

**DIOCESI DI AVEZZANO  
SANTUARIO MARIA SS. DI PIETRAQUARIA**



**CON MARIA,  
PELLEGRINI  
DI SPERANZA**

*Caro pellegrino*  
**BENVENUTO**  
*nel Santuario Maria SS. di Pietraquaria*  
*chiesa giubilare della Diocesi di Avezzano*

*Questo piccolo e semplice sussidio*  
*vuole offrirti la possibilità*  
*di vivere il tuo pellegrinaggio,*  
*in questa chiesa giubilare,*  
*nella preghiera,*  
*nel raccoglimento*  
*e nell'ascolto della Parola di Dio.*

*Il tempo che ti è donato di vivere*  
*in questo luogo benedetto*  
*sia l'occasione per accogliere il dono di Dio,*  
*sia il dono di una vera esperienza spirituale*  
*in compagnia della Vergine Madre di Dio,*  
*dolcissima nostra madre.*

## **CELEBRARE IL SACRAMENTO DELLA RICONCILIAZIONE**

Se vuoi celebrare il Sacramento della Riconciliazione (cioè vuoi confessarti), devi prepararti con un serio esame di coscienza; una confessione ben preparata non ha bisogno di molte parole!

Non confondere la confessione con la “direzione spirituale”, durante il tempo della confessione non dilungarti nel raccontare cose private ma vai subito alla confessione dei peccati ... eviterai così lunghe file a coloro che vogliono confessarsi come te!

Cerca di rispettare gli orari dedicati alla confessione.

Se hai bisogno di più tempo per essere ascoltato/a chiedi un appuntamento a ciò dedicato.

Viene proposto uno schema per aiutarti a fare l'esame di coscienza.

## **PREPARAZIONE ALLA CELEBRAZIONE DEL SACRAMENTO DELLA PENITENZA**

1. Cerca un posto silenzioso in chiesa e raccogliti in preghiera
2. Fai il Segno della Croce

3. Prega con le seguenti parole o con parole spontanee:

Mio Signore e mio Dio,  
tu conosci la mia debolezza,  
la mia miseria, il mio peccato  
perché sempre mi scruti,  
mi conosci, mi provi, mi correggi.  
Invia su di me il tuo Spirito santo,  
affinché illumini il mio cuore  
e io conosca i miei peccati,  
mi porti grazia e consolazione  
e io pianga le mie colpe,  
mi riveli il tuo amore  
e io spero nella tua misericordia.  
Togli il velo ai miei occhi  
e sarò preservato  
dal grande peccato dell'orgoglio.

4. Fai il tuo esame di coscienza.

Puoi aiutarti con queste esortazioni:

### **Amore di Dio**

- Amo Dio, l'unico Dio mio Signore, con un amore che supera ogni altro amore?
- Cristo è veramente per me il Signore, presente nella mia vita, nella mia mente, nel mio cuore?
- Sono impegnato in una lotta contro tutti gli idoli fino al loro ripudio?
- Sono fedele a ogni tempo di preghiera, a un vero dialogo con il Signore ogni giorno?

- La Parola di Dio è da me assiduamente ascoltata, meditata, pregata come fonte del mio desiderare, volere e operare?

### **Amore del prossimo**

- Amo quelli che sono accanto a me al di là delle loro posizioni, delle loro attrattive, delle loro diversità e ho la preoccupazione della comunione umana con loro?
- Sono solidale con tutti ma specialmente con i poveri, i piccoli, i malati, i deboli, i vecchi?
- Sono paziente, benevolo, mite, portatore di pace nei miei rapporti con gli altri?
- So perdonare subito e dimenticare un'offesa commessa contro di me?
- Sono con i fratelli e le sorelle colui che serve o colui che attende di essere servito?
- Sono disposto a donare il mio tempo al bisognoso, al piccolo, all'umile che ha bisogno di me?
- Ho una vera preoccupazione di giustizia e di liberazione fino a condividere i miei beni, fino a impegnarmi in modo evangelico nella lotta contro ogni ingiustizia?
- Sospetto facilmente del mio prossimo invece di scusare tutto, credere tutto, sperare tutto, sopportare tutto?
- Dimentico me stesso per cercare Cristo nei fratelli e nelle sorelle, o soddisfo il mio bisogno di amare egoisticamente e di essere amato in modo esclusivo?
- Ho cura di non essere di scandalo al mio prossimo con un falso silenzio, con parole e atteggiamenti che feriscono, con uno spirito di contraddizione, con una tristezza o una gioia aggressiva?

