

IMPARARE A PREGARE

I. Ascolto - Gesù è l'unico maestro che mi insegna a pregare.

Mt 6, 5 - 13

Al centro dell'esortazione di Gesù contro l'ipocrisia, dopo aver parlato dell'elemosina (6, 1 – 4) e prima di parlare del digiuno (6, 16 – 18), Gesù fornisce dei suggerimenti a riguardo della preghiera. C'è un'ipocrisia anche nel pregare, quando il vero obiettivo non è incontrare Dio, ma farsi vedere dagli altri (v. 5) o ottenere qualcosa da Lui (v. 7). La vera preghiera è quella di chi vive un'intimità col Padre, nel chiuso della sua camera e lo prega con le parole che scaturiscono dal cuore, dal più profondo di se stessi. La preghiera è un fatto nascosto, invisibile agli occhi degli uomini, il luogo del rapporto col Padre, colui che solo può vedere nel segreto.

Gesù stesso ci dona un modello di preghiera, il Padre nostro, che nasce dalla sua coscienza di Figlio e che ben dipinge e riassume tutte le altre preghiere che Egli ha rivolto al Padre nella sua vita terrena. Egli infatti al momento della tentazione, nell'imminenza dell'arresto e del processo, ha pregato il Padre da un lato che venisse allontanato da Lui il calice e dall'altro si compisse la Sua volontà (cfr. v. 10; cfr. Mt 26, 39). In ogni tentazione Gesù ha potuto vincere, perché non è mai stato abbandonato dal Padre Suo e ha sempre aderito alla Sua parola (v. 13 cfr. Mt 4, 3 - 4). La preghiera del Padre nostro illumina la coscienza e le azioni del Figlio, che conosce il Padre e vuole che il Suo nome sia santificato tra gli uomini (cfr v. 9c; Mt 11, 25 – 27), annunciando con tutta la sua vita la venuta del Regno di Dio (cfr. 10a; cfr. anche Mt 4, 17).

Il Padre nostro è la preghiera dei Figli di Dio, che sanno che il loro Padre non li abbandona mai e può donare loro tutto ciò di cui hanno bisogno, il pane quotidiano (v. 11), simbolo di ciò che ogni giorno nutre e rallegra la vita dell'uomo. Vincendo la pochezza della loro fede, che li porta ad affannarsi (cfr. Mt 6, 25 – 34), i veri discepoli, che confidano nel Padre, sanno anche perdonarsi a vicenda, a misura della Sua misericordia (vv. 11b – 12a cfr. Mt 5, 38 - 48).

2. Rifletto – Cos'è la preghiera

Ci sono tanti modi di pregare, ma che cos'è la preghiera? Come l'ossigeno entra in circolazione nel sangue e alimenta il nostro corpo attraverso la respirazione, così anche la preghiera alimenta il nostro corpo spirituale attraverso una respirazione particolare, quella dello Spirito Santo. La preghiera non si identifica con "le preghiere", ossia con le diverse formulazioni che noi impariamo a recitare vocalmente ma è più in generale il nostro stesso respiro di Figli di Dio, ciò che ci fa vivere ogni giorno a contatto con Lui, ci fa sentire protetti dalle Sue ali e rafforza le nostre virtù di fede, speranza e carità. La preghiera ci trasforma a immagine di Gesù Cristo, il Figlio, che "nei giorni della sua vita terrena offrì preghiere e lacrime a colui che solo poteva salvarlo dalla morte e fu esaudito per il suo pieno abbandono a lui" (Eb 5, 7).

