

I SANTI E GLI UOMINI SPIRITUALI CI PARLANO DELL'EUCARESTIA

Nelle pagine seguenti potrai trovare abbondante nutrimento per la tua personale preghiera: ma ti invito a non perdere di vista, anche quando tu fossi solo alla Divina Presenza di Gesù, che ciascun cristiano è e resta figlio della Chiesa, sempre. Chiedi al Padre celeste, a Gesù, al divino Spirito la SANTITÀ COMUNITARIA per tutti. Altri la chiederanno per tutti. E tutti pregheremo per tutti. E la Santissima Trinità ci farà

SANTI INSIEME.

Cristiano: ti rendi conto pienamente della ricchezza di questa frasi? Se consideri che, nel tuo amare Gesù - Eucaristia, nell'adorarlo e nel pregarlo, una sola di questa frasi ti può saziare e riempire l'anima di dolcezza che cosa sarà se tu saprai "masticare" e "ruminare" con pazienza tutta questa raccolta? Qui, sono i santi a farsi tuoi maestri...!

1. Dall'Eucaristia parte un amore irradiante: esso ha riflesso nella fusione dei cuori, nell'affetto, nell'unione, nel perdono; ci fa capire che dobbiamo spenderci per i bisogni altrui, per tutti.
2. L'Eucaristia, sotto il velo del pane e del vino, contiene Cristo, capo visibile della Chiesa, redentore del mondo, centro di tutti i cuori, Colui per cui esistono tutte le cose: ed anche noi esistiamo in LUI (s. Paolo VI).
3. Quando il Signore, per mezzo della santa Comunione, ha preso possesso anche una sola volta di un cuore, vi lascia un ricordo indelebile e le tracce del suo passaggio. È una terra conquistata da Gesù, dove Gesù ha regnato, sia pure per pochi giorni (San Pier Giuliano Eymard).
4. Quando sono vicina al Tabernacolo, non so dire che una sola cosa al Signore: "Mio Dio, voi sapete che io vi amo". E sento che la mia preghiera fa piacere a Gesù (Santa Teresa di Gesù Bambino)
5. Nostro Signore non viene in noi, nella Santa Eucaristia, per premiare le nostre virtù, ma per comunicarci la forza necessaria a diventare santi (San Pier Giuliano Eymard).
6. Nessun mistero di fede suscita l'unità quanto l'Eucaristia. L'Eucaristia *fa* l'unità: è per essa infatti che avviene l'unità degli uomini con Dio e degli uomini tra loro (Chiara Lubich).
7. Che cos'è il pane consacrato? Corpo di Cristo. E che cosa diventano coloro che si comunicano? Corpo di Cristo. Non molti corpi: un Corpo solo, quello di Cristo (San Giovanni Crisostomo).

8. La liturgia delle Ore estende al giorno le prerogative del mistero eucaristico: la lode, il ringraziamento, la pregustazione della gloria celeste (Principi e norme per la Liturgia delle Ore).

9. La spiritualità eucaristica ci fa vivere contemplativamente in ogni nostra attività. E ci fa vivere attivamente la nostra contemplazione (A. Joos).

10. Cristo è presente. Lo stesso Cristo che una volta fece preparare la tavola alla Cena, ha preparato questa, per voi (San Giovanni Crisostomo).

11. Anche Maria, nella comunità apostolica, ha partecipato all'Eucaristia, con gioia e semplicità di cuore. Ella è pertanto vicina a quanti, lungo i secoli, partecipano all'Eucaristia e non complicano il proprio rapporto con Cristo, con tanti ragionamenti. E questa non è ingenuità: è una seconda innocenza (Stefano De Fiores).

12. Grazie all'Eucaristia, il cristiano è veramente ciò che mangia! La nostra partecipazione al corpo ed al sangue di Cristo non tende che a ciò: farci diventare quello che mangiamo (San Leone Magno).

