

Testimoni della speranza

Indicazioni per il cammino di Quaresima 2019

Presentazione del Cammino

Quest'anno ci lasceremo guidare da un libro: "Testimoni della speranza" del card. François-Xavier Nguyen Van Thuan, ora *Venerabile*, che nell'anno 2000 ha predicato gli esercizi spirituali a papa Giovanni Paolo II e ai suoi collaboratori, all'inizio della Quaresima.

Nelle prime pagine del libro trovi la lettera autografa di papa Giovanni Paolo II e l'introduzione dello stesso autore: leggile, ti daranno la giusta "misura" della profondità di questi due santi.

Il libro è formato da 22 capitoli, da suddividere nei giorni della Quaresima, cominciando da domenica 10 marzo:

- ci sono 30 giorni feriali
- 5 domeniche
- la settimana santa (dalla domenica delle Palme a quella di Pasqua)

Dedica *due giorni* per ogni capitolo.

La *domenica* partecipa alla S. Messa e recupera il cammino.

Oltre al libro, tieni conto di questi impegni:

- lettura del Vangelo del giorno
- una Messa feriale (se non fosse possibile, l'adorazione eucaristica)
- il digiuno del venerdì
- l'esame di coscienza il sabato

Il libro è la pubblicazione degli esercizi spirituali, quindi ti aiuterà sicuramente a pregare: questo infatti è lo scopo ultimo. Non basta leggere.

Buon cammino e buona strada!

La lettura spirituale

In questo cammino di Quaresima non dovrai semplicemente leggere il libro, come se fosse un romanzo o un racconto. Il libro racchiude l'esperienza di fede di un uomo, di un cristiano, di un santo: la lettura spirituale ha lo scopo di nutrire il cuore di chi legge, di rafforzare la sua fede, di aiutarlo nella conoscenza e nell'incontro con il Signore.

Ogni cristiano che vive secondo il Vangelo, è egli stesso *Vangelo vivente*: attraverso le parole, le azioni e i pensieri dei discepoli, il Maestro continua a camminare e a operare prodigi in mezzo a noi.

Con la lettura spirituale non ci si ferma solo a conoscere la vita o il pensiero di un santo o di un maestro spirituale; si cerca invece:

- di *paragonare la sua vita con la nostra, il suo cammino di fede con il nostro*
- *con il desiderio di imparare, di lasciarsi ispirare e guidare*
- *al fine di nutrire la propria fede e l'amore per il Signore.*

La lettura spirituale prepara alla preghiera, al dialogo con il Signore, perché confrontandoci con altri discepoli in cammino nella fede, nascono desideri e richieste da rivolgere a Dio.

Ricorda quindi di leggere questo libro con la giusta preparazione del cuore, come quando ti prepari alla Lectio divina:

- fa silenzio
- inizia con il segno della croce
- invoca lo Spirito Santo
- leggi con attenzione il testo
- cerca di comprendere il testo
- confrontati con quello che hai letto
- raccogli pensieri, domande e intuizioni e trasformale in dialogo con il Signore
- concludi ringraziando il Signore

Il Vangelo del giorno

Il buon Dio ci accompagna ogni giorno con la sua Parola (anche se noi più o meno spesso lo ignoriamo).

Anche la semplice lettura del Vangelo del giorno ti potrà condurre verso la S. Pasqua: sii fedele.

Disponi il cuore all'incontro con la Parola: non aver fretta di leggere quelle righe perché il tempo è sempre tiranno. Difendi con coraggio e generosità quel tempo sacro di incontro con Dio.

Messa feriale

Uno degli aspetti più affascinanti della Messa feriale è l'essenzialità: la Parola e l'Eucaristia. Non abbiamo bisogno di molto altro per vivere una vita buona.

Il buon Dio educa, benedice e nutre ogni singolo e piccolo passo che scegliamo di fare con Lui. Ecco perché vale la pena correre e ingegnarsi nella gestione e nell'organizzazione del tempo: il buon Dio ci attende.

Adorazione eucaristica

Nonostante sforzi e ingegno potrebbe essere che non riesci a trovare una Messa feriale. L'alternativa è l'adorazione eucaristica, in una chiesa ovviamente ☺. Se anche questa opzione fosse troppo ardua, potrai pregare davanti alla fotografia di Gesù eucaristia.

Per vivere bene l'adorazione soprattutto in questo ultimo caso (pregare davanti a una foto può non sembrare una proposta super-affascinante), rileggi sul Cammino di Avvento 2018 la catechesi di giovedì 6 dicembre. Se non hai il testo, puoi scaricarlo qui: sul sito www.qumran2.net cerca "Conquistati da Cristo - Avvento 2018".