Ogni momento può essere una buona occasione per portare il nostro pensiero al Padre e offrire a Lui persone, situazioni, eventi futuri. Sono su un autobus molto affollato: perché non presentare a Dio le persone sconosciute a me (ma non a Lui) che stanno condividendo con me questo tratto di viaggio? Sono a scuola ad attendere i figli, perché non chiedere a Dio di entrare nelle famiglie e nel cuore di quei genitori che come me aspettano i loro bimbi all'uscita da scuola? Sono al lavoro: perché non pregare il Signore per i colleghi più problematici? Gli esempi potrebbero moltiplicarsi all'infinito: l'essenziale è supplicare e lodare, perché all'interno di questi due verbi si trova tutta la vita dell'uomo. Supplico la benedizione del Signore sulla mia vita e su quella di tutti coloro che conosco, lodo il Signore per le meraviglie che ha già compiuto in me negli altri. Se lodo il Signore è perché le mie suppliche sono in qualche modo già state esaudite; se supplico il Signore è perché so che mi esaudirà. Passato presente e futuro sono tutti riassunti dal circolo della supplica e della lode, che si richiamano a vicenda, come nella preghiera dei Salmi.

Nella preghiera di meditazione noi entriamo in contatto con Dio attraverso discorsi interiori, alimentati dalla Parola di Dio, dai Salmi, dal Vangelo, dalla Bibbia intera. Nella preghiera di unione lo Spirito ci conduce con soavità su alcuni punti di contemplazione per poi riempirci della Sua presenza, in modo dolce e oscuro, senza più la collaborazione del nostro intelletto. Lasciamoci guidare dallo Spirito Santo, che vuol condurci all'unione con Dio in modi sempre nuovi e più profondi.

- *Per la meditazione*

- Come il passeggiare, il camminare e il correre sono esercizi corporali, così tutti i modi di preparare e disporre l'anima a liberarsi da tutti gli affetti disordinati e, una volta che se ne è

Esercizi spirituali – III mese: imparare a pregare.

liberata, a cercare la volontà divina nell'organizzare la propria vita per la salvezza dell'anima, si chiamano esercizi spirituali. S. Ignazio di Loyola

- O fiamma d'amor viva, che soave ferisci, dell'anima mia nel più profondo centro! S. Giovanni della Croce
- Cercati in me! S. Teresa d'Avila.

- *Per la riflessione*

- Ripenso ai momenti abituali della mia preghiera. Come entro in contatto con Dio?
- La preghiera alimenta quotidianamente la mia vita?
- Elenco alcune forme di preghiera a cui sono abituato: quali di esse mi conducono maggiormente a avvertire la presenza del Signore?
- Che ruolo ha la Parola di Dio nella mia preghiera?

3. Prego

1. Hai letto con attenzione il brano di Vangelo e la scheda di commento (ascolto – rifletto), interiorizzando le frasi per la meditazione e lasciandoti interrogare dai punti per la riflessione. Ora disponiti davanti a Dio in preghiera con il corpo. Stai nella posizione che preferisci (seduto o in ginocchio...), per entrare in colloquio con il Signore.

2. Chiedi al Signore la grazia: qui è il dono di conoscere Gesù intimamente, come colui che mi insegna a pregare

3. Per aiutarti nella contemplazione:

a. Vedi cosa fanno i personaggi e ricava un frutto. Per es: *osservo Gesù pregare al Getsemani (Mt 26, 39) ed entro nel mistero del Figlio di Dio come uomo che soffre nell'accettare la volontà del Padre.*

Esercizi spirituali – III mese: imparare a pregare.

b. Ascolta le parole dei personaggi e ricava un frutto. Per es.: *sento Gesù che recita il Padre nostro e ad ogni frase e penso a come il mistero in essa contenuto si sia compiuto perfettamente nella vita, morte e resurrezione di Gesù.*

c. Entra in colloquio con Gesù chiedendogli ciò che vuoi.

4. Concludi con la preghiera: “Padre Nostro”.

Prima settimana

Primo giorno

Con Gesù, stare con il Padre

1. *Chiedi la grazia* di gustare l'intimità con Gesù.

