

Ct 6,3 *Io sono del mio amato
e il mio amato è mio;
egli pascola tra i gigli.*

Ct 8,6 **Mettimi come sigillo** sul tuo cuore,
come sigillo sul tuo braccio;
perché forte come la morte è l'amore,
tenace come il regno dei morti è la passione:
le sue vampe sono vampe di fuoco,
una fiamma divina!

Sal 63

Fame e sete di Dio

¹ Salmo. Di Davide, quando era nel deserto di Giuda.

² O Dio, tu sei il mio Dio,
dall'aurora io ti cerco,
ha sete di te l'anima mia,
desidera te la mia carne
in terra arida, assetata, senz'acqua.

³ Così nel santuario ti ho contemplato,
guardando la tua potenza e la tua gloria.

⁴ Poiché il tuo amore vale più della vita,
le mie labbra canteranno la tua lode.

⁵ Così ti benedirò per tutta la vita:
nel tuo nome alzerò le mie mani.

⁶ Come saziato dai cibi migliori,
con labbra gioiose ti loderà la mia bocca.

⁷ Quando nel mio letto di te mi ricordo
e penso a te nelle veglie notturne,

⁸ a te che sei stato il mio aiuto,
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.

⁹ A te si stringe l'anima mia:
la tua destra mi sostiene.

Signore, insegnaci a pregare!...

Settimana Eucaristica degli Esercizi Spirituali

Scheda per la preghiera personale del primo giorno

Signore,
come i primi discepoli,
anche noi,
pur in cammino da tanto tempo,
e in profonda assiduità
con le cose dello Spirito,
ci sentiamo bisognosi e mancanti,
a volte afoni e muti,
nella nostra invocazione
e nella nostra preghiera.
Perciò ti chiediamo:
“Insegnaci a pregare!”
Concedici la grazia di entrare
nella tua intimità con il Padre,
di conoscerne e assaporarne il nome.
Insegnaci a vincere i nostri silenzi
e le nostre solitudini.
A trasfigurare la nostra vita
e la nostra fede
in un fiducioso abbandono,
quello illuminato dalla gioiosa speranza.
Rendici partecipi,
secondo la tua parola e la tua promessa,
della vostra comunione di amore
che fa di voi una cosa sola,
nella grazia e nella potenza
dello Spirito Santo.

Amen.

Spunti per la meditazione

Che cosa significa “pregare”?

Nel corso dei secoli si sono tentate tante definizioni della preghiera, ma nella sua dimensione più profonda, la preghiera non ha altro significato se non quello di “comunione intima con Dio”. La preghiera consiste nel permettere a Dio, mediante l’azione dello Spirito, resa possibile da Cristo, unico mediatore tra Dio e gli uomini, di renderci partecipi della comunione intima con Lui.

La preghiera è dunque l’incontro e il frutto di due desideri:

- quello di Dio, che vuole donarsi a noi;
- e quello nostro di entrare nella sua intimità.

Il luogo della preghiera è dunque il “cuore”. Non tanto come sentimento, quanto come centro della nostra volontà e sede dei nostri desideri più profondi. E’ lì che Dio desidera entrare, abitare, manifestarsi, donarsi.

E il nutrimento della preghiera non è dato tanto dalle parole che noi riusciamo a pronunciare, quanto invece dal desiderio di Dio, dalla sete che abbiamo di lui e della vita che scaturisce dalla sua bontà. “Dio si dona a misura della nostra sete”! Così recita un antico adagio.

La preghiera è un dialogo di amicizia nuziale con Dio in cui è più importante ascoltare che parlare, lasciare a Lui l’iniziativa. Egli infatti ha molte più cose da dire a noi di quante possiamo averne noi da dire a Lui. Certo egli attende anche la nostra voce, ma come risposta a quanto Egli ci ha detto, donato, rivelato, partecipato. Entrare in questo dialogo così unico non può essere altro che il frutto di un’arte che si impara con la fatica della ricerca e della perseveranza. E’ sicuramente una grazia, ma va preparata e coltivata pazientemente e assiduamente.

Elemento essenziale perchè Dio possa farsi sentire, e perchè noi impariamo ad udire la sua voce e a comprendere la sua Parola, è il **silenzio**. Non soltanto il silenzio esteriore, ma soprattutto quello

interiore. E’ assolutamente necessario che impariamo a conoscere tutti i rumori che ci assordano dentro, a dare loro un nome, e a farli tacere, poichè sono essi i veri nemici che tentano di rendere muta la voce di Dio. Egli infatti ci parla attraverso il rumore di un silenzio sottile, come direbbe il profeta Elia. E’ allora che impariamo a riconoscere e ad apprezzare tutta la dolcezza del sua sinfonia. Verbosità e rumore, sono la morte della preghiera. Silenzio e amorevole ascolto ne sono invece l’humus fecondo che ne faranno germinare abbondante la grazia.

Per la riflessione personale

suggeriamo i seguenti testi biblici e il salmo che segue, da gustare parola per parola.

Sal 27,5 Nella sua dimora mi offre riparo nel giorno della sventura.

*Mi nasconde **nel segreto** della sua tenda, sopra una roccia mi innalza.*

*Sal 51,8 Ma tu gradisci la sincerità nel mio intimo, **nel segreto** del cuore mi insegni la sapienza.*

*Sal 139,15 Non ti erano nascoste le mie ossa quando venivo formato **nel segreto**, ricamato nelle profondità della terra.*

*Mt 6,6 Quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è **nel segreto**; e il Padre tuo, che vede **nel segreto**, ti ricompenserà.*

Gv 4,21-24 «Credimi, donna, viene l’ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. ²²Voi adorate ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. ²³Ma viene l’ora - ed è questa - in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità: così infatti il Padre vuole che siano quelli che lo adorano. ²⁴Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità».