

*Mese di marzo*

## **CONTEMPLARE IL VOLTO DI CRISTO**

*La santità è fatta di apertura abituale alla trascendenza, nella preghiera e nell'adorazione*

### **Guida**

Scrive il papa nell'Esortazione Gaudete et Exsultate: "Se veramente riconosciamo che Dio esiste, non possiamo fare a meno di adorarlo, a volte in un silenzio colmo di ammirazione...".

Ci raduniamo, dunque, nel silenzio e nell'adorazione, perché riconosciamo viva e vera l'esistenza del Dio-con-noi; ci raduniamo dinanzi al memoriale del Suo Amore, aprendo a Lui il nostro cuore e la nostra vita, sapendo che nel Sacramento dell'Eucaristia è nutrito il nostro cammino di credenti. Contemplando il mistero del corpo donato di Cristo, la nostra vita possa assumere sempre più la logica del dono e diventi così una luminosa testimonianza del Vangelo.

### **Canto di esposizione**

*Oh, oh, oh, adoramus te, Domine.*

*Oh, oh, oh, adoramus te, Domine.*

*(Taizé, o altro canto a scelta)*

*(breve silenzio di adorazione personale)*

### **Invocazione allo Spirito**

*(da recitare a cori alterni)*

Spirito del Signore,

Spirito di saggezza e discernimento,

Spirito di Cristo, Sapienza di Dio,

solo tu rischiari il nostro cammino.

Spirito del signore, Spirito di giustizia e umiltà

Spirito di Cristo, amico dei poveri,

solo tu ispiri le nostre scelte.

Spirito del Signore, Spirito di pace e di unità,

Spirito di Cristo, amico dei peccatori,

solo tu converti le nostre vite.

Spirito del Signore,

Spirito di coraggio e di perseveranza,

Spirito di Cristo, il testimone fedele,

solo tu rendi saldi i nostri cuori.

Spirito del signore, Spirito di misericordia e di fuoco,

Spirito di Cristo, dolce e mite di cuore,

solo tu fai di noi la dimora di Dio

(comunità di Bose)

*(breve silenzio di adorazione personale)*

### **Lettura dalla GAUDETE ET EXULTATE di Papa Francesco (n. 147-157).**

Malgrado sembri ovvio, ricordiamo che la santità è fatta di apertura abituale alla trascendenza, che si esprime nella preghiera e nell'adorazione. Il santo è una persona dallo spirito orante, che ha bisogno di comunicare con Dio. È uno che non sopporta di soffocare nell'immanenza chiusa di questo mondo, e in mezzo ai suoi sforzi e al suo donarsi sospira per Dio, esce da sé nella lode e

allarga i propri confini nella contemplazione del Signore. Non credo nella santità senza preghiera, anche se non si tratta necessariamente di lunghi momenti o di sentimenti intensi. (n. 147)

Ricordiamo che «è la contemplazione del volto di Gesù morto e risorto che ricompona la nostra umanità, anche quella frammentata per le fatiche della vita, o segnata dal peccato. Non dobbiamo addomesticare la potenza del volto di Cristo». [113] Dunque mi permetto di chiederti: ci sono momenti in cui ti poni alla sua presenza in silenzio, rimani con Lui senza fretta, e ti lasci guardare da Lui? Lasci che il suo fuoco infiammi il tuo cuore? Se non permetti che Lui alimenti in esso il calore dell'amore e della tenerezza, non avrai fuoco, e così come potrai infiammare il cuore degli altri con la tua testimonianza e le tue parole? E se davanti al volto di Cristo ancora non riesci a lasciarti guarire e trasformare, allora penetra nelle viscere del Signore, entra nelle sue piaghe, perché lì ha sede la misericordia divina. (n. 151)

## **LETTURA BIBLICA: Dal Vangelo secondo Matteo (17,1-9)**

<sup>1</sup>Sei giorni dopo, Gesù prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni suo fratello e li condusse in disparte, su un alto monte. <sup>2</sup>E fu trasfigurato davanti a loro: il suo volto brillò come il sole e le sue vesti divennero candide come la luce. <sup>3</sup>Ed ecco, apparvero loro Mosè ed Elia, che conversavano con lui. <sup>4</sup>Prendendo la parola, Pietro disse a Gesù: «Signore, è bello per noi essere qui! Se vuoi, farò qui tre capanne, una per te, una per Mosè e una per Elia». <sup>5</sup>Egli stava ancora parlando, quando una nube luminosa li coprì con la sua ombra. Ed ecco una voce dalla nube che diceva: «Questi è il Figlio mio, l'amato: in lui ho posto il mio compiacimento. Ascoltatelo». <sup>6</sup>All'udire ciò, i discepoli caddero con la faccia a terra e furono presi da grande timore. <sup>7</sup>Ma Gesù si avvicinò, li toccò e disse: «Alzatevi e non temete». <sup>8</sup>Alzando gli occhi non videro nessuno, se non Gesù solo. <sup>9</sup>Mentre scendevano dal monte, Gesù ordinò loro: «Non parlate a nessuno di questa visione, prima che il Figlio dell'uomo non sia risorto dai morti».

*(segue silenzio prolungato)*

## **Per la riflessione personale**

- *Nello scorrere feriale dei giorni, con quali scelte concrete esprimo la priorità della mia relazione con il Signore e l'importanza della preghiera? Riesco ad organizzare il tempo che vivo custodendo alcuni momenti (come dice il papa: "non necessariamente lunghi o di sentimenti intensi) per l'ascolto della Parola e la preghiera silenziosa?*
- *Quali sono i luoghi, le persone, le circostanze che mi aiutano a crescere, ad aprire a Dio la mia vita, a conoscere Cristo, ad affidarmi al Padre? Come posso evitare che il lavoro, gli impegni e tutte le occupazioni di ogni giorno restringano il mio cuore "nell'immanenza chiusa di questo mondo"?*
- *Nella mia preghiera c'è spazio per i nomi e i volti di fratelli e sorelle? Riesco a vivere la preghiera come "espressione di amore al prossimo", includendo in essa la "vita degli altri, le loro angosce più sconvolgenti e i loro sogni più belli"? Per chi intercedo?*
- *Ho fatto esperienza di sentirmi "plasmato" dalla preghiera? Posso riconoscere che l'incontro con il Signore, attraverso la Parola e l'Eucaristia, ha generato in me nuovi orientamenti e un nuovo sguardo sulla realtà, ha consolato e incoraggiato il cammino, ha convertito sentimenti, ha riacceso speranza, ha nutrito la fiducia, ha sostenuto nella prova...?*

## **Salmo 16**

*(un lettore legge le strofe del salmo, mentre insieme si canta il ritornello "Bonum est confidere" di Taizé o un altro ritornello adatto)*

**Bonum est confidere in Domino**  
**Bonum sperare in Domino.** (2 volte)

Proteggimi, o Dio: in te mi rifugio.  
<sup>2</sup> Ho detto a Dio: «Sei tu il mio Signore,  
senza di te non ho alcun bene».  
<sup>3</sup> Per i santi, che sono sulla terra,  
uomini nobili, è tutto il mio amore.  
<sup>4</sup> Si affrettino altri a costruire idoli:  
io non spanderò le loro libazioni di sangue  
né pronunzierò con le mie labbra i loro nomi.

**Bonum est confidere in Domino**  
**Bonum sperare in Domino.** (2 volte)

<sup>5</sup> Il Signore è mia parte di eredità e mio calice:  
nelle tue mani è la mia vita.  
<sup>6</sup> Per me la sorte è caduta su luoghi deliziosi,  
è magnifica la mia eredità.  
<sup>7</sup> Benedico il Signore che mi ha dato consiglio;  
anche di notte il mio cuore mi istruisce.  
<sup>8</sup> Io pongo sempre innanzi a me il Signore,  
sta alla mia destra, non posso vacillare.

**Bonum est confidere in Domino**  
**Bonum sperare in Domino.** (2 volte)

<sup>9</sup> Di questo gioisce il mio cuore,  
esulta la mia anima;  
anche il mio corpo riposa al sicuro,  
<sup>10</sup> perché non abbandonerai la mia vita nel sepolcro,  
né lascerai che il tuo santo veda la corruzione.  
<sup>11</sup> Mi indicherai il sentiero della vita,  
gioia piena nella tua presenza,  
dolcezza senza fine alla tua destra.

**Bonum est confidere in Domino**  
**Bonum sperare in Domino.** (2 volte)

## **Un testimone per l'oggi: Charles de Foucauld (1858-1916)**

Charles Eugène de Foucauld nasce a Strasburgo, in Alsazia, da una famiglia nobile. Rimasto orfano in tenera età, nel 1876 entra nella prestigiosa accademia di Saint-Cyr, avviandosi a intraprendere la carriera militare. Trasferitosi in Algeria, lascia l'esercito e si dedica all'esplorazione geografica. Non dimostra alcun interesse per la fede (gli anni giovanili sono anzi piuttosto "turbolenti"); tuttavia, rientrato in Francia, sente il

bisogno di riavvicinarsi a Dio: nel 1886 l'incontro con l'abate Huvelin è decisivo. Inizia così un cammino di conversione spirituale che nel 1889 lo porta in pellegrinaggio in Palestina: a Nazareth capisce di essere chiamato a vivere come la Santa Famiglia. Diventa monaco trappista (1890-1897). Nel 1897 lascia la Trappa e si trasferisce a Nazaret, presso la comunità delle Clarisse, dove rimarrà tre anni, fino al 1900, conducendo un'umile esistenza, scandita dal lavoro, dall'adorazione silenziosa dell'Eucaristia e dalla lettura dei Vangeli.



De Foucauld desidera vivere a imitazione di Gesù, *operaio di Nazaret*: per fare questo sceglie di affidarsi ai Vangeli, che legge quotidianamente e medita per iscritto e da cui emerge il legame intenso e affettuoso che De Foucauld vive con il Signore. Al centro delle meditazioni c'è la persona di Gesù e il suo stile, da assimilare giorno dopo giorno con la sua grazia. In questi anni si fa strada in lui il progetto di una nuova famiglia religiosa, i "Piccoli fratelli", che però rimarrà per lui un sogno fino alla morte. Dal 1901, diventato sacerdote, si stabilisce in Algeria, fra i Tuareg, dove vivrà in povertà il "nascondimento di Nazaret", consumandosi nella preghiera, nell'assistenza ai poveri e difendendo le popolazioni locali dagli assalti dei predoni. A Béni-Abbès de Foucauld si considerava, come diceva lui, *fratello universale*. Nel 1907, animato dal desiderio di "salvare le anime", con la consapevolezza di dover passare su questa terra "facendo il bene", come fece Gesù, decide di andare *non dove la terra è più santa, ma dove le anime sono nel bisogno più grande*; spinto dunque dal desiderio di portare il Vangelo ai poveri che lì vi

abitano, si stabilisce a Tamanrasset, ai limiti del deserto del Sahara algerino, cercando di stare sempre più vicino a coloro ai quali è mandato, di farsi sempre più avvicinabile, di mettersi alla portata degli altri. Nel Sahara continua a vivere la vita nascosta di Gesù a Nazaret, nella solitudine nella povertà, nell'umile lavoro, come Gesù, cercando al tempo stesso di fare del bene alle anime. Il suo grande amore per la solitudine non gli impedisce di agire, anzi, la sua azione è intensamente preparata dalla solitudine e nella solitudine. Se il crescente impegno di studio e di preghiera esige un rigoroso regime di solitudine, tanto da spingerlo, nel 1911 a costruire l'eremitaggio dell'Asekrem, egli si lascia però disturbare volentieri dai tuareg che vanno a visitarlo. Capisce che non si tratta di rincorrere una situazione esteriore, ma di accettare la non facile solitudine che la vita gli riservava. E' proprio nel suo "fortino" a Tamanrasset che durante un attacco di banditi fratel Charles rimane ucciso nel 1916.