## **Amore della chiesa**

- Considero la chiesa corpo di Cristo e ho amore per la parrocchia, la comunità cui appartengo, sapendo che Cristo ha amato la chiesa e ha dato se stesso per lei?
- Amo e faccio obbedienza ai pastori della chiesa cercando di trovare in loro sempre e in tutto un'occasione di obbedienza all'evangelo?
- Amo e obbedisco alle mie guide e sono loro sottomesso sapendo che esse vegliano sulla salvezza della mia anima?
- Sono settario nell'appartenenza alla mia tradizione cristiana, disprezzando e criticando meschinamente chi è diverso da me e chi appartiene ad altre chiese cristiane?

## **Vita personale**

- Ricercò l'ammirazione e la lode mentre non sopporto facilmente le osservazioni, le critiche, le correzioni?
- Considero me stesso un peccatore o penso di essere un giusto e che gli altri siano peggiori di me?
- Amo il primo posto, ho un desiderio di autorità, di direzione, di dominio?
- So dimenticare me stesso per valorizzare gli altri o mi rallegro dell'inferiorità altrui?
- Cerco di superare il mio egoismo con una sovrabbondante amicizia e apertura per tutti?
- Abuso dei doni che mi sono stati dati, li sperpero, li considero miei?
- Sono convinto che il mio corpo è tempio dello Spirito santo e che non appartiene più a me stesso e che ogni azione impura macchia il corpo di Cristo e la comunità?

- Consento a conversazioni, letture, spettacoli, visioni che insinuano in me desideri passionali e che macchiano il mio cuore rendendolo impuro?
- (*Se celibe*) Sono consapevole della potenza del celibato per il Regno quale segno del ritorno del Signore?
- (*Se sposato*) Ho il rispetto della vita coniugale, della fedeltà quale segno dell'amore di Dio per il suo popolo?
- (*Se sposato*) Accetto ogni giorno di essere una sola carne con mia moglie (mio marito) nell'obbedienza a Cristo, nella fedeltà all'intenzione del Creatore, nella sottomissione reciproca?
- Sono fedele allo spirito di povertà e di semplicità richiesto dall'evangelo o sono distratto dai miei beni, dal mio lavoro?
- Sono sobrio nelle parole, so resistere alle mie reazioni con il silenzio esteriore e quello interiore del cuore?
- Sono geloso, mi sento in concorrenza con gli altri, sono invidioso?
- Sono convinto che il lavoro è fatto di sforzi umili e continui, e che la fatica è necessaria all'autentica preghiera?
- Sono ipocrita così da dissimulare i miei pensieri o i miei sentimenti al prossimo?
- Ho amore per la verità e ardore per la vita, o mi accontento di tirare avanti in una semioscurità per pigrizia, negligenza, indifferenza?
- Accetto la mia crescita, il mio avanzare negli anni, il passaggio a una nuova stagione della vita nell'attesa del ritorno del Signore e dell'incontro con lui nella morte?
- Vivo l'attesa del Signore che ritorna nella gloria vegliando, pregando e digiunando secondo le esortazioni evangeliche e apostoliche e le indicazioni della chiesa?

- Sono un ricercatore della pace e della gioia del Risorto, o gemo sulla mia vita, sui miei rapporti, sul mio lavoro?
- Ho coscienza che la carità è il fine della mia vita, che la carità non passa mai e che sarò giudicato soprattutto sulla carità?
- Ho fede nella misericordia di Dio fino a non disperare mai e sono capace di abbandonarmi totalmente a lui?