13. Non è facile mettere l'Eucaristia al centro! Non è facile accogliere il messaggio del sacramento dell'Eucaristia nella sua forza. I testi del Nuovo Testamento alludono spesso all'incomprensione che essa incontra in coloro cui essa è destinata. Il primo documento neotestamentario sull'Eucaristia denuncia la maniera scorretta con cui essa veniva celebrata dai cristiani di Corinto. Luca racconta come durante l'Ultima Cena i discepoli discutessero chi fosse tra loro il più grande. Nel capitolo 6 di Giovanni si incontra l'incomprensione da parte degli ascoltatori di Gesù: "Questo linguaggio è duro, chi può intenderlo?" Nell'Eucaristia l'amore di Dio si manifesta nelle sue forme più pure e sconvolgenti ed incontra un uomo che è spaesato dinanzi a cose immensamente più grandi di lui. L'Eucaristia è la meta di un lungo cammino. Confessare umilmente le nostre lacune o anche semplicemente le nostre incertezze e difficoltà, è il primo passo da compiere per riscoprire l'inesauribile ricchezza di questo mistero (Card. Carlo Maria Martini).

14. Gli amici provano tanta gioia nello stare insieme, che trascorrono tra loro delle intere giornate. Chi non ama Gesù Eucaristia invece, si annoia alla sua presenza; i santi hanno trovato il paradiso, davanti al SS. Sacramento. (Sant'Alfonso)

15. La nostra carne mortale è nutrita del Corpo e del sangue di Cristo, affinché l'anima nostra, mortale, si arricchisca della natura divina. (Tertulliano)

16. Al termine della Messa il prete ci congeda con la formula: "La Messa è finita, andate in pace". Sono sempre tentato di correggere: andate, perché la Messa non è finita, non finisce mai. Questo infatti è un inizio, non una conclusione. Il sacerdote

non vuol dire: “Bravi, avete fatto il vostro dovere, potete andare tranquilli”; al contrario, è come se dicesse: “Adesso tocca a voi, è il vostro momento”. Dunque non un segnale di “riposo”, ma di “partenza” per una missione. Significa “agganciarsi” alla vita quotidiana. Ci si alza dalla mensa eucaristica e si attacca a lavorare, a costruire il Regno (Alessandro Pronzato).

17. O Padre, che nel convito eucaristico ci hai dato la gioia di unirci al tuo Figlio nato dalla Vergine Maria, fa’ che testimoniamo nella vita di ogni giorno la sua presenza operante nell’Eucaristia (dalla Liturgia).

18. S. Giovanni Crisostomo, in una sua omelia, con realismo ed audacia mette in bocca a Gesù queste parole: “Mangiami, bevimi! Ancora oggi discendo sulla terra per te. Sono mangiato, fatto a pezzi, affinché più profonda sia la mia mescolanza con te, la fusione, l’unione. Se uno unisce a se una cosa, essa però resta distinta da lui: io, invece, entro in te, mi insinuo in ogni parte. Non vedo più alcuna separazione tra noi due: siamo UNO.

19. La nostra anima è la Sposa dello Sposo immortale. I Sacramenti costituiscono l'unione nuziale: infatti quando noi mangiamo il suo Corpo e beviamo il suo Sangue, Lui è in noi, e noi in Lui (Sant’Efrema).

20. Mangiando le membra dello Sposo celeste e bevendo il suo Sangue, noi realizziamo con lui un’unione nuziale (Teodoreto).

21. È come se due ceri fossero fusi in uno solo: così, mangiando il Corpo ed il Sangue prezioso di Cristo, Lui è in noi, e noi siamo resi UNO in Lui (San Cirillo di Alessandria).

22. Qual è il rimedio che guarirà il nostro corpo dal veleno del peccato? È il Corpo glorioso di Cristo. Egli si è mostrato più forte della morte ed è per noi sorgente di vita. Come un po’ di lievito permea tutta la pasta, così il Corpo immortale di Dio, una volta introdotto nel nostro, lo muta e lo trasforma nella sua divina Sostanza (San Gregorio di Nissa).

23. Eccomi davanti a Te! Eccomi inginocchiato davanti al tuo altare. Io sono polvere e cenere, io sono colpa e peccato... Come potrò parlare a Te, Signore, accostarmi alla tua mensa, ricevere la tua divina maestà in me? Tu richiedi un cuore puro, umile: io ti porto un cuore superficiale, pieno di peccati, freddo... Ma se Tu non vieni in me, che cosa sarà di me? Vieni, Signore Gesù, non guardare i miei peccati: perdonami e fammi nuovo, Tu... (Beato Contardo Ferrini).

