

UOMINI E DONNE DI DIO RIFLESSIVI

GUIDA ALLA PREGHIERA CONTEMPLATIVA



Anne, apostola del Re che ritorna

*Uomini e donne di Dio riflessivi.
Guida alla preghiera contemplativa*

Anne, apostola del Re che ritorna

Titolo originale: *Thoughtful Men and Women of God:
A Guide to Contemplative Prayer*

© Copyright 2014 Direction for Our Times.

Traduzione italiana 2022.

Editore: Direction for Our Times

In Irlanda:

Tearmann Anama
Headquarters of The Apostolate
of the Returning King
Ballyjamesduff
Co. Cavan A82 Y670
Republic of Ireland

Negli Stati Uniti d'America:

Direction for Our Times
9000 West 81st Street
Justice, Il 60458
USA

www.directionforourtimes.org

Nell'edizione in lingua inglese dei libri di "Direzione per i nostri tempi" ("Direction for Our Times") appaiono il *Nihil Obstat* e *Imprimatur* seguenti:

Nihil Obstat: Molto Rev. Can. John Murphy
Parroco, Vicario Foraneo

Imprimatur: ✠ Rev.mo Leo O'Reilly
Vescovo di Kilmore, Irlanda

Il *Nihil Obstat* e *Imprimatur* sono una dichiarazione ufficiale che un libro o un opuscolo è esente da errore dottrinale o morale e che è stato concesso permesso ecclesiastico per la sua pubblicazione.

L'*Imprimatur* dato dal Rev.mo Leo O'Reilly si applica solo al testo originale inglese degli scritti di Anne, apostola laica.

Grazie agli sforzi di apostoli laici impegnati, tali scritti sono stati resi disponibili nella vostra lingua.

Per qualsiasi commento in merito alle traduzioni, vi preghiamo di contattare:

Direction for Our Times
Tearmann Anama
Ballyjamesduff
Co. Cavan A82 Y670
Republic of Ireland
Email: contactus@dfot.ie



Il 29 Novembre 2018, per sacro decreto, *The Apostolate of the Returning King* è divenuto "associazione privata di fedeli con personalità giuridica".

Sommario

Introduzione	5
Una formula di preghiera	7
Coscienza	10
Relazioni	11
Perdono	13
Coraggio e consolazione	15
Tentazione	16
Lavoro del giorno	16
Caratteristiche del Volere Divino	17

Introduzione

È cosa vera che, in ciascun tempo, Dio visita il Suo popolo con i rimedi adatti al tempo specifico in cui esso vive. Dio desidera che viviamo da figli della luce, confidando nella sua provvidenza e riempiendo le nostre menti di ciò che è buono, puro e ricco di speranza.

Noi accettiamo che il messaggio del Vangelo di Gesù Cristo sia stato affidato a ciascuno di noi. Davvero, Dio ha delle speranze che ripone in ciascuna delle nostre anime. Ciascun giorno, c'è del lavoro che Dio spera faremo per lui. Quali compiti resteranno incompiuti, se siamo distratti? Chi rimarrà non amato, scoraggiato? Sì, apostoli, ciascun giorno dobbiamo dire la nostra *preghiera di fedeltà*, dicendo a Dio sempre di nuovo che stiamo dalla sua parte, e nel far ciò riconoscere di fronte a noi stessi: "Oggi mi è stato affidato il messaggio del Vangelo".

Ora, noi siamo, ciascuno, indegni proclamatori del messaggio del Vangelo, è vero. Noi accettiamo la nostra imperfezione e consentiamo alla conoscenza della nostra imperfezione

di liberarci. Dio può fare grandi cose con persone che sono disposte ad essere piccole, come Santa Teresa di Lisieux. Sì, Santa Teresa ci ha offerto la Piccola Via e ci ha offerto un benedetto scorcio sulle proprie difficoltà.