## CHE COSA SIGNIFICA CONFESSARSI?

*significa innanzitutto confessare che Dio è misericordioso e compassionevole...*

*non è il dire tutti i peccati che ti salva, ma è l'amore di Dio per te, amore che ti riconcilia con lui e con i fratelli.*

*Quando ti confessi tu sei più che mai figlio: dunque lo fai nella fiducia e nella verità.*

*Significa confessare la qualità di membro del corpo di Cristo che è la chiesa ...*

*è la chiesa che nel nome e per mandato del Signore ti riconcilia con Dio, è nella chiesa che tu vivi la sequela del Signore, è nella chiesa che tu contraddici l'amore di Dio. Perciò nella chiesa, comunione di fratelli e di sorelle, tu confessi i tuoi peccati, perché ogni peccato è anche ferita alla santità della chiesa e indebolimento delle sue energie verso il Regno.*

*Significa compiere un gesto di fede, un gesto importante...*

*a volte faticoso? Sì, a volte faticoso, ma necessario. Si tratta infatti di fidare non in te stesso ma in Dio, si tratta di fargli obbedienza senza riserve, si tratta di credere più alla parola di Dio che ti giudica che ai tuoi giudizi.*

*Significa anche pregare ...*

*pregare prima della confessione*

*pregare durante la confessione*

*pregare dopo la confessione*

*perché è Dio che ti salva!*

*egli risponde con il perdono al tuo grido:*

*Abbi pietà di me che sono peccatore.*

## ATTO DI DOLORE

*(Prima formula)*

**Signore Gesù,  
che volesti esser chiamato amico dei peccatori,  
per il mistero della tua morte e risurrezione  
liberami dai miei peccati e donami la tua pace,  
perché io porti frutti di carità, di giustizia e di verità.**

*(Seconda formula)*

**Mio Dio, mi pento e mi dolgo con tutto il cuore  
dei miei peccati,  
perché peccando ho meritato i tuoi castighi,  
e molto più perché ho offeso te, infinitamente buono  
e degno di essere amato sopra ogni cosa.  
Propongo col tuo santo aiuto di non offenderti mai più  
e di fuggire le occasioni prossime di peccato.  
Signore, misericordia, perdonami.**

*(Terza formula)*

**Padre santo,  
come il figliol prodigo mi rivolgo alla tua misericordia:  
«Ho peccato contro di te,  
non son più degno d'esser chiamato tuo figlio».  
Cristo Gesù, Salvatore del mondo,  
che hai aperto al buon ladrone le porte del paradiso,  
ricordati di me nel tuo regno.  
Spirito Santo, sorgente di pace e d'amore,  
fa' che purificato da ogni colpa  
e riconciliato con il Padre  
io cammini sempre come figlio della luce.**

*(Quarta formula)*

**Signore Gesù, che sanavi gli infermi  
e aprivi gli occhi ai ciechi,  
tu che assolvesti la donna peccatrice  
e confermasti Pietro nel tuo amore,  
perdona tutti i miei peccati,  
e crea in me un cuore nuovo,  
perché io possa vivere in perfetta unione con i fratelli  
e annunziare a tutti la salvezza.**

*(Quinta formula)*

**Signore Gesù Cristo,  
Agnello di Dio,  
che togli i peccati del mondo,  
riconciliami col Padre  
nella grazia dello Spirito Santo;  
lavami nel tuo sangue da ogni peccato  
e fa' di me un uomo nuovo  
per la lode della tua gloria.**

*(Sesta formula)*

**Pietà di me, o Signore,  
secondo la tua misericordia;  
non guardare ai miei peccati  
e cancella tutte le mie colpe;  
crea in me un cuore puro  
e rinnova in me  
uno spirito di forza e di santità.**

*Oppure:*

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

## COME ACCOGLIERE IL DONO DELL'INDULGENZA

Per accogliere il dono dell'indulgenza plenaria devi compiere alcuni atti di piet :

- Devi visitare una chiesa giubilare (oppure recarti in una delle quattro basiliche papali e passare dalla "porta santa"; le uniche porte sante sono quelle delle basiliche papali, nelle altre chiese non ci sono porte sante,   sufficiente visitarle con devozione).
- Celebrare il Sacramento della Riconciliazione; la Confessione si pu  fare anche entro gli otto giorni.
- Partecipare e ricevere l'Eucaristia.
- Partecipare a un momento comunitario di preghiera.
- Recitare la Professione di fede, cio  il Credo.
- Pregare secondo le intenzioni del Papa.
- Pregare con delle invocazioni alla Madonna.