2. *Leggi* Mt 14,22-23: *Salire con Gesù sul monte.*

3. *Rifletti*: E' un momento drammatico: Gesù ha appena moltiplicato i pani nel deserto e tra la gente si è subito riaccesa la febbre messianica: vogliono farlo re (cfr. Giovanni 6,15). I discepoli rischiano di farsi contagiare dal messianismo politico della folla. Ma anche Gesù sente il bisogno di rinnovare la sua offerta al Padre e si ritira da solo sul monte a pregare.

4. *Prega*: Gesù santo e pietoso, io non so pregare. Te lo confesso con onestà e con umiltà ti chiedo di donarmi il tuo Spirito per poter entrare nel tuo intimo e dolcissimo colloquio con il Padre. Mostrami il Padre e mi basta.

Secondo giorno

Con Gesù, affidarsi al Padre

1. *Chiedi la grazia* di fidarti del Padre come un bambino cieco del suo papà, come Gesù.
2. *Leggi Mt 6,7-11: Che razza di Padre!*
3. *Rifletti*: Dio non è un padre-padrone: è Padre-Papà. E' infinitamente più buono del papà più buono di questo mondo. Come non fidarsi di un Dio così?! Pregare non è forzargli la mano, ma aprire la nostra al suo dono, senza pretendere nulla, sapendo che lui è più pronto a dare di quanto non siamo noi a chiedere.
4. *Prega*: O Padre, che puoi fare infinitamente di più di quanto possiamo desiderare o domandare, fammi amare ciò che comandi e desiderare ciò che prometti. Donami il santo Spirito del tuo Figlio Gesù. Non chiedo i tuoi doni; chiedo solo il dono della tua grazia.

Terzo giorno

Con Gesù, fidarsi del Padre

1. *Chiedi la grazia* della fiducia, di poterti fidare del Padre come ha fatto Gesù.
2. *Leggi Mt 21,21-22: Nulla è impossibile a Dio!*
3. *Rifletti*: Pregare significa credere e credere significa permettere a Dio di fare in noi e con noi quello che lui solo può e vuole fare, anche l'impossibile. Quando un uomo si fida di Dio con la

Esercizi spirituali – III mese: imparare a pregare.

stessa fiducia di Gesù, nulla più è insormontabile e neanche difficile: tutto diventa facile perché... impossibile.

4. *Prega*: Signore Gesù, tu mi ami infinitamente di più di quanto io possa amare me stesso. Perdonami tutte le volte che non mi sono fidato della tua parola. Insegnami a pregare con fiducia, senza pretendere nulla, senza trattenere nulla, pronto ad accogliere i tuoi doni, contento di dividerli.

Quarto giorno

Con Gesù, lodare il Padre

1. *Chiedi la grazia* di vivere ogni giorno della tua vita cantando le meraviglie del Signore.

2. *Leggi* Mt 11,25-26: “*Ti benedico, o Padre*”.

3. *Rifletti*: Gesù non ci ha insegnato solo il Padre Nostro; ci ha confidato la sua stessa preghiera. Questi pochi versetti sono uno squarcio nell’intimità di Gesù, là dove egli è solo con il Padre. Pregare è condividere questo dialogo di amore e di lode che scorre tra il Figlio e il Padre.

4. *Prega*: O Altissimo, onnipotente e tenerissimo Padre! A te solo appartiene l’onore e la gloria. E chi sono io perché tu voglia rivelare in me un tratto del volto del tuo Figlio? Sii tu benedetto e lodato e ringraziato da me ogni giorno della mia vita, e da tutti i tuoi figli, in comunione con il tuo Figlio benedetto, e con il tuo e suo santo Spirito, nei secoli dei secoli.

Quinto giorno – Ripetizione

Seconda settimana

Primo giorno

La preghiera di intercessione di Abramo

1. *Chiedi la grazia* dello Spirito che intercede.