Apostoli laici, noi comprendiamo che il processo di trasformazione personale è attivo e dinamico. Dobbiamo essere pienamente impegnati in questo processo ogni giorno. Dobbiamo avere obiettivi, risoluzioni e immaginare attivamente che aspetto abbia la santità per noi personalmente. Dobbiamo figurarci come dei santi. Come parleremo, pregheremo, serviremo?

Ai fini del ristabilimento delle nostre menti dalla sovrastimolazione causata dall'eccesso di intrattenimento e di informazioni, presentiamo la nostra formula di contemplazione. L'obiettivo di questa formula è dare a tutti noi un metodo per consentire a Gesù di operare attivamente la nostra direzione e guarigione.

Sappiamo che Gesù vuole servirsi delle nostre menti per effettuare del lavoro molto importante nelle nostre anime. Il Catechismo in-

segna che ci sono tre tipi di preghiera: vocale, meditativa e contemplativa.

Questa formula viene offerta come un tipo di preghiera contemplativa.

Una formula di preghiera contemplativa

Mettiti tranquillo per un minuto o giù di lì. Chiudi gli occhi. Da' al tuo corpo un'opportunità di abbandonarsi all'azione di arrestarsi. Ogni attività cessa. Tutti i dispositivi elettronici sono silenziati. Tu sei un essere spirituale con un corpo umano temporaneo, creato per fare cose buone, e Dio sta sperando che tu voglia guardare verso di lui per ricevere direzione. È proprio questo che stai facendo adesso. Tutto è bene.

Mentre lentamente, profondamente respiri, conta all'indietro partendo da dieci. Non c'è un premio per chi fa in fretta ad arrivare a uno. Va' adagio. Stai già avendo successo col tuo semplice esserti deciso per la preghiera contemplativa. Sei un figlio di Dio alla ricerca

di Dio, e in questo momento è tutto esattamente come dovrebbe essere: incantevole.

Quando arrivi a uno, di' a te stesso: "Corpo, rilàssati: è ora di pregare. Mente, férmati: sta per arrivare Gesù". Dillo tre volte, in tono amichevole e amorevole. Non parleresti a un bambino in tono aspro. Siamo tutti bambini, noi. Dobbiamo parlare amorevolmente alle nostre menti e ai nostri corpi.

Poi, dirigi l'attenzione sulla tua anima. Non si tratta semplicemente del tuo cervello, e non si tratta semplicemente della tua mente, sebbene queste cose abbiano influenza e impatto sulla tua anima. La tua anima è la parte di te che non può mai venire ingabbiata. È lo spazio dove tu e Dio siete insieme e potete lavorare insieme per proteggere la tua relazione con Lui e per proteggere il suo piano per la tua vita.

La tua anima puoi figurartela come una grande stanza, una bottega celeste. Inizialmente, se la tua mente è ingombra e sei nuovo a questa esperienza, potrai sentirti leggermente disorientato in questo tipo di esercizio

di preghiera. Può volerci un po' di tempo. Ma tu sei impegnato a farti carico della tua mente e ad usarla per riposare con Dio nella tua anima. Dio è impegnato ad aiutarti a riuscirci. Abbiamo la garanzia di riuscire se prima cominciamo e poi perseveriamo.

Gli occhi sono chiusi. Il corpo è immobile.

Ecco che arrivano le distrazioni! Quando arrivano i pensieri, semplicemente figùrati a raccogliarli e metterli su uno scaffale, da guardare dopo, se decidi che ti occorre farlo. Per ora, resta nella stanza spaziosa riservata a te e Gesù. La stanza è tanto grande e rilassata! È talmente un sollievo starci! È sicura. Era inteso da sempre che tu stessi qui con Dio.

C'è un corridoio con delle stanze o aree dove ti puoi concentrare con Gesù su certi progetti. Quando avremo terminato di bonificare le nostre menti e di imparare a riposare senza sforzo nelle nostre anime, la struttura non ci servirà, e nelle nostre anime vi sarà delizioso ordine.

Ora parleremo del tipo di lavoro che potremmo fare in ciascuna stanza.

