

La preghiera e le preghiere 2

Verso il Giubileo: una sinfonia di preghiera

La preghiera vocale: un tesoro da riscoprire

La preghiera diffusa e la preghiera vocale: il cuore e la bocca, lo spirito e le forme, la spontaneità e la regola, il riconoscersi e il frequentarsi...

La preghiera come una chiesa: la navata, le campate e le colonne...

Le preghiere cristiane come scuola di preghiera...

Le preghiere cristiane fra profondità e semplicità, fra solennità e familiarità, fra intimità e comunità...

Le preghiere cristiane come parole e come atti...

Il segno della croce: il distintivo del cristiano

Il portale di ingresso della preghiera: al cospetto di Dio

La firma di Dio sul cuore e sul corpo del credente: l'estremità dell'amore di Dio

Un vero programma di vita: mente (capo), volontà (cuore), capacità operative (spalle)

Il costo dell'amore: la cosa più bella del mondo nella cosa più brutta del mondo

Il Ti adoro... del mattino

*Ti adoro, mio Dio,
e ti amo con tutto il cuore.
Ti ringrazio di avermi creato,
fatto cristiano e conservato in questa notte.
Ti offro le azioni della giornata:
fa' che siano tutte secondo la tua santa volontà
per la maggior tua gloria.
Preservami dal peccato e da ogni male.
La tua grazia sia sempre con me
e con tutti i miei cari.
Amen.*

«Ti adoro, mio Dio, e ti amo con tutto il cuore»

Ma veramente?... più onesto non dirlo? → Cominciare a fare con decisione quel che la preghiera dice! Come dire: «Signore, se ancora non ti amo con tutto il cuore, in questa giornata che sta iniziando lo voglio fare, almeno ci voglio assolutamente provare. E se avanzando nel corso della giornata, mi dovessi accorgere ci sono cose che prendono il posto di Dio, non mi scoraggerò né lascerò perdere, ma ripeterò a me stesso Ti adoro, mio Dio, e ti amo con tutto il cuore». La ripetizione degli atti verace, convinta, fatta con retta intenzione e disposta a praticare quanto si dichiara diventa virtù, facilità e stabilità nel fare il bene, nel pregare con fede e fedeltà.

Ma ti rendi conto?... qualcosa di unico! → L'adorazione è l'atto d'amore riservato solo a Dio! Si adora solo Dio. E solo Dio si ama con tutto il cuore! «Il Signore, Dio tuo, adorerai: a lui solo renderai culto» (Mt 4,10). E ci rende umili e liberi. Umili perché adorare è riconoscere la signoria di Dio Creatore e la nostra dipendenza di creature, la sua grandezza e la nostra miseria, la sua sconfinata bontà e misericordia di Padre, che genera in noi una sconfinata fiducia. Liberi perché se Dio è l'unico Signore, non attaccheremo troppo il cuore a nessuna creatura, non saremo troppo preoccupati di avere o di perdere, nessun male sarà più grande del bene di Dio, nessun bene si sostituirà a Dio. Nessuna paura, nessuna idolatria!

«Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questa notte»

Non è scontato essere ancora vivi! → La vita non è possesso, è dono, non un diritto ma un credito. La vita dovrebbe suscitare in noi stupore e gratitudine nei confronti di Dio, ogni giorno! Non siamo noi i padroni della nostra vita, ma soltanto gli amministratori. Non apparteniamo a noi stessi. La vita è un dono che si riceve e si dona a propria volta. LA consapevolezza della nostra precarietà non d'essere motivo di inquietudine, ma di gratitudine e di invocazione. Dovrebbe portare alla preghiera, all'abbandono fiducioso nelle mani di Dio e della sua provvidenza: "precarietà" viene proprio da prex-precis"

Non è scontato riconoscere i doni! → La gratitudine per il dono della vita, per essere creature imparentate con il Creatore, genera e favorisce l'autentica povertà di spirito, oggetto della prima beatitudine. È l'attitudine di chi ha compreso che tutto, anche la sua stessa vita, è dovuto a Dio, né può essere assicurato indipendentemente da Lui. Chi sa di non poter rivendicare nulla in questo mondo, vive libero da pretese ambiziose e si dispone a ricevere tutto, impara a gioire di ogni piccola cosa come un inaspettato dono divino, vive la dipendenza creaturale non come umiliazione, ma come gioia di avere un Dio che è Padre.

