

VERSO IL GIUBILEO



SCUOLA DI PREGHIERA



ARCIDIOCESI
METROPOLITANA DI
CATANZARO – SQUILLACE

UFFICIO LITURGICO



LA PREGHIERA È “DESIDERIO” “ASCOLTO” “ADORAZIONE”

Quando cominciamo a pregare è bene:

* **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*)

Monizione iniziale

Guida: Siamo ormai vicini al 2025, anno in cui la Chiesa celebrerà il Giubileo, un anno di grazia, un evento di grande rilevanza spirituale, ecclesiale e sociale.

In un periodo in cui siamo tentati di lasciarci scoraggiare e rattristare per i tanti problemi nel mondo, il Papa ha scelto il motto Pellegrini di speranza e ci rivolge queste parole: «Dobbiamo tenere accesa la fiaccola della speranza che ci è stata donata, e fare di tutto perché ognuno riacquisti la forza e la certezza di guardare al futuro con animo aperto, cuore fiducioso e mente lungimirante».

Ci sarà un tempo di preparazione nel quale saremo chiamati a coniugare la dimensione spirituale con gli aspetti fondamentali della nostra vita sociale, senza trascurare di contemplare la bellezza del creato e di prenderci cura della nostra casa comune.

«In questo tempo di preparazione – scrive papa Francesco - fin da ora mi rallegro pensare che si potrà dedicare l'anno precedente l'evento giubilare, il 2024, ad una grande "sinfonia" di preghiera. Anzitutto per recuperare il desiderio di stare alla presenza del Signore, ascoltarlo e adorarlo. Preghiera, inoltre, per ringraziare Dio dei tanti doni del suo amore per noi e lodare la sua opera nella creazione, che impegna tutti al rispetto e all'azione concreta e responsabile per la sua salvaguardia. Preghiera come voce "del cuore solo e dell'anima sola" (cfr At 4,32), che si traduce nella solidarietà e nella condivisione del pane quotidiano. Preghiera che permette ad ogni uomo e donna di questo mondo di rivolgersi all'unico Dio, per esprimergli quanto è riposto nel segreto del cuore. Preghiera come via maestra verso la santità, che conduce a vivere la contemplazione anche in mezzo all'azione. Insomma, un intenso anno di preghiera, in cui i cuori si aprano a ricevere l'abbondanza della grazia, facendo del "Padre nostro", l'orazione che Gesù ci ha insegnato, il programma di vita di ogni suo discepolo».

Accogliendo l'invito di papa Francesco, il nostro Arcivescovo Claudio ha pensato di proporre alle diverse foranie della diocesi, durante l'anno liturgico, un piccolo percorso: una "scuola di preghiera", nella quale aiutarci reciprocamente a scoprire (o riscoprire) la bellezza e

l'importanza della preghiera per la nostra vita. Vorremmo insieme farne esperienza come “desiderio”, “ascolto” ed “adorazione”, affinché possa prolungarsi nella vita quotidiana di ogni famiglia e di ognuno di noi.

Canto d'inizio

L'arcivescovo:

Nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo.

L'Assemblea:

Amen.

L'arcivescovo:

La misericordia del Padre,
la pace del Signore nostro Gesù Cristo,
la comunione dello Spirito Santo
siano con tutti voi.

Memoria del Battesimo

L'arcivescovo:

Fratelli e sorelle carissimi, l'anno della preghiera invita ciascuno di noi a fare esperienza profonda di grazia, di ascolto e di riconciliazione. Ora con l'aspersione dell'acqua benedetta facciamo memoria del nostro Battesimo. Essa è invocazione di misericordia e salvezza in virtù della risurrezione di Gesù Cristo.

Breve momento di silenzio

Dio onnipotente origine e fonte della vita, fa che noi tuoi fedeli, aspersi da questa fonte di purificazione, otteniamo il perdono dei nostri peccati, la difesa dalle insidie del maligno e il dono della tua protezione. Nella tua misericordia donaci, o Signore, una sorgente di acqua viva che zampilli per la vita eterna, perché liberi da ogni pericolo possiamo venire a te con cuore puro.
Per Cristo nostro Signore.

L'assemblea

Amen.

L'arcivescovo asperge l'assemblea, mentre si intona un canto adatto

PRIMA PARTE: IL DESIDERIO

Lettore 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...

Lettore 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).

Lettore 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 ...

Tempo di silenzio con sottofondo musicale.

A seguire leggere tutti insieme, lentamente l'invocazione allo Spirito Santo:

**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)

Lettore 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)

Lettore 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*)

Lettore 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).

Canto

Lettore 1: «... Il termine “desiderio”, [...], 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 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»).

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

Tempo di silenzio in cui si legge il salmo seguente

Dal Salmo 62

(letto personalmente con musica di sottofondo)

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.

SECONDA PARTE: L'ASCOLTO

Guida: La **preghiera di ascolto** è dimensione fondamentale, che siamo chiamati a vivere perché il Padre ha mandato tra noi la sua Parola – il suo Figlio Gesù – per rivelarci la sua paternità.

Letttore 1: Perché Dio ci parla?

Letttore 2: Dio ci parla per farsi conoscere, per manifestarci la sua volontà e per aiutarci a conoscere noi stessi. Dice Santa Caterina da Siena nel Dialogo: «**La nostra anima è come uno specchio nel quale possiamo conoscere Dio e la nostra dignità e bellezza**».

Letttore 3: E ancora: «**La nostra anima è come una cella** [una piccola camera] **che dobbiamo assiduamente frequentare per conoscere la verità**».

Questa “cella” possiamo portarla in ogni luogo e in ogni occupazione per essere sempre attenti alla Voce di Dio.

Breve pausa

Letttore 1: Dove e come possiamo ascoltare Dio?

Letttore 2: Oltre che nel più profondo di noi stessi, Dio ci parla negli avvenimenti della vita, attraverso altre persone e soprattutto nella Sacra Scrittura.

Per ascoltarlo è necessario porsi in attesa attenta di ciò che Gesù vuole dire a ciascuno e avere l'umiltà di lasciarsi veramente cambiare dalla sua Parola.

Viene proclamata la Parola di Dio del giorno

Riflessione dell'arcivescovo

canto

TERZA PARTE: L'ADORAZIONE

Letttore 1 **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 e 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 espone la croce e si esegue un canto

Lettore 2: 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 chiamato/a 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.

Breve pausa

Lettore 3: 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 a Gesù**; 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

Insieme lentamente

«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.

Letture: 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»).

Tempo di adorazione (*Proviamo a sentire Gesù che si china verso di me e con voce pacata mi chiede: «Cosa vuoi che io faccia per te?». Esponiamo a Gesù con parole semplici le nostre 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).

Canto

ORAZIONE (Preghiera del Giubileo)

L'Arcivescovo

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 finale †

Canto

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.