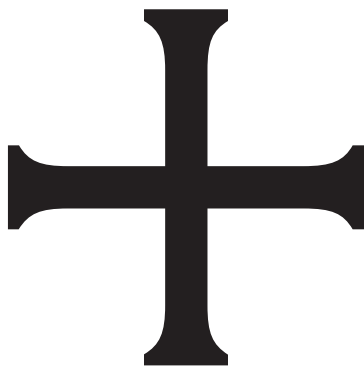


Nelle Orme di Gesù Crocifisso



*Un libretto di Preghiera e Meditazione
per la Sequela di Cristo*

Nelle Orme di Gesù Crocifisso

Un libretto di Preghiera e Meditazione per la Sequela di Cristo

Nostro Signore e Salvatore ci disse: « **Non potete essere i Miei discepoli, se non rinunciate a voi stessi, prendete la vostra croce, e seguitemi** ». (cfr. Luca 14:27; Matteo 16:24) La Fede ci insegna che le orme del Crocifisso portano alla gloria della Sua Risurrezione. Ma anche con questa conoscenza è difficile per noi peccatori, ingannati dai piaceri e attaccati a questo mondo, avere la forza, il coraggio e la speranza necessario per mettere in pratica queste parole misteriose e impegnative di Gesù.

Questo libretto di preghiera è una medicina per guarire questa malattia spirituale, affinché noi peccatori possiamo crescere in grazia e santificarci nella sequela del Crocifisso.

Vogliamo essere con Gesù in eterno, e quindi ci carichiamo della nostra croce per arrivare alla Sua gloria, con l'aiuto della meditazione sulla Sua Passione.

Per più copie, scrivere:

The Franciscan Archive (franciscan-archive.org)
POB 123
Mansfield, MA 02048
USA

Pregchiere Quotidiane

Nel Nome del Padre, del Figio e dello Spirito Santo.
Amen.

L' Angelus

*recitato per la prima volta in un convento francescano
in Toscana, intorno al 1245 A. D.*

V. L'Angelo del Signore portò l'annuncio a Maria.
R. Ed Ella concepì per opera dello Spirito Santo.

Ave Maria . . .

V. Ecco la serva del Signore:
R. Sia fatto di me secondo la tua parola.

Ave Maria . . .

V. E il Verbo si fece carne.
R. E venne ad abitare in mezzo a noi.

Ave Maria . . .

V. Prega per noi, Santa Madre di Dio:
R. Affinché siamo fatti degni delle promesse di
Cristo.

Preghiamo:

Infondi, Ti preghiamo, Signore Dio nostro, la Tua grazia nei nostri cuori, affinché noi, ai quali l'Incarnazione di Cristo, Tuo Figlio, è stato rivelata tramite il messaggio dell'Angelo, possiamo per la Sua Passione e la Sua Croce essere portati alla gloria della Sua Risurrezione: Per Cristo, Nostro Signore. Amen.

Preghiere alla Santissima Trinità

rivolate dall'Angelo di Pace a Fatima, nel 1916 A. D.

O mio Dio, credo in Te, adoro Te, spero in Te ed amo Te! — Ti chiedo perdono per quelli che non credono in Te, non adorano Te, non sperano in Te e non amano Te! (3 volte)

O Santissima Trinità, Padre, Figlio e Spirito Santo, Ti adoro profondamente e Ti offro il Preziosissimo Corpo, Sangue, Anima e Divinità di Nostro Signore Gesù Cristo, presente in tutti i tabernacoli nel mondo, in riparazione degli oltraggi, sacrilegi e indifferenza con cui Egli viene offeso. E per i meriti infiniti del Sacro Cuore e del Cuore Immacolato di Maria, Ti chiedo la conversione dei poveri peccatori. Amen.

Offerta della giornata

O Gesù! Io Ti offro questo giorno e tutto quello che farò e soffrirò in esso, per amore di Te, per il Santo Padre il Papa, per la conversione dei peccatori e in riparazione degli oltraggi commessi contro il Cuore Immacolato di Maria.

O Gesù! per amore della Tua Santissima Madre, concedimi la grazia di amarTi come Lei Ti ama: sopra tutte le cose, così che io possa fare la Tua santa volontà meglio, questo giorno e tutti i giorni! Ti ringrazio per avermi benedetto con tante grazie nella mia vita, e in particolare per avermi dato la grazia di vedere un'altra giornata. Decido di agire esclusivamente a favore di Te: per amore di Te e della Tua Madre Immacolata. Amen.

O Gesù, vivente in Maria

O Gesù, vivente in Maria, vieni a vivere in noi, nello spirito della Tua santità, nella pienezza dei Tuoi doni, nella perfezione delle Tue vie, nella verità delle Tue virtù e in comunione con i Tuoi misteri. Regna in noi, contro tutti i nostri nemici che ci minacciano, contro il mondo, la carne e il Diavolo, mediante il potere del Tuo Santo Spirito e per la gloria del Padre Tuo. Amen.

Pregchiere e Meditazioni per la Sequela di Gesù Crocifisso

O Gesù, mio unico Salvatore, che diventasti uomo affinché potessi morire per me; Tu, che digiunasti quaranta giorni nel deserto, senza mangiare e bere, per darmi il coraggio di mortificarmi; Tu che hai percorso a piedi le strade della Palestina, per darmi l'esempio di sopportare i piccoli disagi della vita quotidiana; Tu che sopportasti gl'insulti, gli oltraggi e il disprezzo dei Tuoi nemici per darmi esempio di amore per i miei nemici; Tu che, infine, abbracciasti la Croce per redimere tutta l'umanità dalla pene dell'Inferno, indicandomi, così, anche la strada necessaria per la mia salvezza: soccorrimi!