Adorare è dialogare con Dio, è nutrirsi di Dio, è stare in silenzio con Dio.

Al termine di queste indicazioni troverai dei testi che potranno aiutare, guidare e ispirare il tuo tempo davanti al Signore Gesù.

Il digiuno

Venerdì sarà giorno di digiuno: preghiera così particolare e così concreta, semplice e difficile allo stesso tempo, per aiutare il cuore a fare spazio. Semplice perché tutti abbiamo qualcosa cui possiamo rinunciare, e difficile perché il nostro cuore e la nostra mente si attaccano al superfluo molto più di quanto noi ci accorgiamo. Chi ha provato in Avvento lo può testimoniare.

Il digiuno non è una preghiera molto comune, per cui è bene che ci facciamo accompagnare prima di affrontarla. In Avvento abbiamo affrontato tre tipi di digiuno: del cibo, della parola, del tempo. In questo tempo di Quaresima puoi fare in due modi: o ripeterli tutti e tre con la stessa "sequenza", o scegliendo tu come "posizionare" le settimane, oppure scegliere un tipo di digiuno, quello che ti è risultato più utile, e viverlo per tutta la Quaresima. Rileggi, nel cammino di Avvento 2018, le catechesi di lunedì 3 e martedì 4 (cibo); lunedì 10 e mercoledì 11 (parola); lunedì 17 e mercoledì 19 (tempo).

L'esame di coscienza

L'esame di coscienza è spesso una pratica faticosa, perché richiede tempo, silenzio, concentrazione, proprio come ogni altro tipo di preghiera; e, per il fatto che normalmente viene fatto la sera, la fatica aumenta a causa della stanchezza.

Nonostante tutto rimane una pratica preziosa e insostituibile: solo con questo "strumento" possiamo accorgerci dei passi che facciamo, della direzione che abbiamo preso, delle occasioni di bene perdute, di quelle sfruttate bene, delle numerose cadute a causa del peccato, dei nostri lati deboli, di come il buon Dio agisce nelle mie giornate e di come il nemico cerca, con astuzia, di ingannare e confondere.

In questo cammino l'esame di coscienza viene proposto il sabato: cerca di verificare la tua fedeltà al cammino di Quaresima e, in generale, come hai vissuto quei giorni. Puoi usare i dieci comandamenti, oppure il classico schema "rapporto con me stesso, con gli altri, con Dio", oppure il comandamento dell'amore "Amare Dio e il prossimo"... L'importante è essere fedeli all'appuntamento, viverlo come momento di preghiera e avere pazienza nell'andare in profondità.

Testi sull'adorazione eucaristica

Dagli scritti di Madre Teresa di Calcutta

Nel 1973 la nostra congregazione decise di fare Adorazione un'ora ogni giorno. Da quel momento il nostro amore per Gesù è diventato più intimo, il nostro amore reciproco più comprensivo, il nostro amore per i poveri più misericordioso, e abbiamo visto raddoppiare il numero delle vocazioni.

Abbiamo bisogno di cibo continuo. Per questo cominciamo la giornata alle quattro e mezzo del mattino. Abbiamo la Messa, la comunione, la meditazione... Poi, la sera, in tutte le nostre case, abbiamo un'ora di adorazione tutte le sere. Viene esposto il Santissimo Sacramento, e tutte le suore comunitariamente (facciamo tutto comunitariamente), fanno un'ora di adorazione.

È questa una grande sorpresa per me: siamo, infatti tutte e ciascuna molto occupate; abbiamo tante cose da fare per la nostra gente. Eppure quest'ora di adorazione non è un'ora sottratta al lavoro per i poveri. Facciamo tutte le nostre ore di servizio pieno per i poveri. Quest'ora di adorazione trascorsa davanti a Gesù non toglie nulla al nostro servizio. Ci ha avvicinate le une alle altre, ha intensificato il nostro amore verso i poveri, ha reso la presenza di Cristo più viva, più reale, qualcosa che veramente ci unisce.

Gesù si è fatto il pane di vita per poter saziare la nostra fame di Dio, il nostro amore di Dio. E poi, per saziare la propria fame del nostro amore, si è fatto affamato, nudo, senz'altro,