Non è scontata la grazia della fede! → Essere cristiani è un dono immenso. Gesù ci ha detto che chi crede in Lui ha la vita eterna. Dunque in questa preghiera, rinnovata ogni mattina, non esprimiamo solo Non solo la meraviglia di esistere, ma di *essere chiamati ad esistere per l'eternità*, ad esistere per sempre al cospetto di Dio, perché questa è la fede cristiana! Io, proprio io, sono chiamato a vedere Dio! Io sarò ammesso all'incontro personale con Lui, libero da tutte le scorie del peccato! Non ci sarà più né lacrime né lutto. Si godrà di tutto l'amore che c'è stato. Vedremo Gesù e Maria, i santi e le sante, senza invidia né gelosia! Chiediamoci però, con onestà: siamo contenti di essere cristiani? Sennò, come possiamo

evangelizzare altri? Come possiamo annunciare la gioia del Vangelo se non l'abbiamo in noi stessi?

Ora, dopo la lode la supplica, dopo il ringraziamento per i doni le domande di nuovi doni

«Ti offro le azioni della giornata...»

L'impresa di una giornata: lavoro e riposo, impegni e sfide, occupazioni e preoccupazioni, molte cose nelle nostre mani, esiti imprevedibili, opportunità e contrarietà, buoni propositi e disastri! → Qui il bello di questa preghiera: siccome sappiamo che i nostri propositi di bene, al di là delle oneste intenzioni, restano pur sempre fragili, allora offriamo anticipatamente al Signore le nostre azioni, chiedendogli che siano davvero buone, ossia *conformi alla sua volontà*. È la cosa che dà più pace: se abbiamo operato nella volontà di Dio e abbiamo fatto tutto ciò che era in nostro potere, saremo liberi da sensi di colpa, rimproveri interiori, accuse del nemico. E saremo forte anche nelle contrarietà e nelle incomprensioni, perché abbiamo vissuto sotto lo sguardo e la benedizione di Dio. qualunque cosa accada, se abbiamo operato con rettitudine d'intenzione, sotto la copertura sicura dell'obbedienza alla volontà di Dio e alle sue mediazioni, possiamo starcene tranquilli, lasciando che attorno a noi si dica ciò che si vuole. In fondo, *nel fare la volontà di Dio sta tutta la santità umana, la perfezione di ogni virtù, la riuscita cristiana della nostra vita*. Quando ci presenteremo al Signore, non ci sarà chiesto se abbiamo compiuto tante opere belle, se abbiamo soddisfatto le aspirazioni che portavamo in cuore; tanto meno se ci siamo sentiti «realizzati» nella vita, come è invalso dire anche tra cristiani. Il Signore ci chiederà soltanto se abbiamo fatto la sua volontà.

Guai a fare "di testa propria"! → Quel che più dobbiamo temere è fare ciò che vogliamo noi, illudendoci di fare quel che vuole Dio. O, più sottilmente, far dire noi a Dio quella che sarebbe la sua volontà su di noi. Si potrebbe vivere una vita intera in questa finzione, ingannando tutti e anche noi stessi, salvo poi trovarci scontenti in punto di morte. Torna allora opportuna la supplica del *Ti adoro*: fa', o Signore, che le azioni di questa giornata siano tutte secondo la tua santa volontà. Possiamo starne sicuri: solo se ci sforziamo di agire come Dio vuole e perché Lui lo vuole, potremo trovare pace ed essere felici là dove il Signore ci ha posti. Se invece viviamo rincorrendo quel che sul momento ci aggrada, o cerchiamo di assecondare i capricci degli uomini, non saremo mai soddisfatti ed in pace, sempre ci mancherà qualcosa o avremo di che lamentarci. Ecco perché è importante fare al mattino quest'atto di offerta proposto dal *Ti adoro*, e ripeterlo poi nel corso della giornata, quando la stanchezza e la pesantezza minacciano di avere il sopravvento. Dire al, quello di compiere soltanto quelle azioni che Lui possa gradire. Le nostre mattino: «Ti offro le azioni di questa giornata», è come prendere un impegno davanti al Signore di fare buone azioni — sia quelle visibili a tutti, sia quelle nascoste e per questo forse ancor più preziose (ad esempio atti di pazienza, sopportazione, rinuncia...)