24. O meravigliosa altezza e degnazione che dà stupore! O umiltà sublime! Il Signore dell’universo si nasconde sotto la piccola figura del pane, per la nostra Salvezza! (San Francesco).

25. Bisogna che i nostri pensieri siano per nostro Signore, attraverso nostro Signore, con nostro Signore nel SS. Sacramento. Bisogna arrivare a pensare attraverso la Santa Eucaristia (San Pier Giuliano Eymard).

26. Il tuo corpo sacro, crocifisso per noi, noi mangiamo. Il tuo sangue prezioso, versato per noi, noi beviamo. Il tuo corpo sia la nostra salvezza! Il tuo sangue, liberazione dalle colpe (Preghiere dei primi cristiani).

27. Quanto è poco amato Gesù! Quanto pochi sono coloro per i quali Gesù nel Sacramento costituisce l'amore della loro vita, dell'onore, della felicità.... Il motivo è che si ama soltanto se stessi (San Pier Giuliano Eymard).

28. "Beati gli invitati alla mensa del Signore": per chi risponde a questo invito, un altro mondo si affaccia nel nostro mondo! Lo Spirito entra nella carne, e la risuscita a nuova, impensabile vita.... (Bruno Forte)

29. Se comprendessimo pienamente l'amore di Dio, l'amore di Gesù che nasce e che soffre, l'amore di Gesù nel SS. Sacramento, ci sarebbe da morire di riconoscenza. E di rimorsi (San Pier Giuliano Eymard).

30. L'Eucaristia è istituita perché diventiamo fratelli; viene celebrata perché, da estranei ed indifferenti gli uni gli altri, diventiamo uniti, uguali ed amici; è data perché, da massa apatica e tra se divisa, se non avversaria, diventiamo un popolo che ha un cuor solo ed un'anima sola (s. Giovanni Paolo II).

31. Conosco una persona che aveva spesso dolori atroci: ma, quando si accostava alla comunione, le pareva che per incanto le sparisse ogni male e rimaneva guarita. Questo le accadeva molto frequentemente. E si trattava di malattie così evidenti da escludere completamente la possibilità di simulazioni. Del resto, se Gesù, quando era nel mondo, guariva gli infermi con il semplice tocco delle sue vesti, come dubitare che non faccia ancora miracoli, quando viene in noi con il suo corpo? Sì: trovandosi in casa nostra, accoglierà ogni nostra domanda. Non è infatti sua abitudine pagar male l'alloggio che gli si dà, se viene accolto bene nella nostra casa (Santa Teresa d'Avila).

32. Gesù è ben capace di manifestarsi, a chi sta alla sua presenza. Anche se ciò non avviene in maniera visibile, il Signore dispone di molti altri mezzi, e si manifesta all'anima con sentimenti interiori, od in altri modi.... E voi, fategli buona compagnia! Non perdetevi una così bella occasione per manifestargli le vostre necessità, dopo la S. Comunione. E se la vita vi chiama ad altre occupazioni, cercate di rimanergli unite con l'anima. Certo, quel tempo è molto prezioso: perché in esso il Maestro ci istruisce (Santa Teresa d'Avila).

33. Se, appena ricevuta la S. Comunione, uno non vede l'ora di uscire di chiesa e così si ingolfa nelle occupazioni e negli affari del mondo, come volete che il Signore gli si manifesti? È come se egli facesse tutto il possibile per indurre il Signore a sgombrargli la casa... (Santa Teresa d'Avila).

34. Ecco un bel fuoco.... Per quanto esso sia ardente, se voi ve ne state lontani e nascondete le mani, non vi scalderete: e tuttavia avreste sempre più caldo che se foste del tutto senza fuoco. Così con l'Eucaristia. Se l'anima si accosta alla Comunione con la giusta disposizione e se, desiderando scaldarsi, si ferma a lungo in compagnia di Dio, vi dico che rimarrà calda per molte ore (Santa Teresa d'Avila).

35. Se andate alla presenza di Gesù nell'Eucaristia, può darsi che all'inizio non vi troviate molto bene: infatti il demonio, che ben conosce il gran vantaggio che ne ricavano le anime, vi causerà turbamenti ed affanni nel cuore. Vi darà anche a credere che trovereste più utilità spirituale in altre pratiche di preghiera che non in queste. Non fategli caso. Dimostrate al Signore che lo amate. Sono poche le anime che Lo seguono anche nelle sofferenze: seguiamolo almeno noi, soffrendo qualcosa per Lui. Non mancherà di compensarci con la sua gioia (Santa Teresa d'Avila).

