è l'esame di coscienza, ma non parlo
dell'esame di coscienza che tutti facciamo quando
andiamo alla confessione, no.

Questo è: "Ma ho peccato di questo, quello ...".

No.

Esame di coscienza generale della giornata: cosa è
successo nel mio cuore in questa giornata? "Sono
accadute tante cose ...". Quali? Perché? Quali tracce
hanno lasciato nel cuore?

Fare l'esame di coscienza, cioè la buona abitudine a
rileggere con calma quello che capita nella nostra
giornata, imparando a notare nelle valutazioni e nelle
scelte ciò a cui diamo più importanza, cosa cerchiamo
e perché, e cosa alla fine abbiamo trovato.

Soprattutto imparando a riconoscere che cosa sazia il
mio cuore.

Perché solo il Signore può darci la conferma di quanto valiamo. Ce lo dice ogni giorno dalla croce: è morto per noi, per mostrarci quanto siamo preziosi ai suoi occhi. Non c'è ostacolo o fallimento che possano impedire il suo tenero abbraccio.

L'esame di coscienza aiuta tanto, perché così vediamo che il nostro cuore non è una strada dove passa di tutto e noi non sappiamo vedere: cosa è passato oggi? Cosa è successo? Cosa mi ha fatto reagire? Cosa mi ha fatto triste? Cosa mi ha fatto gioioso? Cosa è stato brutto e se ho fatto del male agli altri.

Si tratta di vedere il percorso dei sentimenti, delle attrazioni nel mio cuore durante la giornata.

Non dimenticatevi!

L'altro giorno abbiamo parlato della preghiera; oggi parliamo della conoscenza di sé stessi. La preghiera e la conoscenza di sé stessi consentono di crescere nella libertà. Questo, è per crescere nella libertà! Sono elementi basilari dell'esistenza cristiana, elementi preziosi per trovare il proprio posto nella vita.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

nella casa di Davide, suo servo,

come aveva promesso *
per bocca dei suoi santi profeti d'un tempo:
salvezza dai nostri nemici, *
e dalle mani di quanti ci odiano.

Così egli ha concesso misericordia ai nostri padri *
e si è ricordato della sua santa alleanza,
del giuramento fatto ad Abramo, nostro padre, *
di concederci, liberati dalle mani dei nemici,

di servirlo senza timore, in santità e giustizia *
al suo cospetto, per tutti i nostri giorni.

E tu, bambino, sarai chiamato profeta dell'Altissimo *
perché andrai innanzi al Signore a preparar gli le
strade,

per dare al suo popolo la conoscenza della salvezza *
nella remissione dei suoi peccati,
grazie alla bontà misericordiosa del nostro Dio, *
per cui verrà a visitarci dall'alto un sole che sorge,

per rischiarare quelli che stanno nelle tenebre *
e nell'ombra della morte
e dirigere i nostri passi *
sulla via della pace.

II. SONO IN CAMMINO?

Da Martin Buber, *Il cammino dell'uomo, Qiqajon, 1990*, pp. 21-23

Ogni volta che Dio pone una domanda di questo genere: "Adamo, dove sei?" (Genesi 3,9), non è perché l'uomo gli faccia conoscere qualcosa che lui ancora ignora: vuole invece provocare nell'uomo una reazione suscetibile per l'appunto solo attraverso una simile domanda, a condizione che questa colpisca al cuore l'uomo e che l'uomo da essa si lasci colpire al cuore.

Adamo si nasconde per non dover rendere conto, per sfuggire alla responsabilità della propria vita.

Così si nasconde ogni uomo, perché ogni uomo è Adamo e nella situazione di Adamo.

Per sfuggire alla responsabilità della vita che si è vissuta, l'esistenza viene trasformata in un congegno di nascondimento. Proprio nascondendosi così e persistendo sempre in questo nascondimento "davanti al volto di Dio", l'uomo scivola sempre, e sempre più profondamente, nella falsità. Si crea in tal modo una nuova situazione che, di giorno in giorno e di nascondimento in nascondimento, diventa sempre più problematica. È una situazione caratterizzata con estrema precisione: l'uomo non può sfuggire all'occhio di Dio ma, cercando di nascondersi a lui, si nasconde a se stesso. Anche dentro di sé conserva certo qualcosa che lo cerca, ma a questo qualcosa rende sempre più difficile il trovarlo.

SALMO 149 Festa degli amici di Dio

I figli della Chiesa, i figli del nuovo popolo esultino nel loro re, Cristo (Esichio).

Cantate al Signore un canto nuovo; *
la sua lode nell'assemblea dei fedeli.
Gioisca Israele nel suo Creatore, *
esultino nel loro Re i figli di Sion.

Lodino il suo nome con danze, *
con timpani e cetre gli cantino inni.
Il Signore ama il suo popolo, *
incorona gli umili di vittoria.

Esultino i fedeli nella gloria, *
sorgano lieti dai loro giacigli.
Le lodi di Dio sulla loro bocca *
e la spada a due tagli nelle loro mani,

per compiere la vendetta tra i popoli *
e punire le genti;
per stringere in catene i loro capi, *
i loro nobili in ceppi di ferro;

per eseguire su di essi *
il giudizio già scritto:
questa è la gloria *
per tutti i suoi fedeli.

Benedite, mostri marini e quanto si muove nell'acqua,
il Signore, *
benedite, uccelli tutti dell'aria, il Signore.
Benedite, animali tutti, selvaggi e domestici, il Signore, *
benedite, figli dell'uomo, il Signore.

Benedica Israele il Signore, *
lo lodi e lo esalti nei secoli.
Benedite, sacerdoti del Signore, il Signore, *
benedite, o servi del Signore, il Signore.

Benedite, spiriti e anime dei giusti, il Signore, *
benedite, pii e umili di cuore, il Signore.
Benedite, Anania, Azaria e Misaele, il Signore, *
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.

