

Diocesi di Pescia
Parrocchia di San Jacopo Maggiore
Altopascio

Gli Angeli della Preghiera

Anno 2 Sussidio 4



*Frutto del silenzio è la preghiera.
Frutto della preghiera è la fede.
Frutto della fede è l'amore.
Frutto dell'amore è il servire*

(Madre Teresa)

Presentazione

La proposta di questo sussidio è quella di offrire una guida alla preghiera personale e comunitaria.

Il sussidio contiene tre percorsi di preghiera, uno per ogni mese, così suddivisi:

- Riti d'inizio: segno della croce ed introduzione
- Inno allo Spirito Santo
- Salmo o altra lettura
- Vangelo
- Tempo di silenzio
- Spunti di riflessione
- Preghiera d'intercessione
- Riti di conclusione

La parte Migliore

Marta e Maria: il significato della contemplazione

Segno di croce

O Dio vieni a salvarci. Signore vieni presto in nostro aiuto.
Gloria al Padre al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio e ora e sempre nei secoli dei secoli.
Amen

Inno allo Spirito Santo

O Santo Spirito
amore che procede dal Padre e dal Figlio
fonte inesauribile di grazia e di vita
a te desidero consacrare la mia persona,
il mio passato, il mio presente, il mio futuro, i miei desideri,
le mie scelte, le mie decisioni, i miei pensieri, i miei affetti,
tutto quanto mi appartiene e tutto ciò che sono.

Tutti coloro che incontro, che penso che conosco, che amo
e tutto ciò con cui la mia vita verrà a contatto:
tutto sia beneficato dalla Potenza della tua Luce, del tuo Calore,
della tua Pace.

Tu sei Signore e dai la vita
e senza la tua Forza nulla è senza colpa.

O Spirito dell'Eterno Amore
vieni nel mio cuore, rinnovalo
e rendilo sempre più come il cuore di Maria,
affinché io possa diventare, ora e per sempre,
Tempio e Tabernacolo della Tua Divina presenza.

Salmo

Salmo 27

Il Signore è mia luce e mia salvezza,
di chi avrò paura?

Il Signore è difesa della mia vita,
di chi avrò timore?

²Quando mi assalgono i malvagi
per straziarmi la carne,
sono essi, avversari e nemici,
a inciampare e cadere.

³Se contro di me si accampa un esercito,
il mio cuore non teme;
se contro di me divampa la battaglia,
anche allora ho fiducia.

⁴Una cosa ho chiesto al Signore,
questa sola io cerco:
abitare nella casa del Signore
tutti i giorni della mia vita,
per gustare la dolcezza del Signore
ed ammirare il suo santuario.

⁵Egli mi offre un luogo di rifugio
nel giorno della sventura.
Mi nasconde nel segreto della sua dimora,
mi solleva sulla rupe.

⁶E ora rialzo la testa
sui nemici che mi circondano;
immolerò nella sua casa sacrifici d'esultanza,
inni di gioia canterò al Signore.

⁷Ascolta, Signore, la mia voce.
Io grido: abbi pietà di me! Rispondimi.

⁸Di te ha detto il mio cuore: "Cercate il suo volto";
il tuo volto, Signore, io cerco.

⁹Non nascondermi il tuo volto,
non respingere con ira il tuo servo.
Sei tu il mio aiuto, non lasciarmi,

non abbandonarmi, Dio della mia salvezza.

¹⁰Mio padre e mia madre mi hanno abbandonato,
ma il Signore mi ha raccolto.

¹¹Mostrami, Signore, la tua via,
guidami sul retto cammino,
a causa dei miei nemici.

¹²Non espormi alla brama dei miei avversari;
contro di me sono insorti falsi testimoni
che spirano violenza.

¹³Sono certo di contemplare la bontà del Signore
nella terra dei viventi.

¹⁴Spera nel Signore, sii forte,
si rinfranchi il tuo cuore e spera nel Signore.

