

“ MANI ALZATE ”

per gli operai
del Regno

schema di preghiera per le vocazioni e la santificazione dei consacrati



*Siate sempre lieti perché
appartenete al Signore (Fil 4,4)*



ORDINE DELLE VERGINI
ORDINE DELLE VERGINI

Gennaio 2018

Benedetto il nostro Dio oggi e sempre e nei secoli dei secoli. Amen
Gloria a Te, nostro Dio, gloria a Te.

*Re celeste, Consolatore, Spirito di Verità
che ovunque sei presente e tutto riempi
Tesoro di beni e Datore di vita
vieni ed abita in noi
purificaci da ogni macchia
e salva, o Buono, le nostre anime.*

† Venite, inchiniamoci al Re e Dio nostro.

† Venite, inchiniamoci a Cristo, Re e Dio nostro.

† Venite, inchiniamoci e prostriamoci al Re e Dio nostro.

Gloria al † Padre e al Figlio e allo Spirito Santo oggi e sempre e nei secoli dei secoli. Amen

CANTO

Gloria, gloria, gloria all' Agnel

Gloria, gloria, gloria all' Agnel

**Tutto il creato s'inginocchierà al trono dell'Agnello
e solo a Lui le lodi innalzerà al trono dell' Agnel.**

NON VI RATTRISTATE PERCHE' LA GIOIA DEL SIGNORE E' LA VOSTRA FORZA Nee 8,10

Dal Libro del profeta Isaia (53,8 – 10)

Ci sarà una strada appianata e la chiameranno Via santa; nessun impuro la percorrerà e gli stolti non vi si aggireranno. Non ci sarà più il leone, nessuna bestia feroce la percorrerà, vi cammineranno i redenti. Su di essa ritorneranno i riscattati dal Signore e verranno in Sion con giubilo; felicità perenne risplenderà sul loro capo; gioia e felicità li seguiranno e fuggiranno tristezza e pianto.

Dal Vangelo secondo Giovanni (14,1-10.15-17.23.26-27)

Non sia turbato il vostro cuore. Abbiate fede in Dio e abbiate fede anche in me. Nella casa del Padre mio vi sono molte dimore. Quando sarò andato e vi avrò preparato un posto, verrò di nuovo e vi prenderò con me, perché dove sono io siate anche voi. E del luogo dove io vado, conoscete la via. Gli disse Tommaso: «Signore, non sappiamo dove vai; come possiamo conoscere la via?». Gli disse Gesù: «Io sono la via, la verità e la vita. Nessuno viene al Padre se non per mezzo di me. Se avete conosciuto me, conoscerete anche il Padre, fin da ora lo conoscete e lo avete veduto». Gli disse Filippo: «Signore, mostraci il Padre e ci basta». Gli rispose Gesù: «Da tanto tempo sono con voi e tu non mi hai conosciuto, Filippo? Chi ha visto me, ha visto il Padre.

Le parole che io vi dico, non le dico da me stesso; ma il Padre, che rimane in me, compie le sue opere. Se mi amate, osserverete i miei comandamenti; e io pregherò il Padre ed egli vi darà un altro Paraclito perché rimanga con voi per sempre, lo Spirito della verità, che il mondo non può ricevere perché non lo vede e non lo conosce. Voi lo conoscete perché egli rimane presso di voi e sarà in voi. Se uno mi ama, osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui. Ma il Paraclito, lo Spirito Santo che il Padre manderà nel mio nome, lui vi insegnerà ogni cosa e vi ricorderà tutto ciò che vi ho detto. Vi lascio la pace, vi do la mia pace. Non come la dà il mondo, io la do a voi. Non sia turbato il vostro cuore e non abbia timore”.

CANONE

Il Signore è la mia forza, mio canto è il Signor.
In Lui confido, non ho timore.

Egli è il Salvatore.
In Lui confido, non ho timor.

