

don Arturo Femicelli

*La visita al
Santissimo
Sacramento*



© Quaderni del “Santa Caterina”

⌘ Gat Litografia – Forlì FC

I N D I C E

La preghiera: Abbandonarsi in Dio	05
Vieni nel deserto e parlerò al tuo cuore	05
La Preghiera di Gesù	05
Alcuni consigli pratici per il viaggio della Preghiera	05
La visita al Santissimo Sacramento	05
La Preghiera: l'onnipotenza di Dio nella nostra Vita	05
Vi lascio la mia Pace	05
Padre mio, io mi abbandono a Te!	05
Mi rifugio in Te, Signore!	05
Pensieri di pace	05
Leggi e medita queste due stupende preghiere	05
Padre, mi abbandono a te	05

“AMICI DI DON ARTURO FEMICELLI”

Associazione di promozione sociale

Casella Postale n. 160 – 47121 Forlì Centro –

Codice Fiscale Associativo: **92 05 34 60 405**

La sede sociale è in Via I. Gervasi, 26 - 47121 Forlì

Sito : www.donarturo.org

LA PREGHIERA: ABBANDONARSI IN DIO

Vieni nel deserto e parlerò al tuo cuore

Nessuno sa pregare se non è Dio che glielo insegna. Ascolta ciò che dice S. Paolo: *“Allo stesso modo anche lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza, perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare, ma lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi, con gemiti inesprimibili, e colui che scruta i cuori sa quali sono i desideri dello Spirito, poiché egli intercede per i credenti secondo i disegni di Dio”* (Rm 8,26-27).

Ogni volta, dunque, che ti metti in preghiera, invoca l'aiuto dello Spirito Santo. E ricorda ciò che dice Gesù:

“Se voi, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro celeste darà lo Spirito Santo a coloro che glielo chiedono!” (Lc 11,13).

* * *

Nel silenzio e nella solitudine, Dio ci parla...

Dio ci dice, per bocca del Profeta Osea:

“Vieni nel deserto e parlerò al tuo cuore” (Os 2,13).

Fa' silenzio attorno a te e dentro di te, se vuoi sentire la voce di Dio...
Dio parla nel silenzio.

La Preghiera di Gesù

Gesù, per la sua preghiera, cercava luoghi silenziosi.

Leggiamo nel Vangelo:

“Al mattino Gesù si alzò prima del sole e si ritirò in un luogo deserto per pregare” (Mc 1,35).

“Gesù si ritirava in luoghi solitari e pregava” (Lc 5,16).

“In quei giorni Gesù si recò sul monte a pregare e trascorse tutta la notte in orazione a Dio” (Lc 6,12).

“Poi accomiatatosi da loro, Gesù salì su per il monte a pregare” (Mc 6,46).

“Gesù si era ritirato, un giorno, a pregare in disparte, mentre i discepoli si trovavano con Lui” (Lc 9,18).

Sul Tabor “*Gesù salì per pregare e mentre pregava, l’aspetto del suo volto si trasformò*” (Lc 9,28-29).

Nel Getsèmani Gesù disse ai suoi discepoli: “*Sedetevi qui mentre io vado là a pregare*” (Mt 26,36).

Dice Gesù: “*Quando vuoi pregare, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo che è nel segreto; e il Padre tuo che vede nel segreto, te ne darà la ricompensa. E quando pregate non moltiplicate vane parole, come i pagani, che credono di essere esauditi a forza di parole*” (Mt 6,6-7).

* * *

La preghiera è un lungo, avventuroso, meraviglioso e, a volte, faticoso viaggio per i sentieri, che si snodano nel nostro mondo interiore che è vasto, immenso come il cielo stellato che sta sopra di noi. È là che incontreremo Dio!

Sì, Dio è ovunque: è fuori di noi, attorno a noi, ci avvolge come l’aria. Ma è soprattutto dentro di noi.

È Gesù che lo dice: “*Io e il Padre verremo e fisseremo dentro di voi la nostra dimora*” (Gv 14,23).

