

IL CRISTO ABITI PER LA FEDE NEI VOSTRI CUORI

(Ef 3,14-21)

In questa tappa del cammino di preghiera mensile possiamo innanzitutto ringraziare il Signore che ci ha fatti uscire dal tunnel della pandemia e poi ci uniamo all'apostolo Paolo che in ginocchio prega il Padre per la nostra santificazione. Più esplicitamente siamo sollecitati ad avere cura della nostra interiorità lasciando che, per la forza dello Spirito, solo il Cristo abiti nei nostri cuori. Apriamo allora il nostro animo per far spazio a tutta la pienezza di Dio, cioè al suo amore che ci avvolge, ci coinvolge e ci stravolge nella ferialità della nostra vita di coppia e di famiglia.

Canto di Esposizione eucaristica e breve preghiera silenziosa di adorazione

E' importante lasciare del tempo per presentare al Divino Maestro le intenzioni che si portano nel cuore senza dimenticare la preghiera per il mondo della comunicazione.

Con il Salmo 45 esprimiamo al Signore Gesù la nostra preghiera e la nostra lode perché «Egli è nostro rifugio e nostra forza».

A due cori

1. Dio è per noi rifugio e forza, aiuto sempre vicino nelle angosce. Perciò non temiamo se trema la terra, se crollano i monti nel fondo del mare.

2. *Fremano, si gonfino le sue acque, tremino i monti per i suoi flutti. Un fiume e i suoi ruscelli rallegrano la città di Dio, la santa dimora dell'Altissimo.*

3. Dio sta in essa: non potrà vacillare; la soccorrerà Dio, prima del mattino. Fremettero le genti, i

regni si scossero; egli tuonò, si sgretolò la terra.

4. *Il Signore degli eserciti è con noi, nostro rifugio è il Dio di Giacobbe. Venite, vedete le opere del Signore, egli ha fatto portenti sulla terra.*

5. Fermatevi e sappiate che Io sono Dio, eccelso tra le genti, eccelso sulla terra. Il Signore degli eserciti è con noi, nostro rifugio è il Dio di Giacobbe.

1. CONTEMPLIAMO GESU' MAESTRO, VERITA' DEL PADRE

Il primo momento della nostra adorazione è rivolto a Gesù Maestro quale Verità del Padre che ci insegna le vie di Dio attraverso la sua Parola. Ci prepariamo a ricevere la sua Parola cantando: Beati quelli che ascoltano la Parola di Dio e la vivono ogni giorno (2 volte).

In ascolto della Parola

Dalla Lettera di san Paolo apostolo agli Efesini (3,14-21)

¹⁴Per questo io piego le ginocchia davanti al Padre, ¹⁵dal quale ha origine ogni discendenza in cielo e sulla terra, ¹⁶perché vi conceda, secondo la ricchezza della sua gloria, di essere potentemente rafforzati nell'uomo interiore mediante il suo Spirito. ¹⁷Che il Cristo abiti per mezzo della fede nei vostri cuori, e così, radicati e fondati nella carità, ¹⁸siate in grado di comprendere con tutti i santi quale sia l'ampiezza, la lunghezza, l'altezza e la profondità, ¹⁹e di conoscere l'amore di Cristo che supera ogni conoscenza, perché siate ricolmi di tutta la pienezza di Dio.

²⁰A colui che in tutto ha potere di fare molto più di quanto possiamo domandare o pensare, secondo la potenza che opera in noi, ²¹a lui la gloria nella Chiesa e in Cristo Gesù per tutte le generazioni, nei secoli dei secoli! Amen.

Cantiamo insieme: Beati quelli che ascoltano la Parola di Dio e la vivono ogni giorno (2 volte).

2. CONTEMPLIAMO GESU' MAESTRO, VIA AL PADRE

Il secondo momento è rivolto a Gesù Maestro quale Via al Padre per cui dopo aver ascoltato la sua Parola ci poniamo a riflettere. E' il tempo del confronto con la Parola. Questa parte va vissuta personalmente ed in rigoroso silenzio. Ci lasciamo aiutare da una riflessione del beato Alberione...

Dopo la Scrittura-lucerna, segue l'Eucaristia-cibo per raggiungere la santità.

E' certamente questo il pensiero di Dio su di noi: *che ci uniamo sempre più intimamente a Gesù, crescendo quotidianamente in Lui, coi sacramenti, con le opere buone, con gli atti di amore, "...fino a tanto che ci riuniamo tutti nell'unità della fede..., giungendo alla maturità di un uomo fatto alla misura di età della pienezza di Cristo".*

Dice Pio XII: "Oh se potessimo farvi intendere, in qualche maniera, il mistero della nostra trasformazione in Cristo... Se poteste provare, sia pur per qualche istante, *il gaudio dell'unione perfetta con Lui...*" (Dagnino, *La vita interiore*).