Da *La vita in Cristo*, Nicola Cabasilas

L'arte di meditare è sempre buona. Meditare Cristo è l'arte migliore

La legge dello Spirito è una legge di amicizia e ci esercita alla gratitudine: perciò bisogna applicarvi la mente. Se siamo uomini capaci di riflettere su qualunque oggetto, perché non riflettere sugli oggetti migliori? Se godiamo dei più nobili pensieri, ecco che nulla è più nobile di quelli che hanno per oggetto il Cristo stesso e il suo amore per gli uomini. Non esiste nulla di meglio: in essi è l'ultimo termine della bontà. Se poi ci è dolce e caro quel che è connaturale al nostro essere, nessuno, neppure con molta fatica, potrà trovare qualcosa che ci sia più connaturale di questi pensieri. Infatti, non solo il Cristo è più unito a noi dei nostri congiunti per sangue e anche dei genitori, ma perfino di noi stessi; perciò nulla è più connaturale del pensiero di Cristo all'anima che riflette. Possiamo addirittura affermare che *pensare al Cristo è l'occupazione propria delle anime battezzate*: sia perché ci è familiare e connaturale, sia perché è migliore e più dolce di qualunque altra cosa ci possa rallegrare. Nessun danno può venire all'esistenza umana da questi pensieri, i quali invece procurano gioia e diletto a chi li nutre. L'utilità e il vantaggio di questi pensieri, che sono i più belli e i più convenienti di tutti appare più evidente da una riflessione più attenta su di essi.

Meditare Cristo ci porta già alla vita che cerchiamo.

Come dai pensieri cattivi nascono le passioni cattive, così è naturale che la virtù scaturisca da quelli buoni. In ogni circostanza, sono appunto i pensieri e le ragioni che ci convincono a volere l'una o l'altra cosa, a dire o a fare la tal altra cosa, a subire o a scegliere fra tutte la tal altra ancora. Ogni meditazione degna di lode fa progredire le azioni verso la virtù, ma quei pensieri che ci riportano al Cristo e a tutto quanto nel suo amore per gli uomini ha inventato per la mia salvezza, portano direttamente alla vita che cerchiamo e ci rendono in tutto beati.

Da un insegnamento spirituale del Vescovo Marco sulla preghiera di lode

Dio non avrebbe bisogno di essere lodato perché il suo essere manca di qualcosa, ma è un privilegio per noi poter lodare Dio. E se ci pensate bene due persone che si amano, in fondo si rallegrano l'una dell'altra, si contemplano, trovano nell'altro una bellezza che vogliono anche riferirgli, glielo vogliono dire. Lo stesso vale per Dio: l'uomo si rallegra di Dio, che è così nella magnificenza del Suo essere e glielo dice. Lodare, la preghiera di lode non è poi qualcosa che può esserci o può non esserci nella nostra vita, perché noi siamo creati proprio a lode della Sua gloria, come dice Paolo agli Efesini. La vocazione dell'uomo è una vocazione liturgica, dossologica. E se vogliamo capire chi siamo, dobbiamo partire dal fondo, cosa diventeremo, cosa saremo. Spesso nel ricercare la nostra identità guardiamo nel passato, quasi ci sembra l'elemento decisivo. Non è così. L'elemento che ci determina è ciò che noi saremo alla fine. Allora dobbiamo lanciare lo sguardo sulla liturgia celeste dell'Apocalisse, dove questa moltitudine di santi, innumerevole e poi miriadi e miriadi di angeli, di arcangeli, i ventiquattro vegliardi e tutti, cosa fanno? Esattamente cantano: *"Alleluia, gloria, potenza, azione di grazia, benedizione."* L'uomo è destinato ad essere l'essere dell'adorazione, un essere liturgico. Perciò ricordiamo che chi non loda quaggiù rimarrà muto in eterno. Dobbiamo imparare qui ciò che siamo. E la nostra identità è ciò che noi siamo nella liturgia, dove ciascuno di noi esprime la lode, l'adorazione, l'azione di grazia, la benedizione.