Confesso che io sono debole, viziato e vile. So soltanto lamentarmi per tutte le mie sofferenze e invidiare la felicità degli altri.

Quando contemplo la Tua virtù e il Tuo zelo per salvarci, riconosco che non ho cuore come il Tuo, non ho spirito come il Tuo; no ho la vista come la Tua! Ma, mio buon Gesù: essendo che Tu hai detto « **Chi non porta la sua croce e mi segue, non può essere mio discepolo** » (Luca 14, 27), e « **Se qualcuno vuole venire dietro me, rinunzi a se stesso, prenda**

la sua croce e mi segua ». (Matteo 16, 24), ed essendo che credo che Tu non ci comandi ciò che è impossibile, confido che Tu mi darai la grazia per mettere queste parole in pratica, se Te lo chiedo.

O mio buono Gesù, voglio seguirTi tanto! Quindi, Ti prego, misericordiosissimo Signore, di concedermi la grazia, la luce e il cuore per essere un discepolo vero, per portare la mia croce dietro Te, oggi e sempre.

*Ti adoriamo, o Cristo, e Ti benediciamo, perché
mediante la Tua Santa Croce
hai redento il mondo con Maria!*



Per Seguire Gesù, ci vuole la fede in Gesù!

Quando la folla degl'Ebrei Ti ha chiesto: « *Chi è codesto Figlio dell'Uomo?* », Tu hai risposto: « **La Luce è ancora per poco fra voi; camminate mentre avete la luce, affinché non vi sorprenda la tenebra, perché chi cammina nella tenebra non sa dove va. Mentre avete la luce credete nella Luce, affinché diventiate figli della Luce** ». (Giovanni 12, 35-36)

Con queste parole ci hai insegnato che è assolutamente necessario l'aver fede in Te, e non soltanto una fiducia nella Tua benevolenza verso noi. Se accettiamo Te semplicemente come un buon predicatore, ascoltando ma non cambiano la nostra vita, la nostra mente e il nostro cuore, sarà invano averTi ascoltato.

Le Tue parole sono luce per noi in questo mondo di tenebre. Se le ascoltiamo e le mettiamo in pratica, ci faremo figli della luce; se non mettiamo esse in pratica, perderemo la Luce che sei Tu. Quindi, iniziare la seguela di Te non è una devozione per i perfetti, è la via unica per la mia salvezza e per la salvezza di tutti!

O Gesù, mio Maestro Divino e Vero, guidami verso il Regno di Luce; guidami in alto, lontano dalle tenebre di questo mondo! Sii il mio Compagno lungo la mia via del Calvario, che è l'unica scappatoia dai miei peccati e vizi, i quali minaciono di inghiottirmi!

Salvami Tu o Salvatore del mondo! e dammi il desiderio per essere salvato tanto quanto Tu desideri la mia salvezza!

*Mediante il segno della Croce,
liberaci dai nostri nemici, o Signore!*



*Avendo creduto in Gesù,
si deve rinunciare agli ostacoli per seguirlo*

Oh Gesù, ci hai insegnato che nessuno può essere il Tuo discepolo se non rinuncia se stesso. Questa verità hai predicato quando hai detto: « **Amen, amen, vi dico: Se il chicco di frumento non cade in terra e vi muore, resta solo; se, invece, muore, porta molto frutto. Chi ama la sua vita la perde, e chi odia la sua vita in questo mondo la conserverà per la vita eterna** ». (Giovanni 12, 24-25)

Che cosa è questa rinuncia che Tu ci chiedi; questa morte che dobbiamo soffrire? Le Tue parole « **resta solo** », lo spiegano: se vivo per me stesso, al mio vantaggio; se sono il padrone della mia esistenza; se cerco di sfruttarla al mio gusto, rimarrò solo, perché avrò vissuto da solo, cioè per solo me stesso.

Però, in paragone con la vita eterna con Te, che valore ha questa vita, che vivo per solo me stesso? Veramente, nullo! Al massimo posso vivere 70, 80 o 90 anni. Ed in tutto quel tempo non posso ottenere niente terreno in eterno: tutti i famigliari che conosco, moriranno; tutti i beni che acquisisco, passeranno; perderò anche la mia salute e in fine morirò! E

quando penso della grandezza dei miei peccati,
e medito sulle pene che meritano, mi sono
conturbato con la paura dell'Inferno del fuoco che in
tutta giustizia ho meritato già di soffrire!

Salvami, o mio buon Gesù! Vivere per me stesso mi
ha portato al peccato e mi porterà alla mia perdita
eterna. Ma la Tua sequela porta lontano dal peccato e
verso Cielo. Quindi non rischio niente nel seguirTi; al
contrario salvo tutto, abbandonando questo errore
profondo di credere che vale una vita senza Te!

Gesù, Ti scelgo oggi e sempre, non soltanto come
il mio Maestro Divino, ma come il mio necessario
Compagno per vita. Fa' che la mia vita divenga una vita
per Te, con Te e in Te. Salvami da me stesso! e dal
inganno profondo che è l'effetto dei miei peccati e vizi
che mi tiranno a perdizione. Senza Te non c'è la vita
eterna, c'è sola la morte, la morte eterna!

