



Adoro il lunedì



"O Signore, fammi stare alla tua presenza e gustare l'amore eterno e infinito col quale tu m'inviti ad abbandonare le mie ansie, paure e preoccupazioni".

(Card. H.J. Newman)

Lunedì 18 Novembre 2013

... PREPARATI

cerco di fare silenzio intorno a me e dentro il mio cuore, per ascoltare il Signore.

Mi raccolgo nel silenzio per qualche minuto.

Penso che il Signore mi ama così come sono... Ama proprio me!

Aiutami, Signore, ad affidare la mia vita a Te, nella certezza che Tu solo puoi darmi la pace e perdonare i miei peccati.

Prima di iniziare

Un giorno i colori dell'Arcobaleno parlavano tra di loro. Il Rosso disse all'Azzurro: "Amico, come è possibile che tu non preghi gioiosamente come me?". L'Azzurro disse, in risposta: "O Rosso, sapresti dirmi perché non preghi mai così appassionatamente come me?". Il Giallo disse al Verde: "Perché mai quando preghi non ti inginocchi e inchini mai?". Il Verde rispose: "E questo lo chiami pregare? Non è il modo appropriato". Poi vennero il Blu e l'Arancio che discutevano tra loro sui diversi modi di pregare vecchi e nuovi. Diceva il Blu: "Sono d'accordo con coloro che pregano in assoluto silenzio". "Ma sei matto", rispondeva l'Arancio, "sono le parole che danno valore alla preghiera".

Il Violetto impallidì e timidamente sussurrò: "Io non so dirvi come prego: è un mistero davvero grande anche per me". E tutti fecero silenzio davanti a queste parole. "O colori", disse allora Dio, "ciascuno di voi è mio, perché senza la mia luce non potreste brillare così. Non preoccupatevi di cercare il modo giusto o perfetto, ma pregate solo come vi suggerisce il vostro colore e non cessate mai di splendere".

G. "Non affannatevi...." dice Gesù. E' l'invito a non fermarci alle nostre inquietudini, a non preoccuparci di ciò che non serve, a non andare alla ricerca di inutili perfezioni, ma a sollevare invece lo sguardo per guardarci intorno, per osservare gli uccelli del cielo e i gigli del campo, ed avere uno sguardo che sappia ancora stupirsi del fatto che Dio pensa a tutto, ma soprattutto si occupa di noi, sempre.

Apriamogli con fiducia il nostro cuore, è un Padre che ci conosce così profondamente e sa ciò di cui abbiamo veramente bisogno. Non andiamo dietro tanti inutili affanni: l'unica cosa che dobbiamo fare è immergerci ancora nel suo amore. Dio farà molto per noi, se solo ci lasciamo amare.

Disponiamo il cuore alla preghiera aiutati dalla lettura di questo brano:

- Fermati in silenzio per un minuto, respira lentamente pensando che incontrerai il Signore e che lui aspetta di incontrare te.
- Fai il segno di croce e affida tutto ciò che sei a lui, la tua memoria, la tua intelligenza, la tua volontà, le tue capacità.
- Chiedi la grazia di poter fare esperienza di Lui, di poterlo incontrare.
- Leggi il testo lentamente fermandoti nei punti in cui trovi gusto, in cui senti che la tua vita viene toccata; non avere fretta: non è il molto sapere che sazia l'anima, ma il sentire e gustare internamente.

C. *Nel nome del Padre, del Figlio e dello Spirito Santo*

T. *Amen*

Dal Vangelo di Matteo (Mt 6,25-34)

Perciò vi dico: per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito? Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, né mietono, né ammassano nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non contate voi forse più di loro? E chi di voi, per quanto si dia da fare, può aggiungere un'ora sola alla sua vita? E perché vi affannate per il vestito? Osservate come crescono i gigli del campo: non lavorano e non filano. Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. Ora se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani verrà gettata nel forno, non farà assai più per voi, gente di poca fede? Non affannatevi dunque dicendo: Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo? Di tutte queste cose si preoccupano i pagani; il Padre vostro celeste infatti sa che ne avete bisogno. Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. Non affannatevi dunque per il domani, perché il domani avrà già le sue inquietudini. A ciascun giorno basta la sua pena.

Fermiamoci ancora qualche minuto per parlare con il Signore, da amico ad amico su ciò che colpisce.

Un'altra storia.....

Un giorno due amici facoltosi, visitano una gioielleria e dopo aver visto dei diamanti e pietre preziose, uno dei due mostra all'altro una strana pietra senza luce e poi gli dice: "Io non vedo alcuna bellezza in questa pietra".

Il suo amico esperto in pietre preziose, la prende nella mano, la tiene al caldo qualche minuto riscaldandola e quando la mostra all'amico, con sorpresa, tutta la superficie della pietra risplendeva dei colori bellissimi dell'arcobaleno.

"Com'è possibile questo?" chiese.

"Questa è una pietra chiamata «opale» e ha bisogno solo del calore della mano, per sprigionare tutta la sua bellezza".

Padre Nostro ...

RESPONSORIO BREVE

R. Signore, * nelle tue mani affido il mio spirito.

Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

V. Dio di verità, tu mi hai redento:
nelle tue mani affido il mio spirito.

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.
Signore, nelle tue mani affido il mio spirito.

Ant. *Nella veglia salvaci Signore,
nel sonno non ci abbandonare:
il cuore Vegli con Cristo
e il corpo riposi nella pace.*

CANTICO di SIMEONE Lc 2,29-32

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo *
vada in pace secondo la tua parola;
perché i miei occhi han visto la tua salvezza *
preparata da te davanti a tutti i popoli,
luce per illuminare le genti *
e gloria del tuo popolo Israele.
Gloria al Padre e al Figlio ...

Ant. *Nella veglia salvaci, Signore,
nel sonno non ci abbandonare:
il cuore vegli con Cristo
e il corpo riposi nella pace.*

Preghiera

Signore, aiutami a capire
che solo tu puoi insegnarmi
a pregare, solo tu puoi dare riposo
al mio cuore, solo tu puoi farmi
stare alla tua presenza.
Aiutami nei miei tentativi di fare di te
il centro della mia vita.
Dammi la grazia della preghiera.
O Signore, fammi stare alla tua presenza
e gustare l'amore eterno e infinito
col quale tu m'inviti ad abbandonare
le mie ansie, paure e preoccupazioni.
Insegnami a tenere semplicemente
lo sguardo fisso su di te.
Rendimi paziente e capace di crescere
lentamente, in quel silenzio dove
posso essere con te. Amen
(Card. H.J. Newman)

BENEDIZIONE FINALE

C. Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

T. *Amen.*