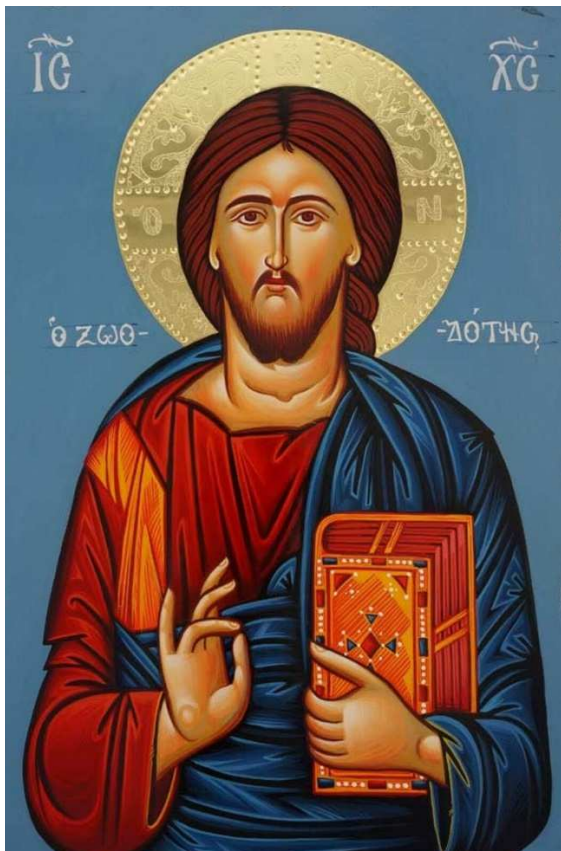


Parrocchia dei Santi Antonio Abate e Francesca
Cabrini Sant'Angelo Lodigiano

Scuola di preghiera
“Signore insegnaci a pregare”



Quinto incontro:
La consacrazione del tempo

Introduzione: la preghiera della consacrazione del tempo per mettere in pratica l'esortazione di Gesù a “pregare sempre” (cfr. Lc 18, 1-8)

L'evangelista Luca riporta al capitolo 18° una esortazione di Gesù “*a pregare sempre*”....“*giorno e notte*”. La preghiera della consacrazione del tempo mette in pratica questa esortazione.

La “**Consacrazione del tempo**” consiste nel mettere nelle mani del Signore i vari momenti del tempo che ci viene donato, perché Lui “*renda “sacro”* quanto viviamo e tutto abbia da Lui il suo inizio ed il suo compimento.

San Benedetto con l’“*ora et labora*” ha indicato una modalità di attuazione della preghiera di consacrazione del tempo nelle varie ore della giornata con la “*Liturgia delle ore*”: Lodi, Ora Media, Vespro, Compieta. Dedicheremo a questo il prossimo incontro.

In questo incontro vogliamo riflettere su tre semplici modalità che ci vengono offerte dalla tradizione: 1) “La preghiera del mattino e della sera”, 2) Le “invocazioni brevi” che possiamo fare nei vari momenti della giornata 3) L’ “offerta della giornata”.

Seconda parte: La preghiera tradizionale del mattino e della sera

La preghiera del mattino e della sera, così come si è affermata nella tradizione, consiste nella recita delle seguenti preghiere:

- All’inizio il Segno di Croce,
- il “Ti adoro” (con una formula propria il mattino, ed un’altra la sera)
- il “Padre Nostro”,
- l’ “Ave Maria”,
- il “Gloria al Padre”,
- la “Salve Regina”
- l’ “Eterno Riposo”
- il “Gesù d’amore acceso” (alla sera, con breve esame di coscienza)
- al termine il Segno di Croce

Dedicheremo uno specifico incontro al commento alle varie preghiere prima elencate. In questo incontro ci limitiamo a riflettere un poco sulle preghiere del “Ti adoro” del mattino e della sera.

➤ **IL “TI ADORO” NELLA PREGHIERA DEL MATTINO:**

*Ti adoro, mio Dio e Ti amo con tutto il cuore.
Ti ringrazio di avermi creato e fatto cristiano,
conservato in questa notte.
Ti offro le azioni della giornata
Fa che siano secondo la tua volontà
e per la tua maggior gloria.
Preservami dal peccato e da ogni male.
La tua Grazia sia sempre con me
e con tutti i miei cari.
Amen.*

- *Ti adoro, mio Dio e Ti amo con tutto il cuore.*

Diciamo a Dio tutta la ricchezza della riverenza e dell’amore che è nel nostro cuore.