Un po' per volta chi si comunica frequentemente e, anche meglio, quotidianamente, dovrebbe diventare come Gesù, buono, cortese, mansueto, paziente, puro. Arriverà ad innamorarsi di ciò che è immacolato e spirituale, la sua anima sempre più tesa verso le cose spirituali; lieta nel trattenersi in colloqui con Gesù.

La Comunione occupa dunque un posto centrale nella vita interiore e nella santificazione. E' utile meditare il capitolo VI di san Giovanni dove Gesù promette l'Eucaristia: "Io sono il Pane della vita", "Io sono il Pane vivo", "Se non mangerete la Carne del Figlio dell'Uomo e non berrete il suo Sangue, non avrete la vita", "Chi mangia la mia Carne e beve il mio Sangue, ha la vita eterna", "Il Pane di Dio è quello che dà la vita al mondo".

Dunque, il veicolo di questa vita spirituale è il Sacramento del Corpo, Sangue, Anima e Divinità di Gesù Cristo. Se nel cristiano vi è, oltre l'organismo umano, anche un organismo spirituale, questo pure deve essere alimentato e l'alimento suo è l'Eucaristia.

Tutti gli autori di spiritualità considerano come fattore più efficace per la santificazione l'Eucaristia. San Tommaso asserisce appunto che l'Eucaristia conduce a compimento la vita spirituale poiché contiene tutto ciò che è sparso negli altri sacramenti. San Francesco di Sales: "Il più grande mezzo per avanzare nella vita spirituale è l'Eucaristia"... Gli effetti della Comunione sono specialmente i seguenti:

1. Unione con Cristo. Ora se l'emorroissa diceva: "Se arrivo a toccare il lembo del suo vestito, sarò salva", quanto più il contatto fisico-sacramentale di Gesù con noi!
2. Il Marmion dichiara: "Gesù è sempre vivo e venendo in noi unisce le nostre membra alle sue con questi effetti: purifica, eleva, santifica, trasforma le nostre facoltà. Il contatto con Gesù Cristo impegna tutto il nostro essere, anima e corpo, con tutte le potenze sue, perché diveniamo altri Cristo".
3. La Comunione aumenta la grazia, ripara le perdite, dà vigore, allietta lo spirito, agisce per l'influsso della grazia, perché vengano tolte le venialità.

Chi si comunica, dice san Francesco di Sales, ha Gesù nel cervello, nel cuore, nel petto, negli occhi, nelle mani, sulla lingua, negli orecchi, ai piedi. Ma questo Salvatore che fa? Raddrizza tutto, purifica tutto, mortifica tutto, vivifica tutto. Egli ama nel cuore, capisce nel cervello, anima nel petto, vede negli occhi, parla nella lingua; Egli fa tutto in tutto; e allora noi viviamo, ma non noi, ma vive Gesù Cristo in noi (*Anno di particolare santificazione* 1963, in CISP, pp. 1371-1372).

In dialogo con Gesù Maestro VVV

- Paolo prega per i fedeli di Efeso. *Come e quando pregate per la vostra coppia e famiglia? E' una dimensione essenziale del vostro vivere?*
- A Paolo sta a cuore la salute spirituale. *Come state curando la vostra interiorità? Vi affidate alla forza dello Spirito Santo?*

- Paolo supplica che il Cristo abiti nei cuori. *Chi e che cosa alberga nei vostri cuori? E' davvero il Cristo l'unico Maestro che seguite? La sua presenza rafforza l'amore di coppia?*
- Paolo desidera che si sia radicati e fondati nella carità. *Come la carità, l'amore permea ogni situazione di vita relazionale e familiare? I vostri atteggiamenti profumano di carità?*

Canto: Dall'aurora io cerco Te

Rit. *Dall'aurora io cerco te, fino al tramonto ti chiamo,
ha sete solo di te l'anima mia come terra deserta.*

Non mi fermerò un solo istante,
sempre canterò la tua lode
perché sei il mio Dio,
il mio riparo;
mi proteggerai
all'ombra delle tue ali. **Rit.**

Non mi fermerò un solo istante,
io racconterò le tue opere
perché sei il mio Dio,
unico bene,
nulla mai potrà
la notte contro di me. **Rit.**

3. CONTEMPLIAMO GESU' MAESTRO, VITA DELL'UMANITA'

*Il terzo momento è rivolto a Gesù Maestro quale **Vita dell'umanità** per cui l'adorazione diventa preghiera. Insieme ci si apre all'invocazione perché lo Spirito Santo rafforzi il nostro cuore nella sequela del Signore Gesù.*

Si può recitare comunitariamente il santo Rosario o i Vespri e concludere con una preghiera della tradizione classica cristiana

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.
Dentro le tue ferite nascondimi.

*Non permettere che io mi separi da te.
Dal nemico maligno difendimi.
Nell'ora della morte chiamami.
Comandami di venire a te,
perché con i tuoi Santi io ti lodi
nei secoli dei secoli.
Amen.*

*Canto di benedizione e **Benedizione eucaristica***

Canto finale

Per informazioni: www.istitutosantafamiglia.org