

VERSO IL GIUBILEO

*Avvento 2023*

SCUOLA DI  
PREGHIERA



## LA PREGHIERA È “ADORAZIONE”...

In questa terza serata del percorso sulla preghiera faremo esperienza di come l'Adorazione eucaristica possa farci giungere alla preghiera del cuore

**Cominciando il tempo di preghiera è bene ricordarsi di:**

**\* 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, mantenerla 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)

## Breve pausa

### Cos'è la preghiera di Adorazione:

L'adorazione è la disposizione fondamentale dell'uomo che si riconosce creatura davanti al suo Creatore. Essa esalta la grandezza del Signore che ci ha creati e l'onnipotenza del Salvatore che ci libera dal male. È la prosternazione dello spirito davanti al «re della gloria» e il **silenzio rispettoso al cospetto del Dio «sempre più grande di noi»**. L'adorazione del Dio tre volte Santo e sommamente amabile ci colma di umiltà e dà sicurezza alle nostre suppliche.(CCC 2628)

### Chi e dove si adora?

Si adora soltanto Dio: il Padre, Il Figlio e lo Spirito Santo. Dio lo si può adorare anche nel nostro cuore, ovunque ci si trovi: in camera, in cucina, mentre preparo la lavatrice, facendo la fila alla posta...; si può adorare Gesù presente nell'Eucaristia (Adorazione eucaristica), Gesù presente nella Sacra Scrittura e si può adorare anche la Croce (Il venerdì santo l'adorazione della Croce è prevista dalla liturgia).

Si adora Gesù perché attraverso di lui possiamo entrare nelle profondità del cuore del Padre.

Il tempo di preghiera si divide in 2 parti: la prima parte della preghiera è come una “premissa orante” che ci apre la porta per entrare nell’adorazione vera e propria.

### Prima parte

**Canto:** Come è grande la tua bontà

**Lettore 1:** «I discepoli avevano visto tante volte Gesù pregare, passare la notte in preghiera, cercare luoghi solitari per la preghiera, lasciare anche i poveri per la preghiera, per il suo appuntamento di preghiera con il Padre.

Avranno pensato: “ma cosa fa tanto tempo così in preghiera, cosa dice, cosa pensa?” Da notare che i discepoli, da buoni israeliti, erano abituati alla preghiera, conoscevano i Salmi che recitavano nelle sinagoghe; fin dall’infanzia avevano imparato a memoria i Salmi, le preghiere di lode e benedizione che usavano continuamente nell’arco della giornata, fino a oltre 600 benedizioni dal canto del gallo fino al tramonto del sole». **Breve pausa**

*Quante parole! Anche noi abbiamo imparato tante preghiere, tante formule, che recitiamo anche più volte al giorno!*

**Lettore 2:** «Si saranno posti la domanda: “**ma come fa a stare tanto in silenzio, cosa succede, cosa dice, cosa pensa?**” forse aspettavano una formula.... E chiedono: “Maestro insegnaci a pregare!”»

(cfr A. Gasparino, *Catechesi sulla preghiera*)

**Lettore 3:** Entriamo anche noi nell’atteggiamento dei discepoli i quali non comprendono la preghiera di Gesù; cerchiamo di scrutare Gesù nel suo strano modo di dialogare con il Padre – “muto” e segreto - e lasciamoci invadere dallo stesso loro stupore.

Anche io sono chiamata/o a **stare in silenzio** perché adorare si può tradurre “andare presso la bocca [di qualcuno]”, mettere

l'orecchio alla bocca del Signore che sicuramente non strillerà ma mi sussurrerà qualcosa che è soltanto per me; in senso figurato si può intendere come *pendere dalle labbra di qualcun altro* in un ascolto attento e attivo.

**Letture 4:** I discepoli aspettavano una formula fatta di parole.

Se pensassimo più spesso che le poche parole del *Padre nostro*, unica **preghiera-formula** insegnata da Gesù, sono il frutto di tutte le ore e le notti di silenzioso colloquio con il Padre ... Quanto silenzio per poche parole!

C'è un'altra "formula" di cui Gesù ha dato testimonianza; consiste nello **spostare il baricentro della preghiera dall'io al tu, da me al Signore**; e la preghiera di adorazione è la via privilegiata per operare questo spostamento, **decentrandoci da noi stessi. Anziché partire da me, dai miei bisogni, dalle mie richieste, dalle mie ansie e preoccupazioni, fisso il mio sguardo su Gesù: come ama, come guarda, come ascolta e così la preghiera partirà da Lui.**

### Breve pausa

«L'Adorazione è il più alto grado di preghiera.