“*Il Regno di Dio è dentro di voi!*” (Lc 17,21). Quando Dio l’avremo incontrato dentro di noi, avremo la capacità di vederlo anche fuori, dovunque.

E ricorda: in questo avventuroso viaggio della preghiera, muovi i primi passi... Ma poi, quanto prima, lasciati prendere e condurre dallo Spirito Santo:

“È Lui che ci guiderà - ci dice Gesù - alla Verità tutta intera” (Gv 16,13). E la Verità è Dio!

Quando la preghiera raggiunge questa meta finale, che è l’incontro personale con Dio, nella nostra vita succede la meraviglia!

Come diventa meraviglioso il nostro “deserto”, quando si riempie della Voce onnipotente di Dio che ci parla!

ALCUNI CONSIGLI PRATICI PER IL VIAGGIO DELLA PREGHIERA

Come ogni viaggio, così anche la preghiera deve prima di tutto fare i conti col corpo.

Immagina il viaggio della tua preghiera come un'ascensione, una scalata verso un'altissima vetta.

I primi passi sono sempre i più faticosi: si deve - come si dice - "Romper il respiro". Bisogna affrontarli con calma questi primi passi, altrimenti ci scoraggeremmo e torneremmo indietro...

In altre parole: per pregare devi trovare la posizione più comoda per rilassarti fisicamente. Poi, chiudi gli occhi. Devi partire per un mondo interiore, invisibile! E le realtà invisibili si vedono meglio ad occhi chiusi...

Respira profondamente e lentamente.

E mentre espi, ripeti un'invocazione breve come questa, per esempio:

"Gesù, abbi pietà di me!"; oppure:

"Signore, sono qui alla tua presenza!";

oppure: "Signore, insegnami a pregare!";

"Signore Gesù, abbi pietà di me che sono peccatore".

Ripetila con le labbra e poi, quanto prima, solo col cuore..., comandando alla tua mente di scendere sempre più interiormente dentro di te...

Quando avrai raggiunto una certa profondità, un certo silenzio interiore, attendi!

Attendi semplicemente l'incontro...

Dio non tarderà a rivelarsi e a parlarti...

Stendi, allora, la tua vita, così com'è in quel momento, davanti a Lui.

La fantasia, forse, tenterà di riportarti in superficie.

Ma tu acchiappala, come si acchiappa una farfalla bizzarra e costringila a ritornare là davanti a Dio, con tutte le cose che lei è andata a cercare, e ripeti: "Ecco, Signore, la mia vita davanti a Te!"...

Dopo un po' di tempo t'accorgerai d'aver steso davanti a Dio cose contorte, arrugginite, vecchie, rotte, impolverate, sporche... e anche parecchie cose morte...

LASCIA CHE LA LUCE E IL CALORE DI DIO LE COLPISCA.
LUI È IL DIO CHE RISANA E RISUSCITA!
STAI DAVANTI A LUI, COME DAVANTI AL SOLE...
CIÒ CHE SUCCEDERÀ, LO VEDRAI TU STESSO!

* * *

La visita al Santissimo Sacramento

È una preghiera silenziosa davanti a Gesù Eucarestia un esporci a Lui, così come siamo, gettando in Lui le nostre ansie, i nostri timori, la nostra povertà; è un incontro di pace con “*Colui che è la nostra Pace*”. Questa nostra preghiera è uno stare alla presenza di Dio amandolo; un appoggiare il nostro capo stanco sulle sue ginocchia; un lasciarci ammaestrare da Lui, esponendoci così come ci si espone al sole per sentirci illuminati, riscaldati e guariti. Noi sentiamo che questa preghiera è la forza che solleva il mondo!

Si inizia con la lettura del Vangelo, poi si resta per mezz’ora in silenzio, in una preghiera di contemplazione. Si termina con la recita di Compieta.

