

Ti adoro mio Signore, con tutto il cuore

Tu sei pane vivo, sei cibo per la mia vita. Ho fame di te come chi cammina da troppo tempo e non ha più forze. Ho sete di te come terra deserta arida e senz'acqua. Il tuo corpo mi nutre il tuo sangue è per me bevanda di salvezza. Tu mi doni la vita, spezzi per me il tuo corpo perché ancora possa ritrovare la forza di spezzare la mia vita per amore. Tu mi chiami a bere al tuo calice, fai alleanza con me, perché io non sia mai separato da te.

*Sei mio; con Te respiro;
Vivo di Te, gran Dio!
Confuso a Te col mio,
Offro il tuo stesso amor.
Empi ogni mio desiro;
Parla, ché tutto intende,
Dona, ché tutto attende,
Quando T'alberga, un cor.
(Alessandro Manzoni)*

Accendere una luce

Accendere una luce è meglio che maledire l'oscurità. La mia giornata ha bisogno di un po' di luce, non molta, quella necessaria per i piccoli passi che mi attendono sulla via della vita. Ho bisogno soprattutto di un po' di fede, e per questo accendo un cero, una piccola luce, perché vorrei vivere questo giorno nella fede e non nella paura.

*Signore, Ti prego,
questo cero che sto per accendere
sia luce
perché Tu mi rischiari nelle mie difficoltà
e nelle mie decisioni.
Sia fuoco
Perché Tu bruci in me ogni egoismo,
orgoglio e impurità.
Sia fiamma
Perché Tu riscaldi il mio cuore.
Io non posso restare a lungo
in questa chiesa:
lasciando bruciare questo cero,
è un po' di me stesso che voglio lasciarti.
Aiutami a prolungare la mia preghiera
nelle attività di questa giornata.
Amen*

Lampada ai miei passi è la tua Parola

Parlami Signore, apri le mie orecchie e il mio cuore, perché ascolti la tua Parola. Se tu non mi parli il mio cuore è muto, le mie labbra non sanno cosa dire. La Tua parola è principio di Sapienza, il tuo Spirito ancora suggerisce al mio cuore la via della vita. Vorrei meditare le tue Parole portandole con me, camminare in questo giorno ruminando le sillabe della tua Parola, perché aprano la mia intelligenza ai misteri della vita e donino al mio cuore il coraggio dell'amore. Questa Parola non è lontano da me, come dice il libro del Deuteronomio: «Non è in cielo, perché tu dica: "Chi salirà per noi in cielo per portarcelo e farcelo ascoltare, perché lo mettiamo in pratica?" Non è di là dal mare, perché tu dica: "Chi passerà per noi di là dal mare per portarcelo e farcelo ascoltare, perché lo mettiamo in pratica?" Ma la parola è molto vicina a te; è nella tua bocca e nel tuo cuore, perché tu la metta in pratica.» (Dt 30,11-14)

*Padre mio,
mi abbandono a Te fa di me ciò che ti piace;
qualunque cosa tu faccia di me, ti ringrazio.
Sono pronto a tutto, accetto tutto,
purché la tua volontà si compia in me
ed in tutte le tue creature;
non desidero niente altro, mio Dio.
Rimetto la mia anima nelle tue mani,
te la dono, mio Dio,
con tutto l'amore del mio cuore,
perché ti amo.
Ed è per me una esigenza d'amore
il donarmi, il rimettermi nelle tue mani,
senza misura,
con una confidenza infinita,
perché tu sei il Padre mio.
(Charles De Foucauld)*

PARROCCHIA DI SAN VITO AL GIAMBELLINO
Via Tito Vignoli, 35 - Milano
www.sanvitoalgiambellino.com

Per una visita in Chiesa



*Esercizi di preghiera
semplice*

Per una visita in Chiesa

Esercizi di preghiera semplice

Capita sovente a noi preti di stare in Chiesa, un po' per pregare, un po' per accogliere chi arriva, qualche volta solo per sbrigare le varie "faccende di chiesa". Vediamo entrare tanta gente di tutte le razze e di tutte le età, giovani e vecchi, uomini e donne, italiani e stranieri, che entrano per una visita, come si suol dire.

