

Custode dell'anima è il pensare secondo il Vangelo

a cura delle Figlie della Chiesa di "Maria gioia del cielo"

per l'adorazione eucaristica



L'opera più fortemente evangelizzatrice resta la preghiera. Quella preghiera che, sulle orme e con lo Spirito di Cristo, porta a quella unità di vita che non distingue più tra azione e contemplazione. Per raggiungere questa meta occorre restare svegli, vigilare, essere sobri e custodire il prezioso dono del Verbo che si fa carne per noi e si offre a noi ogni giorno. Preghiamo in questa adorazione affinché la nostra relazione personale con Gesù Cristo sia nutrita

dalla Parola di Dio e da una vita di preghiera. Perché con coerenza possiamo annunciare la salvezza dataci da Gesù.

canto Adoro Te (RdS)

Sei qui davanti a me,
o mio Signore, sei in questa brezza
che ristora il cuore,
Roveto che mai si consumerà,
presenza che riempie l'anima.

Adoro Te, fonte della Vita,
adoro Te, Trinità infinità.

I miei calzari leverò
 su questo santo suolo,
 Alla presenza Tua mi prostrerò.

Adoro Te, fonte della Vita,
 adoro Te, Trinità infinita.

I miei calzari leverò
 su questo santo suolo.

Alla presenza Tua mi prostrerò,
 mio Signor.

dal Vangelo di Giovanni 1,1-14

In principio era il Verbo e il Verbo era presso Dio e il Verbo era Dio. Egli era, in principio, presso Dio: tutto è stato fatto per mezzo di lui e senza di lui nulla è stato fatto di ciò che esiste. In lui era la vita e la vita era la luce degli uomini; la luce splende nelle tenebre e le tenebre non l'hanno vinta. Venne un uomo mandato da Dio: il suo nome era Giovanni. Egli venne come testimone per dare testimonianza alla luce, perché tutti credessero per mezzo di lui. Non era lui la luce, ma doveva dare testimonianza alla luce. Veniva nel mondo la luce vera, quella che illumina ogni uomo. Era nel mondo e il mondo è stato fatto per mezzo di lui; eppure il mondo non lo ha riconosciuto. Venne fra i suoi, e i suoi non lo hanno accolto. A quanti però lo hanno accolto ha dato potere di diventare figli di Dio: a quelli che credono nel suo nome, i quali, non da sangue né da volere di carne né da volere di uomo, ma da Dio sono stati generati. E il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi; e noi abbiamo contemplato la sua gloria, gloria come del Figlio unigenito che viene dal Padre, pieno di grazia e di verità.

"Professione e perfezione del cristiano", di Gregorio di Nissa

Le passioni cattive sono talmente malvagie, difficili a curarsi, e così fortemente radicate nel profondo dell'anima che non è possibile sradicarle ed estirparle soltanto con l'impegno e la virtù umana; solo se attraverso la preghiera, si prende come alleata la potenza dello Spirito, si può riuscire a dominare la cattiveria che ci tiranneggia al di dentro... Occorre dunque vigilare con saldezza, rivolgendosi spesso alla propria anima come un comandante che grida e ordina: Uomo, custodisci con ogni cura il tuo cuore; da questo viene la vita (Pr 4,23). Custode dell'anima è il pensare secondo il Vangelo, fortificato dal timore di Dio, dalla grazia dello Spirito e da opere gradite a Dio. Chi arma in tal modo la propria anima respinge gli assalti del tiranno, cioè la menzogna, il desiderio disordinato, l'orgoglio, l'ira, l'invidia e tutto ciò che di cattivo si muove dentro di noi... Tu conosci la vedova del Vangelo che presentò a un giudice insensibile la grande ingiustizia subita; supplicò per molto tempo e con grande insistenza e riuscì a piegare l'insensibilità del giudice e a ottenere il castigo di chi l'aveva oppressa. Per questo anche tu non desistere dalla preghiera; se l'insistenza delle preghiere della vedova riuscì a piegare il magistrato (cf. Lc 18,1-5), perché noi non dovremmo insistere presso Dio, la cui misericordia sa spesso prevenire le richieste?

canto: *Verbum Panis* (Balduzzi)

Prima del tempo

prima ancora che la terra cominciasse a vivere il Verbo era presso Dio.

Venne nel mondo e per non abbandonarci in questo viaggio ci lasciò tutto se stesso come pane.

