

L'ORA SANTA

Significato e origine della devozione

L'Ora santa è uno strumento di riparazione per i peccati e consolazione di Gesù lasciato solo dai suoi discepoli nell'orto degli Ulivi e da noi nel tabernacolo; trae origine proprio nella preghiera che egli fece alla vigilia della sua morte, nella notte tra il Giovedì e il Venerdì Santo. Questa forma di preghiera è stata chiesta da Gesù stesso alla sua diletta discepola Margherita Maria Alacoque (1647-1690). La Santa riferisce la rivelazione, nella sua autobiografia, con le seguenti parole: «Stavo un giorno in orazione e considerando attentamente l'unico oggetto dell'amor mio nell'orto degli Ulivi, immersa in una profonda tristezza e sentendomi accesa dal desiderio di aver parte alle sue angosce, Gesù mi disse amorevolmente: «È qui che internamente ho sofferto più che in tutto il resto della mia passione, vedendomi nell'abbandono del cielo e della terra, carico dei peccati di tutti gli uomini... Tutte le notti dal giovedì al venerdì ti farò partecipe alla stessa tristezza mortale che volli provare nell'orto degli Ulivi, e questa tristezza ti condurrà, senza che tu lo possa comprendere, a una specie di agonia più dura da sopportare della morte. E per unirti a me, nell'umile preghiera che presenterai al Padre mio in mezzo a tutte quelle angosce, tu ti alzerai fra le undici e mezzanotte, per prosternarti, per un'ora con me, con la faccia a terra, sia per calmare la collera divina, chiedendo misericordia per i peccatori, sia per addolcire, in certo modo, l'amarrezza che sentivo per l'abbandono dei miei Apostoli, che mi obbligò a rimproverarli di non aver potuto vegliare un'ora con me"».

Come si pratica Seguendo l'invito di Gesù, si consiglia di compiere questa pia pratica la notte di giovedì tra le undici e mezzanotte, o almeno la notte del primo giovedì del mese. In particolar modo la sera o la notte del Giovedì Santo è il momento più indicato, davanti all'altare della reposizione.

Benché sia preferibile che la veglia si svolga in chiesa, in adorazione davanti a Gesù sacramentale, si può comunque pregare in qualunque luogo: anche in casa propria andando spiritualmente ai piedi del tabernacolo. Quanto al modo di praticarla si invita a meditare l'agonia del Getsèmani e la rinnovata agonia per trascuratezza nel tabernacolo. A tal proposito attingiamo i brani per la meditazione dell'Ora santa dalle pagine di diario di suor Josefa Menéndez, alla quale nel 1923 il Signore raccontò ciò che visse, durante la passione, dalla Cena del giovedì alla morte di croce. Sono pagine sublimi dalle quali attingiamo solo alcuni brani (tratti da Invito all'Amore, cod. 8251, Editrice Shalom), per cui si consiglia non una semplice lettura frettolosa bensì lenta e meditata, affinché sia vera preghiera il tempo necessario è stato calcolato di circa un'ora. Le pause suggerite sono un invito al raccoglimento.

Un'ora di preghiera con Gesù nel Getsèmani

Dal Diario di suor Josefa Menéndez:

«Vieni un momento, vieni a pregare con me, è adesso che io ho bisogno di te; non aver paura di lasciare per me questo riposo, perché io stesso sarò la tua ricompensa... E ricevo la stessa risposta! Povera anima sonnolente che non può vegliare un'ora sola con me!».

Preghiamo

Salvatore misericordioso, questa notte ci ricorda il tuo testamento di amore e l'angosciosa agonia della tua anima, triste fino alla morte. Noi vogliamo spiritualmente accompagnarti nell'orto degli Ulivi, accogliendo il tuo ripetuto invito a vegliare e a pregare almeno un'ora con te. Sappiamo che sulle tue spalle gravano anche i nostri peccati e che nel calice amaro c'erano anche le nostre colpe e le nostre infedeltà.

Ti offriamo perciò quest'ora di adorazione come un atto doveroso di riparazione e di amore. Purifica, o Gesù, la nostra anima, liberaci dalla mortificante tiepidezza e aiutaci a non cadere nella tentazione.

Nei momenti bui della tribolazione e dello scoraggiamento, fa' che imitiamo te, che nella prolungata preghiera hai trovato la forza di aderire pienamente alla volontà del Padre e di affrontare con coraggio la tua passione.