Benediciamo il Padre e il Figlio con lo Spirito Santo, *
lodiamolo ed esaltiamolo nei secoli.
Benedetto sei tu, Signore, nel firmamento del cielo, *
degnò di lode e di gloria nei secoli.
Alla fine di questo cantico non si dice il Gloria al Padre.
2 ant. Il nostro Redentore è risorto dai morti: cantiamo
inni al Signore nostro Dio, alleluia.

3 ant.
Alleluia, il Signore è risorto,
come aveva predetto, alleluia.

Ed è proprio in questa situazione che lo coglie la domanda di Dio: vuole turbare l'uomo, vuole distruggere il suo congegno di nascondimento, fargli vedere dove lo ha condotto una strada sbagliata, far nascere in lui un ardente desiderio di venirne fuori.

A questo punto tutto dipende dal fatto che l'uomo si ponga o no la domanda.

Indubbiamente, quando questa domanda giungerà all'orecchio, a chiunque il "cuore tremerà" ... Ma il congegno gli permette di restare padrone anche di questa emozione del cuore. La voce infatti non giunge durante una tempesta che mette in pericolo la vita dell'uomo; è la "voce di un silenzio simile a un soffio" (Primo libro dei re 19,12), ed è facile soffocarla. Finché questo avviene, la vita dell'uomo non può diventare cammino.

Per quanto ampio sia il successo e il godimento di un uomo, per quanto vasto sia il suo potere e colossale la sua opera, la sua vita resta priva di un cammino finché egli non affronta la voce.

Adamo affronta la voce, riconosce di essere in trappola e confessa: "Mi sono nascosto".

Qui inizia il cammino dell'uomo. Il ritorno decisivo a se stessi è nella vita dell'uomo l'inizio del cammino, il sempre nuovo inizio del cammino umano.

Martin Buber, Il cammino dell'uomo, Qiqajon, 1990, pp. 21-23

Così ti benedirò finché io viva, *
nel tuo nome alzerò le mie mani.
Mi sazierò come a lauto convito, *
e con voci di gioia ti loderà la mia bocca.

Nel mio giaciglio di te mi ricordo, *
penso a te nelle veglie notturne,
tu sei stato il mio aiuto; *
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.

A te si stringe *
l'anima mia.

La forza della tua destra *
mi sostiene.

1 ant. Cristo risorto ha illuminato il suo popolo, redento
dal suo sangue, alleluia.

2 ant.

Il nostro Redentore è risorto dai morti: cantiamo inni al
Signore nostro Dio, alleluia.

CANTICO Dn 3, 57-88. 56 Ogni creatura lodi il Signore

Lodate il nostro Dio voi tutti suoi servi
(Ap 19, 5).

Benedite, opere tutte del Signore, il Signore, *
lodatelo ed esaltatelo nei secoli.

Benedite, angeli del Signore, il Signore, *
benedite, cieli, il Signore.

III. COSA DESIDERO VERAMENTE?

(RIFLESSIONE SUL DESIDERIO – PAPA FRANCESCO)

Il discernimento è una forma di ricerca, e la ricerca nasce sempre da qualcosa che ci manca ma che in qualche modo conosciamo, abbiamo il fiuto.

Di che genere è questa conoscenza? I maestri spirituali la indicano con il termine "desiderio", che, alla radice, è una nostalgia di pienezza che non trova mai pieno esaudimento, ed è il segno della presenza di Dio in noi.

Il desiderio non è la voglia del momento, no.

La parola italiana viene da un termine latino molto bello, questo è curioso: de-sidus, letteralmente "la mancanza della stella", desiderio è una mancanza della stella, mancanza del punto di riferimento che orienta il cammino della vita; essa evoca una sofferenza, una carenza, e nello stesso tempo una tensione per raggiungere il bene che ci manca.

Il desiderio allora è la bussola per capire dove mi trovo e dove sto andando, anzi è la bussola per capire se sto fermo o sto andando, una persona che mai desidera è una persona ferma, forse ammalata, quasi morta. È la bussola se io sto andando o se io mi fermo.

E come è possibile riconoscerlo?

Pensiamo, un desiderio sincero sa toccare in profondità le corde del nostro essere, per questo non si spegne di

fronte alle difficoltà o ai contrattempi. È come quando abbiamo sete: se non troviamo da bere, non per questo rinunciamo, anzi, la ricerca occupa sempre più i nostri i pensieri e le nostre azioni, fino a che diventiamo disposti a qualsiasi sacrificio per poterla placare, quasi ossessionato.

Ostacoli e insuccessi non soffocano il desiderio, no, al contrario lo rendono ancora più vivo in noi.

A differenza della voglia o dell'emozione del momento, il desiderio dura nel tempo, un tempo anche lungo, e tende a concretizzarsi. Se, per esempio, un giovane desidera diventare medico, dovrà intraprendere un percorso di studi e di lavoro che occuperà alcuni anni della sua vita, di conseguenza dovrà mettere dei limiti, dire dei "no", anzitutto ad altri percorsi di studio, ma anche a possibili svaghi e distrazioni, specialmente nei momenti di studio più intenso. Però, il desiderio di dare una direzione alla sua vita e di raggiungere quella meta - arrivare medico era l'esempio - gli consente di superare queste difficoltà.

Il desiderio ti fa forte, ti fa coraggioso, ti fa andare avanti sempre perché tu vuoi arrivare a quello: "lo desidero quello". In effetti, un valore diventa bello e più facilmente realizzabile quando è attraente.

Come ha detto qualcuno, «più che essere buoni è importante avere la voglia di diventarlo».

Essere buoni è una cosa attraente, tutti vogliamo essere buoni, ma abbiamo la voglia di diventare buoni?

Irradia sulla tua Chiesa,
pegno d'amore e di pace,
la luce della tua Pasqua.

Sia gloria e onore a Cristo,
al Padre e al Santo Spirito
ora e nei secoli eterni. Amen.

1 ant.

Cristo risorto ha illuminato il suo popolo, redento dal suo sangue, alleluia.

