

apertura della propria persona senza vincoli, né freni, né paure.

Si apre lo 'scrigno del cuore' e si raccontano a Gesù le proprie gioie, le speranze, le conquiste; lo si ringrazia, si condivide con Lui ciò che per noi vale, ciò che è motivo di ricchezza autentica (questo è l'oro). Lo si ama, lo si incensa di belle parole, lo si magnifica e gli si chiede tutto; lo si innalza come Dio e lo si rende partecipe delle nostre cose più basse; lo si fa entrare, come un profumo, nelle questioni più misere della vita; gli si chiede di intervenire, di spandere la sua letizia nelle situazioni più feriali e più umili che viviamo (questo è l'incenso). Si gettano su di Lui tutte le preoccupazioni e le sofferenze mortifere: le solitudini, le angosce, i dolori fisici e morali, le disperazioni, con la certezza che egli le comprende tutte perché le ha sentite su di sé, è realmente morto di esse (questa è la mirra).

In questo dialogo egli risponderà con i suoi doni di grazia, luce e bellezza.

6. In spirito e verità

²³Viene 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».

(Gv 4, 19-24)

In *Spirito e Verità*: la preghiera è tutta guidata dallo Spirito Santo, cui abbandonarsi. Egli suggerisce le parole, i sentimenti, le mozioni interiori. Dona consolazione e forza, misericordia e intelligenza. La preghiera porta

a Cristo, Verità dell'uomo e della storia. Conduce a conoscerlo e amarlo, a inserirsi in Lui, a diventare discepoli e servi; a diventare come Lui.

In *spirito e verità*: la preghiera è un'arte dello spirito dell'uomo, ossia del suo intelletto, della sua volontà, del suo desiderio, della sua libertà. Ed ha come contenuto la verità dell'uomo, la verità di quello che ciascuno è, ora, nella situazione di vita in cui si trova. Nulla di sé va escluso dal dialogo di preghiera.

- *Riesci ad essere vero, sincero, profondo, quando preghi?*
- *Senti che la preghiera è una esperienza che ti libera, che ti riconcilia con te stesso, con gli altri, con la vita e con Dio?*

7. Ricevere

³⁵Io sono il pane della vita; chi viene a me non avrà fame e chi crede in me non avrà sete, mai! (Gv 6, 35)

Nella preghiera confidenziale e personale si riceve in dono la Vita divina, la vita di Gesù, si attinge direttamente alla fonte. Si adora per ricevere un raggio di luce, per essere trasformati, per essere attratti verso la santità e felicità personale.

Si prega inoltre per invocare su altre persone e su situazioni di vita un intervento di grazia.

Ricevendo la vita di Gesù si diventa 'suo corpo', si diventa un suo 'membro', si diventa 'tempio' della sua presenza per le vie del mondo dove si ritorna a camminare i propri passi.



L'Adorazione

che cos'è?

Solo al Signore Dio tuo ti prostrerai, lui solo adorerai. (Lc 4,8)

Adorare Dio è riconoscerlo come Dio, come Creatore e Salvatore, Signore e Padrone di tutto ciò che esiste, Amore infinito e misericordioso.

Adorare Dio è riconoscere, nel rispetto e nella sottomissione assoluta, il 'nulla della creatura', la quale non esiste che da Dio.

Adorare Dio – come fa Maria nel *Magnificat* – è lodarlo, esaltarlo e umiliare se stessi, confessando con gratitudine che egli ha fatto grandi cose e che 'Santo' è il suo nome.

L'adorazione del Dio unico libera l'uomo dal ripiegamento su se stesso, dalla schiavitù del peccato e dall'idolatria del mondo.

(Dal Catechismo della Chiesa Cattolica 2096; 2628)

1. Stare davanti a Cristo

Sta' in silenzio davanti al Signore e spera in lui.
(Sal 37,7)

Stare: fermarsi, dedicare tempo e spazio, sospendere tutto il resto... Ciò significa: «Signore, sei importante per me».

In silenzio: una delle esperienze umane più autentiche e vitali. Silenzio fisico e interiore, il 'vuoto' che la Parola di Dio vorrebbe riempire.

Davanti: il Signore Gesù è una persona, si sta di fronte a Lui con tutto se stessi, con la propria singolarità, di fronte alla sua.