Quella del Getsèmani è l'ora della prova suprema per il Figlio dell'uomo. Egli è oppresso nel più profondo del suo essere umano da un'angoscia mortale. Di fronte alla morte sente tristezza, paura, avversione. Sulla sua anima grava un peso immane, il peso di tutto il peccato del mondo. Egli sa che deve portarlo da solo, sa di essere la vittima designata dal Padre. Tuttavia, in quel momento, egli sente il bisogno del conforto degli uomini, e ritorna più volte presso i discepoli prediletti, nella speranza che essi gli dimostrino comprensione e almeno preghino con lui. Ma i discepoli dormono. Non comprendono la sua sofferenza, sono completamente ignari del suo dramma interiore e perciò incapaci di confortarla.

Solo rivolgendosi al Padre con un'ardente e prolungata preghiera, Gesù trova la forza di superare vittoriosamente la prova più difficile della sua vita, abbandonandosi docilmente e sottomettendo umilmente a lui la sua volontà umana.

Lettura biblica

Allora Gesù andò con loro in un podere, chiamato GetsèMani, e disse ai discepoli: «Sedetevi qui, mentre io vado là a pregare». E, presi con sé Pietro e i due figli di Zebedeo, cominciò a provare tristezza e angoscia. E disse loro: «La mia anima è triste fino alla Morte; restate qui e vegliate con me». Andò un poco più avanti, cadde faccia a terra e pregava, dicendo: «Padre mio, se è possibile, passi via da me questo calice! Però non come voglio io, ma come vuoi tu!». Poi Venne dai discepoli e li trovò addormentati. E disse a Pietro: «Così, non siete stati capaci di vegliare Con me una sola ora? Vegliate e pregate, per non entrare in tentazione. Lo spirito è pronto, ma la carne è debole». Si allontanò una seconda volta e pregò dicendo.. «Padre mio, se questo calice non può passare via senza che io lo beva, si compia la tua volontà». Poi venne e li trovò di nuovo addormentati, perche' i loro occhi si erano fatti pesanti. Li lasciò, si allontanò di nuovo e pregò per la terza volta, ripetendo le stesse parole. Poi si avvicinò ai discepoli e disse loro: «Dormite pure e riposatevi! ECCO, l'ora è vicina e il Figlio dell'uomo viene consegnato in mano ai peccatori. Alzatevi, andiamo! Ecco, colui che mi tradisce è vicino» (Mt 26,36-46).

I QUARTO D'ORA

Gesù è abbandonato

Dal Diario di suor Josefa Menéndez:

«Avvicinati a me e quando mi vedrai immerso in un oceano di tristezza, vieni con me a cercare i tre discepoli che ho lasciati distanti.

Li avevo presi con me per riposarmi presso di loro, facendoli partecipi della mia angoscia. Ma come esprimere ciò che provò il mio cuore quando, cercandoli, li trovai immersi nel sonno? Com'è triste, per chi ama, trovarsi solo, senza potersi confidare con i suoi cari!

Quante volte il mio cuore soffre lo stesso dolore e quante volte, cercando qualche sollievo presso le anime scelte, le trovo addormentate! Invano cerco di destarle e di trarle fuori da se stesse, dalle loro preoccupazioni personali, dalle loro vane e inutili occupazioni. Troppo spesso, mi rispondono, se non con le parole con gli atteggiamenti: "Ora non posso, ho troppo da fare, sono troppo stanca, ho bisogno di pace!"

Anime care, imparate qui ancora come sia inutile e vano cercare sollievo presso le creature. Quante volte troverete presso di loro una maggiore amarezza perché esse sono addormentate e non corrispondono né alla vostra fiducia né al vostro amore».

Pausa per la meditazione e la preghiera silenziosa.

preghiamo con i Salmi 17 e 18

Io t'invoco poiché tu mi rispondi, o Dio;
tendi a me l'orecchio, ascolta le mie parole,
mostrami i prodigi della tua misericordia,
tu che salvi dai nemici chi si affida alla tua destra.

Mio Dio, ascolta la mia voce.

Nell'angoscia invocai il Signore,
nell'angoscia gridai al mio Dio:
dal suo tempio ascoltò la mia voce,
a lui, ai suoi orecchi, giunse il mio grido.

Mio Dio, ascolta la mia voce.