36. Molti non desiderano stare in compagnia di Gesù. Lo cacciano via, maleducatamente. Stiamogli vicino noi, con il desiderio di vederlo. Egli, se trova un'anima che lo accoglie... è disposto a molto, a tutto! Quest'anima sia la tua! (Santa Teresa d'Avila).

37. Il tuo divin Figlio, o Padre santo, ha lasciato sulla terra per noi peccatori un dono così grande: l'Eucaristia. Ebbene, per questo Santissimo Sacramento si arresti, o Padre, la marea dei peccati! La dove Essa è conservata, ci sia rimedio contro tutti i peccati! (Santa Teresa d'Avila)

38. Chi non va alla Comunione col cuore vuoto di affetti mondani e non si getta generosamente nelle braccia di Gesù, non produce i frutti che sono propri della Santa Comunione (San Giovanni Bosco).

39. Il frutto fondamentale dell'Eucaristia è la carità: la capacità di dare la vita come l'ha data Gesù (Card. Carlo Maria Martini).

40. La Chiesa sa che, dietro le tenebre del presente, come dietro il velo dei segni eucaristici, il Cristo è vivo ed operante. È Lui che ha vinto il mondo: è Lui, presente nel dono della sua Cena, la fonte incrollabile della gioia della Chiesa (Bruno Forte).

41. L'essenziale, per te, sarebbe quello di tenere la tua anima presso Gesù Eucaristico, poi di essere di tutti, ed in pace con tutti (San Pier Giuliano Eymard).

42. O Dio, che ci nutri di Cristo, pane vivo, fa maturare con la forza di questo Sacramento i germi di vocazione che a piene mani tu semini nel campo della Chiesa,

perché molti scelgano, come ideale di vita, di servire te nei loro fratelli (dalla Liturgia).

43. Se il Corpo che noi mangiamo ed il Sangue che beviamo è il dono inestimabile del Signore Risorto per noi pellegrini, esso porta anche in sé, come pane fragrante, il sapore ed il profumo della Vergine Madre (s. Giovanni Paolo II).

44. Nessuno si meravigli di veder associata la Vergine Maria, Madre del Redentore, al mistero dell'Eucaristia. Non esiste un luogo di pellegrinaggio mariano che non sia, nello stesso tempo, eucaristico (Cardinal Gantin).

45. Dio è con noi. Gesù, pur essendosene andato, è rimasto con noi nell'Eucaristia. E "se Dio è per noi, chi sarà contro di noi?" (Giovanni Paolo I).

46. Nell'ultima Cena, dopo aver celebrato la Pasqua con i suoi discepoli, mentre passava da questo mondo a suo Padre, Cristo istituì questo sacramento come memoria perpetua della sua passione il più grande di tutti i miracoli; a coloro che la sua assenza avrebbe riempito di tristezza, lasciò questo sacramento come incomparabile conforto (San Tommaso d'Aquino).

47. Vi prego, Apostoli di Gesù: Pietro e voi tutti... voi che foste confortati, una volta *partito* Gesù, dall'Eucaristia che vi ridava realmente quello stesso divin Maestro che avevate ascoltato con le vostre orecchie, che avevate goduto con i vostri occhi, che avevate abbracciato e che avevate amato da vivo, ottenetemi da Gesù, vivo in cielo accanto a voi, di ripercorrere in me la vostra stessa esperienza.

48. Con l'Eucaristia viene comunicata e alimentata quella carità verso Dio e verso gli uomini che è come l'anima di tutto l'apostolato (*Lumen Gentium* 33).

50. Un padrone nutre il suo servo: comunicati quindi tutti i giorni. Che cosa sarà il tuo lavoro, se non mangi il pane della vita? Mangia, per poter lavorare! (San Pier Giuliano Eymard).

51. Quando nel calice si mescola l'acqua col vino, è il popolo che si unisce a Cristo; è la folla dei credenti che si congiunge e si riunisce a Colui in cui crede (San Cipriano).