Vangelo Lc 10,38-42

³⁸Mentre erano in cammino, entrò in un villaggio e una donna, di nome Marta, lo ospitò. ³⁹Ella aveva una sorella, di nome Maria, la quale, seduta ai piedi del Signore, ascoltava la sua parola. ⁴⁰Marta invece era distolta per i molti servizi. Allora si fece avanti e disse: "Signore, non t'importa nulla che mia sorella mi abbia lasciata sola a servire? Dille dunque che mi aiuti". ⁴¹Ma il Signore le rispose: "Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ⁴²ma di una cosa sola c'è bisogno. Maria ha scelto la parte migliore, che non le sarà tolta".

Tempo di silenzio per la riflessione personale

Spunti di riflessione

Nella nostra vita è diventato difficile contemplare Dio e ascoltare la sua parola.

Troppi sono gli affanni, le creazioni dell'uomo, i pensieri che ci assillano: il lavoro, lo studio, la cura della persona, internet.

Sono cose magari belle alcune utili, e altre forse meno, ma tutte riempiono la nostra vita di ogni giorno.

Sono come tanti rumori che soffocano la parola accorata di Gesù: “Marta, Marta, tu ti preoccupi di troppe cose. Una sola è importante; io sono la parte migliore, l’unica che conta”.

Il primo passo quindi per la contemplazione è il silenzio; è cercare qualche volta di eliminare i vari rumori per poter sentire Gesù che ci parla, che ci richiama all’essenziale: “Io sono la via, la verità, la vita, la cosa importante”.

Dopo essere riusciti a sentire questa voce, diventa più facile riuscire a mettersi davanti al Signore per ascoltarlo imitando l’atteggiamento di Maria che “era seduta ai suoi piedi e lo ascoltava”.

Nella descrizione che Luca ci fa, sembra proprio di vedere in Maria l’atteggiamento di chi dipende totalmente dalla parola di Gesù, di chi rimane incantato di fronte a lui perché ha capito chi è.

Se uno capisce chi è Gesù e com’è importante la Sua parola di salvezza, cerca in ogni momento di ascoltarlo ammirato e di essere in comunione con Lui.

- Perché ti affanni per troppe cose? Scegli come Maria la parte migliore!
- Sei qui, come Maria, davanti a Me: ascoltami e capirai cosa vuol dire vivere.
- Beati quelli che ascoltano la parola di Dio e la vivono ogni giorno!

Dio dice:

Un giorno si radunò intorno a Gesù una gran folla di persone che accorrevano a lui da ogni città. A questa gente Gesù raccontò una parabola:

Uscì il seminatore a spargere la sua semente e, nel seminarla, una parte di essa cadde lungo la strada e fu calpestata e gli uccelli se la beccarono; un'altra cadde sui sassi e, appena germogliata, seccò per mancanza di umidità.

Altra cadde in mezzo ai rovi i quali, crescendo insieme, la soffocarono.

E altra cadde sul terreno buono e, cresciuta, fruttò il cento per uno. Detto questo, esclamò: chi ha orecchi per intendere intenda.

- Signore spesso mi offri la possibilità di ascoltarti, di contemplare la tua grandezza.
- La natura mi parla di te, gli amici mi parlano di te, la tua parola soprattutto si rivolge a me e mi invita a seguirti.
- Io però non so ascoltare, non so guardare ammirato e stupito tutti i tuoi doni.
- Sono troppo preso dalle mie preoccupazioni, dai miei interessi: sono distratto. Così perdo la “la parte migliore“, quella che non mi abbandonerà mai.
- Quanto tempo ho dedicato oggi ad ascoltare Gesù?
- Ho cercato di contemplarlo nella natura, negli amici, nei doni che sempre mi fa?
- La parola di Dio, che il Signore ogni giorno semina in me, quale terreno trova? Lo so ascoltare e vivere o lo soffoco con altre cose?

Pregiera d' intercessione

Signore fammi terreno buono. Fa che sia capace di ascoltarti. Fa che la tua parola entri in me e mi cambi.

Fammi capace di fare silenzio per poterti incontrare.

Aiutami a scoprirti presente nella mia vita e a non farti cancellare o soffocare da tante cose meno importanti anche se più facili.

Fa che il tuo seme in me porti frutto e mi renda tuo discepolo.

Silenzio

Padre Nostro

Ave Maria

Gloria

Conclusione

Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna, amen.

L'aiuto di Dio rimanga sempre con noi e i nostri fratelli assenti.