SALMO 62, 2-9 L'anima assetata del Signore

La Chiesa ha sete del suo Salvatore, bramando di dissetarsi alla fonte dell'acqua viva che zampilla per la vita

eterna

(cfr. Cassiodoro).

O Dio, tu sei il mio Dio, all'aurora ti cerco, *
di te ha sete l'anima mia,
a te anela la mia carne, *
come terra deserta, arida, senz'acqua.

Così nel santuario ti ho cercato, *
per contemplare la tua potenza e la tua gloria.
Poiché la tua grazia vale più della vita, *
le mie labbra diranno la tua lode.

LODI MATTUTINE

O Dio, vieni a salvarmi
Signore, vieni presto in mio aiuto.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio, e ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen. Alleluia

INNO

Sfolgora il sole di Pasqua,
risuona il cielo di canti,
esulta di gioia la terra.

Dagli abissi della morte
Cristo ascende vittorioso
insieme agli antichi padri.

Accanto al sepolcro vuoto
invano veglia il custode:
il Signore è risorto.

O Gesù, re immortale,
unisci alla tua vittoria
i rinati nel battesimo.

Colpisce il fatto che Gesù, prima di compiere un miracolo, spesso interroga la persona sul suo desiderio: "Vuoi essere guarito?". E a volte questa domanda sembra fuori luogo, ma si vede che è ammalato! Ad esempio, quando incontra il paralitico alla piscina di Betzatà, il quale stava lì da tanti anni e non riusciva mai a cogliere il momento giusto per entrare nell'acqua. Gesù gli chiede: «Vuoi guarire?» (Gv 5,6). Come mai? In realtà, la risposta del paralitico rivela una serie di resistenze strane alla guarigione, che non riguardano soltanto lui. La domanda di Gesù era un invito a fare chiarezza nel suo cuore, per accogliere un possibile salto di qualità: non pensare più a sé stesso e alla propria vita "da paralitico", trasportato da altri. Ma l'uomo sul lettuccio non sembra esserne così convinto.

Dialogando con il Signore, impariamo a capire che cosa veramente vogliamo dalla nostra vita. Questo paralitico è l'esempio tipico delle persone: "Sì, sì, voglio, voglio" ma non voglio, non voglio, non faccio nulla. Il voler fare diventa come un'illusione e non si fa il passo per farlo. Quella gente che vuole e non vuole. È brutto questo e questo ammalato 38 anni lì, ma sempre con le lamentele: "No, sai Signore ma sai che quando le acque si muovono – che è il momento del miracolo – tu sai, viene qualcuno più forte di me, entra e io arrivo in ritardo", e si lamenta e si lamenta.

Ma state attenti che le lamentele sono un veleno, un veleno all'anima, un veleno alla vita perché non ti

fanno crescere il desiderio di andare avanti. State attenti con le lamentele.

Quando si lamentano in famiglia, si lamentano i coniugi, si lamentano uno dell'altro, i figli del papà o i preti del vescovo o i vescovi di tante altre cose... No, se voi vi ritrovate in lamentele, state attenti, è quasi peccato, perché non lascia crescere il desiderio.

Spesso è proprio il desiderio a fare la differenza tra un progetto riuscito, coerente e duraturo, e le mille velleità e i tanti buoni propositi di cui, come si dice, "è lastricato l'inferno": "Sì, io vorrei, io vorrei, io vorrei..." ma non fai nulla.

L'epoca in cui viviamo sembra favorire la massima libertà di scelta, ma nello stesso tempo atrofizza il desiderio - tu vuoi soddisfarti continuamente - per lo più ridotto alla voglia del momento. E dobbiamo stare attenti a non atrofizzare il desiderio.

Siamo bombardati da mille proposte, progetti, possibilità, che rischiano di distrarci e non permetterci di valutare con calma quello che veramente vogliamo.

Tante volte, troviamo gente - pensiamo ai giovani per esempio - con il telefonino in mano e cercano, guardano... "Ma tu ti fermi per pensare?" - "No". Sempre estroverso, verso l'altro. Il desiderio non può crescere così, tu vivi il momento, saziato nel momento e non cresce il desiderio.

Molte persone soffrono perché non sanno che cosa vogliono dalla propria vita; probabilmente non hanno mai preso contatto con il loro desiderio profondo, mai

presenza. Approfittiamo di questo tempo favorevole per rischiarare la mente e riscaldare il cuore, per avvertire come l'essenza stessa di ogni persona si costituisca nel silenzio: nel silenzio del grembo di una madre, nel silenzio di una culla di un bambino, nel silenzio dei pensieri di un giovane, nel silenzio dell'amore donato e ricevuto, nel silenzio della morte che apre alla vita.

Sperimentiamo il silenzio!

L'ascolto vero nasce dall'amore di Dio verso di noi, se noi non riusciamo a vivere e ricevere l'amore di Dio Padre, difficilmente riusciremo nel nostro intento di ascoltare in maniera autentica noi stessi e il nostro prossimo. Allora "facciamo benzina di Amore", riceviamo l'amore di Dio e doniamolo agli altri.

(END 103 - tema di studio "Comunicazione non violenta")

Adorazione

Udienza generale del 10 Gennaio 2018 - Papa Francesco

“Il silenzio non si riduce all’assenza di parole, bensì nel disporsi ad ascoltare altre voci: quella del nostro cuore e, soprattutto, la voce dello Spirito Santo. Nella liturgia, la natura del sacro silenzio dipende dal momento in cui ha luogo: «Durante l’atto penitenziale e dopo l’invito alla preghiera, aiuta il raccoglimento; dopo la lettura o l’omelia, è un richiamo a meditare brevemente ciò che si è ascoltato; dopo la Comunione, favorisce la preghiera interiore di lode e di supplica» Dunque, il silenzio aiuta a raccoglierci in noi stessi e a pensare al perché siamo lì. Ecco allora l’importanza di ascoltare il nostro animo per aprirlo poi al Signore. Forse veniamo da giorni di fatica, di gioia, di dolore, e vogliamo dirlo al Signore, invocare il suo aiuto, chiedere che ci stia vicino; abbiamo familiari e amici malati o che attraversano prove difficili; desideriamo affidare a Dio le sorti della Chiesa e del mondo».