Questa preghiera, che potremmo chiamare la “Preghiera del cuore”, non è facile... I pensieri prendono sempre la via della fantasia e se ne vanno per conto loro. Il nostro sforzo è di richiamarli continuamente alla presenza del Signore, col desiderio di giungere ad un totale abbandono in Lui. Non ci sono parole che possano descrivere questo stato di preghiera, che non è “dire” preghiere, né “fare” preghiera, ma che è uno “stare” in preghiera in un silenzio totale di parole e di pensieri, perché il Signore possa comunicarci i suoi pensieri e le sue parole...

Vi assicuriamo che da questi momenti di preghiera non si ritorna mai a mani vuote! Questa preghiera è per noi l’attesa di Dio, un decollare nel suo Cielo: una cosa sempre nuova e imprevedibile e... indescrivibile, come è Dio stesso.

* * *

In questo viaggio muoviamo i primi passi, sia pure i più vacillanti dei passi. Ma poi, quanto prima, lasciamoci prendere e condurre dallo

Spirito Santo: “è Lui che ci guiderà -ci disse Gesù- alla verità tutta intera” (Gv 16,13). E la verità è Dio.

Quando la preghiera raggiunge questa sua meta finale, che è l’incontro personale con Dio, nella vita di un uomo succede la meraviglia. Allora l’uomo si sente *in* Dio; non ha più nulla da fare che stare dov’è: deve solo guardare, contemplare, ascoltare, lasciarsi fare, portare, guardare. Si sente come fuori del tempo.

Questa è la meta a cui dovrebbe tendere ogni preghiera, ogni momento di preghiera. Ma il più delle volte il cammino della nostra preghiera si ferma a metà strada.

Molte volte è solo un inizio di un viaggio verso la Terra di Dio.

Si ritorna indietro o per mancanza di forza o di coraggio; o per mancanza di tempo o perché si è presi dalla paura dell’ignoto.

Si dice qualche preghiera (preghiera vocale),

si medita un po’ (preghiera mentale),

ma non si lascia il minimo spazio a Dio,

perché Lui possa parlarci e pensare dentro di noi:

non si arriva, cioè, mai alla preghiera contemplativa.

E in tutto questo non è estranea l’azione di Satana che teme soprattutto l’uomo che si mette in silenzio di fronte a Dio per ascoltarlo (silenzio di parole e di pensieri), che sta semplicemente di fronte a Dio, come chi fa la cura del sole sta immobile di fronte alla luce e al calore del sole.

Satana sa che questo momento è decisivo per la salvezza di un uomo; sa che questo momento è la sua sconfitta... E fa di tutto perché l’uomo non possa giungervi!

Quando la nostra preghiera raggiunge la meta della “contemplazione” e diventa solo un *guardare Dio, amandolo*, possiamo immaginare che cosa può succedere.

È a questo punto che s’accendono in noi la Fede, la Speranza e la Carità, perché è Dio stesso che le accende. Queste virtù, infatti, sono “teologali”: sono, cioè, forze che ci vengono da Dio.

È a questo punto che si incomincia a vedere con gli occhi di Dio. E la prima cosa che Dio ci dona di vedere è il nostro peccato. Sì, la prima

Grazia che Dio ci dona, quando la sua Luce ci investe, è di scoprirci peccatori. Ma se questa scoperta la facciamo di fronte a Dio, scopriremo anche subito la sua infinita misericordia che ci abbraccia. *“Voi non venite alla Luce -ci dice Gesù- per paura che le vostre opere cattive vengano scoperte”* (Gv 3,20). Alla luce di Dio scopriamo anche che quel po' di bene che abbiamo compiuto, è stato compiuto *in Dio*, cioè con la Forza di Dio (cfr. Gv 3,21).

Arriviamo così alla scoperta della verità fondamentale del Vangelo che, cioè, senza Cristo non possiamo fare *nulla*: *“Rimanete in me -ci dice Gesù- perché senza di me non potete fare nulla!”* (Gv 15,4-5).

È a questo punto che il nostro *nulla* diventa il *tutto* in Dio; e scatta per noi l'impossibile: la nostra debolezza diventa la Forza stessa di Dio: *“Tutto è possibile per chi crede in me!”* (Mc 9,23).