Coscienza

Una prima area è quella della nostra coscienza. Il Catechismo della Chiesa Cattolica chiama la nostra coscienza il nostro “sacramento”:

«La coscienza è il nucleo più segreto e il sacrario dell'uomo, dove egli si trova solo con Dio, la cui voce risuona nell'intimità propria» (CCC, n. 1795).

Qui nel nostro sacrario, il nostro luogo sicuro, guardiamo con Gesù tutte le cose che stiamo facendo bene e gioiamo di queste offerte. Un buon esercizio di partenza nella coscienza è guardare tutto ciò che stiamo facendo giusto e prendere la risoluzione di farne di più.

Poi esaminiamo la nostra coscienza usando la formula che collega i nostri peccati e sbagli alla nostra umanità. Pensiamo al nostro pec-

cato e poi cerchiamo di collegarlo alla ferita o alla caratteristica umana che l'ha sollecitato. Del tipo: "Mi sono sentito rifiutato, e allora ho fatto questo. Mi sono sentito arrabbiato, e allora ho detto questo. Avevo noia, stanchezza, ansia, fame, dipendenza o quel che era, e allora ho fatto questo, quello o quell'altro".

Dobbiamo esaminare le nostre coscienze regolarmente, ma non ossessivamente. Sii onesto e breve, quando esami la tua coscienza. Prendi la risoluzione di confessare i tuoi peccati, fallo, e poi comincia a passare a comportarti in maniera opposta al tale comportamento peccaminoso. Esercitati nella tua testa su come in futuro avrai successo nella tale virtù. Come ti sentirai? Come ti comporterai? In che modo potresti essere tentato di nuovo, e quando? Che cosa spera Dio che farai o dirai di fronte ad una tentazione analoga?

Relazioni

L'area successiva che guardiamo è la Stanza delle Relazioni. È qui che chiediamo a Gesù che cosa ciascun giorno gli occorra da parte

nostra in ciascuna delle nostre relazioni. La cosa può essere rapida, oppure può volerci del tempo, se a Gesù occorre mostrarci che stiamo ferendo un altro, venendo feriti da un altro o forse trascurando il nostro dovere verso qualcuno.

In questa stanza, è utile consentire a Gesù di mostrarci le persone presenti nella nostra vita. Forse immaginiamo appese alle pareti delle foto di quanti sono importanti per noi. Può darsi che Gesù ci diriga ad una foto di qualcuno che egli spera contempleremo con lui. Non c'è dubbio che Gesù ama ciascuna delle persone presenti nella nostra vita e che ha speranze riguardo a come interagiremo con loro, in particolare nelle nostre famiglie.

Come stiamo trattando le persone che ci stanno attorno? Il nostro coniuge e i nostri figli, per esempio, sono relazioni primarie nelle nostre vite. E ciascun genitore dovrebbe considerare quotidianamente, per quanto brevemente, ciascun figlio e come si stia sviluppando. Dopodiché guardiamo le nostre relazioni al di fuori della famiglia e all'interno delle cerchie di servizio con gli amici e al lavoro.

L'area delle relazioni si collega con molta naturalezza alla Stanza del Perdono.

Perdono

Se sei un essere umano, avrai bisogno di perdonare gli altri e avrai bisogno di chiedere perdono. Questo è certo. Sarebbe ottimo per ciascuno di noi prendere un cartello con la scritta "SONO IMPERFETTO" e portarlo con noi in questa stanza. Inoltre, ci ricordiamo che ciascuna persona non solo porta un cartello simile, ma magari può anche aver sentito il peso dei nostri sbagli. La nostra imperfezione può deliziare coloro che ci amano, se ci amano davvero, ma li può anche ferire. Detto questo, potrebbe essere che la prima foto appesa alla parete della Stanza del Perdono sia la nostra. Molto spesso troviamo difficile perdonare gli altri, e questo perché non sappiamo che dobbiamo prima perdonare noi stessi. A volte, quando gli altri ci feriscono, odiamo essere stati vulnerabili. Ci irrita esserci fidati. Ci sentiamo sciocchi ad esserci potuti comportare male anche noi, o in breve, odiamo che la cosa ci importi.

