

UFFICIO LITURGICO DIOCESANO

Suggerimenti per la Quaresima 2024

Siamo nell'anno che precedere immediatamente il Giubileo che inizierà 24 dicembre 2024 e nella sua Lettera per il Giubileo del 2025, papa Francesco ci esorta ad una rinnovata attenzione alla preghiera, a vivere nelle comunità cristiane una grande "sinfonia" di preghiera. *'Anzitutto per recuperare il desiderio di stare alla presenza del Signore, ascoltarlo e adorarlo. Preghiera, inoltre, per ringraziare Dio dei tanti doni del suo amore per noi e lodare la sua opera nella creazione, che impegna tutti al rispetto e all'azione concreta e responsabile per la sua salvaguardia. Preghiera come voce "del cuore solo e dell'anima sola", che si traduce nella solidarietà e nella condivisione del pane quotidiano. Preghiera che permette ad ogni uomo e donna di questo mondo di rivolgersi all'unico Dio, per esprimergli quanto è riposto nel segreto del cuore. Preghiera come via maestra verso la santità, che conduce a vivere la contemplazione anche in mezzo all'azione.'* Dalla qualità della nostra preghiera, cioè della nostra relazione con Dio, in Gesù Cristo, nello Spirito Santo, dipende strettamente la qualità della nostra vita cristiana; essa, infatti, non è il risultato dell'impegno e delle energie dell'uomo, ma il frutto di un'esistenza rinnovata dalla grazia, cioè da una amicizia vissuta con Dio.

Dalla qualità della nostra preghiera dipende anche la qualità dell'azione di 'discepoli missionari': occorre sempre coltivare uno spazio interiore che conferisca senso cristiano all'impegno e all'attività. Senza momenti prolungati di adorazione, di incontro orante con la Parola, di dialogo sincero con il Signore, facilmente i compiti si svuotano di significato, ci indeboliamo per la stanchezza e le difficoltà, e il fervore si spegne. Ogni singolo credente per rimanere membro vivo della Chiesa non può fare a meno del polmone della preghiera.

Pregare è stare alla presenza del Signore

Se la preghiera è relazione, il senso della presenza del "tu" di Dio è il necessario punto di partenza. Nella liturgia o nei momenti personali, tale consapevolezza e percezione sono indispensabili. A chi stiamo rivolgendo le nostre parole, i canti, i gesti del corpo...? Nella relazione con Dio i nostri sensi naturali non sono sufficienti. Il senso della presenza di Dio nasce da una fede che e si nutre dei segni e degli atteggiamenti che una lunga tradizione liturgica e spirituale ci hanno trasmesso: il modo di entrare e stare in chiesa, il silenzio, la compostezza dei gesti e delle parole... ci fanno sentire coinvolti in un'invisibile, ma concretissima relazione. Riprendiamo confidenza con gli accorgimenti che sostengono e preparano la preghiera cristiana.

Icona biblica: la parabola del fariseo e del pubblicano che salgono al tempio. Il fariseo prega su di sé: io...io...io... il pubblicano si rivolge a Dio

Pregare è ascoltare il Signore

Gesù si premura di dire ai discepoli che con Dio non bisogna "sprecare parole": la finalità della preghiera non è prima di tutto farsi ascoltare, ma mettersi in ascolto. Il Padre conosce i bisogni dei figli; sono loro, invece, che devono scoprire cosa desidera il Padre e decidersi a fare la sua volontà. Le "domande" del Padre nostro, in fin dei conti, sono una specie di "sintesi" del progetto di Dio, ci insegnano ciò che è veramente importante ai suoi occhi. La Quaresima è per eccellenza tempo di ascolto della Parola di Dio, che risuona con particolare efficacia nel 'deserto', cioè in assenza di rumori e di interessi disordinati. Rimuovere le distrazioni per ridare tempo e spazio alla Parola, nella preghiera liturgica o in quella personale, è riconoscere che il dialogo con Dio nasce da un ascolto che ci fa capire e accogliere la volontà del Padre.

Icona biblica: il Signore consegna la preghiera del Padre nostro spiegando che che pregare non è moltiplicare le richieste ma sviluppare atteggiamenti filiali.

Pregare è adorare il Signore

Adorare significa riconoscere nella fede che il Signore è il nostro Dio e che dalla tenerezza del suo amore dipendono le nostre vite, il cammino della Chiesa, le sorti della storia. Lui è il senso del vivere (Francesco, Omelia, 29 ottobre 2023). Adorare è stare con amore davanti a Lui: sentirsi amati e lasciarsi amare, per rispondere con l'adesione di tutto il cuore alla sua persona e alla sua

volontà. In quaresima Dio ci conduce nel deserto per parlare al nostro cuore e attirarci a sé nell'amore (cf. Os 2, 16). Usciamo pertanto dall'abitudine dei gesti e delle parole, per lasciare che essi ci aiutino a ritrovare la consapevolezza del mistero d'amore che ci si comunica e nel quale possiamo coinvolgerci.

