

VERSO IL GIUBILEO

Avvento 2023

SCUOLA DI
PREGHIERA



LA PREGHIERA È “DESIDERIO”...

Dice Papa Francesco: “ La preghiera è un aiuto indispensabile per il discernimento spirituale, soprattutto quando coinvolge gli affetti, consentendo di rivolgerci a Dio con semplicità e familiarità, come si parla a un amico. È saper andare oltre i pensieri, entrare in intimità con il Signore, con una spontaneità affettuosa. Il segreto della vita dei santi è la familiarità e confidenza con Dio, che cresce in loro e rende sempre più facile riconoscere quello che a Lui è gradito. La preghiera vera è familiarità e confidenza con Dio. Non è recitare preghiere come un pappagallo, bla bla bla, no. La vera preghiera è questa spontaneità e affetto con il Signore. Questa familiarità vince la paura o il dubbio che la sua volontà non sia per il nostro bene, una tentazione che a volte attraversa i nostri pensieri e rende il cuore inquieto e incerto o amaro, pure.” *(Papa Francesco, udienza generale - Piazza S. Pietro, 28 settembre 2022)*

È bene ricordare:

*** Recarsi a pregare dopo aver scelto consapevolmente di voler pregare, cioè di voler incontrare il Signore, disposta/o ad ascoltare e accogliere la Sua volontà che è la cosa migliore possibile per ogni persona e raggiunge il desiderio profondo di felicità che si trova in ciascuno.**

*** È tutta la persona che prega:** corpo, intelligenza, cuore inteso come luogo dei sentimenti, delle emozioni, come coscienza profonda dove ognuno, illuminato da Dio, accoglie e distingue ciò che è bene da ciò che è male. Di conseguenza per iniziare a pregare è fondamentale curare l’atteggiamento del corpo: è bene scegliere una posizione comoda e possibilmente, se aiuta, mante-

nerla per tutto il tempo della preghiera. Può essere di aiuto tenere gli occhi chiusi, rilassare le braccia, respirare lentamente, tenere lo sguardo fisso su un'icona, sulla croce, ecc.

*** Occorre avere la consapevolezza di essere abitata/o dalla Trinità:** dal giorno del proprio battesimo, la Santissima Trinità – Padre, Figlio e Spirito Santo – abita nel luogo più profondo della persona: cuore o coscienza profonda. Per iniziare a pregare è bene prendere piena consapevolezza di questo immenso dono immergendosi nella Trinità: attraverso il **segno di Croce** tracciato lentamente sul mio corpo – richiamando alla memoria il mio Battesimo e la salvezza data dalla morte e risurrezione di Cristo - lascio che Essa permei e impregni tutto il mio essere, che mi avvolga dentro e fuori, mi tocchi e guarisca, mi metta in comunione con tutti i battezzati e con i fratelli di tutto il mondo.

*** Fare silenzio** concentrandosi sulla presenza dello **Spirito Santo dentro di sé:** «Avete ricevuto lo Spirito che rende figli adottivi, per mezzo del quale gridiamo: “Abbà! Padre!”». (Rm 8,15b)

† Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo

Canto

Letture 1: Pregare....., ne abbiamo tanto bisogno..... Spesso corriamo da una parte all'altra, ci è sempre più difficile fermarci, sostare ed entrare in noi stessi, nel nostro cuore. Forse uno dei più grandi desideri del nostro tempo è quello della quiete, della pace interiore... Molte persone la cercano attraverso le pratiche di yoga, Mindfulness, meditazione orientale... pratiche che possono portare ad una certa tranquillità senza dare però una risposta di senso alla vita e senza condurre all'incontro vivo con Dio: Padre,

Figlio e Spirito Santo...

Pausa

Letture 2: La preghiera cristiana è innanzitutto una questione di desiderio... e di relazione...

“Il desiderio di Dio è iscritto nel cuore dell'uomo, perché l'uomo è stato creato da Dio e per Dio; e Dio non cessa di attirare a sé l'uomo e soltanto in Dio l'uomo troverà la verità e la felicità che cerca senza posa: **(breve pausa)** «La ragione più alta della dignità dell'uomo consiste nella sua vocazione alla comunione con Dio. Fin dal suo nascere l'uomo è invitato al dialogo con Dio: non esiste, infatti, se non perché, creato per amore da Dio, da lui sempre per amore è conservato, né vive pienamente secondo verità se non lo riconosce liberamente e non si affida al suo Creatore».” (CCC 27)

Pausa

Letture 1: Cosa desidero? ... Proprio io che sono venuto qui stasera, che mi sono mosso da casa sfidando un po' di stanchezza e la tentazione di starmene comodo su una poltrona?

Faccio risuonare in me, dolcemente, questa domanda, senza voler trovare una risposta immediata ...

Silenzio

Invocazione allo Spirito Santo

(Tutti insieme, letto lentamente)

Guidami, luce gentile,

attraverso l'oscurità che mi circonda conducimi tu!

Oscura è la notte, e io sono lontano da casa. Conducimi tu!

**Guida i miei passi: io non chiedo di vedere orizzonti lontani,
un solo passo mi è sufficiente.**

Non sono mai stato come ora sono;

né mai ti ho pregato di farmi da guida.

Amavo scegliere da solo il mio cammino; ma ora conducimi tu!