Quando noi domandiamo, siamo noi al centro.

Quando noi ringraziamo, siamo ancora noi al centro della preghiera.

Quando noi ci pentiamo, siamo sempre noi al centro della preghiera.

Quando adoriamo è Dio al centro della preghiera e non più noi, non più i nostri interessi ma Dio.

Chiamiamo questa preghiera di adorazione **preghiera del cuore**, perché mi prende dentro, mi prende il meglio, perché metto Dio al centro, l'assoluto al centro della mia attenzione e del mio essere».

(cfr. P. A. Gasparino, *Scuola di preghiera, lezione 4* – Monastero S.Giuseppe,

Catania)

### **Come servirmi del testo che guida il tempo di Adorazione :**

**Leggo una frase dopo l'altra, molto lentamente; passo al paragrafo successivo solo dopo essermi fermata/o a lungo su quello precedente; se una parola o una frase mi ha toccato particolarmente, mi parla, mi dona pace o mi interroga, mi ci soffermo ancora, chiedendo al Signore cosa vuole dirmi.**

**Durante ogni paragrafo ognuno può fare qualche invocazione silenziosa come: Vieni Spirito Santo, ripetere con il cuore "Gesù" anche più volte; "Lode a te Gesù", "Grazie", "Gesù guariscimi", "Gesù toccami", una frase della Parola di Dio che mi viene ispirata in quel momento, ecc. Userò tutto quanto mi aiuta a rimanere o ad entrare più profondamente nella preghiera.**

### **Seconda parte**

**Tempo di silenzio dove ognuno si prepara alla preghiera di Adorazione ...**

#### **Canto di esposizione**

Prendere consapevolezza di essere atteso/attesa; **Egli** sta aspettando proprio me a questo incontro da Persona a persona.

Senza fretta *immaginare Gesù mentre aspetta proprio me, adesso, a questo incontro preciso.*

Chiediamogli la grazia di entrare in un rapporto diretto, lasciamoci guardare da Gesù.



Scrive S. Teresa d'Avila: “**Guardalo** mentre ti guarda amorevolmente e umilmente. Sta' molto attento a sentire ambedue questi atteggiamenti di Cristo mentre ti guarda: ti sta guardando con **amore**; ti sta guardando con **umiltà**”.

Mi sta **guardando** Colui che vede solo il bene in me, il bello che c'è in me e desidera portarli a compimento. Gesù, il puro per eccellenza, mi conosce fino in fondo e vede prima di tutto la mia bellezza.

Mi sta **amando** colui che ha detto: «Ti ho amato di amore eterno» (Ger 31,3). Cosa vuol dire concretamente? Che Gesù sta provando affetto, stima, simpatia per me, sta desiderando stare con me. Fermiamoci a gustare la gioia di sentire questo affetto tenero di Gesù per me, imparando a stare in questo “amare”. Si può pronunciare il nome di Gesù, più volte, con amore e tenerezza.

Come il nostro corpo trae beneficio dallo stare esposto al sole così la nostra anima dallo stare davanti al Santissimo: non occorre far nulla, solo lasciarsi irradiare, guardare, amare! Come diceva San Carlo Acutis: «Davanti al sole ci si abbronzava, ma davanti all'Eucaristia si diventa santi!»).

Con quale garbo, con quanta educazione, con quali gesti di delicatezza Egli **mi accompagna** quando entro in chiesa, mentre mi sto inginocchiando, se faccio un inchino, quando sto per uscire; sentiamoci circondati da un'aura di cortesia, impregniamoci della sua eleganza.

Provo a sentire Gesù che si china verso di me e con voce pacata mi chiede: «Cosa vuoi che io faccia per te?»

Espongo a Gesù con parole semplici le mie richieste, con fiducia affettuosa; anche richieste spirituali: vieni Gesù a cambiare la mia

mentalità, Spirito Santo donami il modo di pensare di Gesù, aiutami a vincere questa tentazione, ecc.

Si possono fare suppliche per qualche persona. L'importante è porsi davanti a Dio in verità, senza maschere, tanto lui vede oltre!

Ringraziamo, convinti di essere stati presi seriamente in considerazione.

**Benedizione †**

**Canto di reposizione**

### **Preghiera del Giubileo**

*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*