In silenzio

[...] "Com'è che il cristiano concretamente esercita la lode, cosa mi aiuta a lodare?. L'occhio, che è esattamente l'organo della contemplazione, che vuol dire saper vedere. E saper vedere richiede una profondità di osservazione oltre la crosta della realtà. E' facile che noi abbiamo la registrazione dei fatti nella loro materialità cruda. Ma l'occhio della fede è ciò che ci permette di penetrare e nel libro della natura e nel libro della storia. Perché sono in questi due libri che Dio scrive, che parla del Suo amore verso di noi. Vedere Dio in tutte le cose. Innanzitutto discernere la presenza di Dio nella creazione. Adamo è stato creato come sacerdote. Dobbiamo un po'riflettere su questa nostra vocazione sacerdotale che ciascuno per il Battesimo sa di aver ricevuto. E Adamo nel paradiso era chiamato dare un nome a tutte le cose, cioè ad andare dentro la loro intima essenza. E nella loro intima essenza tutte le cose hanno un respiro che è esattamente la lode che sprigionano per Dio: "Ogni essere che respira dia lode al Signore". Siccome esseri inanimati, non intelligenti han dentro la lode ma non la possono esprimere, Adamo creato come sacerdote sprigiona questa lode che c'è dentro. Dovremmo avere più consapevolezza del nostro essere immersi in questo grande tempio cosmico che è il primo luogo dell'adorazione, della lode. Allora vedi un bel tramonto, un bel panorama di montagna, stai mangiando qualcosa di buono, gusta e tutto questo traducilo in lode. Traducilo in lode".

CANTO

Noi ti lodiamo Signor, a Te la lode e la gloria per sempre
noi lodiamo il tuo nome, a Te la lode e la gloria per sempre.

Astri del cielo lodate il Signore, a Lui l'onore e la gloria per sempre.

Acque del cielo lodate il Signore, a Lui l'onore e la gloria per sempre

Uomini tutti lodate il Signore, a Lui l'onore e la gloria per sempre

Tutta la terra dia lode al Signore, a Lui l'onore e la gloria per sempre.

**Noi loderemo il Signor, canteremo
Rit il Suo Amor che durerà per sempre**

**Rit Noi loderemo il Signor, canteremo
il Suo Amor che durerà per sempre**

[...] “Pensate che la lode è l’unica cosa che Dio non può creare per Se stesso. La lode o la riceve dagli uomini o Dio proprio non la può creare. Dio non può lodar Se stesso. E ha pensato di affrancarci da questo pericolo di sentire la dipendenza come qualcosa che ci schiaccia, aiutandoci attraverso questa capacità di rendergli grazie: il sacerdozio.

La lode dipende dal ricordo. E se non lodi vuol dire che la dimenticanza prevale sulla memoria spirituale della tua storia con Dio.

Importantissimo davvero per la vita spirituale l’esercizio della memoria, perché ci porta a contemplare, a vedere come Dio è stato attivo, presente nella mia vita. E se tu hai questa memoria avrai dentro anche il gusto di Dio, dunque avrai la gioia e, perciò, vorrai anche lodare Dio.

Isacco di Ninive dice che: “ *la lode è figlia della dolcezza*”, cioè se hai gustato qualche cosa di Dio allora anche lo loderai.”

Preghiera di lode personale

DAL SALMO 136 : “Eterno il Suo amore per noi”

Puoi fare memoria spirituale della tua storia con Dio con il salmo 136 mettendo la tua piccola storia di salvezza. Tutti i ritornelli saranno “*Eterno è il tuo amore per me*”.

“Quella volta mi ha salvato. Eterno è il tuo amore per me”.

“Quella volta mi ha fatto incontrare quella persona. Eterno è il tuo amore per me”.

“Quella volta mi ha illuminato, risposto, consigliato ...

[...] La lode può essere espressa anche col canto. Sant’Agostino diceva “ La lingua tante volte non basta al cuore”, le parole non riescono a dire tutti i sentimenti del cuore. Il canto sì. il canto è una preghiera anche con le emozioni, con i sentimenti. Si mette tutta questa potenzialità che abbiamo dei toni del sentimento, dell’armonia, della fusione delle voci e tutto questo è lode moltiplicata.

E com’è che c’è ancora tanto lamento anche nella Chiesa? E’ una patologia grave per il cristiano perché l’assenza della lode indica un malessere. Il rischio di essere concentrati su di noi ad ascoltare le nostre pene, le nostre fatiche, i fallimenti, tutta questa contorsione su di te ti spegne la vita, ti fa entrare in una sorta di rituale della malinconia, del piangersi addosso. Allora, ecco che bisogna stare attenti. Qual è la vera medicina? San Paolo dice ai Filippesi : “*Non angustiatevi per nulla. Siate sempre lieti*” .