Voglio vivere, non più per me stesso, ma per Te, che
sei morto per me e che sei risorto per me! Salvami, o
Signore, salvami! O Vergine Addolorata, salvami!

*Salvaci, o Cristo Salvatore, mediante la virtù della Tua
Croce, Tu che salvasti Pietro nel mare,
abbi pietà di noi!*



Per coloro che iniziano a seguire Gesù c'è già la più grande benedizione

Oh Gesù, Tu ci hai spiegato la benedizione che darai coloro che Ti seguono: « **Se qualcuno Mi serve, il Padre lo onorerà** ». (Giovanni 12, 26)

Siamo niente in noi stessi, e nessuno avrà cura di noi quando verranno le disgrazie e la morte. Ma il Padre Eterno, Onnipotente e Sempiterno, che era, che è e che vivrà per sempre: essere onorificato da Lui è il più grande onore, la più grande benedizione. Significa che Egli ci ascolterà quando chiediamo qualsiasi cosa nel Nome di Gesù!

Tante volte abbiamo pregato e non sembra che Dio ci ha ascoltato. Per che cosa abbiamo pregato? Cose vane, cose inutili, cose per servire la nostra vanità, i nostri vizi e la nostra indipendenza da Dio? Ovviamente Dio non ascolterà tali preghiere. Ma quando abbiamo bisogno di soccorso divino in disgrazie, allora preghiamo con umiltà e con impegno, essendo che non si trova aiuto in tali vicende oltre che da Dio!

Quindi, la migliore assicurazione in questa vita è stare in quello stato di onore nel quale Dio Padre ci ascolterà sempre e ovunque. Se questo è il

premio per quelli che hanno iniziato a seguirTi, anch'io lo voglio!

O mio buon Gesù, fammi ricordare sempre questa promessa ottima, quando sono nella prova delle tentazioni quotidiane. Non voglio scambiare tale onore infinito per le briciole che Satana mi offre! Soccorrimi Tu, affinché io non faccia il folle, dimenticando questa lezione.

*Ecco la Croce del Signore, fuggite potenze avverse,
il Leone del tribù di Giuda, Radice di Davide ha vinto!*



*Seguire Gesù significa fare
crescere le sue parole nel cuore*

Gesù, all'inizio del Tuo ministro pubblico ci hai spiegato la parabola del Semiatore: « **Quelli che sono lungo la strada, ove è seminata la parola, sono coloro che appena l'hanno udita, viene Satana e porta via la parola seminata in loro. E parimenti quelli che ricevono la semente in luogo sassoso, sono coloro che, quand'hanno udito la parola, l'accolgono** »

subito con gioia, però non hanno in sè radice e sono incostanti e quando a causa della parola viene la tribolazione e la persecuzione subito si scandalizzano ». (Marco 4, 15-17)

Quando la semente cresce, spuntano le radici che entrano come piccole spade nella terra, in cerca di nutrimento e acqua. Le Tue parole sono come semi. Devono entrare nella anima per avere entrambi l'assenso della mente e il consenso della volontà.

Nella vita quotidiana, colui che ha deciso di seguire Gesù deve combattere il primo nemico, le sue vecchie abitudini cattivi e carnali. Appena comincia la giornata e siamo pronti a rifare che abbiamo fatto ieri. Ma per colui che ha deciso di seguire Gesù c'è un'altra strada. Egli deve essere attento ad agire contro le sue abitudini, meditando e pregando per avere la luce necessaria a capire quali egli deve sradicare dal cuore per fare spazio alla nuova vita, la nuova strada che egli ha scelto.

O Gesù Signore della Luce e della Verità, brilla sopra me e fammi sentire e ascoltare le Tue parole! Guidami a riflettere sui miei vizi e dammi la luce per riconoscerli come tali!

*È opportuno che glorificare
la Croce di Gesù Cristo nostro Signore,
tramite la quale siamo stati redenti!*

La prima arma spirituale: la risposta mordace

In questa battaglia piccola per ricordare il proposito di seguire Gesù, è necessario la risposta mordace. Appena sorge nel cuore o nella mente, nell'immaginazione o nella memoria, davanti gli occhi o alle spalle, qualsiasi tentazione che ci richiede ritornare alla vita vecchia, dobbiamo attaccarla con una risposta mordace, detta silenziosamente nel cuore o sottovoce con le labbra. Tale agire sconfigge i demoni.

Come Tu, Gesù, hai fatto quando digiunasti quaranta giorni nel deserto, e fosti tentato da Satana. Tu hai rimproverato Satana quando Ti ha tentato di soddisfare la pancia, dicendogli: « **Non di solo pane vive l'uomo, ma d'ogni parola che esce dalla bocca di Dio** ». (Matteo 4, 4) Così ci hai insegnato che dobbiamo rinunciare il desiderio del piacere carnale anche quando sembra necessario per la vita, perché la vera vita non dipende dalle apparizioni, ma su la Tua parola che è verità!

Poi, quando Satana Ti ha tentato di metterTi in pericolo, gettando Te stesso dal pinnacolo del Tempio, presumendo così nell'aiuto di Dio Padre. Tu hai risposto, con l'ira giusta: « **Non tentare il**

Signore Dio tuo! » (Matteo 4, 7). Così ci hai insegnato di non presumere nella Tua grazia, nel Tuo aiuto, quando stiamo in pericolo. Noi siamo obbligati per primi di toglierci dal pericolo, in quanto possiamo; così sappiamo che dobbiamo toglierci dalle occasioni di peccato nelle quali siamo caduti tante volte; quelle trappole che ci ingannano sempre.