2. *Leggi* Gen 18, 16 - 33 – *Davvero sterminerai il giusto con l'empio?*

3. *Rifletti*: Abramo prega per Sodoma e Gomorra. Ci si può chiedere se la sua preghiera non sia in fondo interessata, dal momento che a Sodoma ci sono i suoi parenti, la famiglia di Lot. In realtà Abramo crede che il Signore può perdonare tutto quel luogo, per riguardo ai giusti che vi si trovano (cfr. v. 24) perché sarebbe ingiusto se facesse morire anche i giusti distruggendo tutta la città. Abramo comprende che la giustizia di Dio passa attraverso la presenza di un piccolo nucleo di persone, per salvare il mondo intero.

4. *Prega*: donami, Signore, occhi per vedere la fragilità e il male del mondo senza rimanerne scandalizzato, ma credendo profondamente nell'infinita potenza del tuo perdono. Tu ci rendi giusti Signore Gesù, con la croce gloriosa con cui hai preso su di te le colpe dell'umanità e hai reso attivo per sempre e in ogni luogo il perdono del Padre.

Secondo giorno

La preghiera di intercessione di Mosè

1. *Chiedi la grazia* di intercedere per i peccatori.

2. *Leggi* Es 32, 1 - 14 – *Ricordati dei tuoi servi Abramo, Isacco e Israele ai quali hai giurato per te stesso!*

3. *Rifletti*: il popolo è messo alla prova nella sua fede dall'assenza prolungata di Mosè sul monte, perché non riesce a fidarsi di Dio, senza la guida profetica di Mosè e ha bisogno di farsi un idolo visibile, il vitello d'oro. Avvertito da Dio di questa crisi di fede, Mosè ricorda al Signore la sua alleanza, stipulata con il popolo a partire dalla promessa fatta ai patriarchi e confermata con l'uscita dall'Egitto.

4. *Prega*: O Signore, intorno a me vedo i segni della mancanza di fede, anche nella Chiesa, e nel mio stesso cuore, alla ricerca di segni visibili, si affacciano molti dubbi. Donami la fede di Mosè

Esercizi spirituali – III mese: imparare a pregare.

nelle tue promesse di vita e perdona il tuo popolo e i suoi capi quando, come Aronne, sono assaliti dalla tentazione di ricercare i risultati visibili, anche pastorali, come garanzia dell'alleanza con te.

Terzo giorno

La preghiera di lode

1. *Chiedi la grazia* di lodare il Signore per la bellezza delle sue opere

2. *Leggi* Sal 8. *Che cos'è l'uomo perché di lui di ricordi?*

3. *Rifletti*: La grandezza di Dio si mostra in una particolare congiunzione tra potenza e debolezza. La potenza dei cieli, della luna e delle stelle e la debolezza dei bambini neonati. Dio si trova sia nell'immensamente grande che nel piccolo ed umile, e proprio attraverso l'umile riduce al silenzio i potenti. Israele, popolo nomade e povero a confronti con i grandi regni della terra, ha fatto esperienza di questa logica paradossale di Dio, il potente che si china a guardare gli ultimi della terra. Israele ha fatto esperienza della propria umanità, umile e fragile al cospetto della grandezza della creazione eppure glorificata da Dio fino ad aver posto tutto l'universo sotto i suoi piedi.

4. *Prega*: ti rendo lode, Signore, di avermi fatto come un prodigio in mezzo ad un universo così vasto, nel tempo e nello spazio, di fronte al quale provo sgomento. Glorifico il tuo nome di Padre, che hai mandato il Tuo Figlio a farsi uomo come me così da porre l'uomo, piccolo e fragile, al di sopra di tutta la creazione. Fa che in Cristo io trovi tutta la bellezza della mia umanità.

Quarto giorno

La preghiera di supplica di Ester

1. *Chiedi la grazia* di avere fede nella potenza di Dio, in ogni situazione difficile.