e ha detto: «Quando lo avete fatto al più piccolo dei miei fratelli, lo avete fatto a me». Noi siamo contemplative nel mondo, perché tocchiamo Cristo ventiquattro ore al giorno. Perciò vi supplico: cercate di trovare anzitutto lì, nella vostra casa, i vostri poveri. Non permettete a nessuno di sentirsi solo, indesiderato, non amato, ma non permettetelo anzitutto a quelli di casa vostra, al vostro prossimo. C'è qualcuno che è cieco? Andate a leggergli il giornale, a fargli le spese, a fargli le pulizie. Non si richiede nient'altro che questo. Prima di toccare un sofferente, prima di ascoltare un sofferente, pregate. Per poter amare quel sofferente, avete infatti bisogno di un cuore puro. Voi non potete amare i malati e i sofferenti se non amate quelli che vivono con voi sotto lo stesso tetto. Per questo è assolutamente necessario che preghiamo. Il frutto della preghiera è l'approfondimento della fede; il frutto della fede è l'amore; il frutto dell'amore è il servizio. La preghiera ci dà il cuore puro e il cuore puro può vedere Dio. E vedendo Dio gli uni negli altri ci ameremo scambievolmente come ci ama Gesù. Quello che Gesù è venuto a insegnarci facendosi uomo sta tutto qui: amarci gli uni gli altri.

Non crediamo che la povertà consista solo nell'avere fame di pane, nell'essere nudi per mancanza di vestiti, nell'essere privi di un'abitazione di mattoni e di cemento. Esiste una povertà ancora più grande: quella di non sentirsi amati, non sentirsi desiderati, sentirsi emarginati. Quella di non avere nessuno nella vita.

Devi amare senza aspettative, fare qualche cosa per l'amore fine a se stesso, non per quello che ne potrai ricevere in cambio. Se ti attendi qualche forma di ricompensa, non è amore: l'amore vero è amare senza condizioni e senza aspettative.

Senza almeno due ore di adorazione dell'Eucarestia non si può andare dai poveri.

Da un'omelia di Papa Benedetto XVI

Basilica di San Giovanni in Laterano, 7 giugno 2012

Stare tutti in silenzio prolungato davanti al Signore presente nel suo Sacramento, è una delle esperienze più autentiche del nostro essere Chiesa, che si accompagna in modo complementare con quella di celebrare l'Eucaristia, ascoltando la Parola di Dio, cantando, accostandosi insieme alla mensa del Pane di vita. Comunione e contemplazione non si possono separare, vanno insieme. Per comunicare veramente con un'altra persona devo conoscerla, saper stare in silenzio vicino a lei, ascoltarla, guardarla con amore. Il vero amore e la vera amicizia vivono sempre di questa reciprocità di sguardi, di silenzi intensi, eloquenti, pieni di rispetto e di venerazione, così che l'incontro sia vissuto profondamente, in modo personale e non superficiale.

Da un'omelia di Papa Francesco

Basilica di San Paolo Fuori le Mura, 14 aprile 2013

Cari fratelli e sorelle!

[...] Ricordiamolo bene tutti: non si può annunciare il Vangelo di Gesù senza la testimonianza concreta della vita. Chi ci ascolta e ci vede deve poter leggere nelle nostre azioni ciò che ascolta dalla nostra bocca e rendere gloria a Dio! Mi viene in mente adesso un consiglio che san Francesco d'Assisi dava ai suoi fratelli: predicate il Vangelo e, se fosse necessario, anche con le parole. Predicare con la vita: la testimonianza. L'incoerenza dei fedeli e dei Pastori tra quello che dicono e quello che fanno, tra la parola e il modo di vivere mina la credibilità della Chiesa.

Ma tutto questo è possibile soltanto se riconosciamo Gesù Cristo, perché è Lui che ci ha chiamati, ci ha invitati a percorrere la sua strada, ci ha scelti. Annunciare e testimoniare è possibile solo se siamo vicini a Lui, proprio come Pietro, Giovanni e gli altri discepoli nel brano del Vangelo di oggi sono attorno a Gesù Risorto; c'è una vicinanza quotidiana con Lui, ed essi sanno bene chi è, lo conoscono. L'Evangelista sottolinea che «nessuno osava domandargli: "Chi sei?", perché sapevano bene che era il Signore» (Gv 21,12).

E questo è un punto importante per noi: vivere un rapporto intenso con Gesù, un'intimità di dialogo e di vita, così da riconoscerlo come "il Signore". Adorarlo! Il brano dell'Apocalisse che abbiamo ascoltato ci parla dell'adorazione: le miriadi di angeli, tutte le creature, gli esseri viventi, gli anziani, si prostrano in adorazione davanti al Trono di Dio e all'Agnello immolato, che è Cristo, a cui va la lode, l'onore e la gloria (cfr Ap 5,11-14).

Vorrei che ci ponessimo tutti una domanda: Tu, io, adoriamo il Signore? Andiamo da Dio solo per chiedere, per ringraziare, o andiamo da Lui anche per adorarlo? Che cosa vuol dire allora adorare Dio? Significa imparare a stare con Lui, a fermarci a dialogare con Lui, sentendo che la sua presenza è la più vera, la più buona, la più importante di tutte. Ognuno di noi, nella propria vita, in modo consapevole e forse a volte senza rendersene conto, ha un ben preciso ordine delle cose ritenute più o meno importanti.