## PROFESSIONE DI FEDE

*(Credo niceno-costantinopolitano)*

Credo in un solo Dio,  
Padre onnipotente,  
Creatore del cielo e della terra,  
di tutte le cose visibili e invisibili.

Credo in un solo Signore, Gesù Cristo,  
unigenito Figlio di Dio,  
nato dal Padre prima di tutti i secoli:  
Dio da Dio, Luce da Luce,  
Dio vero da Dio vero,  
generato, non creato,  
della stessa sostanza del Padre;  
per mezzo di lui tutte le cose sono state create.

Per noi uomini e per la nostra salvezza discese dal cielo,  
e per opera dello Spirito Santo  
si è incarnato nel seno della Vergine Maria  
e si è fatto uomo.

Fu crocifisso per noi sotto Ponzio Pilato,  
morì e fu sepolto.

Il terzo giorno è risuscitato,  
secondo le Scritture, è salito al cielo,  
siede alla destra del Padre.

E di nuovo verrà, nella gloria,  
per giudicare i vivi e i morti,  
e il suo regno non avrà fine.

Credo nello Spirito Santo,  
che è Signore e dà la vita,  
e procede dal Padre e dal Figlio.  
Con il Padre e il Figlio è adorato e glorificato,  
e ha parlato per mezzo dei profeti.

Credo la Chiesa,  
una santa cattolica e apostolica.  
Professo un solo Battesimo

per il perdono dei peccati.  
Aspetto la risurrezione dei morti  
e la vita del mondo che verrà.  
Amen.

*Oppure:*

*(Simbolo apostolico)*

Io credo in Dio, Padre onnipotente,  
creatore del cielo e della terra  
e in Gesù Cristo, Suo unico Figlio, nostro Signore,  
il quale fu concepito di Spirito Santo,  
nacque da Maria Vergine,  
patì sotto Ponzio Pilato, fu crocifisso, morì e fu sepolto;  
discese agli inferi;  
il terzo giorno risuscitò da morte;  
salì al cielo, siede alla destra di Dio, Padre onnipotente:  
di là verrà a giudicare i vivi e i morti.  
Credo nello Spirito Santo,  
la santa Chiesa cattolica,  
la Comunione dei Santi,  
la remissione dei peccati,  
la risurrezione della carne,  
la vita eterna. Amen.

## **PREGHIERE CRISTIANE**

### **PADRE NOSTRO**

Padre Nostro che sei nei cieli,  
sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno,  
sia fatta la tua volontà come in cielo così in terra.  
Dacci oggi il nostro pane quotidiano,  
e rimetti a noi i nostri debiti come anche noi li rimettiamo  
ai nostri debitori  
e non abbandonarci alla tentazione  
ma liberaci dal male. Amen.

### **AVE MARIA**

Ave, o Maria, piena di grazia, il Signore è con Te.  
Tu sei benedetta fra le donne e benedetto è il frutto del tuo  
seno, Gesù.  
Santa Maria, Madre di Dio,  
prega per noi peccatori,  
adesso e nell'ora della nostra morte. Amen.

### **GLORIA AL PADRE**

Gloria al Padre e al Figlio e allo Spirito Santo.  
come era nel principio, e ora e sempre,  
nei secoli dei secoli. Amen.

### **L'ETERNO RIPOSO**

L'eterno riposo dona loro, o Signore,  
e splenda ad essi la luce perpetua.  
Riposino in pace

## **PREGHIERE ALLA MADONNA**

### **O SANTA MADRE DEL REDENTORE**

O santa Madre del Redentore,  
porta dei cieli, stella del mare,  
soccorri il tuo popolo che anela a risorgere.  
Tu che accogliendo il saluto dell'angelo,  
nello stupore di tutto il creato,  
hai generato il tuo Creatore,  
madre sempre vergine, piet  di noi peccatori.