2. *Leggi* Est 4, 17a - 17z (testo greco) – *Non trascurare il tuo possesso, che hai redento per te dal paese d'Egitto.*

3. *Rifletti*: Ester presa da angoscia mortale, trova rifugio nel Signore. Ella sa che Il Signore è il Dio che ha liberato il Suo popolo dalla schiavitù d'Egitto, che lo ha amato e scelto come eredità eterna e lo ha punito a causa della sua infedeltà con l'esilio in Babilonia. Ora però è minacciata l'esistenza stessa del popolo da nemici che vogliono cancellare l'eredità del Signore nella storia, in favore dei

Esercizi spirituali – III mese: imparare a pregare.

loro idoli. Liberando Israele da tali nemici, il Signore si rivelerà come la fonte di ogni potere. La regina Ester mette a rischio tutta la sua vita nel parlare con il re per salvare Israele.

4.*Prega:* aiutami, Signore, ad offrirmi a te in ogni situazione difficile, come la regina Ester. Solo in te si può affrontare e vincere la paura di morire, perché tu sei l'autore della vita e conduci la mia storia verso la salvezza. Fa che io mi abbandoni totalmente a te, confidando nella tua grazia, e fa che sia libero e forte nel servirti, donando e mettendo a frutto tutte le mie qualità e la mia esistenza.

Quinto giorno – ripetizione.

Terza settimana

Primo giorno

La preghiera di protesta di Giobbe

1.*Chiedi la grazia* di protestare nella fede.

2.*Leggi Gb 7, 1 - 21 – Ricordati che un soffio è la mia vita.*

3.*Rifletti:* Giobbe ha raggiunto il limite della sua pazienza. Privato dei beni e dei figli, tormentato dalla malattia, si sente dire dagli amici che tutte le sue disgrazie sono dovute alle sue colpe. Ma egli protesta la sua innocenza e si lamenta di una vita che scorre veloce, senza speranza e senza senso. Il suo grido si eleva di fronte a un Dio che scruta e mette alla prova, di fronte ad un dolore insensato, inaccettabile, che contraddice ogni evidenza dell'amore di Dio per lui. La morte diventa così l'unica via d'uscita per allontanarsi da questa accanimento senza fine.

4.*Prega:* il mistero del dolore è grande Signore. Fa che io non cada nella colpa degli amici di Giobbe, che tentano di giustificarti, addossando le colpe sul malato e sofferente. Che io non cerchi inutili e dannosi capri espiatori. Che io abbia il coraggio di parlare con te e di mostrarti il dolore delle persone! La croce di Cristo, che patisce con me e per me, è l'unica risposta al grido muto che si eleva a Dio da ogni dolore innocente del mondo: aiutami ad apprezzarla, a sentirla, a viverla con tutte le mie forze!

Secondo giorno

La preghiera di lamento del salmista

1. *Chiedi la grazia* di rivolgerti a Dio anche quando non comprendi.

2. *Leggi* Sal 44. *Svegliati! Perché dormi Signore?*

3. *Rifletti*: il Salmista rievoca le azioni di salvezza di Dio nel passato, quando ha piantato la sua eredità nella terra, sradicando gli altri popoli. Ora però il popolo è consegnato alla morte, come “pecore da macello”, è disperso nell’esilio, ormai senza più né terra né tempio. Eppure non ha rinnegato l’alleanza di Dio né si è dimenticato di Lui! Al termine del lamento una supplica rivela la fede nel salmista che la potenza del Signore si manifesti ancora, venendo in aiuto del Suo popolo.

4. *Prega*: aiuta la mia incredulità Signore, guarisci la mia cecità, la mia incapacità di comprendere i tuoi disegni su di me! Ogni giorno elevo a te il mio lamento perché non capisco la ragione delle sofferenze e delle fatiche che ho attraversato o sto attraversando. Fa che nel cuore misericordioso del tuo figlio io trovi la fonte segreta delle ragioni che la ragione non conosce, che io trovi la letizia perfetta, proprio dentro la notte del dolore che ancor non mi abbandona.

Terzo giorno

Supplica e lode

1. *Chiedi la grazia* di sperimentare la presenza di Dio nella tua preghiera.