E che cosa fanno?

Qualcuno si ferma a lungo in fondo alla chiesa, come se fosse incerto, titubante, insicuro di poter avanzare. Si segna con l'acqua benedetta, come se dovesse lavare il corpo e l'anima, per togliersi di dosso la polvere della vita, le incrostazioni di sentimenti sofferti che appesantiscono il cuore.

Qualcuno avanza sicuro e cerca un posto. Dove va? Ognuno ha la sua preferenza. C'è chi si ferma davanti alla statua della Madonna, per una preghiera a Maria. Sappiamo che Lei conosce bene gli affetti e le pene che portano nel cuore tanti suoi figli.

La nostra Madonna non è certo un'opera d'arte, ma non importa: il suo sguardo amorevole sembra ridare confidenza alla preghiera incerta di tante anime in pena.

Qualcuno preferisce andare al leggio dove è aperta la Parola di Dio del giorno. Anche oggi il Signore ha una parola per noi, ha qualcosa da dire ai suoi figli. La sua Parola è una lampada per i nostri passi, una piccola luce che può rischiarare il cammino di ogni giorno. Pensiamo che quella Parola poi ciascuno se la porti dentro con sé nel cammino della giornata, al lavoro, in casa, tra la folla: e allora è bello pensare che quella parola diventa carne, vita, si irradia attraverso le nostre umanità per portare un po' di luce nel mondo. La Parola corre per le strade nel cuore di chi la ha ascoltata con fede.

Altri si fermano davanti alla croce: pensiamo che abbiano delle pene e dei dolori da consegnare a quell'uomo che per amore ha preso su di sé le nostre sofferenze. Alla croce ci si appende con tutto il peso della nostra vita, perché da soli la nostra, di croce, non possiamo farcela a portarla. Pensiamo che i nostri crocifissi siano lì apposta per questo, con le braccia aperte per accogliere i nostri dolori, per sostenere le nostre fatiche.

Qualcuno si ferma in ginocchio davanti al tabernacolo: il pane che è Gesù nutre la nostra fame e la nostra sete. Perché per vivere occorre un coraggio e una forza che non sempre abbiamo, e se non ci si nutre non si va lontano. Nella nostra chiesa ogni giovedì, dopo la messa delle 18, un significativo gruppo di persone si ferma a lungo in adorazione: restare un poco incantati davanti al dono della vita che Gesù ci regala apre il cuore alla fiducia. Senza senso dell'adorazione, senza lo stupore di fronte all'amore gratuito cosa sarebbero le nostre vite?

Molti infine accendono un cero. Una piccola luce basta per camminare anche nei giorni più oscuri. Quella candela che arde e

si consuma vuole essere segno della nostra fede: è piccola e sembra sempre sul punto di spegnersi ma è meglio accendere una luce che maledire l'oscurità, e una luce accesa è già una speranza, tiene viva un'attesa, porta calore alla vita.

Ecco cosa vediamo ogni giorno nella nostra chiesa e ci sovviene un pensiero semplice che vorremmo condividere con tutti.

Il popolo di Dio ci insegna a pregare. Sono uomini e donne semplici, spesso vengono da lontano, e vivono gesti di fede che sono uguali in tutto il mondo, anche se espressi con i colori di ogni cultura. Qualche latinoamericano ci insegna una corporeità della preghiera – nel suo bisogno di un lavacro, di una benedizione – che noi abbiamo dimenticato; oppure un orientale ci aiuta a trovare una postura più elegante, più composta e quasi ieratica, che incanta: stare in ginocchio con le mani giunte oppure levate, in composto silenzio. Sono gli esercizi elementari della fede e della preghiera che tutti possono e sanno fare. Bastano pochi attimi e la giornata cambia colore, lo spirito respira, l'anima diventa più leggera e anche il corpo diventa tempio dello Spirito.