Le parole di Dio ascoltate, accolte e conservate in noi, come il solco custodisce il seme, germogliano e fioriscono. La parola di Dio è onnipotente e crea in noi sempre ciò che dice! *“La mia parola non ritornerà mai a me senza effetto!”* -dice il Signore (Is 55,11).

È a questo punto che i nostri dolori sono come “trasfigurati”, e diventano “beatitudine”, pur restando dolore. *“Beati voi, anche se siete afflitti!”* (Mt 5,3 ss.). E, a volte, può perfino succedere che, come segno di questo miracolo della Gioia nel dolore (il più grande miracolo che Gesù è venuto ad operare per tutti noi su questa terra), ci venga tolto perfino il dolore!

È a questo punto che le nostre paure, le nostre tenebre si dissolvono come nebbia al sole.

È a questo punto che s'accende in noi la Carità, perché è Dio che l'accende in noi: *“Dio è Amore... e l'amore viene da Dio!”* -ci dice S. Giovanni (Gv 4,7).

Improvvisamente il nostro cuore si dilata al punto di sentirsi capace di ospitare, di amare tutti gli uomini, anche i nemici! Chi giunge alla vera preghiera: alla preghiera di contemplazione, riceverà sempre un “mandato” da Dio: il mandato di andare dai fratelli.

Dalla contemplazione ci alzeremo per fare tutto ciò che dobbiamo fare, ma con la stessa Forza di Dio. Allora potremo dire con S. Paolo: *Non sono più io che vivo, ma è Cristo che vive in me!* (Gal 2,20).

LA PREGHIERA: L'ONNIPOTENZA DI DIO NELLA NOSTRA VITA!

Dice Gesù: *“Marta, ti agiti per molte cose, ma una cosa sola è necessaria: ascoltare, in preghiera, la mia Parola”* (cfr. Lc 10,38-41).

La preghiera è il “respiro” dell’anima. Se hai la morte dentro, è solo perché non hai “respirato” la preghiera.

Ogni istante di vera preghiera è sempre un appuntamento con la gioia, la pace, la luce, il coraggio di Dio.

* * *

La preghiera è un “dialogo” con Dio. Perciò, dopo averGli parlato, fa’ silenzio, perché anche Lui possa parlarti.

* * *

Non dire: Non ho tempo per pregare.

Diresti che Dio non è interessante! Infatti per le cose che ci interessano troviamo sempre il tempo, molto tempo!...

* * *

Satana sa che la preghiera è la nostra salvezza ed è la sua sconfitta

Perciò ci suggerisce sempre mille ragioni, anche virtuosissime, per non pregare...

VI LASCIO LA MIA PACE

La pace che Gesù ci ha lasciato in eredità (*“Vi lascio la mia pace”*-ci disse) la possiamo trovare mediante la preghiera.

La preghiera è un viaggio meraviglioso verso Dio, che è la Pace.

Questo viaggio si snoda verso il profondo della nostra anima. È là che Dio ci attende per donarci la Sua pace.

Sì, Dio è molto più vicino di quanto pensiamo: Egli abita dentro di noi: noi siamo la Sua casa!

Per questo in preghiera cerchiamo, per quanto ci è possibile, di andare in profondità. Là si calmeranno tutte le nostre inquietudini:

“Là - diceva il Santo Curato d’Ars - è sempre primavera: ogni pena si scioglie, come neve al sole!”.

Mettiamo in ogni nostra giornata un tempo per la preghiera. Se oggi non hai ancora pregato, puoi farlo ora, se vuoi: pensa che la preghiera è più necessaria alla tua vita dell’aria che respiri.

Prendi una posizione comoda, rilassati, respira lentamente e profondamente, metti sulle tue labbra e poi nel tuo cuore una di queste brevi invocazioni:

“Signore, ho bisogno di Te”.

“Signore, donami la Tua pace”.

“Signore, abbi pietà di me, che sono peccatore”.

“Signore, salvami!”.

E attendi, con la certezza che Lui verrà. Ti rivelerà il Suo volto, e possederai la Sua pace!