2. *Leggi* Sal 22. *Tu mi hai risposto!*

3. *Rifletti*: il Salmista si trova in una situazione di morte imminente. I suoi nemici lo circondano come bestie feroci per ucciderlo e il suo corpo di sta disfacendo in preda all’angoscia più tremenda che serra la gola e rende arido il palato. La sfida dei nemici è lanciata contro Dio stesso che, secondo loro, non interverrà (v. 9). Egli che è stato amorevolmente creato e voluto da Dio fin dal grembo della madre, egli che custodisce nel cuore la promessa di Dio fatta ai padri, sperimenta la salvezza che Dio compie per lui (v. 22). Da qui scaturisce una lode che attraverso Israele raggiunge tutti i confini della terra.

Esercizi spirituali – III mese: imparare a pregare.

4.Prega: mentre tutto sembra congiurare contro di me, per aumentare la fatica e la disperazione, fa che io sperimenti la tua risposta. Fa che io ti lodi ricordando le suppliche che tu hai esaudito, e che ti supplichi ricordando nella lode ciò che hai già fatto per me.

Quarto giorno

Rendimento di grazie

1.*Chiedi la grazia* di lodare Dio per tutto ciò che compie nella tua vita.

2.*Leggi* Sal 135. *Lodate il Signore, perché è buono!*

3.*Rifletti:* questo Salmo ricorda tutte le azioni di Dio nella creazione e nella storia del popolo di Israele. Il Signore della creazione, origine di ogni fenomeno naturale, è colui che ha scelto Giacobbe come proprietà particolare tra tutti i popoli e lo ha liberato dall’Egitto con segni e prodigi. Infine gli ha donato la terra come eredità, colpendo le nazioni straniere. Questo ricordo è sempre attuale in Israele, perché Egli ha compassione e fa giustizia ad ogni tornante della storia del popolo. A differenza degli idoli, statue morte e che danno la morte a chi confida in loro, il Signore è il Dio vivente che abita in mezzo al suo popolo, in Gerusalemme.

4.*Prega:* ti rendo grazie Signore perché la mia vita è una delle azioni di salvezza che tu compi nella storia. Mi hai fatto nascere dal grembo di mia madre, mi ha fatto riposare sul suo seno, mi ha fatto crescere fidando su solidi appoggi, mi hai donato l’eredità della vita adulta, mi hai sostenuto e sorretto finora anche nelle mie umiliazioni. Donami ogni giorno il pane della Tua parola con cui abiti in me e mi dai la vita.

Quinto giorno - ripetizione

Quarta settimana

Primo giorno

Preghiera per i malati

1. *Chiedi la grazia* della preghiera che riconcilia e guarisce

2. *Leggi* Gc 5, 13 – 18. *La preghiera fatta con fede salverà il malato.*

3. *Rifletti*: l'apostolo Giacomo chiarisce che ogni situazione, di gioia e di dolore, offre il contesto adatto per pregare, nella supplica e nella lode. Insiste poi sul fatto che la preghiera è davvero potente, e può guarire sia le ferite spirituali causate dal peccato, sia le ferite fisiche delle malattie. Si tratta sia della preghiera liturgica, che si svilupperà poi nei sacramenti (unzione degli infermi e riconciliazione) della Chiesa, sia della preghiera personale, come quella del profeta Elia, indirizzata a ottenere dei segni per la conversione del suo popolo.

4. *Prega*: ti prego per le persone che stanno male nel corpo e nello spirito. Ti prego per i malati di tumore e di altre patologie gravi, perché guariscano dal loro male. Penso in particolare alle persone che conosco. Ti prego anche per i tossicodipendenti, gli alcolisti, e anche tutti i malati psichiatrici, perché abbiamo la grazia di sopportare il peso di tali disagi e siano aiutati da molte persone a guarire. Ti prego anche per coloro che stanno bene e hanno tutto, perché si rendano conto dei privilegi che hanno e guariscano dalla malattia più grave di tutte: il peccato.