Amici miei, cercate l'orgoglio in quest'area!

Gesù ci ha creati per bramare amore da parte degli altri proprio come lui brama amore da parte nostra. Essere vulnerabili ci rende simili a Cristo. Cristo è stato vulnerabile nella Sua vita, e rimane tuttora vulnerabile. In tutta verità, Gesù è vulnerabile al rifiuto e alla ribellione, spesso da parte dei suoi amici più stretti.

Di recente qualcuno ha commentato a me: "Un uccello in volo è feribile", intendendo dire che possiamo anche decidere che nessuno avrà mai la possibilità di tornare a ferirci, ma questo ci renderà molto isolati dall'amore. Non possiamo predicare il Vangelo se siamo isolati dagli altri. Quindi dobbiamo perdonare noi stessi e poi cominciare a perdonare gli altri.

Immaginatevi appesa alla Stanza del Perdono una foto di chiunque ci abbia feriti. Può darsi che siamo stati feriti da molte persone. Potrebbe essere difficile, questo. Può essere davvero doloroso pensare a qualcuno che ci ha feriti. Forse, però, studiamo la sua imma-

gine con Gesù. Come lo vede, Gesù? Ne conosce tutte le pene, tutte le ferite. Gesù comprende ogni ingiustizia che questa persona ha subito nella vita. E mentre a Gesù non piace che essa ci abbia feriti, egli ne ha compassione come ha compassione di tutti i peccatori. Gesù inoltre ha speranze per questa persona che ci ha feriti. E quindi, noi potremmo pregare per essa. Può volerci del tempo per perdonare gli altri.

Spesso il perdono è un processo piuttosto che un evento. Non ti preoccupare per questo. Gesù ci aiuterà a ristabilirci dal dolore e dalla delusione. Ma sia chiaro, noi perdoneremo coloro che ci hanno feriti, prima di entrare in cielo.

Coraggio e consolazione

Passando alla Stanza del Coraggio e della Consolazione, possiamo usare la nostra memoria per richiamare quelle volte in cui ci siamo sentiti sicuri di Dio. Possiamo ricordare dei versetti della Scrittura che ci hanno consolati, forse il versetto di Filippesi 4,3, che af-

ferma: “Tutto posso in colui che mi dà la forza”. Possiamo lasciare che Gesù attiri la nostra attenzione su quelle verità che ci ispirano. Forse possiamo elencare le cose che amiamo della Chiesa: i Sacramenti, il Catechismo o i santi. Gesù ci porterà in questa stanza quando avremo bisogno di starci.

Tentazione

La stanza successiva è la Stanza della Tentazione. Lì non ci si sta mai a lungo. È un posto per una breve sosta con Gesù in cui riconosciamo che le nostre percezioni sono imperfette e che ogniqualvolta ci sentiamo oltraggiati, infuriati, arrabbiati o totalmente scoraggiati, può darsi che stiamo sperimentando una tentazione. Inoltre, se stiamo prendendo in considerazione un peccato, sappiamo che dobbiamo mollare tale tentazione in quella stanza e affrettarci ad entrare in un'altra stanza, forse la stanza dove studiamo il lavoro del giorno.

Lavoro del giorno

Nella Stanza del Lavoro del Giorno, studiamo il nostro dovere e magari il nostro pro-

gramma. Che cosa ci sta chiedendo di fare oggi, Gesù? Quali aree possono essere difficili? Quali persone possono essere difficili? Se stiamo aderendo al nostro impegno di confessione mensile, i nostri peccati li abbiamo confessati di recente. Possiamo trattare quei peccati come qualcosa da cui ci allontaniamo per addentrarci nella santità. Cos'è contrario a quei peccati, e dov'è che potremmo essere in grado di esercitarci in ciò quest'oggi? Per esempio, se abbiamo confessato di essere impazienti con un altro, possiamo prendere la risoluzione di esercitarci nella pazienza tutto quest'oggi?