Infine, quando Satana Ti ha offerto il potere, il godimento, le ricchezze di questo mondo, Tu l'hai sconfitto, dicendo con grandissimo zelo: « **Adora il Signore Dio tuo e servi a Lui solo !** » (Matteo 4, 10) Affinché noi possiamo ricordare di disprezzare tutti i beni terrestri e mondani, riconoscendo così che la vera ricchezza, il vero godimento, il vero potere consiste nell'adorarTi e nel servirTi, oggi, sempre e per tutta eternità!

O Gesù mio, insegnami come lottare Satana con la risposta mordace, perché hai usato questa arma spirituale. Per seguirTi anche noi dobbiamo fare battaglia, insegnaci Tu! Dacci oggi la perseveranza di difenderci contro le tentazioni, senza guardare al numero con cui vengono contro noi, poiché ogni volta che vinciamo con una risposta mordace, meriteremo più grazia, più luce, più forza!

O opera grande di pietà: la morte morì quando la Vita è morta sul legno della Croce!

La seconda arma spirituale: il digiuno

Gesù ci hai insegnato la necessità del digiuno, dicendo: « **Possono i compagni dello sposo digiunare, mentre lo sposo è con loro? Finché lo sposo è con loro, non possono digiunare. Ma verranno i giorni nei quali verrà a loro tolto lo sposo e allora, in quei giorni , digiuneranno** ». (Marco 2, 19-20)

Noi siamo quei compagni, Tu sei questo sposo. Ora, essendo che Tu sei salito al Cielo, a noi sei stato tolto, perché ora Ti conosciamo soltanto mediante la fede. Quando venivano le tentazioni contro i Tuoi discepoli, bastava una Tua parola per sconfiggerle. Quindi non era necessario il digiuno allora; ma oggi è necessario per noi.

Tante nostre tentazioni sono fondate nel corpo; e quando il corpo mangia troppo, esso perde la sobrietà della vita cristiana e della vita che conduce a Te.

Il digiuno è tanto necessario che non c'è Santo che non digiunava; non c'è tempo liturgico in quale non è raccomandato; non c'è ordine religioso che non digiuna. Inoltre, le benedizioni per quelli che usano questa arma spirituale sono enormi: il corpo e i sensi

conosceranno la pace della castità, la forza per farli insensibili di fronte delle tentazione della carne; la mente conoscerà la pace nella tribolazione, il silenzio nell'immaginazione, il vigore dell'innocenza.

Il guerriero che vuole vincere, indossa la corazza, l'armatura fatta da lastre di ferro. Il digiuno è la corazza della vita spirituale. Gesù ci ha insegnato la guerra spirituale. Prima che cominciasse a predicare, digiunò 40 giorni, senza mangiare e bere niente! Immagina! Dio digiunò per prepararsi per la battaglia spirituale! Quanto più dobbiamo noi fare il digiuno!

Lo Spirito Santo è anche favorevole al digiuno. Infatti, Egli ispira tutti i suoi prediletti a digiunare! Ha insegnato, per esempio, a qualche santo di fare digiuno nella sua giovinezza, come San Niccola di Bari, che digiunava tre giorni ogni settimana, lunedì, mercoledì e venerdì. E San Niccolò Politi mangiava solo pane e erbe per 34 anni! Anche San Francesco di Paola non mangiava mai carne, pesce, formaggio o uova!

Vediamo, inoltre, che pure Gesù quando non digiunava, mangiava pani di orzo e pesci secchi!

Se il digiuno è l'armatura migliore, bisogna farlo sempre. E secondo l'esempio dei Santi, il digiuno migliore è il digiuno costante e quotidiano, durante il quale si mangia poche proteine animali (carne, pesce, uova, formaggio, latte) e si controlla la quantità di ogni altra cosa,

specialmente evitando i cibi più saporiti nel gusto.

Il più grande Santo, San Giovanni Battista e i Padri del Deserto non mangiavano mai carne, non bevévano mai vino o liquori. Più grande è la tua fede, più grande sarà il tuo digiuno, perché colui che desidera la vittoria grandemente, indossa la armatura della qualità migliore! Inoltre, più grande è la tua umiltà, più grande sarà il tuo digiuno, perché colui che riconosce se stesso come peccatore e vuole salvarsi, protegge la sua anima.

Almeno, all'inizio, i seguaci di Gesù Crocifisso devono praticare la tradizione del digiuno che insegnava San Pier Damiano, cioè: non mangiare carne il venerdì; o quella insegnato da Sant'Alfonso de'Liguori, che digiunava ogni sabato e venerdì, l'uno in onore della Madonna, l'altro in onore di Gesù Crocifisso. Poi, quando si chiedi Gesù più coraggio, possano fare il digiuno di San Francesco d'Assisi, il quale non mangiava carne tutta la Quaresima, e tutti i giorni dal 2 Novembre fino al 24 Dicembre. O possano imitare i Santi Eremiti che digiunavano dal 14 Settembre fino al 24 Dicembre, e dal 7 Gennaio fino a Pasqua.