«Preservami dal peccato e da ogni male»

Contro il peccato, sistema preventivo! → Preservami! Significativo l'ordine delle due richieste: si chiede anzitutto di essere custoditi dal peccato e, dunque, da ogni altro male che possa incomberci, perché il peccato è la sventura più grave che ci possa toccare, semplicemente perché ci fa perdere il bene più grande, il Dio di ogni grazia e la grazia di Dio. Un cristiano che ogni mattina preghi sinceramente con queste parole, non commetterà delle gravi sciocchezze, né incorrerà facilmente in peccati mortali. E se, sventuratamente, ciò dovesse capitare, subito saprà ricorrere alla misericordia di Dio. Pensiamoci: Dio desidera che stiamo lontani dal male assai più di quanto lo vogliamo noi. Se dunque siamo noi stessi a fargli questa richiesta, non ci aiuterà forse prontamente? La supplica si estende poi chiedendo di essere preservati anche *da ogni male*. Implicitamente si riconosce che il male se ne sta acquattato dentro di noi (passioni e desideri sregolati, instabilità della volontà, perversioni dell'intelligenza...) e, al contempo, ci insidia dall'esterno, nella forma della tentazione o di qualche avvenimento temibile (sventure, disgrazie accidentali, insidie degli uomini ...).

C'è però da combattere, ma In Gesù siamo più che vittoriosi! → In certi frangenti, questo fitto mistero del male sembra circondarci da ogni parte, coalizzandosi contro di noi senza lasciare scampo, e l'uomo sperimenta tutta la propria impotenza. E allora ci si rivolge direttamente a Colui che è più potente di ogni male, perché ne è il trionfatore. Se si pensa radicalmente, come Giovanni Paolo II ha fatto notare, Il Male è finito! Per tre motivi: è compiuto da esseri finiti, non è grande come l'amore infinito di Dio, è finito contro le pareti del cuore trafitto di Gesù! Gesù, amandoci fino alla fine, ha vinto il peccato, e, risorto dai morti, ha vinto la morte. certo, il male può ancora nuocere seriamente all'uomo, resta sempre pericoloso da maneggiare, lega l'uomo proprio quando egli crede di poterlo controllare. Nessuna ingenuità, allora, né incauta temerarietà, nessuna presunzione di cavarcela da soli. Torna dunque opportuna la supplica, rivolta a Dio, di essere preservati da quel male che ci sovrasta, sempre sfuggente e pronto a dissimularsi sotto apparenze innocue. Infatti la liberazione dal male avviene spesso anzitutto attraverso il suo smascheramento, perché il Maligno continua ad impiegare verso i figli degli uomini la stessa strategia, che pur continua a rivelarsi sorprendentemente efficace con ogni nuova generazione: il male odia la luce, per questo si infiltra silenzioso e se ne sta nascosto, magari travestendosi da luce. Il Signore, venendo a liberarci dal male, lo costringe a manifestarsi per ciò che realmente è: il nemico dell'uomo. Come avviene negli episodi di liberazione dai demoni, la sola presenza di Gesù è sufficiente a far venire allo scoperto il Maligno.

«La tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari»

La tua grazia vale più della vita! → E proprio la grazia divina è oggetto dell'ultima supplica del *Ti adoro*, che si chiude con parole piene di dolce speranza per sé e per i propri cari. Parole cariche di consolazione, perché si estendono alle persone che ci sono care, che magari sono lontano, o forse stanno ancora dormendo. È bello avvolgerle idealmente nella nostra preghiera, anche a loro insaputa. Non deve sfuggire l'oggetto di questa supplica. Per noi e

per i nostri cari non chiediamo anzitutto salute, lavoro, benessere, ma qualcosa che è più prezioso di questi pur importanti beni: chiediamo la grazia di Dio, la vita divina in noi, la luce della fede, la forza della speranza, la fecondità della carità.

Vivere in grazia di Dio → Se chiediamo la grazia alla fine del *Ti adoro*, è perché la vita di grazia è l'obiettivo, non uno strumento, è un fine degno d'essere perseguito per sé stesso. La vita di grazia di Dio ha in sé la propria ricompensa, esattamente come l'amore: se lo funzionalizzi, l'hai ormai snaturato. Anzi, la grazia è proprio l'amore di Dio vissuto nel nostro amore umano, nelle piccole e nelle grandi cose. La grazia è la vita stessa di Dio, riversata nei nostri cuori. Per questo la grazia, accolta e corrisposta, congiunge infallibilmente a Dio, «ci imparenta» con Lui, perché nella grazia Dio comunica Sé stesso, ci rende partecipi della sua gioia!

La condivisione

1. *Per tutti*. Prepariamoci a condividere la più bella risonanza che lo Spirito ci ha regalato nel meditare e pregare il *Ti adoro*.