Pregare è ringraziare e lodare

Stare davanti a Dio nella preghiera comporta esprimergli gratitudine per i doni ricevuti e riconoscere la sua grandezza e bontà. La preghiera di ringraziamento comincia sempre da qui: dal riconoscersi preceduti dalla grazia. Siamo stati pensati prima che imparassimo a pensare; siamo stati amati prima che imparassimo ad amare; siamo stati desiderati prima che nel nostro cuore spuntasse un desiderio. Se guardiamo la vita così, allora il "grazie" diventa il motivo conduttore delle nostre giornate. Tante volte dimentichiamo di dire "grazie". [...] Quando tu ringrazi, esprimi la certezza di essere amato (Francesco, Udienza, 30 dicembre 2020). La preghiera di lode può essere praticata non solo quando la vita ci ricolma di felicità, ma anche nei momenti difficili, nei momenti bui quando il cammino si inerpica in salita perché attraverso quella salita, quel sentiero difficile, quel sentiero faticoso, quei passaggi impegnativi siamo certi nella fede che si arriva a vedere un panorama nuovo, un orizzonte più aperto. Lodare è come respirare ossigeno puro: ti purifica l'anima, ti fa guardare lontano, non ti lascia imprigionato nel momento difficile e buio delle difficoltà (Francesco, Udienza, 31 gennaio 2020).

Icona biblica: la guarigione dei dieci lebbrosi, solo quello che torna a ringraziare si sente dire: 'la tua fede ti ha salvato', non ha ricevuto solo la guarigione ma la salvezza.

Pregare è essere un cuor solo e un'anima sola

Non si prega mai da soli: ciò è evidente nella liturgia, quando la comunità si raduna, ma è vero anche nella preghiera personale, poiché ogni battezzato è sempre in comunione con tutto il corpo ecclesiale. Il cristiano prega in prima persona plurale, perché tiene presenti i fratelli e le sorelle che sono come lui in cammino e di cui condivide gioie e sofferenze; si realizza così la raccomandazione dell'Apostolo: Rallegratevi con quelli che sono nella gioia, piangete con quelli che sono nel pianto (Rm 12, 15). Come la preghiera cristiana scaturisce dalla comunione, così la edifica, per l'azione dello Spirito; nella seconda Epiclesi delle Preghiere Eucaristiche si chiede proprio questo: Lo Spirito Santo ci riunisca in un solo corpo (II); Diventiamo in Cristo un solo corpo e un solo spirito (III); Riuniti in un solo corpo dallo Spirito Santo (IV); Siamo riuniti in Cristo in un solo corpo (R I); Sia tolto ogni ostacolo sulla via della concordia (R II); Per la potenza del tuo Spirito d'amore diventiamo, ora e per l'eternità, membra vive del tuo Figlio (VN).

Suggerimenti liturgici per le Messe in Quaresima ***(a partire dall'invito del Papa alla preghiera)***

Pregare è stare alla presenza del Signore:

- Ricordare le molteplici presenze del Signore nella liturgia: nel presidente, segno del Cristo, nell'assemblea radunata, nella Parola, nell'Eucarestia, nell'altro accanto.

Pregare è ascoltare il Signore:

- L'ascolto della parola può essere sottolineato invitando ad evitare i foglietti liturgici.
- I lettori abbiano particolare cura nel proclamare la parola, scandendo le parole, con le pause previste dalla punteggiatura.

Pregare è adorare il Signore:

- Le parole del presidente e degli eventuali commentatori siano curate e ridotte al minimo indispensabile, per far emergere la Parola (di Dio e della Liturgia) e per evitare di sommergere il mistero nel mare di parole solo umane.
- Curare invece i silenzi e le pause, che nella liturgia non sono dei 'vuoti' ma sono spazi previsti e preziosi per accogliere la Presenza di Dio.

- Dedicare qualche istante al silenzio dopo l'ascolto della Parola, dopo la Comunione.

Pregare è ringraziare e lodare:

- A partire dalla grande preghiera eucaristica imparare a ringraziare Dio per i suoi doni, quelli richiamati nel prefazio. Il foglietto liturgico in questo caso torna utile per far riflettere l'assemblea.

Pregare è essere un cuor solo e un'anima sola:

- È l'occasione per insegnare all'assemblea ad accordare le voci nel canto e nei dialoghi liturgici.
- Ricordare che il senso della raccolta delle offerte non è meramente materiale, ma vuole esprimere l'offerta di sé a Dio e la condivisione dei beni.

Altri suggerimenti:

- Le frasi potrebbero essere usate come slogan per il catechismo, per l'assemblea...
- Le cinque frasi potrebbero essere lo spunto per 5 momenti di catechesi con 5 tipi di preghiera annessi.

Materiale utile per approfondire il tema della preghiera

la sezione del Catechismo della Chiesa Cattolica dedicata alla preghiera (nn. 2558-2865).

le 38 catechesi di Papa Francesco nelle udienze dal 6 maggio 2020 al 16 giugno 2021.

la lettura dell'Ordinamento generale del Messale romano (nn. 1-45) e dei Principi e norme per la Liturgia delle Ore (nn. 1-19; 100-109).