Inoltre, Gesù stesso ci ha indicato il potere che scaturisce nel fare digiuno accompagnato dalla preghiera: quando Egli ha liberato l'uomo indemoniato da una legione di diavoli, disse: « **Ma demoni**

siffatti non si scacciano se non con la
preghiera e col digiuno ». (Matteo 17, 20)

O Divino Maestro, dammi la fede e la speranza di fare digiuno spesso e sempre! Mandi il Tuo Spirito Santo nella mia anima per convincermi della necessità di digiuno, per avere la saggezza di praticarlo, e per avere la sete di farlo! Fammi riconoscere la malignità della mia cattiveria, affinché vorrò scacciarla con il digiuno!

*O Croce, più brillante che tutte le stelle,
celebrata dal mondo, molto amabile dagli uomini,
più santa che l'universo; Tu sola fosti degna di portare
il Riscatto del mondo!*



La terza arma spirituale: la mortificazione degli occhi

Gesù, tanto era la Tua mortificazione che Tu non hai mai permesso a Te stesso di alzare gli occhi senza necessità! Tanto raramente Tu l'hai fatto, che San Luca ne ricorda proprio che prima della Tua predica delle Beatitudini sulla montagna, Tu ha alzato gli occhi! (Luca 6, 20). Poi, Tu ci ha dato un insegnamento chiaro

sulla necessità di questa pratica, dicendo:

« Nessuno, accesa una lucerna, la pone in un luogo nascosto e sotto il moggio; ma la mette sul candeliere, perché chi entra, veda la luce. La lucerna del corpo e l'occhio. Se il tuo occhio è puro, tutto il tuo corpo sarà illuminato; ma se è cattivo, tutto il tuo corpo sarà nelle tenebre. Bada dunque che la luce che è in te, non sia tenebre. Se dunque tutto il corpo è illuminato, senza parte alcuna oscura, il tutto sarà luminoso, come quando la lucerna t'illumina col suo splendore ». (Luca 11, 33-36)

I Santi, meditando sul Tuo insegnamento, spiegano che gli occhi sono le porte della anima, perché la vista è il senso tramite quale possiamo toccare spiritualmente ogni cosa. Per questa ragione, i Santi del Testamento Vecchio erano orgogliosi, giustamente, che non hanno alzato mai gli occhi per apprezzare nessun idolo pagano, lungo la strada! Infatti, ciò che vediamo apprezziamo. Ciò che ci permettiamo vedere rispettiamo. E ovviamente, il seguace di Gesù non deve rispettare né apprezzare niente oltre che Dio!

I pericoli spirituali sono spesso molto diverso dai pericoli corporali. Dobbiamo guardare con attenzione le buche nella strada, affinché non cadiamo dentro. Ma le cose mondane o carnali che attirano il nostro cuore e la nostra mente, basta vederle e cadiamo in

devozione ad esse! Infatti, come Gesù insegna, tali peccati, quando riguardano cose impure, sono sempre mortali (Matteo 5, 28)!

O Gesù, Tu eri impeccabile e senza macchia di peccato originale! Ma anche Tu ha custodito puliti gli occhi! Tanto più dobbiamo noi! Quindi, Te ne prego, buon Pastore, di darmi la grazia di controllare gli occhi, affinché posso rivolgerli alle cose giuste e sante, e toglierli dalle cose carnali e attiranti! Dammi, inoltre, spirito per apprezzare il talento del guerriero agile e svelto, che sa muovere ogni membro del corpo per evitare i pugni dei suoi nemici e le stoccate delle loro spade!

*O Croce, dolce è il Tuo legno,
dolci sono i Tuoi chiodi che portavano il dolce Peso;
salva i fedeli riuniti intorno a Te, per lodarTi!*



La quarta arma spirituale: la penitenza

O Gesù, quando gli Ebrei Ti parlavano della disgrazia sofferta da Galilea, i quali si erano ribellati contro i Romani e furono uccisi da Ponzio

Pilato, Tu dicesti: « Pensate voi che quei Galilei fossero peccatori più di tutti gli altri Galilei, perché hanno sofferto a quel modo? “No”, vi dico; ma se non farete penitenza, perirete tutti allo stesso modo. Oppure credete voi che quei diciotto sui quali cadde la torre di Siloe e li uccise, fossero più colpevoli di tutti gli altri abitanti di Gerusalemme? “No”, vi dico, ma se non farete penitenza, perirete tutti allo stesso modo ». (Luca 13, 1-5).

Agli Ebrei ha tu preannunziato la distruzione del Tempio e del Gerusalemme per opera dei Romani perché non Ti hanno riconosciuto.

Ma a noi, Tu ci ammonisci che a cagione del peso della punizione che abbiamo meritato per nostri peccati passati, siamo in gran pericolo di pena se non facciamo penitenza ora. Anche i nostri familiari, amici, vicini e concittadini sono nel stesso pericolo, se non viene fuori qualcuno per fare penitenza per i loro peccati.

Il primo dovere del Tuo seguace è ripararTi per tutte le sue offese, i suoi peccati, comessi in tanti anni di infedeltà. Inoltre, condividere la Tua opera di riparazione per i peccati è l'onore più grande che Tu puoi concedere: la battaglia più nobile e più preziosa! Tante volte nel Vangelo ci hai detto: « **SeguiMi!** ». Ma le Tue orme conducano al Calvario, dove Tu hai

sofferto per i peccatori. Se ci inviti a seguirTi al Calvario, Tu ci inviti a condividere la Tua opera di sofferenza per riparare il danno causato dai peccati: prima dai nostri e poi quelli degli altri.