E' brutto dare poco

Il giovane ricco: Dio è molto esigente

Segno di croce

O Dio vieni a salvarci. Signore vieni presto in nostro aiuto.
Gloria al Padre al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio e ora e sempre nei secoli dei secoli.
Amen

Preghiera allo Spirito Santo

O Spirito Santo,
vieni nel mio cuore:
per la tua potenza
attiralo a te, o Dio,
e concedimi la carità
con il tuo timore.
Liberami, o Cristo,
da ogni mal pensiero:
riscaldami e infiammami
del tuo dolcissimo amore,
così ogni pena
mi sembrerà leggera.
Santo mio Padre,
e dolce mio Signore,
ora aiutami
in ogni mia azione.
Cristo amore,
Cristo amore. Amen.

Salmo

Salmo 49

Ascoltate, popoli tutti,
porgete orecchio abitanti del mondo,
voi nobili e gente del popolo,
ricchi e poveri insieme.
La mia bocca esprime sapienza,
il mio cuore medita saggezza;
porgerò l'orecchio a un proverbio,
spiegherò il mio enigma sulla cetra.
Perché temere nei giorni tristi,
quando mi circonda la malizia dei perversi?
Essi confidano nella loro forza,
si vantano della loro grande ricchezza.
Nessuno può riscattare se stesso,
o dare a Dio il suo prezzo.
Per quanto si paghi il riscatto di una vita,
non potrà mai bastare
per vivere senza fine,
non vedere la tomba.
Vedrò morire i sapienti;
lo stolto e l'insensato periranno insieme
e lasceranno ad altri le loro ricchezze.
Il sepolcro sarà loro casa per sempre,
loro dimora per tutte le generazioni,
eppure hanno dato il loro nome alla terra.
Ma l'uomo nella prosperità non comprende,
è come gli animali che periscono.
Questa è la sorte di chi confida in se stesso,
l'avvenire di chi si compiace nelle sue parole.
Come pecore sono avviati agli inferi,
sarà loro pastore la morte;
scenderanno a precipizio nel sepolcro,

svanirà ogni loro parvenza:
gli inferi saranno la loro dimora.
Ma Dio potrà riscattarmi,
mi strapperà dalla mano della morte.
Se vedi un uomo arricchirsi, non temere,
se aumenta la gloria della sua casa.
Quando muore con sé non porta nulla,
né scende con lui la sua gloria.
Nella sua vita si diceva fortunato:
"Ti loderanno, perché ti sei procurato del bene".
Andrà con la generazione dei suoi padri
che non vedranno mai più la luce.
L'uomo nella prosperità non comprende,
è come gli animali che periscono.

Vangelo

Mt 19,16-22

¹⁶Ed ecco, un tale si avvicinò e gli disse: "Maestro, che cosa devo fare di buono per avere la vita eterna?". ¹⁷Gli rispose: "Perché mi interroghi su ciò che è buono? Buono è uno solo. Se vuoi entrare nella vita, osserva i comandamenti". ¹⁸Gli chiese: "Quali?". Gesù rispose: "*Non ucciderai, non commetterai adulterio, non ruberai, non testimonierai il falso,* ¹⁹*onora il padre e la madre e amerai il prossimo tuo come te stesso*". ²⁰Il giovane gli disse: "Tutte queste cose le ho osservate; che altro mi manca?". ²¹Gli disse Gesù: "Se vuoi essere perfetto, va', vendi quello che possiedi, dallo ai poveri e avrai un tesoro nel cielo; e vieni! Seguimi!". ²²Udita questa parola, il giovane se ne andò, triste; possedeva infatti molte ricchezze.

Tempo di silenzio per la riflessione personale

Spunti di riflessione

Era davvero un bravo ragazzo, quel giovane ricco che Gesù incontra: osservava i comandamenti, era seriamente in ricerca di ciò che

conta nella vita (la vita eterna), possedeva uno spiccato senso di Dio, ma non basta essere bravi occorre mettere tutto noi stessi fino in fondo nel seguire Gesù. Quel giovane, l'avrai notato anche tu, da sempre aveva obbedito ai comandamenti verso il prossimo, ma non si dice che osservasse il primo e più importante comandamento "amerai il signore con tutto il cuore con tutta la mente con tutte le forze". E' forse questo possibile incerto amore a Dio che lo pone nella condizione di un amore limitato che non può esistere perché per sua natura l'amore spinge al dono di tutto.