52. Non è stato per caso che il Signore, volendosi dare tutto a noi, ha scelto la forma del pasto in famiglia. Il convito eucaristico diventa così segno espressivo di comunione, di perdono, di amore (s. Giovanni Paolo II).

53. Lo studio di Gesù Eucaristia: ecco la nostra scuola! Felici noi se non vorremo altri maestri (Pio Lorgna)

54. La celebrazione eucaristica, per essere piena e sincera, deve spingere sia alle diverse opere di carità ed al reciproco aiuto, sia all'azione missionaria ed alle varie forme di testimonianza cristiana (Mariano Magrassi).

55. La devozione eucaristica fuori della Messa rimane piena e sana solo quando resta congiunta alla celebrazione del sacrificio della Cena (Karl Rahner).
56. L'esposizione dell'Eucaristia conduce la mente dei fedeli a riconoscere in essa la mirabile presenza di Cristo, ed invita alla comunione del proprio spirito con Lui (*Eucharisticum Mysterium*).
57. Sebbene io non possa vederti con gli occhi corporali, se non velato nella sacra Eucaristia, pure ti vedo abbastanza chiaro con gli occhi della fede: ti riconosco, ti credo, ti amo, e godo di stare in tua compagnia (Beato Francesco Spinelli).
58. L'Eucaristia è il compendio e la somma della nostra fede; il nostro modo di pensare è conforme all'Eucaristia e l'Eucaristia, a sua volta, si accorda con il nostro modo di pensare (Catechismo della Chiesa Cattolica).
59. Per prendere la *forma* del Maestro, bisogna imparare a *stare* con il Maestro. L'Eucaristia è partecipare alla Cena con il Maestro (Maria Grazia Solimé).
60. L'Eucaristia impegna nei confronti dei poveri: per ricevere nella verità il Corpo ed il Sangue di Cristo offerti per noi, dobbiamo riconoscere Cristo nei poveri, suoi fratelli (Catechismo della Chiesa Cattolica).
61. Dalla comunione eucaristica deve sorgere in noi una tale forza di amore e di fede, che ci aiuti a vivere aperti verso gli altri con profonda misericordia, come fece in modo esemplare a Siviglia quel cavaliere del XVII secolo, Don Miguel de Manara, che diede tutto il suo splendore all'Ospedale de la Santa Caridad (s. Giovanni Paolo II).
62. L'intimità divina con Cristo, nel silenzio della contemplazione, non ci allontana dai nostri contemporanei, ma, al contrario, ci rende attenti ed aperti alle gioie ed agli affanni degli uomini ed allarga il cuore alle dimensioni del mondo. Essa ci rende solidali verso i nostri fratelli in umanità, in particolare verso i più piccoli, che sono i prediletti del Signore. Attraverso l'adorazione, il cristiano contribuisce misteriosamente alla trasformazione radicale del mondo e alla diffusione del Vangelo. Coloro che si incontrano con il Signore svolgono dunque un eminente servizio: essi presentano a Cristo tutti coloro che non Lo conoscono o che sono lontani da Lui; essi vegliano davanti a Lui, in loro nome (s. Giovanni Paolo II).
63. LA SINGOLARITÀ DELL'EUCARISTIA
- L'Eucaristia, così come è accolta nella fede della Chiesa, presenta un aspetto sorprendente, che sconvolge l'intelligenza e commuove il cuore. Siamo di fronte a uno dei gesti abissali dell'amore di Dio, davanti ai quali l'unico atteggiamento possibile all'uomo è una resa adorante piena di sconfinata gratitudine. L'Eucaristia non è solo la modalità voluta da Gesù per rendere perennemente presente l'efficacia

salvifica della Pasqua. In essa non è presente soltanto la volontà di Gesù, che istituisce un gesto di salvezza. In essa è presente semplicemente (ma quali misteri in questa semplicità!) Gesù stesso. Nell'Eucaristia Gesù dona a noi se stesso. Solo lui può lasciare in dono a noi se stesso, perché solo lui è una cosa sola con l'amore infinito di Dio, che può fare ogni cosa. Non è facile mettere l'Eucaristia al centro! Non è facile accogliere il messaggio del sacramento dell'Eucaristia nella sua forza. Nell'Eucaristia l'amore di Dio si manifesta nelle sue forme più pure e sconvolgenti e incontra un uomo spaesato dinanzi a cose immensamente più grandi di lui. L'Eucaristia al centro è la meta di un lungo cammino (Card. Carlo Maria Martini).