Riflessione: Ascoltare il nostro animo per aprirlo al Signore

Silenzio. La mente ci induce a pensare all’assenza di preoccupazioni, al rilassamento. Non dobbiamo avere paura, non siamo soli; c’è Qualcuno che non aspetta altro di essere liberato dai rumori del nostro “io” che soffocano la sua Parola impedendoci di avvertire la Sua

hanno saputo: “Cosa vuoi dalla tua vita?” – “Non so”. Da qui il rischio di trascorrere l’esistenza tra tentativi ed espedienti di vario tipo, senza mai arrivare da nessuna parte, e sciupando opportunità preziose. E così alcuni cambiamenti, pur voluti in teoria, quando si presenta l’occasione non vengono mai attuati, manca il desiderio forte di portare avanti una cosa.

Se il Signore rivolgesse a noi, oggi, per esempio, a uno qualsiasi di noi, la domanda che ha fatto al cieco di Gerico: «Che cosa vuoi che io faccia per te?» (Mc 10,51) – pensiamo il Signore a ognuno di noi oggi domanda questo: “che cosa vuoi che io faccia per te?” -, cosa risponderemmo? Forse, potremmo finalmente chiedergli di aiutarci a conoscere il desiderio profondo di Lui, che Dio stesso ha messo nel nostro cuore: “Signore che io conosca i miei desideri, che io sia una donna, un uomo di grandi desideri” forse il Signore ci darà la forza di concretizzarlo. È una grazia immensa, alla base di tutte le altre: consentire al Signore, come nel Vangelo, di fare miracoli per noi: “Dacci il desiderio e fallo crescere, Signore”. Perché anche Lui ha un grande desiderio nei nostri confronti: renderci partecipi della sua pienezza di vita. Grazie

.....
.....
.....
.....

Meditazione silenziosa

Quando Gesù pregava

“Vediamolo, ancor prima del levar del sole, lasciare la casa dove ha trascorso la notte coi suoi discepoli. Senza far rumore, egli ripiega la coperta, arrotola la stuoia e, in punta di piedi per non svegliare i suoi, apre la porta, e si avvia verso la campagna dove si intrattiene con il Padre. Il Vangelo ci fa sapere che egli preferisce specialmente la preghiera di notte, in montagna. Mi piace seguirlo col pensiero, mentre percorre il sentiero in salita sotto un cielo pieno di stelle e attorno regna un grande silenzio, interrotto soltanto di tempo in tempo dal grido di un animale. Io lo vedo, ora prostrato, la fronte contro terra: egli adora il Padre, in nome di tutti gli uomini, ora in piedi, gli occhi levati verso il cielo: egli rende grazie, come faceva spontaneamente in mezzo ai suoi.

L'immagino anche invaso dall'immensa angoscia fisica e spirituale dell'uomo, e rivolto a Dio con suppliche strazianti. E anche certo che egli prega per quei dodici uomini ai quali sta per affidare la terribile e meravigliosa missione di proseguire la sua opera nel mondo intero. Io penso che la preghiera di quest'uomo solitario nella notte, là in alto sulla montagna, risuona sino ai confini della terra e del mondo. E, quando all'aurora, il sole sorge dietro le colline, indovino il canto di lode che sale dal suo cuore che ripete forse, per esprimersi, questo

IV. SPUNTI PER APPROFONDIRE IL DIALOGO CON NOI STESSI

CONNETTERSI CON I PROPRI SENTIMENTI, COI NOSTRI BISOGNI, CON IL NOSTRO DESIDERIO

Tratto da *“Le parole sono finestre oppure muri”* di Marshall B. Rosenberg

Coltiviamo l'empatia verso noi stessi anche quando scegliamo di agire, nella vita di tutti i giorni, solo servendo i nostri bisogni, valori, il nostro DESIDERIO, anziché per dovere, per ottenere riconoscimenti esteriori, per evitare la vergogna, il senso di colpa o la punizione. Se riesaminiamo le azioni onerose cui ci sottoponiamo quotidianamente e traduciamo “devo” in “scelgo di”, riportiamo il gioco e l'integrità nella nostra vita.

a) Liberarsi dall'idea che è sempre colpa degli altri

Ciò che gli altri dicono o fanno può essere stimolo ma non è mai la causa dei nostri sentimenti.

I nostri sentimenti sono il risultato del modo in cui scegliamo di ricevere quello che gli altri dicono o fanno, nonché dei nostri particolari bisogni e delle

nostre aspettative in quel momento. È ciò che facciamo che dà origine ai nostri sentimenti.

Ad esempio, quando qualcuno ci manda un messaggio negativo abbiamo quattro modi per riceverlo.

Uno è quello di prenderlo sul personale, sentendovi contenuta una critica o un'attribuzione di colpa.

Una seconda possibilità è quella di criticare il nostro interlocutore.

Una terza possibilità è quella di far brillare la luce della consapevolezza dei nostri bisogni e sentimenti personali.

Infine, un'altra possibilità è quella di far brillare la luce della consapevolezza sui sentimenti e sui bisogni dell'altra persona.

Quando riconosciamo quando i nostri bisogni, aspettative, valori o pensieri, accettiamo la responsabilità dei nostri sentimenti anziché dare la colpa agli altri.

Ripensiamo ad un episodio nel quale qualcuno ha detto o fatto qualcosa che ci ha fatto arrabbiare: come abbiamo reagito? Come avremmo potuto reagire?

b) Liberarsi da distruttivi pensieri critici verso noi stessi

quando i pensieri critici che formuliamo su noi stessi ci impediscono di vedere la bellezza che è in noi,

Fare vuoto dentro

“O Tu che dimori nel profondo del mio cuore. fa' che io ti incontri nel profondo del mio cuore.