Con l'uomo buono tu sei buono,
con l'uomo integro tu sei integro,
con l'uomo puro tu sei puro
e dal perverso non ti fai ingannare.

Mio Dio, ascolta la mia voce.

Perché tu salvi il popolo dei poveri,
ma abbassi gli occhi dei superbi.
Signore, tu dai luce alla mia lampada;
il mio Dio rischiara le mie tenebre.

Mio Dio, ascolta la mia voce.

Padre nostro . Ave Maria . Gloria al Padre

II QUARTO D'ORA

Gesù prega il Padre

Dal Diario di suor Josefà Menéndez:

«Ritornando alla mia preghiera, mi prostrai un'altra Volta, adorai il mio Padre, implorando il suo aiuto.

Dissi: "Padre mio". Quando il vostro cuore soffre di più, allora dovete chiamare anche voi Dio con il nome di Padre. Supplicatelo di aiutarvi, esponetegli le vostre sofferenze, i vostri timori, i vostri desideri e, con il grido della vostra angoscia, ricordategli che siete i suoi figli prediletti. Ditegli che il vostro corpo è sfinito, il vostro cuore oppresso fino alla morte, che l'anima sembra sperimentare il sudore di sangue. Pregatelo con fiducia filiale e aspettate tutto da colui che vi è Padre. Egli vi consolerà e vi darà la forza necessaria per affrontare la tribolazione e la sofferenza, sia la vostra che quella delle anime a voi affidate.

L' anima mia, triste e sgomenta, doveva sopportare un'angoscia ancora più mortale poiché, sotto il peso delle iniquità degli uomini e, in ricambio di tanti patimenti e di tanto amore, non vedevo che oltraggi e ingratitudini!».

Pausa per la meditazione e la preghiera silenziosa.

Preghiamo con il Salmo 5

Porgi l'orecchio, Signore, alle mie parole:

intendi il mio lamento.

Sii attento alla voce del mio grido,

o mio re e mio Dio,

perché a te, Signore, rivolgo la mia preghiera.

Signore, ascolta la mia preghiera.

Io, invece, per il tuo grande amore,

entro nella tua casa;

mi prostro verso il tuo tempio santo nel tuo timore.

Signore, ascolta la mia preghiera.

Gioiscano quanti in te si rifugiano,

esultino senza fine.

proteggili, perché in te si allietino

quanti amano il tuo nome,

poiché tu benedici il giusto, Signore,

come scudo lo circondi di benevolenza.

Signore, ascolta la mia preghiera.

Padre nostro . Ave Maria . Gloria al Padre

III QUARTO D'ORA

Il sangue versato

Dagli scritti di suor Josefa Menéndez:

«Il sangue che mi sgorgava da tutti i pori e che avrei versato da tutte le mie ferite, sarebbe stato inutile per tante anime! Molte sarebbero andate perdute, altre, in un numero maggiore, mi avrebbero offeso e moltitudini intere non mi avrebbero neppure conosciuto. E il mio sangue lo avrei sparso per tutte e i miei meriti sarebbero stati offerti a ognuna! Sangue divino! Meriti infiniti! Inutili per tante e tante anime! SÌ, per tutte avrei versato il mio sangue e tutte sarebbero state amate di grande amore. Ma, quante sono quelle verso le quali questo amore sarebbe stato più delicato, più tenero, più ardente! Da queste anime mi sarei aspettato più consolazioni e più amore, Più generosità e abnegazione, in una parola, Più corrispondenza alla mia bontà».

Pausa per la meditazione e la preghiera silenziosa.

Preghiamo con Il profeta Isaia (da Is 53,4-5.7.10)

Eppure egli si è caricato delle nostre sofferenze,
si è addossato i nostri dolori;
e noi lo giudicavamo castigato,
percosso da Dio e umiliato.

Per la tua passione, o Signore, donaci la salvezza.

Egli è stato trafitto per le nostre colpe,
schiacciato per le nostre iniquità.
Il castigo che ci dà salvezza si è abbattuto su di lui;
per le sue piaghe noi siamo stati guariti.

Per la tua passione, o Signore, donaci la salvezza.

Maltrattato, si lasciò umiliare
e non aprì la sua bocca;
era come agnello condotto al macello,
come pccora muta di fronte ai suoi tosatori,
e non aprì la sua bocca.

Per la tua passione, o Signore, donaci la salvezza.