64. Non dire che non sei degno. È vero, non sei degno, ma ne hai bisogno (Santo Curato d'Ars).

65. Questo è lo splendido regalo delle nozze di Cristo: il suo sangue e la sua passione... Egli pagò con il suo sangue, tu gli devi il tuo (Sant'Ambrogio).

66. Nell'Eucaristia noi mangiamo il perdono quotidiano e la remissione dei peccati (Sant'Ambrogio).

67. La forma per eccellenza di contemplazione eucaristica si ha nell'adorazione silenziosa davanti al Santissimo. Si può, certo, contemplare Gesù Eucaristia anche da lontano, nel tabernacolo della propria mente (San Francesco era solito dire: "Quando non ascolto la Messa, adoro il corpo di Cristo nella preghiera, allo stesso modo con cui lo adoro durante la celebrazione eucaristica"). Tuttavia, la contemplazione fatta alla presenza reale di Cristo...! Stando calmi e silenziosi, e possibilmente a lungo, davanti a Gesù Eucaristia, si percepiscono i suoi desideri su di noi, si depongono i nostri progetti per far posto a quelli di Cristo. La luce di Dio penetra a poco a poco nel cuore. E lo risana (Padre Raniero Cantalamessa).

69. Il tabernacolo ci garantisce che Gesù "ha piantato la sua tenda" in mezzo a noi. (Madre Teresa di Calcutta).

70. Quando avrai Dio nel cuore, possederai l'Ospite che non ti darà più riposo (Paul Claudel).

71. Gesù, vedendo che i giudei lo cercavano per ucciderlo, si nascose nel tabernacolo. (bambino del catechismo).

PREGHIERE

1. Signore Gesù, con gioia ci prostriamo in adorazione presso il tuo santo altare. Con te, o Gesù, tutto è merito di vita eterna, tutto è luce che rischiarava la vita, tutto aiuta a proseguire il cammino, tutto è dolcezza... anche il dolore! Tu sei fonte copiosa di purissima gioia. Gioia che cominciamo a gustare qui, nella valle del pianto, e che sarà piena quando ci svelerai la tua gloria: al gaudio della fede subentrerà quello della visione. Signore Gesù, tu, pane vivo disceso dal cielo, ci basti. Non abbiamo bisogno di altri. Tu sei la nostra vita. Tu sei la nostra gioia. Tu sei il nostro tutto. Ci affidiamo a te: nostro conforto, nostro gaudio, nostra pace (Paolo VI).
2. Oh, se Cristo si degnasse di aprirmi la porta per annunciare il mistero del Verbo! Bussiamo: è sempre in attesa di chi bussa colui che disse: "Bussate e vi sarà aperto". Oh, se mi aprisse lui stesso. Cristo infatti è la porta; egli sta dentro, ma dimora anche fuori; egli è la via che conduce, ed è la vita a cui aneliamo. Vieni, Signore Gesù, apri per noi la tua sorgente, perché beviamo di quell'acqua che disseta per l'eternità. Fa' che anche noi beviamo l'acqua dei celesti segreti; abbiamo ottenuto di avvicinarci alla tua fonte: ci sia permesso di contemplare almeno l'immagine dei misteri del cielo (sant'Ambrogio).
3. Beato colui che la sapienza tiene per mano: voglia il cielo che la giustizia sostenga anche le mie opere e tenga la mia mano; che il Verbo di Dio mi sostenga, mi faccia entrare nella sua intimità, allontani lo spirito dell'errore, richiami lo spirito della salvezza e disponga che mi sia dato da mangiare! Il Verbo di Dio è il pane del cielo (Sant'Ambrogio).
4. Noi ti seguiamo, Signore Gesù, ma tu chiamaci, perché ti possiamo seguire. Nessuno potrà salire senza di te. Tu sei la via, la verità, la vita, la possibilità, la fede, il premio. Aprici il cuore a quello che è veramente il bene, il tuo bene divino. Mostraci il bene, inalterabile, unico, immutabile, nel quale possiamo essere eterni e conoscere ogni bene: in quel bene si trova la pace serena, la luce immortale, la grazia perenne, la santa eredità delle anime, la tranquillità senza turbamento, non destinata a perire ma sottratta alla morte: là dove non vi sono lacrime, e non dimora il pianto, dove i tuoi santi sono liberati dagli errori e dalle inquietudini, dal timore e dall'ansia, dalle cupidigie, da tutte le sozzure, e da ogni affanno corporale, dove si estende la terra dei viventi (Sant'Ambrogio).
5. Com'è bello trattenersi! Signore, mi piacerebbe trattenermi in questo stesso istante. Perché tanta agitazione? A che pro tanta frenesia? Io non so trattenermi. Mi sono dimenticato di pregare. Chiudo ora i miei occhi. Voglio parlare con te, Signore. Sento che un'agitazione frenetica invade tutto il mio corpo, che va e viene, si agita, schiavo della fretta.

