

# Il pellegrinaggio interiore

a cura delle Figlie della Chiesa (*Santa Maria del Silenzio*, Roma)

per l'adorazione eucaristica



Arcabas, Ritorno del figlio prodigo (XX sec.)

**L**a Quaresima è il tempo privilegiato del pellegrinaggio interiore verso Colui che è la fonte della misericordia. È un pellegrinaggio in cui Lui stesso ci accompagna attraverso il deserto della nostra povertà, sostenendoci nel cammino verso la gioia intensa della Pasqua. Anche nella "valle oscura" di cui parla il Salmista (Sal 23,4), mentre il tentatore

ci suggerisce di disperderci o di riporre una speranza illusoria nell'opera delle nostre mani, Dio ci custodisce e ci sostiene. La Quaresima ci vuole condurre, in vista della vittoria di Cristo su ogni male che opprime l'uomo, al vero centro e senso della nostra esistenza; nel volgerci al divino Maestro, nel convertirci a Lui, nello sperimentare la sua misericordia, scopriremo uno "sguardo" che ci scruta nel profondo e può rianimare ciascuno di noi.

**dal Vangelo secondo Luca 15,11-32**

Un uomo aveva due figli. Il più giovane dei due disse al padre: Padre, dammi la parte di patrimonio che mi spetta. Ed egli divise tra loro le sue sostanze. Pochi giorni dopo, il figlio più giovane, raccolte tutte le sue cose, partì per un paese lontano e là sperperò il suo patrimonio vivendo in modo dissoluto. Quando ebbe speso tutto, sopraggiunse in quel paese una grande carestia ed egli cominciò a trovarsi nel bisogno. Allora andò a mettersi al servizio di uno degli abitanti di quella regione, che lo mandò nei suoi campi a pascolare i porci. Avrebbe voluto saziarsi con le carrube

di cui si nutrivano i porci; ma nessuno gli dava nulla. Allora ritornò in sé e disse: Quanti salariati di mio padre hanno pane in abbondanza e io qui muoio di fame! Mi alzerò, andrò da mio padre e gli dirò: Padre, ho peccato verso il Cielo e davanti a te; non sono più degno di essere chiamato tuo figlio. Trattami come uno dei tuoi salariati. Si alzò e tornò da suo padre. Quando era ancora lontano, suo padre lo vide, ebbe compassione, gli corse incontro, gli si gettò al collo e lo baciò. Il figlio gli disse: Padre, ho peccato verso il Cielo e davanti a te; non sono più degno di essere chiamato tuo figlio. Ma il padre disse ai servi: Presto, portate qui il vestito più bello e fateglielo indossare, mettetegli l'anello al dito e i sandali ai piedi. Prendete il vitello grasso, ammazzatelo, mangiamo e facciamo festa, perché questo mio figlio era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato. E cominciarono a far festa. Il figlio maggiore si trovava nei campi. Al ritorno, quando fu vicino a casa, udì la musica e le danze; chiamò uno dei servi e gli domandò che cosa fosse tutto questo. Quello gli rispose: Tuo fratello è qui e tuo padre ha fatto ammazzare il vitello grasso, perché lo ha riavuto sano e salvo. Egli si indignò, e non voleva entrare. Suo padre allora uscì a supplicarlo. Ma egli rispose a suo padre: Ecco, io ti servo da tanti anni e non ho mai disobbedito a un tuo comando, e tu non mi hai mai dato un capretto per far festa con i miei amici. Ma ora che è tornato questo tuo figlio, il quale ha divorato le tue sostanze con le prostitute, per lui hai ammazzato il vitello grasso.

Gli rispose il padre: Figlio, tu sei sempre con me e tutto ciò che è mio è tuo; ma bisognava far festa e rallegrarsi, perché questo tuo fratello era morto ed è tornato in vita, era perduto ed è stato ritrovato.

### Preghiamo

Venga su di noi la tua misericordia, Signore, la tua salvezza, secondo la tua promessa.

### R. Kyrie eleison

Signore Gesù,  
lo Spirito santo ti ha spinto nel deserto:  
la quaresima sia per noi  
tempo dell'ascolto dello Spirito. **R.**

Signore Gesù,  
tu hai digiunato per quaranta giorni:  
la quaresima ci insegni a vivere di ogni  
parola uscita dalla bocca di Dio. **R.**

Signore Gesù, la tua prima parola  
è stata: "Convertitevi!":  
la quaresima ci impegni nel ritorno in-  
cessante al Padre. **R.**

Signore Gesù,  
tu hai chiesto di digiunare nel segreto:  
la quaresima sia conversione dei nostri  
bisogni e desideri. **R.**

Signore Gesù, hai chiesto di pregare  
incessantemente:  
la quaresima ci ricordi incessantemente  
la tua misericordia. **R.**

Signore Gesù,  
hai rivelato la potenza del digiuno  
e della preghiera:  
la quaresima ci veda vincitori di Satana  
e sulle sue tentazioni. **R.**

Signore Gesù,

nel deserto hai trovato la riconciliazione con tutto il creato:  
la quaresima metta pace nell'umanità e tra l'umanità e la terra. **R.**