Il problema è che la gioia e, perciò, la lode non è questione di bel carattere. E’ questione della risurrezione di Gesù. Se davvero il Signore è risorto, tutto quello che per noi è tribolazione, negatività, tutto questo è superato. Paolo dice: “*Noi siamo più che vincitori in virtù di Colui che ci ha amato e né morte, né vita, né tribolazione, né spada, né nudità, niente ci potrà più separare da Lui.*”

Allora ha ancora ragione Isacco di Ninive che dice: “*C’è un unico grande peccato: essere insensibili alla gioia del Signore risorto*”.

E il corpo prega con la lode? Sì, con la postura delle mani aperte, con le palme distese verso l’alto che vuol dire esattamente: “Nel tuo nome alzerò le mie mani”. L’elevazione dello spirito che arriva nientemeno alla presenza di Dio, con *parresia*, cioè “a volto aperto, con franchezza, con libertà”.

Quando ci mettiamo con le mani aperte, le palme distese verso l'alto a livello più o meno delle spalle, questo è esattamente il corpo che prega nella lode.



CANTO

Grande sei mio Signor, Tu sei degno di lode per sempre.
Resterò davanti a Te, che mi hai dato la gioia più grande.
Mi hai liberato dal male e la grazia tua mi sostiene.

**In Tuo onore, o Dio, innalzerò le mani
e alla presenza Tua contemplerò la Tua santità.**

Grande sei mio Signor, Tu sei degno di lode per sempre.
Resterò davanti a Te, che mi hai dato l'amore più grande.
Tu sei la Fonte più pura e la Grazia Tua mi risana.

**In Tuo onore, o Dio, innalzerò le mani
e alla presenza Tua contemplerò la Tua santità.**

INTERCESSIONI PER LA CHIESA DIOCESANA

Nella gioia di essere fratelli e sorelle, umilmente invochiamo con fiducia l'aiuto del Padre per questo nuovo anno:

Plasma sempre più con il Tuo Spirito il nostro Vescovo Marco:

con le sue stesse parole, sia egli *“strumento che serve la Tua opera, per favorire l'appuntamento tra Te, Padre, e i Tuoi figli. Donagli un cuore episcopale che sia punto di incrocio di tutti i fedeli che è chiamato a servire”*.

Vivifica la nostra Chiesa nella sua missione di manifestare al mondo la presenza del Regno:

fà che viviamo da figli. Sia la carità il criterio e la comunione il cuore pulsante in ogni nostra relazione umana.

Riempi dello Spirito i nostri presbiteri e le persone di vita consacrata:

vivano con obbedienza e animo purificato la memoria delle Tue promesse che nel Figlio giungono a compimento e inviano in novità di vita.

Illumina gli sposi e le famiglie:

sappiano costruire sulla Tua Roccia per attingere forza e fedeltà, soprattutto quando i progetti umani deludono e le tentazioni traggono in inganno.

Risveglia in tutti i giovani il desiderio di essere cercatori della Verità:

trovino santi accompagnatori e guide illuminate e prudenti che li conducano fuori dai propri nidi per andare insieme dietro a Gesù .

Sorreggi e consola con la Tua compassione gli ammalati nel corpo e nello spirito:

trovino calore fraterno e forza per unirsi all'offerta del Figlio e confidare sempre nella Tua volontà e nella Tua Provvidenza.

Dona a tutti i migranti ed ai rifugiati presenti nel nostro territorio un luogo in cui vivere in pace e serenità:

sentiamoci tutti corresponsabili nell'accogliere, proteggere, promuovere ed integrare questi nostri fratelli.

Uniti, figli nel Figlio, innalziamo le nostre mani al Padre e diciamo insieme:

Padre nostro.

CONCLUSIONE

Il Signore ci conceda di fare attenzione al cuore e di conservare la fede nella Santa Trinità fino all'ultimo respiro.

Ci benedica il nostro Dio, Padre, Figlio e Spirito Santo.

† Santo Dio, Santo Forte, Santo Immortale.

Ti rendiamo gloria, Trinità senza inizio e indivisibile Unità.

*“La gioia che è in Dio
è più forte della vita presente”*

ISACCO DI NINIVE, *Discorsi ascetici*, 38