Io l’ho sperimentato innumerevoli volte nella mia vita.

Ed è per questo che vado alla preghiera.

Padre mio, mi abbandono a Te!

Parla con Dio con la confidenza con cui un piccolo bimbo parla col suo papa.

Sì, Gesù ci ha insegnato di chiamare Dio proprio così: “Abbà”, cioè “papà”!

Egli, dunque, non può negarci nulla che sia per il nostro bene. Ma i suoi piani di felicità per noi sono ben più grandi di ciò che noi possiamo immaginare.

ChiediamoGli, sì, quello di cui sentiamo di aver bisogno. Ma lasciamo poi a Lui *carta bianca*, perché possa scrivere quello che vuole nel libro della nostra vita, certi che non potrà scrivere se non quello che è per il nostro maggior bene!

Guarda un arazzo al rovescio: vedrai un intrecciarsi inspiegabile di fili di tutti i colori.

Per capirne il senso, guarda l’arazzo dall’altra parte e ti renderai conto che quel groviglio inspiegabile di fili contribuisce a creare un magnifico disegno!

Così è la nostra vita nelle mani di Dio.

Fidati, dunque, di Lui, anche quando permette qualche sofferenza nella tua vita.

“Certe Sue benedizioni -qualcuno ha detto- entrano in casa nostra spezzando i vetri”.

Abbandonati in Lui senza paura, come un paracadutista che si getta nel vuoto per sperimentare l’ebbrezza del volo, come un piccolo bimbo che s’addormenta fra le braccia del suo papà. E potrai dire col Salmista: “Sono tranquillo e sereno fra le tue braccia, Signore, come un bimbo svezzato tra le braccia di sua madre” (Sal 131).

Mi rifugio in Te, Signore!

Abbandonarci nelle mani di Dio non è facile, specialmente quando il nostro cammino si fa difficile. Questo abbandono, che ci dà la possibilità di camminare sulle acque, anche le più tempestose (Mt 14 ss), è un dono dello Spirito Santo “che il Padre celeste darà a tutti quelli che glielo chiedono” (Lc 11,13)

Ad un Santo fu chiesto:

“Che fare quando non riusciamo ad abbandonarci?”.

Il Santo rispose: “Abbandonarsi ugualmente!”.

* * *

Nei momenti difficili io prego così: Signore, so che Tu sei qui con me, anche se i miei occhi non Ti vedono e il mio cuore non Ti sente.

“Pietà di me, Signore; mi rifugio all’ombra delle tue ali finché sia passato il pericolo” (Sal 57,2).

E sempre il Signore mi ha ridonato la Sua pace e la Sua luce, più fulgente di prima! Non esiste un cielo così limpido e trasparente come quello spazzato da un temporale.

* * *

Un poeta brasiliano racconta di un uomo che sognò di camminare in una grande spiaggia. Accanto alle orme dei suoi piedi sulla sabbia, ne vedeva altre due: erano quelle dei piedi del Signore che, invisibile, gli camminava al fianco. Ma nei momenti più difficili del suo cammino vedeva soltanto due orme.

Allora disse:

“Signore, perché proprio quando ho più bisogno di te, mi abbandoni?!”.
Il Signore gli rispose: “No, figlio mio, io non ti abbandono mai!

Le orme che vedevi in quei momenti erano le mie; poiché allora io ti

portavo in braccio!”.

* * *

Pensieri di pace

Gesù termina il suo *Testamento spirituale* dicendo: “*Vi ho detto queste cose perché abbiate pace in me*” (Gv 16,33).

* * *

Gesù pianse su Gerusalemme che rifiutava la Sua Pace (cfr. Lc 19,4). Queste lacrime di Gesù dovrebbero essere l’immagine-rimorso di tutte le nostre mancanze di pace.

* * *

Spesso perdiamo la pace non per le difficoltà del momento, ma per le preoccupazioni del domani. Gesù ci dice: “*Non affannatevi per il domani! Guardate come il Padre vostro celeste provvede agli uccelli del cielo, ai fiori del campo. Perché pensate che non abbia cura di voi, che siete i suoi figli?*”.