### **AVE, REGINA DEI CIELI**

Ave, regina dei cieli,  
ave, signora degli angeli;  
porta e radice di salvezza,  
rechi nel mondo la luce.  
Godi, vergine gloriosa,  
bella fra tutte le donne;  
salve, o tutta santa,  
prega per noi Cristo Signore.

### **SOTTO LA TUA PROTEZIONE**

Sotto la tua protezione cerchiamo rifugio,  
santa Madre di Dio:  
non disprezzare le suppliche  
di noi che siamo nella prova,  
ma liberaci da ogni pericolo,  
o Vergine gloriosa e benedetta.

### **SALVE, REGINA**

Salve, o Regina, madre di misericordia;  
vita, dolcezza e speranza nostra, salve.

A te ricorriamo, noi esuli figli di Eva:  
a te sospiriamo gementi e piangenti  
in questa valle di lacrime.

Orsù dunque, avvocata nostra,  
rivolgi a noi quegli occhi tuoi misericordiosi.

E mostraci dopo questo esilio Gesù,  
il frutto benedetto del tuo seno.

O clemente, o pia, o dolce Vergine Maria.

### **RICORDATI, O PISSIMA VERGINE MARIA**

Ricordati, o piissima Vergine Maria,  
che non si è mai udito al mondo  
che alcuno sia ricorso alla tua protezione,  
abbia implorato il tuo aiuto, abbia chiesto il tuo soccorso,  
e sia stato abbandonato.

Animato da tale fiducia,

a te ricorro, o Madre, Vergine delle vergini;

a te vengo, dinnanzi a te mi prostro, peccatore pentito.

Non volere, o Madre del Verbo,

disprezzare le mie preghiere,

ma ascoltami benevola ed esaudiscimi. Amen.

### **SOCCORRIMI, PISSIMA VERGINE MARIA**

Soccorrimi, piissima Vergine Maria, in tutte le tribolazioni,  
nelle angustie e nelle mie necessità

e ottienimi dal tuo diletto Figlio

la liberazione da tutti i mali

e dai pericoli dell'anima e del corpo. Amen

**REGINA CÆLI** (*nel Tempo di Pasqua*)

Regina dei cieli, rallegriati, alleluia:

Cristo, che hai portato nel grembo, alleluia,  
è risorto, come aveva promesso, alleluia.

Prega il Signore per noi, alleluia.

## **SALMI PER LA PREGHIERA PERSONALE**

**SALMO 15 (14) – Il giusto vive alla presenza del Signore**

*Voi vi siete accostati al monte di Sion, alla città del Dio vivente*  
(Eb 12, 22).

Signore, chi abiterà nella tua tenda?

Chi dimorerà sulla tua santa montagna?

Colui che cammina senza colpa,  
pratica la giustizia  
e dice la verità che ha nel cuore,

non sparge calunnie con la sua lingua,  
non fa danno al suo prossimo  
e non lancia insulti al suo vicino.

Ai suoi occhi è spregevole il malvagio,  
ma onora chi teme il Signore.

Anche se ha giurato a proprio danno,  
mantiene la parola;

non presta il suo denaro a usura  
e non accetta doni contro l'innocente.  
Colui che agisce in questo modo  
resterà saldo per sempre.

**SALMO 24 (23) – Il Signore, re della gloria, entra nel suo tempio**

*Le porte del cielo si sono aperte a Cristo Signore, quando è salito in cielo (sant'Ireneo).*

Del Signore è la terra e quanto contiene:  
il mondo, con i suoi abitanti.

È lui che l'ha fondato sui mari  
e sui fiumi l'ha stabilito.

Chi potrà salire il monte del Signore?  
Chi potrà stare nel suo luogo santo?

Chi ha mani innocenti e cuore puro,  
chi non si rivolge agli idoli,  
chi non giura con inganno.

Egli otterrà benedizione dal Signore,  
giustizia da Dio sua salvezza.

Ecco la generazione che lo cerca,  
che cerca il tuo volto, Dio di Giacobbe.

Alzate, o porte, la vostra fronte,  
alzatevi, soglie antiche,  
ed entri il re della gloria.

Chi è questo re della gloria?  
Il Signore forte e valoroso,  
il Signore valoroso in battaglia.

Alzate, o porte, la vostra fronte,  
alzatevi, soglie antiche,  
ed entri il re della gloria.