'Stare in silenzio davanti' è già preghiera, è già entrare in una dimensione ulteriore, nuova, essenziale. Non temerla, anzi, sprofonda in essa.

2. Contemplare la sua Trascendenza

¹Mentre Mosè stava pascolando il gregge, condusse il bestiame oltre il deserto e arrivò al monte di Dio, l'Oreb. ²L'angelo del Signore gli apparve in una fiamma di fuoco dal mezzo di un roveto. Egli guardò ed ecco: il roveto ardeva per il fuoco, ma quel roveto non si consumava. ³Mosè pensò: «Voglio avvicinarmi a osservare questo grande spettacolo: perché il roveto non brucia?». ⁴Il Signore vide che si era avvicinato per guardare; Dio gridò a lui dal roveto: «Mosè, Mosè!». Rispose: «Eccomi!». ⁵Riprese: «Non avvicinarti oltre! Togliti i sandali dai piedi, perché il luogo sul quale tu stai è suolo santo!». ⁶E disse: «Io sono il Dio di tuo padre, il Dio di Abramo, il Dio di Isacco, il

Dio di Giacobbe». Mosè allora si coprì il volto, perché aveva paura di guardare verso Dio.
(Es 3, 1-6)

- o *Cosa significa, secondo te, questo 'fuoco che non consuma'?*
- o *Ti sei mai sentito 'chiamato per nome' dal Signore?*
- o *Il gesto di 'togliersi i sandali' è simbolico: significa spoliazione di sé e senso del divino. Davanti a chi ti inchini? Chi è il 'signore' (o i tanti 'signori') della tua vita?*

3. Colmarsi d'umiltà

Dio resiste ai superbi, agli umili invece dà la sua grazia. (Gc 4,6)

Se riconosciamo la Maestà di Dio, la sua Grandezza, la sua Altezza, la sua immensa Santità, la sua Perfezione Assoluta, la sua eterna Necessità, allora ci sentiamo ricolmi di umiltà.

Tornare – o diventare – umili è percepirsi piccoli, indifesi, deboli, miseri e dunque bisognosi di protezione e di perdono. Avere coscienza di dipendere in tutto da Colui che ci ha fatto e salvato e dalla sua continua volontà, dal suo eterno desiderio amoroso che la nostra minuta esistenza vi sia ancora. Essere umili è considerare tutto un dono, sentirsi eredi del mondo e della vita, pur senza meriti particolari. Sentirsi umili è iniziare ad essere uomini.

Quante illusioni su noi stessi produce la superbia! Hai mai fatto esperienze di vita che ti hanno 'umiliato' in un senso positivo e vero, cioè ti hanno ridimensionato, ti hanno fatto toccare la tua fragilità e piccolezza?

4. Lasciarsi guardare

Allora Gesù fissò lo sguardo su di lui e lo amò.
(Mc 10,21)

Non c'è sguardo più profondo e buono, più fortificante e consolatorio, più pacificante e liberatorio che quello amoroso di Gesù. Egli vede tutto quello che c'è in noi, e ci capisce. E capendoci ci giustifica, e giustificandoci ci salva. Se tutti gli altri possono mal valutare la nostra persona, Gesù sa meglio di noi stessi il valore profondo di ciò che siamo. E lo ama come nessuno. Egli non si scandalizza di noi. E noi diventiamo amabili anche dove non lo siamo, perché è Lui che ci rende tali.

- o *Conosci questo sguardo di Gesù su di te?*

5. Dialogo intimo

¹Nato Gesù a Betlemme di Giudea, al tempo del re Erode, ecco, alcuni Magi vennero da oriente a Gerusalemme ²e dicevano: «Dov'è colui che è nato, il re dei Giudei? Abbiamo visto spuntare la sua stella e siamo venuti ad adorarlo».

¹¹Entrati nella casa, videro il bambino con Maria sua madre, si prostrarono e lo adorarono. Poi aprirono i loro scrigni e gli offrirono in dono oro, incenso e mirra.
(Mt 2,1.9-11)

Come i Magi davanti al Bambino Gesù, nella preghiera si apre lo scrigno del cuore per offrire al Signore ciò che c'è dentro. È un dono di sé quello che si fa davanti a Lui: è una confidenza, un affidamento di segreti, una