2. *Per i genitori*. La mentalità attuale è troppo “mentale”. Il *Ti adoro* suggerisce due grandi imprese educative. A) Per crescere nel bene, occorre armonizzare il pensiero con la parola e con l'azione, compiere “atti spirituali”, dichiarazioni, ripetizioni, evitare la pura spontaneità, ma adottare le formule mettendoci la testa, il cuore, la volontà. Non bastano i pii desideri e le buone intenzioni: di queste “sono piene le fosse”! Benedetto XVI). B) La lotta contro il male è più grande di noi: è importante invocare il Nome di Gesù, il Nome di Maria, segnarsi con la Croce, non sottovalutare le astuzie del demonio, chiedere una benedizione, evitare la curiosità sulle cose morbose, essere retti nel pensare, sobri nel parlare, giusti nell'agire. Altrimenti il cuore si ingarbuglia e si lamenta, ma non fa niente per ritornare nella luce

I Canti

Ave Maria Ausiliatrice

1. Guida di Don Bosco, tu ripeti a noi: “questa è la mia casa, per la mia gloria”

AVE MARIA AUSILIATRICE, SEI LA CAUSA DELLA NOSTRA GIOIA: PRESSO IL CUORE DI DIO INTERCEDI PER NOI!

2. Sei l'Immacolata, domini il nemico: dona la tua forza alla gioventù

3. Guida i nostri passi sulle vie del Cielo: canteremo insieme nell'eternità

Il tuo Spirito manda su di noi

1. Padre santo, nel tuo amore, *il tuo Spirito manda su di noi*. Per la forza della Croce...

FARAI NUOVE TUTTE LE COSE E IL DESERTO FIORIRÀ. *IL TUO SPIRITO MANDA SU DI NOI*

2. Per portare la tua pace... Per cantare la tua gioia...

3. Per gridare Abbà Padre... Per amarti nella prova...
4. Per pregarti giorno e notte... Per lodarti con Maria..
5. Per servirti nella Chiesa... Per capirci come a Nazareth...

Rimanete in me

1. Rimanete in me ed io in voi
Perché senza di me non potete far nulla
Chi rimane in me ed io in lui molto frutto farà
IO SONO LA VITE, VOI SIETE I TRALCI, RIMANETE IN ME
SE LE MIE PAROLE RESTERANNO IN VOI
CIÒ CHE CHIEDETE VI SARÀ DATO

2. Rimanete in me ed io in voi
Questo ho detto perché la mia gioia sia in voi
Chi rimane in me ed io in lui molto frutto farà
IO SONO LA VITE, VOI SIETE I TRALCI, RIMANETE IN ME
SE LE MIE PAROLE RESTERANNO IN VOI
CIÒ CHE CHIEDETE VI SARÀ DATO

Stai con me

1. Stai con me, proteggimi,
coprimi con le tue ali, o Dio.

QUANDO LA TEMPESTA ARRIVERÀ, VOLERÒ PIÙ IN ALTO INSIEME A TE,
NELLE AVVERSITÀ SARAI CON ME, ED IO SAPRÒ CHE TU SEI IL MIO RE

2. Il cuore mio riposa in te,
io vivrò in pace e verità

Ti loderò, ti adorerò, ti canterò

1. Vivi nel mio cuore, da quando ti ho incontrato, sei con me, o Gesù. Accresci la mia fede, perché io possa amare come te, o Gesù. Per sempre io ti dirò il mio grazie, e in eterno canterò

TI LODERÒ, TI ADORERÒ, TI CANTERÒ CHE SEI IL MIO RE. TI LODERÒ, TI ADORERÒ, BENEDIRÒ SOLTANTO TE.
CHI È PARI A TE SIGNOR, ETERNO AMORE SEI, MIO SALVATOR, RISORTO PER ME. TI ADORERÒ, TI CANTERÒ
CHE SEI IL MIO RE. TI LODERÒ, TI ADORERÒ, BENEDIRÒ SOLTANTO TE.

2. Nasce in me, Signore, il canto della gioia, grande sei, o Gesù Guidami nel mondo, se il buio è più profondo, splendi tu, o Gesù Per sempre io ti dirò il mio grazie, e in eterno canterò

L'impegno

*Maria, Immacolata, Ausiliatrice dei cristiani e Madre della Chiesa,
diventando membro della tua associazione,
mi impegno a vivere testimoniando fedeltà a Cristo nella vita di ogni giorno,
specialmente in famiglia, sul lavoro, nella società civile ed ecclesiale,
con la forza che viene dai sacramenti della Riconciliazione e dell'Eucaristia.
Mi impegno inoltre a pregare e a cercare vocazioni per la Chiesa e la
Famiglia salesiana,
seguendo gli insegnamenti e gli esempi di Don Bosco,
confidando nel tuo materno aiuto, Maria!
Amen*