Per questo ci è venuto in mente di offrire un piccolo sussidio, con semplici parole che aiutino questi "esercizi elementari di fede e di preghiera". In questo modo chiunque entri in chiesa può imparare a pregare, può ritrovare le parole e i gesti con cui esprimere la sua semplice fede.

Lavami Signore, e sarò più bianco della neve!

Entro in chiesa e mi segno con l'acqua benedetta: "Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo". Io non sono degno, Signore, di stare davanti a te. La mia vita è spesso lontana, "nella colpa sono stato generato e nel peccato mi ha concepito mia madre" (Sal 50,7). Mi sento così oggi, sbagliato e distante, indegno e carico di tante cose che non vanno bene. Eppure so che tu non disdegni un "spirito contrito e un cuore affranto e umiliato" (Sal 50,19). Mi segno con l'acqua benedetta, faccio il segno della croce che abbraccia l'intero corpo, la mente le spalle e il cuore; e invoco una tua benedizione:

*Purificami con issopo e sarò mondo;
lavami e sarò più bianco della neve.*

*Fammi sentire gioia e letizia,
esulteranno le ossa che hai spezzato.
Distogli lo sguardo dai miei peccati,
cancella tutte le mie colpe.*

*Crea in me, o Dio, un cuore puro,
rinnova in me uno spirito saldo.
Non respingermi dalla tua presenza
e non privarmi del tuo santo spirito.*

*Rendimi la gioia di essere salvato,
sostieni in me un animo generoso. (dal Salmo 50,9-14)*

Maria, prega per noi peccatori

Maria sono davanti a te che sei Madre e conosci i cuori dei tuoi figli. Porto con me gli affetti e i dolori della mia vita, e li depongo ai tuoi piedi. Tu che sei stata madre capisci le pene che affliggono i miei più cari affetti. La preoccupazione per i piccoli, per i figli che crescono, e per quelli che attendiamo con trepidazione; la fatica di volerci bene nelle nostre case e nelle nostre famiglie; i momenti difficili della vita, quando neppure l'amore basta a proteggere dalla malattia e dalla morte. Con Tuo Figlio hai imparato ad essere madre, nella gioia trepidante dell'infanzia e nel dolore di vederlo soffrire. Per questo ti prego "adesso" per gli affetti più cari, e "nell'ora della nostra morte" perché neppure questa ci separi gli uni dagli altri, perché nel tuo Figlio risorto ogni affetto non vada perduto.

*Ave Maria, piena di grazia,
il Signore è con te.*

*Tu sei benedetta fra tutte le donne
e benedetto il frutto del tuo seno Gesù.*

*Santa Maria, madre di Dio,
prega per noi peccatori,
adesso e nell'ora della nostra morte. Amen*

La tua croce mi salvi, il tuo amore mi consoli

Depongo sotto la tua croce i miei peccati e i miei dolori, perché tu mi accogli a braccia aperte, tu che hai dato la vita per me. Nelle tue ferite ripongo la mia vita, al tuo costato aperto affido le persone che amo e che oggi soffrono come tu solo sai. Tu che conosci il patire e l'ingiusto soffrire volgi il tuo sguardo dall'alto della croce su noi uomini peccatori e su chi ingiustamente porta il peso del male. La tua croce mi salvi, il tuo amore mi consoli, e porti salvezza a chi vive nella prova. Come tu sulla croce hai pregato il Padre così insegna a noi il coraggio di affidarci nella prova e l'amore di chi dona la propria vita.

*O alto e glorioso Dio, illumina le tenebre
del cuore mio. Dammi una fede retta, speranza certa,
carità perfetta e umiltà profonda.
Dammi, Signore, senno e discernimento per compiere
la tua vera e santa volontà. Amen.
(S.Francesco)*