Perché tanta fretta? Perché tanta agitazione? Io sono appena una goccia d'acqua nell'immenso oceano della tua meravigliosa creazione. Ciò che veramente è

importante è cercare il tuo Volto benedetto. Ciò che veramente è importante è trattenersi di tanto in tanto, e sforzarsi di proclamare che Tu sei la Grandezza, la Bellezza, la Magnificenza, che Tu sei l'Amore. La cosa urgente è fare e lasciare che Tu parli dentro di me. Vivere nella profondità delle cose e nel continuo sforzo per cercarti nel silenzio del tuo mistero. Il mio cuore continua a battere, ma in modo diverso. Non sto facendo niente, non mi sto affannando. Semplicemente, sto davanti a Te, Signore. Ed è bello stare davanti a Te.

6. Signore, io non ti vedo eppure tu sei qui. Sei con me. Abiti il mio cuore: là dove sono più buono. Tu sei qui, vicino a me, come un amico. Sei grandissimo, eppure stai al mio fianco. La tua presenza mi circonda come l'aria che respiro. Grazie! Mio Dio, grazie per tutto quello che c'è nel mondo. Ti amo per tutte le cose belle che esistono: i fiori, gli uccelli, il sole, gli alberi e tutta la vita. Grazie anche per gli uomini che inventano cose belle. Signore, eccomi in piedi davanti a te, come un albero che si slancia verso il cielo. Ti ammiro, ti amo. Sono contento di essere tuo figlio. O Signore, ti ringrazio per il corpo che mi hai donato. Con gli occhi posso vedere le meraviglie che tu hai fatto; con la bocca posso lodarti e comunicare con quelli che mi circondano; con le mani posso lavorare e aiutare tutti i miei fratelli. Aiutami sempre a rispettare questo mio corpo che è sede dello Spirito Santo. Grazie, Signore.

7. Non ci sei. Non si vede il tuo Volto. Ci sei. I tuoi raggi si spargono in mille direzioni. Sei la Presenza nascosta. Presenza sempre nascosta e sempre manifesta, Mistero Affascinante verso il quale convergono tutte le aspirazioni. Sei il più lontano e il più vicino di tutto. Sei sostanzialmente presente nel mio essere intero. Tu mi penetri, mi avvolgi, mi ami. Sei intorno a me e dentro di me. Con la tua Presenza attiva raggiungi le zone più remote e più profonde della mia intimità. Con la tua forza vivificante penetri tutto quanto sono e ho. Prendimi tutto intero, e fa' di me una viva trasparenza del tuo Essere e del tuo Amore, o Signore amatissimo!

8. Signore Gesù, c'è grande silenzio nel tuo tabernacolo. Dov'è la tua luce? Chi sente la tua voce? Chi ode i tuoi passi? Nel tuo tabernacolo, o Signore, tutto è immobile, tutto è silenzio, tutto è mistero. Eppure, ogni giorno la tua parola invita alla lode. Eppure, ogni giorno, tu imbandisci una mensa per coloro che ti amano. Davanti al tuo santo altare quanti hanno ritrovato la fede, quanti hanno riacquisito la grazia, quanti si sono votati alla tua causa! Tu solo conosci l'intima storia di innumerevoli anime che qui, dinanzi a te, hanno espresso la loro gioia, hanno versato calde lacrime, hanno ritrovato fiducia e speranza. Nel tuo tabernacolo, o Signore, c'è pienezza di vita. Tu parli, o Signore. Tu ascolti, o Signore, Tu ami, o Signore.