O Tu che dimori nel profondo del mio cuore, fa' risuonare la tua voce nel profondo del mio cuore.

O Tu che dimori nel profondo del mio cuore, custodiscimi accanto a te nel profondo del mio cuore”.

(H. Caffarel – La preghiera interiore)

Esercizi di respirazione intenzionale per rallentare i ritmi interiori, predisponendoci alla preghiera, all'ascolto ed al dialogo con il Signore.

“Comincio sempre la mia preghiera in silenzio, perché è nel silenzio del cuore che Dio Parla”

(Madre Teresa di Calcutta)

Preghiamo assieme l'atto di dolore.

PREGHIERA

“Ascolta in silenzio. Perché se il tuo cuore trabocca di mille cose, non puoi sentirti la voce di Dio. Ma dal momento che comincerai ad ascoltare la voce di Dio nel tuo cuore pacificato, esso si riempirà di Dio. Nel silenzio del cuore, Dio parla e non hai nulla da fare se non ascoltarlo.

Poi, quando il tuo cuore è entrato nella pienezza perché si trova pieno di Dio, pieno di amore, pieno di compassione, pieno di fede, spetta alla tua bocca pronunciarsi”

(Madre Teresa di Calcutta)

“Sono nata per te, per te è il mio cuore, Dimmi che vuoi da me, dimmi Signore Eterna Sapienza, Bene supremo all’anima mia.

Dio altissimo, Essere buono guarda la mia piccolezza che oggi così ti canta amore

Dimmi che vuoi da me, Signore. Io sono tua, perché mi hai creata tua, perché mi hai salvata, tua, perché mi hai aspettata, tua perché mi hai chiamata, tua perché in me hai sperato tua, perché non mi perdessi.

Dimmi: che vuoi da me, Signore. Sono nata per te, per te è il mio cuore. Dimmi che vuoi da me, dimmi Signore”

(S. Teresa D’Avila)

perdiamo la connessione con l’energia divina che ci sostiene. Condizionati come siamo a vedere noi stessi come oggetti, pieni di difetti, non c’è da sorprendersi se molti di noi diventano violenti verso se’ stessi. Un primo aspetto importante della nostra vita in cui possiamo cominciare a sostituire la violenza verso noi stessi con l’empatia è il modo in cui, momento per momento, valutiamo noi stessi.

Pensiamo ad un episodio in cui riteniamo di aver sbagliato. Passiamo in rassegna la nostra reazione intima, il nostro giudizio su noi stessi.

Anche quando riteniamo di “aver imparato la lezione”, è importante che un nostro cambiamento sia stimolato da un desiderio chiaro di arricchire la nostra vita per noi stessi e per gli altri e non da una energia distruttiva come il senso di colpa o la vergogna. se il modo in cui giudichiamo noi stessi ci porta a vergognarci e di conseguenza a modificare il nostro comportamento, stiamo permettendo che la nostra crescita e il nostro apprendimento siano motivati dall’odio verso noi stessi e, pertanto, che le azioni che vengono intraprese non siano libere e gioiose.

Nella nostra vita c’è una parola che ha un fortissimo potere di creare vergogna e senso di colpa: si tratta del verbo DOVERE.

La maggior parte delle volte che usiamo questa parola verso noi stessi ci impediamo di imparare perché significa che non abbiamo scelta.

Se la persona che stiamo giudicando siamo noi stessi, potremmo invece affermare "io stesso non mi sono comportato in armonia coi miei bisogni", quelli intimi, veri, che nascono dal DESIDERIO di cui ha parlato Papa Francesco.

c) Proviamo a fare un esperimento

Tradurre DEVO in SCELGO! Proponiamo di fare il seguente esperimento:

1. Elenchiamo tutte le cose che riteniamo di dover fare nella nostra vita ma che detestiamo
2. Riconosciamo chiaramente a noi stessi che queste azioni le facciamo non perché siamo costretti ma perché scegliamo di farle
3. Aggiungiamo SCELGO DI prima di ogni cosa del nostro elenco
4. Mettiamoci in relazione con l'intenzione che c'è dietro ogni cosa scelta, completando la frase SCELGO DI ... perché VOGLIO ...

Forse scopriremo che ci sono valori importantissimi dietro alle nostre scelte: se ci rendiamo conto con chiarezza dei bisogni che le nostre azioni soddisfano, esse diventano gioiose anche quando comportano molto sforzo.

A volte potrà capitare che dietro alle nostre azioni ci sono motivazioni come il denaro, l'approvazione, sfuggire ad una "punizione", evitare la vergogna o il senso di colpa, il dovere, ecc Forse, alcune cose del nostro elenco, decideremo di non farle più.

memoria delle opere di Dio, che metti le ali alla gioia
dell'attesa del ritorno glorioso di Cristo,
per aiutarci a vivere
il presente sentendoti vicino sempre.

Vieni, Spirito Santo,

torrente inestinguibile di grazia, che imprimi nei cuori il
segno indelebile dell'amore del Padre, perché
possiamo annunciare senza paura al nostro mondo la
voglia di credere.

Vieni Spirito Santo,

forza di chi sceglie con coraggio,
donaci di saper riflettere
con la nostra purezza, un raggio della tua bellezza
che sa affascinare alle cose che non passano.

Vieni Spirito Santo,

diffuso dal cuore trafitto di Gesù, che porti il risveglio
della Sua vita nuova e ci fai risorgere nel perdono,
cambia i nostri cuori,
per saziare il nostro desiderio di felicità.

Amen.

V. CONCLUSIONE

Cercate la felicità

C'è una cosa da dire: che il tempo passa, e il problema fondamentale dell'umanità da 2000 anni è rimasto lo stesso, amarsi.

Solo che ora è diventato più urgente, molto più urgente, e quando oggi sentiamo ancora ripetere che dobbiamo amarci l'un l'altro, sappiamo che ormai non ci rimane molto tempo.