Qui in questa stanza dovremmo decidere dove ci prenderemo il nostro silenzio in questo dato giorno. Il nostro bisogno di silenzio è impellente. Dobbiamo trattarlo come il cibo. Potremmo pensare a dove mangeremo ciascun giorno. Dovremmo pure pensare a dove pregheremo e staremo in silenzio.

Caratteristiche del Volere Divino

L'ultima stanza è la stanza dove studiamo le caratteristiche del Volere Divino come sono

state delineate nel libro *Lezioni in amore*. Queste caratteristiche sono: delicatezza, gentilezza, generosità di cuore, veracità, desiderio di servire, prudenza e umiltà.

È un buon esercizio mettersi a studiarle con Gesù e consentirGli di far luce, forse, su quali di esse vorrebbe che noi usassimo nella nostra giornata. “Dov’è che sto deludendo me stesso, gli altri o il cielo”, potremmo domandarci, “in rapporto a queste caratteristiche?”.

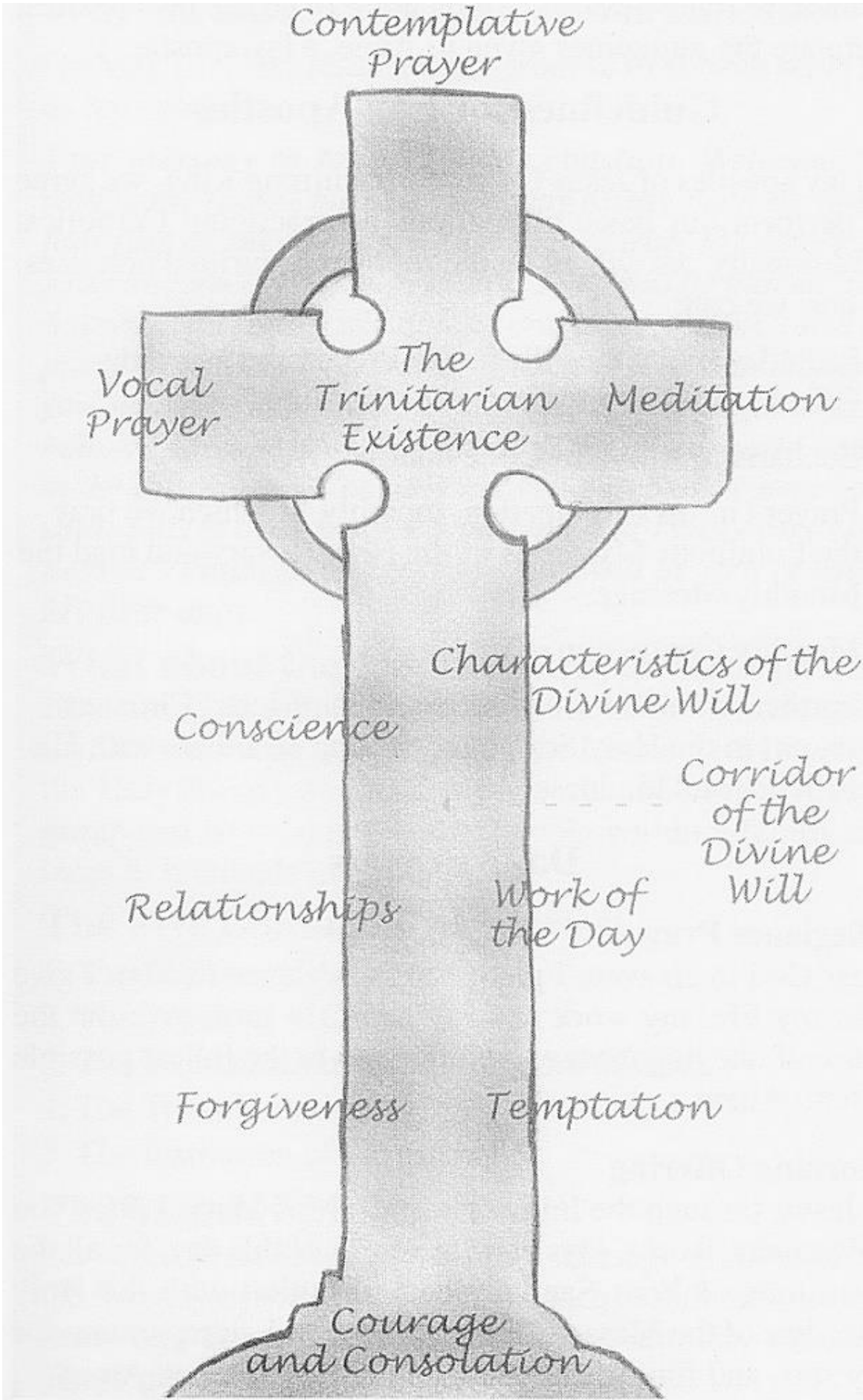
Amici miei, quando studiamo i santi abbiamo la tendenza a vedere solo quelle aree in cui Dio si comportava soprannaturalmente. Faremmo bene ad accettare che le battaglie combattute dai santi erano battaglie molto umane, quotidiane, terra-terra. I santi sono persone ordinarie attraverso le quali Dio può fare cose straordinarie perché sono disposte a sacrificarsi e a concentrarsi.