**dal commento di Luciano Manicardi,  
Priore di Bose**

La vita interiore è un'esigenza dell'uomo. Potremmo dire che è una chiamata, un appello. Non si tratta tanto di una voce che venga dal di fuori, ma da un'istanza interiore, di una esigenza interiore e intima. La vita interiore è il compito di chi si assume la propria identità e verità come mandato da adempiere con responsabilità. Non siamo chiamati a imitare, ma a essere il nostro nome e il nostro volto, a realizzare la nostra unicità. Secondo i tre grandi monoteismi questo è il compito fondamentale assegnato da Dio all'uomo. Anzi essi mostrano che il cammino della conoscenza di sé si accompagna inscindibilmente a quello della conoscenza di Dio. L'appello è a iniziare un viaggio, un esodo, un pellegrinaggio interiore. Un viaggio molto più difficile e duro dei viaggi attraverso mari e oceani, paesi e continenti. "Il viaggio più lungo è il viaggio interiore" (Dag Hammarskjöld). Occorrono infatti l'umiltà del cercatore, la sete del viandante, la perseveranza del pellegrino per compiere questo viaggio nel profondo di sé. Ovvio allora che questo pellegrinaggio sia un viaggio più in profondità che in estensione e sia una ricerca incessante, inesauribile. È la ricerca del senso della vita, della verità interiore, è viaggio verso e attraverso l'interiore di sé. Il tempo della quaresima è il tem-

po privilegiato per compiere questo pellegrinaggio interiore e ritrovare la strada che ci riporta al Padre misericordioso.

**Silenzio**

**Canto: Sl 22 'Solo tu sei il mio Pastore'**

**Interiorizzazione**

Iniziamo il tempo prezioso della Quaresima. Un tempo "forte" per diventare forti nella fede, un tempo "favorevole", cioè di grazia, di misericordia, di amore che Dio dona a tutti. Il versetto del canto al vangelo del mercoledì delle ceneri dice così: "Non indurite il vostro cuore, ma ascoltate la voce del Signore" (Mt. 4,17). Queste poche parole delineano tutto il nostro cammino quaresimale. Non indurire il cuore, cioè non sclerotizzarlo! Sappiamo tutti come ogni sclerosi porta a paralisi. Qui in particolare si parla di paralisi del cuore che è la più grave di tutte, perché porta la morte. Un cristiano che ha il cuore indurito non è cristiano. Per non indurire il cuore, dice Gesù, è necessario ascoltare la voce del Signore. Si ascolta bene nel silenzio. Il silenzio riconquistato dentro e fuori di noi. Il chiasso che ogni giorno sopportiamo, ci porta lontano, ci disorienta, ci massifica, ci sclerotizza, ci indurisce il cuore appunto. Imparare ad ascoltare il "suono del silenzio" (1 Re 19,12) significa donare vitalità al nostro cuore, elasticità, significa ritrovare forza e coraggio nel dono e nel servizio. Infatti il silenzio ha la funzione di dare il giusto ritmo al dialogo con Dio, che chiede

ascolto attento della sua Parola, e risposte concrete da dire e da dare con la vita. È nel silenzio che troviamo la lucidità per mettere da parte le parole "seconda", le nostre, rispetto alla parola "prima" che è solo di Dio. Tutto questo, suggerisce il vangelo, va vissuto nel segreto, perché lo veda solo il Padre. Che il cammino quaresimale possa essere davvero un trampolino che ci porta a vivere il passaggio pasquale nella gioia vera (Mons. Francesco Lambiasi).

### Preghiera litanica

#### R. Noi ti adoriamo

Gesù, dolcezza del cuore **R.**

Gesù, Fortezza del corpo **R.**

Gesù, splendore dell'anima **R.**

Gesù, prontezza della mente **R.**

Gesù, gioia della coscienza **R.**

Gesù, speranza vera **R.**

Gesù, lode altissima **R.**

Gesù, mia gloria suprema **R.**

Gesù, mio desiderio **R.**

Gesù, mio Pastore, **cercami**

Gesù, mio Salvatore, **salvami.**

Gesù, Figlio di Dio, **abbi pietà di me.**

### Preghiera recitata insieme o anche in canto: Anima Christi

Anima di Cristo, santificami.

Corpo di Cristo, salvami.

Sangue di Cristo, inebriami.

Acqua del costato di Cristo, lavami.

Passione di Cristo, confortami.

O buon Gesù, esaudiscimi.

Fra le tue piaghe nascondimi.

Non permettere ch'io mi separi da te.

Dal nemico maligno difendimi.

Nell'ora della morte chiamami.

E comanda che io venga a te.

Affinché ti lodi con i tuoi santi

nei secoli eterni.

Così sia.

### Padre nostro

### Tantum Ergo

### benedizione eucaristica

### acclamazioni

Dio sia benedetto.

Benedetto il suo santo nome.

Benedetto Gesù Cristo,

vero Dio e vero uomo.

Benedetto il nome di Gesù.

Benedetto il suo sacratissimo Cuore.

Benedetto il suo preziosissimo Sangue.

Benedetto Gesù nel santissimo

Sacramento dell'altare.

Benedetto lo Spirito Santo Paraclito.

Benedetta la gran Madre di Dio,

Maria santissima.

Benedetta la sua santa e

immacolata concezione.

Benedetta la sua gloriosa assunzione.

Benedetto il nome di Maria,

vergine e madre.

Benedetto San Giuseppe,

suo castissimo sposo.

Benedetto Dio nei suoi angeli

e nei suoi santi.

### canto di reposizione