Come nella battaglia terrena, lo stratagemma più efficace contro il nemico non è la difesa, ma l'offensiva; così nella battaglia spirituale, lo stratagemma più efficace per progredire in santità, non è soltanto evitare peccati o le occasioni di peccato, ma fare la penitenza, che è il più grande atto di giustizia e misericordia per noi stessi e per tutti gli altri.

Facciamo penitenza quando digiuniamo o mortifichiamo i sensi; ma facciamo più grande penitenza quando sopportiamo con pazienza e carità le sofferenze quotidiane, le piccoli offese che riceviamo dagli altri, il disprezzo dei nemici, l'invidia e lo sdegno dei vicini. Possiamo fare penitenza straordinaria tramite i pellegrinaggi, docce fredde in inverno, o camminando scalzi; percuotere il corpo, vigilare e pregare la notte: in una parola, sopportare ogni cosa sgradevole al senso.

Ovviamente, tutte queste opere valgono poco senza una degna confessione sacramentale, l'umiltà e carità di cui cancellano molte pene meritate dai nostri peccati! Infatti, il più che suscitiamo dolore in nostri cuori per peccati commessi, il più che le nostre penitenze e confessioni valgono! E questo santo dolore,

possiamo ottenere in preghiera, *se lo cerchiamo.*

Inoltre, come fa il guerriero zelante, la penitenza migliore è abbracciare una vita penitenziale costante; affinché non manci mai il guadagno spirituale quotidiano per la vita eterna. Perciò, la vita penitenziale si trova nella forma migliore quando ci fa religioso, monaco, eremita o frate; perché così tutta la vita diventa un offerta penitenziale per peccati; la vita penitenziale si trova in a forma minore quando si fa membro di una fraternità religiosa terziaria che obbliga pratiche religiose ogni giorno o settimana dell'anno.

O buon Gesù! Se Tu voi con tanto gran desiderio che Ti seguiamo quanto più Tu sei felice quando soffriamo con Te e facciamo con Te la penitenza! Io voglio amarTi in verità e in sincerità, e non solo con le parole delle mia labbra! Infondi in me, o Salvatore del Mondo, o Cuore Divino, il Tuo spirito di penitenza, il Tuo amore per soffrire per gli altri, per espiare i peccati, affinché io posso meritare la più grande pienezza del Tuo Amore Eterno ed essere piacevole a Te in tutto!

*Ha sopportato la Croce,
Colui che ha scacciato l'Inferno;
Egli, cinto con potere, è resuscitato il terzo giorno!*



La quinta arma spirituale: il proposito

Gesù ci hai insegnato l'importanza della tutela di noi stessi, tante volte, in particolare quando ci dicesti: « **State in guardia, vigilate e pregate perché non sapete quando sarà il tempo. Fate come quell'uomo, che avendo lasciato la casa per mettersi in viaggio ne ha affidato la direzione ai servi, assegnando a ciascuno il proprio compito e raccomandando al portinaio di vegliare. Vigilate dunque, perché non sapete quando il padrone della casa verrà; se a sera, se a mezzanotte, se al canto del gallo, o al mattino; affinché non succeda che, arrivando egli all'improvviso, non vi trovi addormentati. Quello che dico a voi, lo dico a tutti: **Vigilate!** ».** (Marco 13, 33-36) In più, Tu dicesti: « **I vostri fianchi siano cinti e le vostre lampade accese** » (Luca 12, 39-40), per farci capire che bisogna preparare per la battaglia spirituale.

La nostra casa spirituale è l'anima; il portinaio della quale è l'intelletto; i servi della quale sono le facoltà di memoria, di immaginazione, dei sensi. La vittoria finale del seguace di Gesù Crocifisso richiede vigilanza. E vigilanza richiede preparazione. Ci prepariamo l'anima per la lotta spirituale quotidiana con propositi.

Un proposito è un decisione della volontà di

fare o non fare qualche cosa, affinché saremo preparati ad evitare il peccato, o, a fare un atto di carità verso Dio o il nostro prossimo.

Come un alcolista che fa il proposito di non camminare mai lungo la strada dove si vendono liquori; o come il ragazzo che fa il proposito di rileggere ogni mattino la lezione di ieri per essere preparato oggi per le domande della maestra a scuola; il seguace di Gesù deve prepararsi con propositi.

I propositi possono diversificarsi secondo le necessità spirituali di ciascuno; ma tanti propositi sono simili per tutti, come il proposito di pregare appena ci si sveglia al mattino, o di pregare prima che si va a letto la sera, affinché la giornata inizi con Dio e con il Suo Spirito, e finisca con gratitudine e supplica per la perseveranza.

Una buona regola, utile per fare propositi, è questa: quando si capisce che c'è qualche necessità spirituale grave o costante, cerca di curarla e fai il proposito di mettere in pratica queste quando c'è la necessità.

Per esempio, se hai un vicino che ti disprezza, e per te è sempre una occasione per mancare la carità verso lui, fai il proposito di fare qualche atto di carità ogni volta tu pecchi contro la carità cristiana dovuta verso di lui; inoltre fai il proposito di apprezzare l'occasione del disprezzo, come una opportunità per meritare la grazia per te stesso e per l'altro.

Così ti proteggi nell'incontro e dopo l'incontro, e

vinci l'occasione del peccato!

O se c'è in paese una persona troppa bella per te, affinché basta guardarla e tu sperimenti la concupiscenza; fa il proposito di evitare il quartiere dove lei abita e di guardare in un'altra direzione quando lei è vicina, o meglio di scappare del luogo dove lei si trova; e fai il proposito di rispondere a questa tentazione con la risposta mordace, come: "Non vale la pena eterna per un attimo di piacere!" o "La vera bellezza non si trova con gli occhi!"