Dobbiamo bonificare le nostre menti, apostoli. Dobbiamo essere altrettanto attenti a ciò che immettiamo nelle nostre menti di quanto lo siamo a ciò che immettiamo nei nostri corpi. E dobbiamo ciascun giorno dare a

Gesù un minimo di dieci minuti per questo esercizio di contemplazione con il quale possiamo disciplinare le nostre menti.

Se faremo per Gesù questo, lui ci ristabilirà e ci trasformerà con grazie che sono a disposizione per questo specifico tempo e adatte a questo tempo.

Questo scritto è un estratto del libro *Grazia trasformante* di Anne, apostola laica.





Le cinque pratiche spirituali

Come apostoli del Re che ritorna, intraprendiamo le pratiche spirituali in qualunque modo possiamo. Per alcuni, un buon inizio sarà semplicemente pregare ogni giorno la *Preghiera di fedeltà*. Per altri, potrà risultare assai naturale assumere tutte e cinque le pratiche:

1. *Preghiera di fedeltà* e *preghiera della vocazione* quotidiane, più una breve preghiera per il Santo Padre
2. *adorazione eucaristica* un'ora a settimana
3. *partecipazione a un gruppo di preghiera mensile* nel quale pregheremo i Misteri Luminosi del Santo Rosario e leggeremo il Messaggio Mensile
4. *confessione mensile*
5. inoltre, *seguiremo l'esempio di Gesù Cristo*, qual è esposto nella Sacra Scrittura, trattando tutti gli altri con la sua pazienza e gentilezza

Tre carismi dell'Apostolato del Re che ritorna

- ✠ Ascolto compassionevole
- ✠ Apprendere e insegnare il Catechismo
- ✠ Promuovere l'unità nella Chiesa.

Preghiera di fedeltà

Caro Dio che sei nei cieli, ti prometto solennemente fedeltà. Ti do la mia vita, il mio operare e il mio cuore. In cambio, dammi la grazia di obbedire ad ogni tua direzione nella misura massima possibile. Amen.

Preghiera della vocazione

O Maria, Madre di Gesù e Regina della Chiesa, ti chiedo di benedirmi con la fedeltà alla mia vocazione. Assistimi nel vedere che il mio servizio, per quanto umile e nascosto, è importante per la Chiesa universale. Confortami nei tempi della prova e veglia sulla mia famiglia e i miei cari. Aiutami, Madre amata, a rimanere fedele a Gesù Cristo, tuo Figlio, il Re che ritorna. Amen.