Purtroppo quel ragazzo non ha il coraggio di seguire Gesù fino in fondo; non è capace di un amore totale neanche verso i fratelli: non sa distaccarsi dalle sue ricchezze per darle ai poveri. Verso gli altri era perfetto osservante della legge, non un fratello capace di autentico amore.

La vicenda di questo "povero" giovane ricco ci dà la conferma che nell'amore non si può in nessun modo essere minimalisti: Il dare poco agli altri porta a tirarsi indietro quando Dio mette sulla bilancia tutte le sue esigenze di un amore senza riserve; il non scegliere come unico tesoro Gesù, e su di lui giocare la propria vita, comporta necessariamente un amore quanto mai limitato ed esclusivamente di facciata verso gli altri.

- Dare tanto a Dio è sempre poco: Dio vuole tutto
- Essere ricchi di soldi come di doti e di potere, conta poco, se non si è ricchi di generosità.
- L'amore a Dio e l'amore al prossimo non sono due realtà distinte divisibili se non ami il prossimo non riuscirai a voler bene a Dio, se dici di amare Dio e non vuoi bene agli altri fratelli, inganni te stesso.

Dio dice:

- Dimmi chi è il tuo dio e ti dirò chi sei
- La misura dell'amore è amare senza misura
- Una sola è la risposta possibile a chi dona tutto: donare tutto

Andare fino in fondo non è il mio forte, Signore. Io leggo il vangelo e riesco a intuire sempre più precisamente che mi hai voluto per davvero bene un bene da morire!

Più mi rendo conto che tu mi chiedi qualcosa di sempre più impegnativo come risposta.

Ma io non so andare sino in fondo, Signore, trovo sempre un sacco di ma, di se, di però... di scuse.

Tu non sei ancora la cosa più importante per me e tantomeno lo sono gli altri.

Non sono certo un grande peccatore, per fortuna, ma non ho ancora deciso di essere santo, di darmi a te fino in fondo, con tutto me stesso.

Mi accontento ma questo non mi fa sentire per davvero con te Signore, abbi pazienza con me.

Aiutami ad arrivare al giorno in cui saprò andare finalmente fino in fondo.

- Almeno in qualche occasione (preghiera, un gesto di carità) ti sforzi di non solo di dare qualcosa, ma di dare te stesso? Tutto te stesso?
- Cosa mi è costato finora essere discepolo di Gesù?
- Mi rivolgo a Dio aspettando di sentirmi dire bravo per quello che già faccio o chiedendogli che cosa si aspetta ancora da me?

- Che cosa devo “vendere” di ciò a cui sono attaccato, per prendere con più serietà le proposte di Dio?

Preghiera d'intercessione

Signore sono qui davanti a te, e tu sei per davvero pane spezzato, sangue versato, dono sempre donato a me.

Tu ti sei nascosto nel segno di un pezzo di pane che a null'altro serve, che ad essere mangiato dagli uomini, per dirci la tua completa disponibilità ad essere consumato in totale dono d'amore per tutti.

Tu o Signore, mi chiedi di seguirti su questa strada, di fare in tua “memoria” quello che tu hai fatto per primo, amare tutti, perché è come tu ci hai amati:

Signore, che io non mi tiri indietro: il mio cibo sia, come per te, in ogni momento, fare la volontà del Padre che mi chiede di lasciarmi in tutto “consumare” dai miei fratelli.

Silenzio

Padre Nostro

Ave Maria

Gloria

Conclusione

Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita eterna.