Adorare il Signore vuol dire dare a Lui il posto che deve avere; adorare il Signore vuol dire affermare, credere, non però semplicemente a parole, che Lui solo guida veramente la nostra vita; adorare il Signore vuol dire che siamo convinti davanti a Lui che è il solo Dio, il Dio della nostra vita, il Dio della nostra storia.

Questo ha una conseguenza nella nostra vita: spogliarci dei tanti idoli piccoli o grandi che abbiamo e nei quali ci rifugiamo, nei quali cerchiamo e molte volte riponiamo la nostra sicurezza. Sono idoli che spesso teniamo ben nascosti; possono essere l'ambizione, il carrierismo, il gusto del successo, il mettere al centro se stessi, la tendenza a prevalere sugli altri, la pretesa di essere gli unici padroni della nostra vita, qualche peccato a cui siamo legati, e molti altri.

Questa sera vorrei che una domanda risuonasse nel cuore di ciascuno di noi e che vi rispondessimo con sincerità: ho pensato io a quale idolo nascosto ho nella mia vita, che mi impedisce di adorare il Signore? Adorare è spogliarci dei nostri idoli anche quelli più nascosti, e scegliere il Signore come centro, come via maestra della nostra vita.

Cari fratelli e sorelle, il Signore ci chiama ogni giorno a seguirlo con coraggio e fedeltà; ci ha fatto il grande dono di sceglierci come suoi discepoli; ci invita ad annunciarlo con gioia come il Risorto, ma ci chiede di farlo con la parola e con la testimonianza della nostra vita, nella quotidianità. Il Signore è l'unico, l'unico Dio della nostra vita e ci invita a spogliarci dei tanti idoli e ad adorare Lui solo. Annunciare, testimoniare, adorare. La Beata Vergine Maria e l'Apostolo Paolo ci aiutino in questo cammino e intercedano per noi. Così sia.

Pregiere di invocazione allo Spirito Santo

Padre, manda il tuo Spirito *(dal Messale)*

O Dio, che hai promesso di stabilire la tua dimora
in quanti ascoltano la tua parola e la mettono in pratica,
manda il tuo Spirito,
perché richiami al nostro cuore
tutto quello che il Cristo ha fatto e insegnato,
e ci renda capaci di amarci gli uni gli altri
come lui ci ha amati.

Sostienici con il tuo Spirito *(dal Messale)*

Dio di infinita grandezza,
che affidi alle nostre labbra impure
e alle nostre fragili mani
il compito di portare agli uomini l'annuncio del Vangelo,
sostienici con il tuo Spirito,
perché la tua parola,
accolta da cuori aperti e generosi,
fruttifichi in ogni parte della terra

Vieni nel cuore di ogni uomo *(papa Giovanni Paolo II)*

Vieni, Spirito Santo,
vieni, Spirito consolatore,
vieni e consola il cuore di ogni uomo
che piange lacrime di disperazione.
Vieni, Spirito Santo,
vieni, Spirito della luce,
vieni e libera il cuore di ogni uomo
dalle tenebre del peccato.

Vieni, Spirito Santo,
vieni, Spirito di verità e di amore,
vieni e ricolma il cuore di ogni uomo,
che senz'amore e verità non può vivere.
Vieni, Spirito Santo,
vieni, Spirito della vita e della gioia,
vieni e dona a ogni uomo la piena comunione con te,
con il Padre e con il Figlio,
nella vita e nella gioia eterna,
per cui è stato creato e a cui è destinato. Amen.

Per opera dello Spirito Santo (*François-Xavier Van Thuan*)

Lo Spirito Santo
si è completamente impadronito di te,
Vergine Maria.
Dimora in te, vive in te,
In te realizza la più grande opera della storia:
"Il Verbo fatto Carne".
Agisce liberamente in te.
Tu gli appartieni...
Insegnami ad ascoltare lo Spirito:
"È lo Spirito del Padre vostro che parla in voi" (Mt 10,20)
Insegnami ad affidarmi allo Spirito:
"Lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi con gemiti inesprimibili" (Rm 8,26)
Insegnami a lasciar agire liberamente in me lo Spirito:
"Infatti tutti quelli che sono guidati dallo Spirito di Dio, costoro sono figli di Dio" (Rm 8,14)
Lo spirito umano non può capire tutto questo. Solo la meditazione della Parola di Dio può
introdurci in questo mistero. Solo Dio può rivelarci qual è il suo Spirito e quanto potente e
dolce è la sua azione nelle nostre anime.
Vieni Santo Spirito, Amen.