Ci dobbiamo affrettare. Affrettiamoci ad amare. Noi amiamo sempre troppo poco e troppo tardi. Affrettiamoci ad amare.

Perché al tramonto della vita saremo giudicati sull'amore.

Perché non esiste amore sprecato, e perché non esiste un'emozione più grande di sentire quando siamo innamorati che la nostra vita dipende totalmente da un'altra persona, che non bastiamo a noi stessi.

E perché tutte le cose, ma anche quelle inanimate, come le montagne, i mari, le strade, ma di più, di più, il cielo, il vento, di più, le stelle, di più, le città, i fiumi, le pietre, i palazzi, tutte queste cose che di per se sono vuote, indifferenti.

Improvvisamente quando le guardiamo si caricano di significato umano e ci affasciano, ci commuovono, perché?

amore a Cristo?

- Che cosa faccio per annunciare la fede? Ho il problema? Annuncio Cristo con la mia fede e le mie opere, nel mio ambiente?
- Mi sono vergognato qualche volta di Cristo? Sono stato vile?

C'E' UN GRANDE MEZZO DI SALVEZZA: IL SACRAMENTO DEL PERDONO!

Don Andrea Gasparino

- Ho l'abitudine di seminar discordie, portar divisioni, riferire il male degli altri?
- Sono violento in casa? Umilio 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 crear 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?

8. Beati i perseguitati per causa della giustizia perché di essi è il regno dei cieli

Beati quelli che san pagare per la loro fede. Beato chi è fedele alla volontà di Dio ed è pronto anche a soffrire per essere fedele alla volontà di Dio.

- Cerco in ogni cosa la volontà di Dio?
- Quando ho scoperto la volontà di Dio so portarla avanti con fermezza a costo di qualunque sacrificio?
- Sono capace di soffrire qualcosa per Cristo, per fedeltà a lui?
- Sono capace a pagare anche con le umiliazioni per le cause del bene? Per le cause della fede?
- Sono capace a sopportare anche una derisione per

Perché contengono un presentimento d'amore, anche le cose inanimate, perché il fasciame di tutta la creazione è amore e perché l'amore combacia con il significato di tutte le cose.

La felicità, sì, la felicità, a proposito di felicità, cercatela, tutti i giorni, continuamente, anzi chiunque mi ascolti ora si metta in cerca della felicità ora, in questo momento perché è lì, ce l'avete, ce l'abbiamo, perché l'hanno data a tutti noi.

Ce l'hanno data in dono quando eravamo piccoli, ce l'hanno data in regalo in dote, ed era un regalo così bello che lo abbiamo nascosto, come fanno i cani con l'osso quando lo nascondono, e molti di noi l'hanno nascosto così bene che non sanno dove l'hanno messo, ma ce l'abbiamo.

Ce l'avete, guardate in tutti i ripostigli, gli scaffali, gli scomparti della vostra anima, buttate tutto all'aria, i cassetti i comodini che avete dentro e vedete che esce fuori, c'è la felicità, provate a voltarvi di scatto magari la pigliate di sorpresa ma è lì, dobbiamo pensarci sempre alla felicità, e anche se lei qualche volta si dimentica di noi, noi non ci dobbiamo mai dimenticare di lei. Fino all'ultimo giorno della nostra vita, e non dobbiamo avere paura nemmeno della morte, guardate che è più rischioso nascere che morire eh... non bisogna aver paura di morire, ma di non cominciare mai a vivere davvero, saltate dentro all'esistenza ora, qui.

Perché se non trovate niente ora non troverete niente mai più, é qui l'eternità, dobbiamo dire sì alla vita, dobbiamo dire un sì talmente pieno alla vita che sia capace di arginare tutti i no, perché alla fine di queste due serate insieme abbiamo capito che non sappiamo niente, e che non ci si capisce niente, e si capisce solo che c'è un gran mistero e che bisogna prenderlo com'è e lasciarlo stare.

Perché la cosa che fa più impressione al mondo è la vita va avanti e non si capisce come faccia, ma come fa?! ma come fa a resistere, ma come fa a durare così, è un altro mistero e nessuno l'ha mai capito perché la vita è molto più di quello che possiamo capire noi, per questo resiste, se la vita fosse solo quello che capiamo noi, sarebbe finita da tanto, tanto tempo.

E noi lo sentiamo, lo sentiamo che da un momento all'altro ci potrebbe capitare qualcosa di infinito, e allora a ognuno di noi non rimane che una cosa da fare, inchinarsi, ricordarsi di fare un inchino ogni tanto al mondo, piegarsi, inginocchiarsi davanti all'esistenza.

Roberto Benigni – monologo sull'amore

sufficiente confessarti. Devi aprire i tuoi orizzonti: leggi qualcosa che ti sblocchi e consulta un sacerdote aprendoti con molta schiettezza.

PER SPOSI

- Avete la persuasione che l'atto matrimoniale è un atto sacro?
- Avete l'abitudine a compiere l'atto matrimoniale purificandovi prima da ogni egoismo?
- Avete l'abitudine di abolire nel vostro atto matrimoniale ogni volgarità e leggerezza?
- Conoscete la mentalità della Chiesa sugli anticoncezionali?
- Conoscete la mentalità della Chiesa sulla paternità responsabile?
- Conoscete i metodi naturali che rispettano i cicli di fecondità e non deturpano il fisico e la sacralità del matrimonio?
- Avete una guida spirituale almeno nei periodi difficili?
- Avete l'amicizia di una coppia cristiana vera?
- Vi rendete conto che il matrimonio esige preghiera e va rinnovato ogni giorno?

7. 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 a Dio.

ROSARIO MEDITATO

- 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'ipocrita: accetto di essere peccatore?
- Qual è la più grande ipocrisia della mia vita?
- Ci sono delle falsità nel mio comportamento religioso?
- 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?
- C'è in me l'idolatria del sesso?