Amen

L'aiuto di Dio rimanga sempre con noi ed i nostri fratelli assenti

Me ne lavo le mani

Pilato: quando fa comodo non prendere posizione

Segno di croce

O Dio vieni a salvarci. Signore vieni presto in nostro aiuto.
Gloria al Padre al Figlio e allo Spirito Santo.
Come era nel principio e ora e sempre nei secoli dei secoli.
Amen

Preghiera allo Spirito Santo

O Spirito Santo,
anima dell'anima mia,
in te solo posso esclamare: Abbà, Padre.
Sei tu, o Spirito di Dio,
che mi rendi capace di chiedere
e mi suggerisci che cosa chiedere.
O Spirito d'amore,
suscita in me il desiderio
di camminare con Dio:
solo tu lo puoi suscitare.
O Spirito di santità,
tu scruti le profondità dell'anima
nella quale abiti,
e non sopporti in lei
neppure le minime imperfezioni:
bruciale in me, tutte,
con il fuoco del tuo amore.
O Spirito dolce e soave,
orienta sempre più
la mia volontà verso la tua,
perché la possa conoscere chiaramente,
amare ardentemente
e compiere efficacemente. Amen.

Salmo

Salmo 41

Beato l'uomo che ha cura del debole,
nel giorno della sventura il Signore lo libera.
Veglierà su di lui il Signore,
lo farà vivere beato sulla terra,
non lo abbandonerà alle brame dei nemici.
Il Signore lo sosterrà sul letto del dolore;
gli darai sollievo nella sua malattia.
Io ho detto: "Pietà di me, Signore;
risanami, contro di te ho peccato".
I nemici mi augurano il male:
"Quando morirà e perirà il suo nome?".
Chi viene a visitarmi dice il falso,
il suo cuore accumula malizia
e uscito fuori parla.
Contro di me sussurrano insieme i miei nemici,
contro di me pensano il male:
"Un morbo maligno su di lui si è abbattuto,
da dove si è steso non potrà rialzarsi".
Anche l'amico in cui confidavo,
anche lui, che mangiava il mio pane,
alza contro di me il suo calcagno.
Ma tu, Signore, abbi pietà e sollevami,
che io li possa ripagare.
Da questo saprò che tu mi ami
se non trionfa su di me il mio nemico;
per la mia integrità tu mi sostieni,
mi fai stare alla tua presenza per sempre.
Sia benedetto il Signore, Dio d'Israele,
da sempre e per sempre. Amen, amen.

Vangelo Gv 18,28-40

²⁸Condusero poi Gesù dalla casa di Caifa nel pretorio. Era l'alba ed essi non vollero entrare nel pretorio, per non contaminarsi e poter mangiare la Pasqua. ²⁹Pilato dunque uscì verso di loro e domandò: "Che accusa portate contro quest'uomo?". ³⁰Gli risposero: "Se costui non fosse un malfattore, non te l'avremmo consegnato". ³¹Allora Pilato disse loro: "Prendetelo voi e giudicatelo secondo la vostra Legge!". Gli risposero i Giudei: "A noi non è consentito mettere a morte nessuno". ³²Così si compivano le parole che Gesù aveva detto, indicando di quale morte doveva morire.

³³Pilato allora rientrò nel pretorio, fece chiamare Gesù e gli disse: "Sei tu il re dei Giudei?". ³⁴Gesù rispose: "Dici questo da te, oppure altri ti hanno parlato di me?". ³⁵Pilato disse: "Sono forse io Giudeo? La tua gente e i capi dei sacerdoti ti hanno consegnato a me. Che cosa hai fatto?". ³⁶Rispose Gesù: "Il mio regno non è di questo mondo; se il mio regno fosse di questo mondo, i miei servitori avrebbero combattuto perché non fossi consegnato ai Giudei; ma il mio regno non è di quaggiù". ³⁷Allora Pilato gli disse: "Dunque tu sei re?". Rispose Gesù: "Tu lo dici: io sono re. Per questo io sono nato e per questo sono venuto nel mondo: per dare testimonianza alla verità. Chiunque è dalla verità, ascolta la mia voce". ³⁸Gli dice Pilato: "Che cos'è la verità?".

E, detto questo, uscì di nuovo verso i Giudei e disse loro: "Io non trovo in lui colpa alcuna. ³⁹Vi è tra voi l'usanza che, in occasione della Pasqua, io rimetta uno in libertà per voi: volete dunque che io rimetta in libertà per voi il re dei Giudei?". ⁴⁰Allora essi gridarono di nuovo: "Non costui, ma Barabba!". Barabba era un brigante.