L'esperienza di una vita di preghiera secondo Don Divo Barsotti

La vita cristiana non è raggiungere Dio, ma fargli posto. Questa affermazione di don Divo Barsotti mi pare riassume l'esperienza di tutta la sua vita, la "ricerca di Dio solo", e ci richiama ad un fondamento della nostra fede e cioè che «siamo stati creati a Sua immagine e somiglianza». Certo fare posto a Dio, per qualsiasi essere umano, si rivela arduo e sembra non umanamente possibile al pari di raggiungerlo; portare però nella nostra natura la sua impronta indelebile, vuol dire essere naturalmente portati, "vocati" ad entrare, tutti quanti, in un rapporto di conoscenza reciproca e persino di intimità profonda con Lui. Possiamo chiaramente sottrarci dall'approfondire questa relazione, perché anche se somiglianti a Lui siamo stati creati liberi, ma proprio a motivo di questa somiglianza, entrare in rapporto con Dio non solo ci è necessario ma è realmente possibile. Se si sceglie di "cercare Dio", bisogna decidersi per un cammino spirituale che ci introdurrà sempre più profondamente in questo rapporto e questo cammino prima che comunitario è un cammino personale. Nei vangeli possiamo vedere che Gesù stesso si apparta per pregare, cerca un

momento di incontro profondo col Padre e questo è di esempio per l'uomo di tutti i tempi. I Padri ci insegnano che l'uomo è formato di corpo, anima e spirito, lo spirito però non si "muove", non agisce se non è visitato dallo Spirito di Dio. Perciò senza Dio, senza lo Spirito Santo, che è il principio vitale, quasi la causa formale dello spirito umano, l'uomo resterebbe mutilato, vivrebbe sì, ma non in pienezza. Dal rapporto che si instaura tra lo Spirito Santo e lo spirito dell'uomo, spirito creato proprio come capacità di accoglierLo attraverso le virtù teologali, nasce la preghiera anzi...il rapporto è la preghiera. L'iniziativa è di Dio che si comunica all'uomo nel crearlo; per amore esce dalla Sua solitudine, dalla Sua trascendenza infinita, la risposta dell'uomo è preghiera, una risposta di amore dunque, un balbettio, se vogliamo, all'inizio di un cammino spirituale, ma già principio di una conoscenza reciproca, atto primo in cui l'uomo accoglie Dio e simultaneamente Lo conosce. Crediamo d'altronde che con l'incarnazione del Cristo tutto ciò che è umano diviene ora il segno sacramentale della Sua presenza e la preghiera coinvolge tutto il nostro essere. Facendo le più svariate cose nell'unico amore, si raggiunge l'unità della nostra vita esteriore ed interiore e si realizza l'unità con Dio. Prima di giungere a questo coinvolgimento di tutte le nostre potenze bisogna però esercitarsi, iniziare dedicando assiduamente un tempo della nostra giornata alla preghiera fino a che questa progressivamente trasfigurerà tutta la nostra giornata. La semplicità dunque implica

la continuità, cioè la coscienza che «in ogni istante noi possiamo ricevere Dio». Il tempo non esiste in Dio, possiamo però con la preghiera partecipare dell'eternità. Il nostro tempo acquista un valore altissimo se ogni minuto mi può donare Dio e in ogni minuto io posso vivere l'eternità proprio a ragione del rapporto che realizzo con Dio nella preghiera.

invocazioni e canto: *Adoramus Te, Domine* (Taizé)

Rimani con me, Signore: perché sono molto debole ed ho bisogno del Tuo aiuto e della Tua forza per non cadere così spesso. Rimani con me, Signore: perché Tu sei la mia vita, senza di Te si affievolisce il mio fervore. Rimani con me, Signore: perché Tu sei la mia luce, senza di Te rimango nelle tenebre.

Rimani con me, Signore: perché oda la Tua voce e la segua. Rimani con me, Signore: per annunciare a tutti che Tu sei il Dio della salvezza. Rimani con me, Signore: per mostrarmi tutta la Tua volontà. Rimani con me, Signore: per portarti a tutti quelli che incontrerò sulla mia strada. Rimani con me, Signore: perché voglio amarti molto e vivere sempre assieme a Te. Rimani con me, Signore: perché anche se la mia anima è molto povera, voglio che sia per Te un luogo di consolazione, un orto chiuso, un nido d'amore, dal quale Tu mai ti allontani. Rimani con me, Signore: perché voglio che gli altri gioiscano della Tua presenza in me. Rimani con me, Signore: se vuoi che Ti sia fedele.

preghiera (attr. a S. Ignazio di Loyola)

Anima di Cristo, santificami. Corpo di Cristo, salvami. Sangue di Cristo, inebriami. Acqua del costato di Cristo, lavami. Passione di Cristo, confortami. O buon Gesù, esaudiscimi, fra le tue piaghe nascondimi, non permettere che io mi separi da te, dal nemico maligno difendimi, nell'ora della morte chiamami e comanda che io venga a te affinché ti lodi con i tuoi santi nei secoli eterni Amen

Padre nostro

Tantum Ergo

benedizione eucaristica

acclamazioni

Dio sia benedetto.

Benedetto il suo Santo Nome.

Benedetto Gesù Cristo, vero Dio e vero Uomo.

Benedetto il Nome di Gesù.

Benedetto il suo sacratissimo Cuore.

Benedetto il suo preziosissimo Sangue.

Benedetto Gesù nel santissimo Sacramento dell'altare.

Benedetto lo Spirito Santo Paraclito.

Benedetta la gran Madre di Dio, Maria Santissima.

Benedetta la Sua santa e Immacolata Concezione.

Benedetta la Sua gloriosa Assunzione.

Benedetto il Nome di Maria, Vergine e Madre.

Benedetto San Giuseppe, Suo castissimo Sposo.

Benedetto Dio nei suoi Angeli e nei Suoi Santi.