CASTITÀ

- Hai delle abitudini sensuali?
- Hai l'abitudine di indulgere su pensieri sensuali?
- Hai l'abitudine dei discorsi osceni? Hai dato degli scandali?
- Hai divulgato della pornografia?
- Hai il vizio della masturbazione?
- Sei cosciente che questo vizio, con una lotta metodica e una guida spirituale ferma, si può vincere?
- Sei schiavo della gola? Dell'alcool o di altre cose che degradano la volontà?
- Se sei implicato in gravi disordini sessuali, non è

O Dio vieni a salvarmi,

Signore vieni presto in mio aiuto

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.

Come era nel principio ed ora e sempre nei secoli dei secoli. Amen.

Gesù mio perdona le nostre colpe, preservaci dal fuoco dell'inferno e porta in cielo tutte le anime specialmente le più bisognose della tua misericordia

Primo mistero della gioia:

l'angelo annuncia a Maria la nascita di Gesù.

Dal Vangelo secondo Luca (1,26-28.30-31)

L'angelo Gabriele fu mandato da Dio in una città della Galilea, chiamata Nàzaret, a una vergine, promessa sposa di un uomo della casa di Davide, di nome Giuseppe. La vergine si chiamava Maria. Entrando da lei, disse: «Rallégrati, piena di grazia: il Signore è con te». L'angelo le disse: «Non temere, Maria, perché hai trovato grazia presso Dio. Ed ecco, concepirai un figlio, lo darai alla luce e lo chiamerai Gesù».

Una antica tradizione della chiesa di Nazareth ci dice che l'Angelo Gabriele apparve prima alla fonte della città dove Maria si trovava a prendere l'acqua. Non essendo bene che una promessa sposa parlasse da solo con un uomo sarebbe fuggita a casa. Qui sarebbe di nuovo apparso l'angelo che le rivolge le parole "Non temere Maria" per far silenzio e gustare il silenzio pieno della presenza di Dio, il primo passo è non aver paura di stare con Lui, sapendo che per noi ha solo progetti d'amore. Con Maria ci raccogliamo in silenzio dicendo con lei eccomi, perché il Signore nel nostro cuore possa abitare e ogni giorno sempre più regnare.

(1 minuto di silenzio)

Padre Nostro, 10 Ave Maria (meditando il mistero),
Gloria al Padre, Gesù mio....

Secondo mistero della gioia:
Maria fa visita alla cugina Elisabetta.

Dal Vangelo secondo Luca (1,39-40. 41b-42.45)

In quei giorni Maria si alzò e andò in fretta verso la regione montuosa, in una città di Giuda. Entrata nella casa di Zaccaria, salutò Elisabetta. Elisabetta fu colmata di Spirito Santo ed esclamò a gran voce: «Benedetta tu fra le donne e benedetto il frutto del tuo grembo! E beata colei che ha creduto nell'adempimento di ciò che il Signore le ha detto».

Beati quelli che si sforzano di essere un riflesso della bontà di Dio. Beati quelli dal cuore grande e misericordioso verso i loro fratelli.

- Ho l'abitudine di giudicare gli altri?
- Ho l'abitudine di esprimere i miei giudizi anche quando sono infondati? Sono sospettoso? Malizioso nell'interpretare il bene degli altri?
- Riparo ai giudizi cattivi?
- Ci sono persone che io giudico sempre male?
- Mi rendo conto che anche se posso giudicare un'azione degli altri non mi è mai possibile pesare le loro responsabilità e le loro intenzioni?
- Ho l'abitudine di etichettare le persone?
- Riparo in qualche modo alle etichette ingiuste che appioppo agli altri? So comandare alla mia lingua? Di una calunnia non basta pentirmi e confessarmi, devo ripararla.
- Ho l'abitudine di tagliar panni alla gente?
- Ho rovinato qualcuno con la mia lingua? Ho dei nemici?
- So perdonare ai nemici? Ho dei rancori che non ho vinto?
- Prego per i nemici? Mi sono vendicato?
- Ho già provato a cambiare il male con il bene?

6. Beati i puri di cuore perché vedranno Dio

Beati quelli che hanno il cuore sincero perché possono accostarsi a Dio. Beato chi è autentico nei pensieri e nei fatti perché è accolto da Dio.

- So perdonare?
- Odio qualche persona?

4. *Beati coloro che hanno fame e sete di giustizia perché saranno saziati.*

Beati coloro che hanno la brama della santità, che aspirano all'autenticità evangelica, che scelgono il Vangelo senza accomodamenti né attenuazioni. Beato chi desidera ardentemente ciò che Dio desidera. Mi rendo conto che il massimo problema dell'uomo è la fedeltà alla volontà di Dio?

- Cerco la volontà di Dio? Lo faccio almeno nelle grandi decisioni?
- Ricorro alla preghiera e al consiglio di persone prudenti quando la volontà di Dio è molto difficile da discernere?
- Sono attento ai richiami all'autenticità che colgo intorno a me?
- Che cosa manca di profondo alla mia vita per essere cristiana? Per essere come Dio mi vuole?
- Lotto contro le abitudini borghesi o poco cristiane?
- Sono attento alla scelta delle mie amicizie?
- Tollerero che in casa mia entri il male?
- Prego per la santità della Chiesa?
- Chiedo a Dio il dono di preti santi?

5. *Beati i misericordiosi perché troveranno misericordia*

Chissà quale gioia provarono le due cugine nell'abbracciarsi, mentre portavano in grembo i rispettivi figli, così attesi dall'umanità. Elisabetta ha pronunciato quelle parole che ci accompagnano per tutto il rosario "Benedetta tu fra le donne, benedetto il tuo grembo". Ad essa Maria risponde con il Magnificat, che è contemplazione della meraviglia di Dio per l'umanità. Inondati da quella medesima gioia nel silenzio del nostro cuore contempliamo le meraviglie che Dio ha fatto per noi: la Vita, la Famiglia, la Fede, il Coniuge, i Figli e questo tempo con Gesù e Maria.

(1 minuto di silenzio)

Padre Nostro, 10 Ave Maria (meditando il mistero),
Gloria al Padre, Gesù mio...