Secondo giorno

Preghiera e canto

1. *Chiedi* la soavità della sapienza, ispirata dalla preghiera.

2. *Leggi* Col 3, 16 – 17. *La parola di Cristo abiti tra voi nella sua ricchezza.*

3. *Rifletti*: la Bibbia è qui considerata come parola di Cristo, nel senso che parla di Lui, del mistero della Sua persona e della Sua rivelazione. Vengono citati in particolare i Salmi biblici, ma anche inni e canti spirituali composti dalla comunità. La comunità, nella sua vita di preghiera, contribuisce a riconoscere il carattere ispirato dei testi biblici, sperimentando gli effetti spirituali che la lettura, il canto e l'istruzione sapiente portano come frutto. Tutto avviene nella gratitudine e in una preghiera del cuore che fonde parole e opere, contemplazione e azione.

Esercizi spirituali – III mese: imparare a pregare.

4.*Prega*: ti rendo grazie per il dono della preghiera liturgica, nelle ore e nell'eucarestia. Fa, Signore, che nella mia comunità il tesoro della parola di Dio domenicale possa essere sempre più raccolto e custodito. Aiutaci a godere nel pregare insieme, e fa che la sapienza che tu ci doni possa concretizzarsi in consigli e istruzioni reciproche!

Terzo giorno

La preghiera dei santi

1.*Chiedi* di contemplare l'amore di Dio, in tutta la storia.

2.*Leggi* Ap 5. *Tu sei degno di prendere il libro e di aprirne i sigilli.*

3.*Rifletti*: l'agnello immolato e ritto in piedi è Gesù Cristo, morto e risorto. In Lui la rivelazione è pienamente comunicata, i sigilli del libro infatti sono stati aperti! Di fronte a questa visione gli esseri viventi e i ventiquattro anziani, che rappresentano i cori celesti, innalzano il canto nuovo che porta con se le coppe profumate delle preghiere dei santi. Si tratta di una solenne preghiera di lode, che coinvolge tutta la creazione, per l'agnello immolato che ha riscattato tutti gli uomini per Dio ed è degno di ricevere potenza e ricchezza, sapienza e forza, onore, gloria e benedizione.

4.*Prega*: fa Signore che i miei occhi possano contemplare l'infinito disegno d'amore che si compie nel mistero Pasquale di Cristo. Il sacrificio di Cristo sulla croce ha riscattato dal male tutta la storia e tchat la creazione e con tutti i santi passati e presenti noi lodiamo il Signore, partecipando di questo coro glorioso. Donaci di cantare il Santo, ad ogni eucarestia, con questa profonda consapevolezza!

Quarto giorno

Alla fine della storia

1.*Chiedi* di contemplare la vittoria di Dio sul male e sulla morte

2.*Leggi* Ap 19, 1 - 8. *Sono giunte le nozze dell'Agnello.*

Esercizi spirituali – III mese: imparare a pregare.

3.Rifletti: le nozze dell'Agnello sono la definitiva comunione di Dio con gli uomini che si realizza in Gesù Cristo e nella sua vittoria contro il male e la morte. La croce di Cristo ha purificato l'umanità da ogni male e l'ha resa come una sposa pronta, come la veste di lino puro e splendente della resurrezione, testimoniata dalle opere dei santi. Alla fine della storia risuona fragoroso l'Alleluja di una folla immensa, che sigilla la vittoria di Dio nella storia, per mezzo della Chiesa e della testimonianza dei santi

4.Prega: fà Signore, che io contempi la tua vittoria sul male e sulla morte, come già avvenuta, dentro ogni azione bella e buona. Fa che ogni gesto ispirato dal tuo amore rimanga eterno nella liturgia del cielo, dove Dio avrà definitivamente sposato la nostra umanità.

Quinto giorno - ripetizione