(John Henry Newman)

Letture 1: «Se tu conoscessi il dono di Dio!» (Gv 4,10). La meraviglia della preghiera si rivela proprio là, presso i pozzi dove andiamo a cercare la nostra acqua: là Cristo viene ad incontrare ogni essere umano; egli ci cerca per primo ed è lui che ci chiede da bere. Gesù ha sete; la sua domanda sale dalle profondità di Dio che ci desidera. Che lo sappiamo o non lo sappiamo, la preghiera è l'incontro della sete di Dio con la nostra sete. Dio ha sete che noi abbiamo sete di lui. (CCC 2560).

Silenzio

Letture 2: Perché Gesù dice: «Ho sete»? Quale ne è il senso? È molto difficile da spiegare a parole... Eppure «Ho sete» è una frase molto più profonda che se avesse detto «Vi amo». Finché non saprete che Gesù ha sete di voi, vi sarà impossibile sapere quello che lui vuole essere per voi; né quello che vuole che voi siate per lui. *(Santa Teresa di Calcutta)*

Silenzio

Letture 3: «Tu gliene avresti chiesto ed egli ti avrebbe dato acqua viva» (Gv 4,10). La nostra preghiera di domanda è paradossalmente una risposta. Risposta al lamento del Dio vivente: «Essi hanno abbandonato me, sorgente d'acqua viva, per scavarsi cisterne, cisterne screpolate». (CCC 2561).

Silenzio

Canto

Letture 1: « ... 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? ... 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 ... Dialogando con il Signore, impariamo a capire che cosa veramente vogliamo dalla nostra vita» . (Papa Francesco, *udienza generale - Piazza S. Pietro, 12 ottobre 2022*)

Lettore 2: «Signore che io conosca i miei desideri, che io sia una donna, un uomo di grandi desideri». (Papa Francesco, *udienza generale - Piazza S. Pietro, 12 ottobre 2022*)

Lettore 3: Chiedo la **grazia** allo Spirito Santo di rimettermi in cammino se sono fermo, di guarire il mio modo di desiderare orientandolo al bene e purificandolo

Silenzio

Canto: Alla porta del mio cuore (Rns)

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.

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.

Quando nel mio giaciglio di te mi ricordo
e penso a te nelle veglie notturne,
a te che sei stato il mio aiuto,
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.

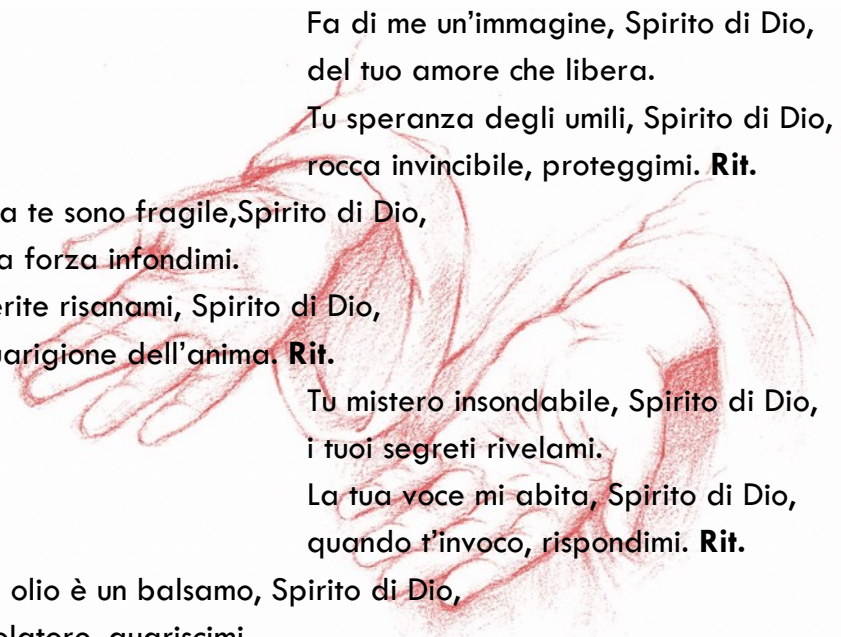
A te si stringe l'anima mia
e la forza della tua destra mi sostiene.

Gesto mentre si esegue il canto:

**Olio che consacra, olio che profuma,
olio che risana le ferite che illumina. (x2)**

Il tuo olio santifica, Spirito di Dio,
con la tua fiamma consacrami.

Tu sapienza degli umili, Spirito di Dio,
sul tuo cammino conducimi. **Rit.**



Fa di me un'immagine, Spirito di Dio,
del tuo amore che libera.

Tu speranza degli umili, Spirito di Dio,
rocca invincibile, proteggimi. **Rit.**

Senza te sono fragile, Spirito di Dio,
la tua forza infondimi.

Le ferite risanami, Spirito di Dio,
tu guarigione dell'anima. **Rit.**

Tu mistero insondabile, Spirito di Dio,
i tuoi segreti rivelami.

La tua voce mi abita, Spirito di Dio,
quando t'invoco, rispondimi. **Rit.**

Il tuo olio è un balsamo, Spirito di Dio,
consolatore, guariscimi.

Fa' di noi un popolo, Spirito di Dio,
nel tuo amore uniscici. **Rit.**

Preghiere spontanee di lode e di ringraziamento.

Preghiera del Giubileo *Letta insieme lentamente*

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

Benedizione †

Canto finale