E aggiunge: “*A ciascun giorno basta la sua pena*”. (cfr. Mt 6,25).

Cerchiamo di portare solo il peso del momento, con serenità e con la forza che ci viene da Dio, senza preoccuparci per il domani.

Dio permette nella nostra vita soltanto quelle prove che possiamo portare con la Sua pace. Gettiamo in Dio ogni nostro problema; Egli se ne occuperà! (1Pt 5,7).

* * *

Signore, voglio aderire con tutte le mie forze all’attimo presente, in modo che non mi resti forza né tempo per intristirmi per il passato e per preoccuparmi per l’avvenire.

Se domani sarà un altro giorno che Tu mi regali, io so che la Tua provvidenza sorgerà per me prima del sole!

Solo per oggi

Un anziano, ricoverato in ospedale con le due braccia ingessate e una gamba in trazione, era sempre allegro. “Quanto tempo pensa di rimanere così?”, gli domandavano.

“Soltanto un giorno alla volta”, rispondeva.

Leggi e medita queste due stupende preghiere

Preghiera trovata in tasca ad un giovane soldato americano morto a Mantecassimo durante l'ultima guerra mondiale.

Ascoltami, Signore!

Nella mia vita non ho mai parlato con te: fin da piccolo mi avevano detto che tu non esistevi e io, come uno stolto, ci ho creduto.

Ieri notte, dal cratere di una granata ho visto il tuo cielo. E di colpo ho compreso che mi avevano mentito!.. Ti assicuro che sono felice di averti incontrato oggi... Penso che l'ora zero si avvicina, però ora che ti so qui vicino a me, non ho più paura. Sento il segnale! Ecco, devo partire. Chissà, potrebbe darsi che stasera venga da te, Signore.

Sebbene io sino ad oggi non ti sia stato amico, ti confesso che non sarei sorpreso se mi attendessi ugualmente presso la porta. Guardami, piango; ho trent'anni! Perché non ti ho conosciuto prima? Ora però che ti ho incontrato, la morte non mi spaventa più!

* * *

Un ateo, passando davanti ad una chiesa, si levò il cappello. Ad un amico, sorpreso per quel suo gesto, disse: "Sì, io non credo in Dio, ma ci salutiamo ancora...".

* * *

Preghiera di un famoso campione sportivo (Kirl Kirigour), paralizzato per un grave infortunio.

Chiesi a Dio di essere forte per realizzare progetti grandiosi ed Egli mi rese debole per conservarmi nell'umiltà.

Domandai a Dio che mi desse la salute per grandi imprese ed Egli mi ha dato il dolore per comprenderla meglio.

Gli domandai la ricchezza per possedere tutto e mi ha lasciato povero per non essere egoista.

Gli domandai il potere perché gli uomini avessero bisogno di me ed Egli mi ha dato l'umiliazione perché io avessi bisogno di loro.

Domandai a Dio tutto per godere la vita e mi ha lasciato la vita perché io potessi essere contento di tutto.

Signore non ho ricevuto niente di quello che chiedevo, ma mi hai dato tutto quello di cui avevo bisogno, e quasi contro la mia volontà. Le preghiere che non feci furono esaudite.

Sii lodato o mio Signore! Fra tutti gli uomini nessuno possiede di più di quello che io ho.

* * *

Padre, mi abbandono a te

Charles de Foucauld

Padre mio, io mi abbandono a Te,
fa' di me ciò che ti piace.
Qualunque cosa tu faccia di me,
ti ringrazio.
Sono pronto a tutto, accetto tutto,
purché la tua volontà
si compia in me
e in tutte le tue creature.
Non desidero niente altro, Dio mio;
rimetto l'anima mia nelle tue mani
te la dono, Dio mio,
con tutto l'amore del mio cuore,
perché ti amo.
Ed è per me un'esigenza d'amore
il darmi,
il rimettermi nelle tue mani,
senza misura,
con una confidenza infinita,
poiché Tu sei il Padre mio.