O se hai amici che ti invitano a partecipare a qualche divertimento pericoloso o peccaminoso, fa il proposito di dire sempre, quando ti invitano, "Sono troppo preoccupato oggi, un'altra volta, grazie!"

O se la vanità è la tua debolezza, fa il proposito, quando viene il suggerimento di fare qualche cosa per abbellirti, di rivolgere una risposta mordace a te stesso, dicendo: "Non vale la pena, i vermi che mangeranno le mie spoglie, le mangeranno tanto facilmente quanto belle o brutte!", e "Nessuno che mi apprezza per avere la bellezza del corpo, mi ama in verità, perché sono più che un corpo che muore oggi e si corrompe domani nel sepolcro!"

O se l'impurità e il tuo vizio principale, fa il proposito, ogni volta che tu senti la concupiscenza, di omettere un pasto o di fare un giorno di digiuno.

O Divino Maestro! Veramente io sono un discepolo indisciplinato! Aiutami, insegnami, ispirami a fare

propositi buoni! Così, insegnami l'arte della guerra spirituale!

Questo segno della Croce apparirà nel cielo quando il Signore verrà a giudicare il mondo!



La sesta arma spirituale: lo zelo per le cose divine

Siamo nati peccatori, ma siamo chiamati a essere santi. Quindi, è ovvio che dobbiamo cambiare noi stessi, durante questa vita, e cambiare molto!

Allora, in questa opera di santificazione, ci vuole lo zelo per le cose divine, quel desiderio che non è soddisfatto con la mediocrità, con non essere più buono che ieri, e con identificare se stesso con il passato. Con la grazia di Dio tutto è possibile lungo la strada della santificazione. Ci sono sante che furono prostitute, ma a ragione della loro penitenza e castità dopo la loro conversione, meritavano la corona delle vergini! Atei e Ebrei, dopo la loro conversioni, sono divenuti missionari cattolici!

Il saggio e prudente seguace di Gesù

Crocifisso non mette limiti intorno se stesso, che condizionano la sua risposta a Gesù. Basta che Gesù vuole la cosa, ed egli gliela dà! Basta che Gesù dice a lui, “Seguimi altrove”, o “Dimetti questo, prendi quello!”

Con la perseveranza egli anche può trasformare la società nella quale vive, per rinnovare lo spirito di cristianesimo e la fede nel suo paese. Basta che si inizi con sforzi piccoli ed incrementarli ogni anno. Lo zelo divino non è soddisfatto mai; cerca sempre di comunicare più grazia, luce e le benedizioni di Gesù.

Se serviamo il Signore nella parrocchia o fuori, con gli altri o con atti da soli, basta diffondere il vero spirito e il vero insegnamento di Gesù, come è tramandato nella Sua Chiesa Cattolica. Si fa la volontà del Signore: vivendo secondo la Fede, custodendo la Speranza; praticando e diffondendo l'Amore per Dio e per il prossimo.

Nel nostro secolo, tanto preoccupato con le necessità materiali, è importante in particolare per i seguaci di Gesù Crocifisso dare importanza alle opere spirituali di misericordia: dare consiglio cristiano ai dubbiosi; insegnare l'ignoranti, specialmente nella religione; ammonire il peccatore di non peccare più; confortare i tristi; perdonare l'ingiurie; sopportare l'ingiustizia che soffriamo personalmente; pregare per i morti. Perché queste opere di

misericordia sono ormai dimenticate da molti. Ma non dobbiamo dimenticare le opere corporali di misericordia: dare cibo agli affamati, bevande agli assetati, indumenti ai nudi, riparo a quelli senza casa; visitare gli ammalati, seppellire i morti.

Ma lo zelo divino ci spinge anche a curare che i riti liturgici siano compiuti con dignità e reverenza e che noi li seguiamo con reverenza e rispetto; lo zelo divino ci spinge anche a mantenere le chiese pulite, riparare i luoghi sacri, diffondere i libri cattolici e le immagini sacre; ad opporsi a tutte le cose indecenti, specialmente in pubblico; a votare per i veri cristiani e a non dimenticare la nostra responsabilità di servire il bene comune onestamente e non per fini di lucro o di potere.

Chi è quel seguace di Gesù che brama tanto per fare la volontà divina quanto Gesù brama che egli la faccia?

Non possiamo paragonare mai il nostro zelo con il Suo desiderio e la Sua impazienza di vederci iniziare a servirLo. Quindi non mettiamo mai limiti. Il Regno di Dio non si fa ponendo confini intorno allo zelo per le cose divine! Se i Santi non hanno fatto così, neanche dobbiamo noi!

*O Croce fedele, tra tutti gli alberi l'unico nobile;
nessuno legno ha messo tali foglie,
tali fiori e tali germogli!*

Ogni guerriero ha bisogno di riposo, di cibo e di medicina

Noi non siamo Gesù, perché Lui essendo Dio non doveva riposare né mangiare né prendere medicine. Ma anche Lui come Uomo riposava e mangiava, per darci un esempio di umiltà! Quindi, se abbiamo veramente il desiderio per farci seguaci di Gesù Crocifisso, di camminare lungo la via del Calvario per uscire da questo mondo e per salvare le nostre anime; è ovvio che dobbiamo avere tempo per riposare, cibarci e guarire dopo le battaglie spirituali quotidiane.