Terzo mistero della gioia:
Gesù, il figlio di Dio, nasce dalla Vergine Maria.

Dal Vangelo secondo Luca (2,1.4a.6-7)

In quei giorni un decreto di Cesare Augusto ordinò che si facesse il censimento di tutta la terra. Anche Giuseppe, dalla Galilea, dalla città di Nàzaret, sali in Giudea alla città di Davide chiamata Betlemme. Mentre si trovavano in quel luogo, si compirono per [Maria] i giorni del parto. Diede alla luce il suo figlio primogenito, lo avvolse in fasce e lo pose in una mangiatoia, perché per loro non c'era posto nell'alloggio.

Nell'antico testamento Dio si era manifestato sul Sinai nella gloria e nella maestà che aveva atterrito Israele, ora nel silenzio della notte di Natale ci dona il figlio Suo e con Maria ci indica la via sicura per accogliere Gesù che chiede di abitare in noi. Ella meditava tutte queste cose misurandole nel suo cuore.

(1 minuto di silenzio)

Padre Nostro, 10 Ave Maria (meditando il mistero),
Gloria al Padre, Gesù mio...

Quarto mistero della gioia:
Maria e Giuseppe presentano Gesù al Tempio.

Dal Vangelo secondo Luca (2, 22b.25a.27-28)

Portarono il bambino a Gerusalemme per presentarlo al Signore. Ora a Gerusalemme c'era un uomo di nome Simeone. Mosso dallo Spirito, si recò al tempio e, mentre i genitori vi portavano il bambino Gesù, anch'egli lo accolse tra le braccia e benedisse Dio.

A solo quaranta giorni Gesù è già offerto da Maria e Giuseppe al Padre nella Sua casa, il Tempio. Simeone e Anna parlano di lui a tutti, fermano la gente, gioiscono. Ora a noi è dato questo tempo di contemplazione, di silenzio, di pace per poi portarlo a tutti.

(1 minuto di silenzio)

- Prendo parte a tutte le pene della mia famiglia?
- Cosa faccio per le grandi sofferenze del mondo?
- Cosa faccio per il problema della fame?
- Che cosa so fare per le ingiustizie contro i poveri?
- Mi interesso dei perseguitati? degli ultimi?
- Che cosa faccio per le gravi ingiustizie contro il Terzo Mondo?
- Che cosa faccio per i gravi problemi del disarmo e della guerra?

3. Beati i miti perché erediteranno la terra

Beato chi sceglie la mitezza, la benevolenza, la pazienza, l'umiltà. Beato chi ha il cuore grande. Beato chi rifiuta la violenza. Beato chi sa perdonare.

- Ho un cuore meschino? Calcolatore?
- So amare prima di tutto me stesso nel modo giusto, accetto me stesso?
- Ho pazienza con me stesso? So vedere in me i doni di Dio?
- Sono mite e buono in casa con tutte le persone? So controllare la lingua?
- Ho pretese illogiche con i familiari?
- Ho l'abitudine di ringraziare in casa per quello che ricevo?
- Manco di rispetto ai genitori?
- Sono violento nei pensieri? Nelle parole? Nelle azioni?
- Appoggio i movimenti contro la violenza?
- Creo divisioni? Spargo malignità?

- 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 dono di Dio o tengo sotterrato qualche dono?
- Sono riconoscente dei doni di Dio: li guardo con frequenza e ne ringrazio?

2. Beati gli afflitti perché saranno consolati

Beato chi sa piangere sui 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?
- So 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?

Padre Nostro, 10 Ave Maria (meditando il mistero),
Gloria al Padre, Gesù mio...

Quinto mistero della gioia:

Maria e Giuseppe ritrovano Gesù nel Tempio, fra i dottori.

Dal Vangelo secondo Luca (2,41-42.46.48-49)

I genitori di Gesù si recavano ogni anno a Gerusalemme per la festa di Pasqua. Quando egli ebbe dodici anni, vi salirono secondo la consuetudine della festa. Dopo tre giorni, lo trovarono nel tempio, seduto in mezzo ai maestri, mentre li ascoltava e li interrogava. Al vederlo restarono stupiti, e sua madre gli disse: «Figlio, perché ci hai fatto questo? Ecco, tuo padre e io, angosciati, ti cercavamo». Ed egli rispose loro: «Perché mi cercavate? Non sapevate che io devo occuparmi delle cose del Padre mio?».

Chissà quanta paura si saranno presi Maria e Giuseppe non trovando Gesù per tre giorni. I Padri dicono che in questo mistero Gesù anticipa la sua morte e la sua sepoltura: anche allora Maria, Giovanni e la Maddalena lo cercarono. Tante volte anche noi cerchiamo Gesù nella prova, nella tribolazione, negli affanni e sembra non farsi trovare, ma come allora anche oggi dice a noi: perché cercarmi? Non sapevate che devo occuparmi delle cose del Padre mio? E noi siamo quelle cose, noi per i quali è morto e risorto: Grazie Gesù che ci sei sempre anche quanto

noi non ti vediamo, non ti sentiamo e a volte ahimé anche quando non ti cerchiamo.

(1 minuto di silenzio)

Padre Nostro, 10 Ave Maria (meditando il mistero),
Gloria al Padre, Gesù mio...

Salve Regina

TRACCIA PER ESAME DI COSCIENZA

Come si fa un buon esame di coscienza

Il Sacramento della Confessione staccato dalla parola di Dio non ha senso. Per prepararti a ricevere il sacramento del perdono la Chiesa ti chiede di esaminare la tua coscienza confrontandoti con la Parola di Dio. Tutto il messaggio di Cristo può essere riassunto in due importanti pagine dei Vangeli: il testo delle beatitudini (Mt 5,3-10) e il testo sull'amore di Dio e del prossimo (Mt 12,29). Ti presentiamo una traccia efficace per la tua preparazione al sacramento.

LE BEATITUDINI

1. 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 deprimi 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?