Con questa invocazione rispondiamo al comandamento: “*Amerai il Signore Dio Tuo, con tutto il tuo cuore, con tutta la tua mente, con tutto te stesso*”

Il Santo Curato D’Ars, San Giovanni Maria Vianney esprime con le sue parole il “*Ti adoro, mio Dio e Ti amo con tutto il cuore*”:

Vi amo, o mio Dio, e il mio unico desiderio è di amarvi fino all'ultimo respiro. Vi amo, o mio Dio infinitamente amabile, e preferisco morire amandovi, che vivere senza amarvi. Vi amo, Signore, e la sola grazia che vi chiedo è di amarvi eternamente. . . Mio Dio, se la mia lingua non può ripetere, ad ogni istante, che vi amo, voglio che il mio cuore ve lo ripeta tutte le volte che respiro [San Giovanni Maria Vianney].

- *Ti ringrazio di avermi creato e fatto cristiano*

Diciamo la gratitudine profonda e piena di stupore per il dono della vita che abbiamo ricevuto con la mediazione dei nostri genitori e la gratitudine per il Battesimo in cui siamo divenuti figli di Dio e fratelli nella Comunità Cristiana.

- *Conservato in questa notte*

Ringraziamo Dio perchè con la sua Provvidenza ha vegliato su di noi tutta la notte e ora ci dona una nuova giornata.

- *Ti offro le azioni della giornata*

Vogliamo ricambiare l'amore di Dio offrendo a Lui quanto faremo nella giornata.

- *Fa che siano secondo la tua volontà e per la tua maggior gloria.*

Ci sentiamo fragili e chiediamo l'aiuto del Signore perchè tutto quanto faremo nella giornata sia *secondo la sua volontà*. E' una invocazione che è contenuta anche nel Padre nostro e qui la ripetiamo.

Chiediamo inoltre aiuto per agire in modo da *rendere gloria a Dio*, anzi contribuendo alla sua maggior gloria. Questo è un insegnamento particolarmente raccomandato da Sant'Ignazio di Lojola che è stato un grande maestro spirituale.

- *Preservami dal peccato e da ogni male.*

Dicendo "*Preservami dal peccato e da ogni male*" ripetiamo le invocazioni contenute nella preghiera del Padre nostro.

- *La tua Grazia sia sempre con me*

Certamente la Grazia del Signore non verrà meno, sta a noi *rimanere* in questa Grazia. Ci impegniamo con ferma volontà, ma nello stesso

tempo siamo consapevoli della nostra debolezza e fragilità, per questo chiediamo aiuto al Signore.

- *e con tutti i miei cari.*

Affidiamo al Signore i nostri cari perché li assista e non manchi loro la sua Grazia.

➤ ***IL “TI ADORO” NELLA PREGHIERA DELLA SERA***

*Ti adoro, mio Dio e Ti amo con tutto il cuore.
Ti ringrazio di avermi creato e fatto cristiano,
conservato in questo giorno.
Perdonami il male che oggi ho commesso
E se qualche bene ho compiuto accettalo.
Custodiscimi nel riposo e liberami dai pericoli.
La tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari.
Amen*

- *Ti adoro, mio Dio e Ti amo con tutto il cuore. Ti ringrazio di avermi creato e fatto cristiano*

Sono le stesse invocazioni del “Ti adoro del mattino” che abbiamo già commentato.

- *Conservato in questo giorno*

La sua Provvidenza ha vegliato su di noi tutto il giorno. Se rivisitiamo nell’esame di coscienza le ore della giornata, possiamo vedere come il Signore non ci ha mai abbandonato, anche nelle difficoltà.

- *Perdonami il male che oggi ho commesso*

Ad un esame di coscienza sincero, appare la nostra incorrispondenza all’amore del Signore, appaiono le nostre mancanze, i nostri difetti, le azioni e i sentimenti cattivi. Chiediamo umilmente perdono

confidando nella sua misericordia. Ma facciamo anche un fermo proposito di non peccare più.

- *se qualche bene ho compiuto accettalo.*

Con semplicità ed amore, facciamo l'offertorio della giornata, consapevoli che quanto offriamo è sempre molto poco. Ci affidiamo al Signore perchè completi le nostre insufficienze con l'abbondanza della sua Grazia.