Tempo di silenzio per la riflessione personale

Spunti di riflessione

Pilato ha chiesto a Gesù: "Che cosa è la verità?" Ma Gesù non ha risposto. Hanno tentato poi gli uomini di risolvere questo problema.

Se rifletti sui messaggi che ti capita di ascoltare ogni giorno, ti accorgi che anche oggi si propongono diverse risposte:

- La verità è nel progresso della scienza: attraverso lo studio della natura e il perfezionamento della tecnica, l'uomo arriverà a conoscere tutte le cose. Nel frattempo però chi muore di cancro a 40 anni dovrà accontentarsi di aver saputo solo le cose a metà!
- La verità è nella costruzione di una società nuova, dove tutti gli uomini lavoreranno gli uni per gli altri e chi non è d'accordo dovrà imparare in prigione quale è la verità!
- Infine, per altri ancora, oggi non c'è più la verità "come una volta", perché ai loro tempi le cose andavano bene e tutti vivevano felici e contenti. Peccato per chi, come noi, è arrivato tardi!

Forse queste risposte non ti accontentano. Rimane la domanda: "Per te cosa è la verità?". Oppure, è meglio chiedersi: "Per me, chi è la verità?".

Dio dice:

- Gesù, ancora oggi ti ripete che Dio si "interessa" degli uomini. Davanti all'eucarestia non puoi rimanere indifferente, lavarti le mani, dire che non c'entri. Devi rispondere con l'impegno ad interessarti dei tuoi fratelli.
- Gesù per salvare gli uomini non ha calcolato la strada meno dispendiosa, il programma che costasse di meno. Ha donato tutto se stesso: la misura dell'amore, è amare senza misura.
- "Caino, dov'è tuo fratello Abele?". Caino rispose: "Sono io, forse, il responsabile di mio fratello?".

- Sono venuto nel mondo per fare miei i vostri problemi, e per liberarvi da ogni male.
- Chi vuol salvare la propria vita la perderà; e a cosa serve ad un uomo guadagnare il mondo intero se poi perde la propria vita?
- Via, lontani da me voi, che davanti ad un uomo sofferente avete detto: “Non sono affari nostri”.

Signore il nostro cuore nasconde due segreti: Gesù e Barabba vi abitano uno vicino all’altro.

Quando pensiamo solo a noi stessi, quando ci dimentichiamo dei nostri “fratelli”, nel nostro cuore liberiamo Barabba.

Quando non partecipiamo con attenzione alla messa, nel nostro cuore liberiamo Barabba.

Quando sciupiamo il nostro tempo libero davanti al televisore, quando sciupiamo i soldi in cose inutili e poco importanti, nel nostro cuore liberiamo Barabba.

Quando diamo ragione a chi urla più forte, quando la necessità dei fratelli ci lasciano indifferenti, nel nostro cuore liberiamo Barabba.

Prova a ripensare tutte le persone che hai incontrato oggi. Di ciascuna il Signore ti chiede di rendere conto. Sei stato pronto ad accogliere tutti, oppure anche tu, come Caino, devi giustificarti dicendo: “Sono forse io il responsabile di...?”

Il Signore ti ha donato le mani per aiutare gli altri. Come sono questa sera? Sporche per il “lavoro” della giornata, oppure “lavate” come quelle di Pilato?

Nella tua vita sei continuamente chiamato a scegliere: oggi quale criterio hai usato nelle tue scelte: il tuo tornaconto personale, oppure la realizzazione del progetto di Dio?

Pregiere d'intercessione

Ho stretto la mano all'amico, Signore
e improvvisamente
di fronte a quel volto triste e preoccupato
ho temuto la tua assenza
nel suo cuore.

Ma se tu non fossi presente
non avrebbe senso stringersi le mani;
perché la sua mano nella mia
non sarebbe altro che carne su carne.

E il suo cuore per il mio,
cuore di uomo per l'uomo.

Voglio la tua vita
per lui e per me insieme
perché voglio che il mio amico sia per tuo merito
il mio fratello

Silenzio

Padre Nostro

Ave Maria

Gloria

Conclusione

Il Signore ci benedica, ci preservi da ogni male e ci conduca alla vita
eterna.

Amen

L'aiuto di Dio rimanga sempre con noi ed i nostri fratelli assenti.