Promessa agli apostoli del Re che ritorna

12 Maggio 2005

Gesù

Il vostro messaggio alle anime rimane costante. Accogliete nella Missione di Salvataggio ciascuna persona. Potete assicurare a ciascun apostolo che, proprio come essi si occupano dei miei interessi, io mi occupo dei loro. Verranno posti nel mio Sacro Cuore, e io li difenderò e proteggerò. Mi dedicherò anche alla completa conversione di ciascuno dei loro cari. Perciò, vedete, le persone che presteranno servizio in questa Missione di Salvataggio come miei dilette apostoli conosceranno la pace. Il mondo non può fare questa promessa, giacché solo il Cielo può conferire pace a un'anima. È davvero missione del Cielo, questa, e io chiamo ad assistermi ognuno dei figli del Cielo. Sarete grandemente ricompensati, miei cari.

I Volumi

Anne, apostola del Re che ritorna

- Volume Uno: *Pensieri sulla spiritualità*
Volume Due: *Conversazioni con il
Cuore Eucaristico di Gesù*
Volume Tre: *Dio Padre parla ai suoi figli
La Madonna parla ai vescovi,
sacerdoti e religiosi*
Volume Quattro: *Gesù il Re
Il Cielo parla ai sacerdoti
Gesù parla ai peccatori*
Volume Cinque: *Gesù il Redentore*
Volume Sei: *Il Cielo parla alle famiglie*
Volume Sette: *Saluti dal Cielo*
Volume Otto: *Riposare nel cuore del Salvatore*
Volume Nove: *Gli angeli*
Volume Dieci: *Gesù parla ai suoi apostoli*

Estratti dei Volumi

Gesù parla a te

Libretto contenente messaggi tratti dal
Volume Quattro, Parte Tre: Gesù parla ai peccatori.

Gesù parla ai bambini

e

Maria parla ai bambini

Libretti contenenti messaggi tratti dal *Volume Sei*

I Libretti “Il Cielo parla”

Anne, apostola del Re che ritorna

Il Cielo parla dell’aborto

Il Cielo parla delle dipendenze

Il Cielo parla alle vittime di abusi

Il Cielo parla alle anime consacrate

Il Cielo parla della depressione

Il Cielo parla di matrimonio e divorzio

Il Cielo parla ai carcerati

Il Cielo parla ai soldati

Il Cielo parla dello stress

Il Cielo parla ai giovani

Il Cielo parla a coloro che si sono allontanati dalla Chiesa

Il Cielo parla a coloro che stanno pensando al suicidio

Il Cielo parla a coloro che non conoscono Gesù

Il Cielo parla a coloro che temono la morte

Il Cielo parla a coloro che vivono una tragedia

Il Cielo parla a coloro che temono il purgatorio

Il Cielo parla ai genitori preoccupati per la salvezza dei figli

Il Cielo parla a coloro che hanno rifiutato Dio

Il Cielo parla a coloro che faticano a perdonare

Il Cielo parla a coloro che soffrono necessità economiche

Raccolta “Il Cielo parla”

Contiene tutti e 20 i Libretti “Il Cielo parla”

I “Libri Grandi”

Altre opere scritte di Anne, apostola del Re che ritorna
(prossimamente disponibili in italiano)

Salire la Montagna

Scoprire il proprio cammino verso la santità
Le esperienze di Anne in Cielo

La foschia di misericordia

Il combattimento spirituale
Le esperienze di Anne in purgatorio

Servire in chiarezza

Guida per apostoli del Re che ritorna

Lezioni in amore

Muoversi verso l'intimità divina

Sussurri dalla Croce

Recuperare la Chiesa
mediante la santità personale

Grazia trasformante

Diventare uomini e donne di Dio riflessivi

Mantenersi al proprio posto

Ristabilimento nella Chiesa

Sospeso nel mistero

L'Eucaristia, Maria, e Madri della Chiesa

In difesa dell'obbedienza & Riflessioni sul sacerdozio

Il Cielo

tratto da *Salire la Montagna*

Purgatorio, preghiera e perdono

tratto da *La foschia di misericordia*

Uomini e donne di Dio riflessivi.

Guida alla preghiera contemplativa

tratto da *Grazia trasformante*