Il riposo per il guerriero cristiano è la preghiera di meditazione. Per farla è opportuno che si inizi con una lettura breve dei Vangeli, del Catechismo o dagli scritti dei Santi. Poi si rifletta sulla lettura, per capire ed accettare le verità insegnate in essa. Infine, si preghi Dio e/o i Santi per aiuto, chiedendo grazie particolari per noi stessi ed altri. Colui che fa meditazione ogni giorno, senza mancarla mai, riceverà fra poco quel dono speciale di grazia, che si chiama “la virtù di devozione”. Questa virtù dà la forza di fare ogni cosa buona con gioia e facilità.

Il cibo quotidiano del guerriero cristiano è Gesù sacramentato. Andare a messa e ricevere il

Santissimo Sacramento è l'atto più soprannaturale e più sacro che possiamo fare; quindi è buona cosa farlo quotidianamente ma sempre degnamente. Perché colui che lo riceve col peccato mortale sull'anima, fa un oltraggio enorme contro Gesù, mettendoLo nel cuore sporco, sotto il potere del Diavolo!

Perciò è necessario che il guerriero cristiano va a confessarsi spesso, perché, come dice il Salmista, anche l'uomo santo pecca sette volte ogni giorno! Infatti, ogni peccato fa l'anima più debole, crescono i vizi, si dispone ad altri peccati, ed incrementa il potere del Diavolo sopra di lui. Quindi ci vuole la confessione settimanale. Il Sacramento della Confessione quindi è assolutamente necessario e, per il guerriero serio, confessarsi ogni settimana è necessario, sia per battere sempre meglio, sia per scacciare i diavoli sempre più vittoriosamente.

Infine, il guerriero troverà vittorie quando cerca sempre di fare la volontà di Dio, non la propria. Quindi è importante mettere in pratica l'ispirazioni che vengono da Dio perché indicano la strada che la Volontà Divina ha scelto per lui.

*O Gesù, senza di Te, possiamo fare niente;
dacci oggi l'umiltà di riconoscer questa verità!*

Come confessarsi degnamente

*Prima esamina la coscienza seriamente, per ricordarti tutti i peccati che sono stato commessi, come puoi, dal tempo dell'ultima confessione a oggi. Poi va a confessarti davanti un sacerdote, fai il segno della croce, dicendo: **Benedicimi, padre, perché ho peccato: è stato (quanto tempo) dopo la mia ultima confessione. Poi elenca tutti i peccati secondo il genere, il numero e le circostanze, aggiungendo infine: E per tutti questi e tutti i peccati della mia via, anche per quelli che non ricordo adesso, chiedo il perdono di Dio. Poi, quando il sacerdote richiede, dici l'Atto di Dolore, così:***

Atto di Dolore

O mio Dio, mi pento e mi dolgo a cuore per averTi offeso, e detesto tutti i miei peccati, non solo perché tramite essi ho meritato la perdita del Cielo e le pene dell'Inferno, ma soprattutto perché ho offeso Te, mio Signore e Dio, che sei infinitamente Buono e degno di infinito amore! Pertanto, confidando nell'intercessione della Beata Vergine Maria, propongo fermamente di non peccare più, di evitare le occasioni prossime di peccato, e di fare penitenza per essi. Amen.

Comunione spirituale insieme a Maria

O Regina Immacolata del Cielo e della terra, Madre di Dio e Mediatrix di tutte le grazie: credo che il Suo Figlio diletto, nostro Signore Gesù Cristo, è veramente, realmente e sostanzialmente presente nel Santissimo Sacramento. Lo amo sopra ogni cosa e desidero riceverlo nel mio cuore. Poiché adesso non posso riceverlo sacramentalmente, sii Tu così buona da recarlo spiritualmente nel mio cuore. *(pausa)* O Gesù mio, come già venuto, Ti abbraccio e mi unisco interamente a Te: non permettere che mi separi mai da Te. Amen.

Pregghiera a San Michele Arcangelo

San Michele Arcangelo, difendici nella battaglia, sii tu nostro scudo contro la malvagità e le insidie del Diavolo. Supplichiamo il Signore, umilmente, che Egli lo rimproveri, e tu Principe delle Milizie Celesti, con la potenza di Dio, getta nell'Inferno Satana e gli altri spiriti maligni, che vagano per il mondo a perdizione delle anime. Amen.



Indice

Pregchiere del Mattino	p. 1
Angelus	p. 1
Pregchiere alla Santissima Trinità.	p. 2
Offerta della Giornata	p. 3
O Gesù, vivente in Maria	p. 3

Pregchiere e Meditazioni

Preghiera iniziale	p. 4
Per Seguire Gesù, ci vuole la fede in Gesù!	p. 5
Rinuncia degli ostacoli a seguire Gesù	p. 7
La più grande benedizione per i seguaci di Gesù	p. 9
Che cosa significa “Seguire Gesù”?	p. 10

Le arme spirituali

Il Risposta mordace	p. 12
Il Digiuno	p. 14
La Mortificazione degli occhi	p. 17
La Penitenza	p. 19
Il Proposito.	p. 23
Lo Zelo per le cose divine	p. 25

I Bisogni costanti del guerriero spirituale	p. 29
Come confessarsi degnamente	p. 31
Communion Spirituale, insieme a Maria	p. 32
Preghiera a San Michele, Archangelo	p. 32