Charles de Foucauld ha lasciato numerosi documenti scientifici pubblicati dall'Università di Algeri, un *Dizionario tuareg-francese* e molti scritti spirituali (meditazioni per lo più su testi evangelici, appunti di ritiri, meditazioni di vario genere e corrispondenza), di cui apparve una prima raccolta nel 1924. Dopo la morte, la sua eredità spirituale ispirò la nascita di diverse famiglie di laici, sacerdoti e religiosi: le più note sono quelle dei Piccoli fratelli e delle Piccole sorelle di Gesù. Papa Benedetto XVI lo proclama beato il 13 novembre 2005. La sua memoria liturgica cade il 1 dicembre, giorno della sua morte.

### **Dagli scritti di Charles de Foucauld**

(brano tratto dalle "Meditazioni sul Vangelo a riguardo delle principali virtù", scritte a Nazareth nel 1898)

"Cosa vuoi dirci, mio Dio, raccomandandoci di pregare con poche parole, e non con molte, come i pagani? Le parole non sono proibite, dal momento che la Chiesa raccomanda ed ordina preghiere vocali, e anche assai lunghe, ma i pagani credevano che fosse sufficiente pronunciarle con la bocca, mentre tu vuoi che il cuore preghi sempre al pari delle labbra. Tu dici tre cose con questa raccomandazione: 1° che le preghiere vocali sono preghiere degne di questo nome, capaci di piacerTi solo quando il cuore prega insieme alle labbra; 2° che per pregare noi non dobbiamo ritenerci obbligati a recitare preghiere vocali, ma che basta parlarTi interiormente nell'orazione mentale; 3° che per pregarTi ... basta stare amorosamente ai tuoi piedi, contemplandoTi, avendo, inginocchiati davanti a Te, tutti i sentimenti di ammirazione, di compassione, di dedizione, di

desiderio della tua gloria e della tua consolazione, di carità, tutto il desiderio di vederTi, tutti i sentimenti che infine ispira l'amore. Questa terza preghiera, così ardente anche se muta, è eccellente... La preghiera consiste, come ci dice santa Teresa, non nel parlare molto, ma nell'amare molto.

Nostro Signore ci dà il precetto della preghiera solitaria: chiuderci nella nostra camera e là pregare nella solitudine il Padre nostro che ci vede nel segreto. Dunque, accanto alla preghiera tanto amata dinanzi al Santissimo sacramento, accanto alla preghiera in comune in cui Nostro Signore è in mezzo a coloro che si riuniscono per pregarLo, amiamo e pratichiamo ogni giorno la preghiera solitaria e segreta, questa preghiera nella quale nessuno ci vede se non il Padre nostro celeste, nella quale siamo assolutamente soli con Lui, nella quale nessuno sa che Lo preghiamo; colloquio segreto e delizioso in cui effondiamo il nostro cuore in libertà, lontano da tutti gli occhi, inginocchiati dinanzi al Padre nostro ... Ecco dunque tre generi di preghiera, tutti perfettissimi, che bisogna praticare tutti e tre”.

### **Preghiere di intercessione**

Preghiamo insieme e diciamo:

#### **Padre, noi confidiamo in te!**

- Ti preghiamo per il tuo popolo fedele, per tanti uomini e donne che nel silenzio e nel nascondimento, nella preghiera e nelle attività di ogni giorno, invocano e preparano l'avvento del tuo Regno
- Ti preghiamo per i sacerdoti e tutti i consacrati, perché con la loro vita di preghiera sappiano additare a molti la sorgente che sostiene la loro fiducia e alimenta loro gioia.
- Ti preghiamo per i ragazzi che frequentano i nostri oratori e i cammini dell'iniziazione cristiana, perché trovino il gusto di crescere nella relazione con Gesù e nella gioia del Vangelo
- Ti preghiamo per tutti coloro che non conoscono la Tua Parola o non la sanno ascoltare: incontrino nel loro cammino fratelli e sorelle che sappiano dischiudere loro i tesori della tua rivelazione.
- Ti preghiamo perché ciascuno di noi si lasci raggiungere dalla tenerezza del Signore e impari a fermarsi con stupore dinanzi al Volto compassionevole di Cristo  
*(si possono aggiungere altre preghiere spontanee)*

Affidiamo tutte le preghiere che abbiamo nel cuore al Padre e diciamo insieme:

**Padre Nostro.**

### **Canto di riposizione**

**Pane di vita nuova** *(o altro canto a scelta)*

### **Riti di conclusione**