- *Custodiscimi nel riposo e liberami dai pericoli.*

Ci abbandoniamo fiduciosi in Lui, con la fiducia che Egli veglierà su di noi mentre riposiamo per ristorarci ed essere poi pronti ad un nuovo giorno che vogliamo vivere nel suo amore

- *La tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari.*

La sera ci rende più sensibili alla consapevolezza dell'importanza e della preziosità dell'essere in comunione di amore con il Signore e con tutti i nostri cari. Per questo invochiamo la sua Grazia.

Seconda parte: La preghiera lungo la giornata con invocazioni brevi

«È possibile, anche al mercato o durante una passeggiata solitaria, fare una frequente e fervorosa preghiera. È possibile pure nel vostro negozio, sia mentre comperate sia mentre vendete, o anche mentre cucinate» (san Giovanni Crisostomo).

Una frase delle preghiere tradizionali, una Parola del Signore tratta dai Salmi o dal Vangelo o da un altro libro della Sacra Scrittura, una giaculatoria della devozione popolare, possono essere riprese e ripetute per una preghiera utile e feconda che mantiene desta la vigilanza orante nelle varie ore della giornata. Infatti, la si può fare anche mentalmente nei passaggi da una all'altra attività, oppure

mentre si sta facendo qualcosa che non richieda una attenzione mentale particolarmente concentrata. Ad esempio: mentre si va a passeggio, mente si riassetta la casa, mentre si fanno lavori manuali di vario genere. Ripetendo la frase si può aggiungere una invocazione, oppure un pensiero meditativo.

E' una preghiera semplice, da cui è possibile trarre particolare consolazione spirituale perché ci consente di affidarci al Signore lungo la giornata e ci consente di sentirci in comunione con Lui. In qualche modo, queste preghiere brevi sono i nostri S.M.S. inviati al Cielo. Sono in "WhatsApp Paradiso", assolutamente gratuiti, anzi per ogni messaggio c'è un "bonus" sul nostro conto corrente della Banca del Paradiso.

Sono capaci di pregare in questo modo semplice anche i bambini. Può essere la loro prima esperienza di preghiera personale, inizialmente accompagnata dai genitori o dagli educatori, poi imparano a pregare da soli. Occorre raccomandare ed esortare, il beneficio che essi ne possono trarre per la loro formazione non è affatto trascurabile.

Il Cardinal Martini offre queste indicazioni:

“Proviamo a chiederci: se dovessi in questo momento esprimere con una invocazione ciò che mi sta particolarmente a cuore e lo chiedo a Dio, come lo esprimerei? Lasciamo che venga liberamente alla luce ciò che in quel momento ci qualifica. Potrebbe essere l'invocazione: “Signore non ne posso più!”; “Signore ti lodo”; “Signore ti ringrazio”; “Signore, vieni in mio soccorso”, “Signore sono sfinito”. Anche Gesù in un preciso momento della sua vita ha esclamato “L'anima mia è triste fino alla morte”; in un altro momento “Ti ringrazio o Padre perchè mi esaudisci sempre”. Cerchiamo fra queste invocazioni del cuore quella che maggiormente risponde a ciò che sentiamo, quella che qualifica la situazione che stiamo vivendo.”

Terza parte: Preghiera di offerta della giornata

L' "Apostolato della preghiera" suggerisce questa preghiera di offerta della giornata:

**“Cuore divino di Gesù, io ti offro
per mezzo del Cuore Immacolato di Maria,
madre della Chiesa,
in unione al Sacrificio eucaristico,
le preghiere e le azioni, le gioie e le sofferenze di questo giorno
in riparazione dei peccati,
per la salvezza di tutti gli uomini,
nella grazia dello Spirito Santo,
a gloria di Dio nostro Padre.”**

E' significativo che la giornata venga offerta al Cuore divino di Gesù. Con questa offerta vogliamo infatti corrispondere all'infinito amore del Signore Gesù che si irradia dal suo Cuore.

Inoltre, è significativo il riferimento al Cuore Immacolato di Maria e all'Eucaristia.

La giornata viene offerta poi con tutto il vissuto: delle preghiere, delle azioni, delle gioie e delle sofferenze.

Viene poi ricordata la finalità della offerta: “in riparazione dei peccati, per la salvezza di tutti gli uomini”.

Infine, l' accenno allo Spirito Santo che con la sua Grazia che sollecita a vivere la giornata nell'amore e per la gloria di Dio Padre. E' questo che dà unità e senso pieno al vissuto della giornata.

ESERCIZI

Le tre parti in cui è strutturato questo incontro propongono ciascuna una modalità propria di preghiera che con molta probabilità già conosciamo e facciamo. Si tratta di pregare con sempre maggiore consapevolezza e perseveranza.