Ma al Signore è piaciuto prostrarlo con dolori.
Quando offrirà se stesso in sacrificio di riparazione,
vedrà una discendenza, vivrà a lungo,
si compirà per mezzo suo la volontà del Signore.

Per la tua passione, o Signore, donaci la salvezza.

Padre nostro . Ave Maria . Gloria al Padre

IV QUARTO D'ORA

La sofferenza non è mai inutile

Dal Diario di suor Josefa Menéndez:

«Tutto questo fu, allora, presente ai miei occhi e al mio cuore. Che fare? Tornare indietro? Domandare al Padre mio di liberarmi da quell'angoscia? Presentargli l'inutilità del mio sacrificio per tante anime? No, mi sottoposi nuovamente alla sua santissima volontà e accettai il mio calice per berlo sino alla fine! L'ho fatto per insegnarvi, anime care, a non indietreggiare di fronte alla sofferenza. Non crediate che essa sia inutile, mai! Anche se non ne vedete il frutto. Sottomettete il vostro giudizio e lasciate che si compia in voi la volontà divina. Quanto a me, io non volli retrocedere né fuggire. E pur sapendo che là, in quel giardino, i miei nemici stavano per prendermi, vi restai».

Accogliamo gli inviti che Gesù ci rivolge tramite suor Josefa Menéndez: «Raccogli il sangue che ho sparso nella mia passione. Chiedi perdono per tutto il mondo per quelle anime che, pur conoscendomi, mi offendono, e offrili in riparazione di tanti oltraggi».

«Offriamoci come vittime all'eterno Padre. Prostriamoci con profondo rispetto alla sua presenza, adoriamolo, presentiamogli la nostra sete della sua gloria. Offri e ripara unito alla divina vittima».

Pausa per la meditazione e la preghiera silenziosa.

Preghiamo con il Salmo 18

Ti amo, Signore, mia forza,
Signore, mia roccia, mia fortezza, mio liberatore,
mio Dio, mia rupe, in cui mi rifugio;
mio scudo, mia potente salvezza e mio baluardo.

Nell'angoscia t'invoco: salvami, Signore.

Invoco il Signore, degno di lode,
e sarò salvato dai miei nemici.

Nell'angoscia t'invoco: salvami, Signore.

Nell'angoscia invocai il Signore,
nell'angoscia gridai al mio Dio:
dal suo tempio ascoltò la mia voce,
a lui, ai suoi orecchi, giunse il mio grido.

Nell'angoscia t'invoco: salvami, Signore.

Padre nostro . Ave Maria . Gloria al Padre

Al termine della preghiera:

«Sì, tu puoi e devi dormire senza tuttavia lasciarmi solo. Quando le anime non hanno la possibilità, come desidererebbero, di restare a lungo alla mia presenza, perché sono obbligate a riposarsi o ad occuparsi di cose che tengono impegnate le loro facoltà, nulla impedisce loro di fare con me un accordo in cui l'amore s'ingegna e si manifesta, forse ancora di più che nell'ardore di una devozione libera e tranquilla.

Così va' a riposarti, come devi, ma prima comanda alla tua anima di rendermi il culto del tuo amore durante la notte. Lascia piena libertà ai più teneri sensi, essi non cessino di rimanere alla presenza dell'unico oggetto del tuo amore.

Basta un istante per dirmi: "Signore! Vado al riposo, o al lavoro, ma l'anima mia rimane in tua compagnia. La mia attività riposerà durante questa notte, o si occuperà durante questo lavoro, ma la mia anima rimarrà sotto il tuo soave dominio e il mio cuore ti conserverà l'amore più costante e più tenero". Va' in pace e il tuo cuore rimanga unito al mio!».

Padre nostro . Ave Maria . Gloria al Padre

Nunc dimittis

Cantico di Simeone (Lc 2,29-32)

Ora lascia, o Signore, che il tuo servo " vada in pace secondo la tua parola;
perché i miei occhi hanno visto la tua salvezza,

preparata da te davanti a tutti i popoli,
luce per illuminare le genti e gloria del tuo popolo Israele.

Gloria al Padre

Nella veglia salvaci, Signore, nel sonno non ci abbandonare: il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace. Il Signore ci conceda una notte serena e un riposo tranquillo.

Amen.

Tratto da: [Pregate, pregate, pregate Editrice Shalom.](#)