Chi è mai questo re della gloria?  
Il Signore degli eserciti è il re della gloria.

**SALMO 122 (121) – Saluto a Gerusalemme, città di pace**

*Voi vi siete accostati al monte Sion e alla città del Dio vivente,  
alla Gerusalemme celeste (Eb 12, 22).*

Quale gioia, quando mi dissero:  
"Andremo alla casa del Signore!".

Già sono fermi i nostri piedi  
alle tue porte, Gerusalemme!

Gerusalemme è costruita  
come città unita e compatta.

È là che salgono le tribù,  
le tribù del Signore,  
secondo la legge d'Israele,  
per lodare il nome del Signore.

Là sono posti i troni del giudizio,  
i troni della casa di Davide.

Chiedete pace per Gerusalemme:  
vivano sicuri quelli che ti amano;

sia pace nelle tue mura,  
sicurezza nei tuoi palazzi.

Per i miei fratelli e i miei amici  
io dirò: "Su te sia pace!".

Per la casa del Signore nostro Dio,  
chiederò per te il bene.

**SALMO 136 (135) – Inno all'amore e alla bontà di Dio**  
*Narrare le gesta del Signore significa lodarlo (Cassiano).*

Rendete grazie al Signore perché è buono,  
perché il suo amore è per sempre.

Rendete grazie al Dio degli dèi,  
perché il suo amore è per sempre.

Rendete grazie al Signore dei signori,  
perché il suo amore è per sempre.

Lui solo ha compiuto grandi meraviglie,  
perché il suo amore è per sempre.

Ha creato i cieli con sapienza,  
perché il suo amore è per sempre.

Ha disteso la terra sulle acque,  
perché il suo amore è per sempre.

Ha fatto le grandi luci,  
perché il suo amore è per sempre.

Il sole, per governare il giorno,  
perché il suo amore è per sempre.

La luna e le stelle, per governare la notte,  
perché il suo amore è per sempre.

Colpì l'Egitto nei suoi primogeniti,  
perché il suo amore è per sempre.

Da quella terra fece uscire Israele,  
perché il suo amore è per sempre.

Con mano potente e braccio teso,  
perché il suo amore è per sempre.

Divise il Mar Rosso in due parti,  
perché il suo amore è per sempre.

In mezzo fece passare Israele,  
perché il suo amore è per sempre.

Vi travolse il faraone e il suo esercito,  
perché il suo amore è per sempre.

Guidò il suo popolo nel deserto,  
perché il suo amore è per sempre.

Colpì grandi sovrani,  
perché il suo amore è per sempre.

Uccise sovrani potenti,  
perché il suo amore è per sempre.

Seon, re degli Amorrei,  
perché il suo amore è per sempre.

Og, re di Basan,  
perché il suo amore è per sempre.

Diede in eredità la loro terra,  
perché il suo amore è per sempre.

In eredità a Israele suo servo,  
perché il suo amore è per sempre.

Nella nostra umiliazione si è ricordato di noi,  
perché il suo amore è per sempre.

Ci ha liberati dai nostri avversari,  
perché il suo amore è per sempre.

Egli dà il cibo a ogni vivente,  
perché il suo amore è per sempre.

Rendete grazie al Dio del cielo,  
perché il suo amore è per sempre.

## **ALTRE PREGHIERE CRISTIANE**

### **PREGHIERA DEL MATTINO**

Ti adoro, mio Dio e ti amo con tutto il cuore.  
Ti ringrazio di avermi creato,  
fatto cristiano e conservato in questa notte.  
Ti offro le azioni della giornata,  
fa che siano tutte secondo la Tua santa volontà  
e per la maggior Tua gloria.  
Preservami dal peccato e da ogni male.  
La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari.  
Amen

### **PREGHIERA DELLA SERA**

Ti adoro, mio Dio e ti amo con tutto il cuore.  
Ti ringrazio di avermi creato,  
fatto cristiano e conservato in questo giorno.  
Perdonami il male oggi commesso,  
e se qualche bene ho compiuto, accettalo.  
Custodiscimi nel riposo e liberami dai pericoli.  
La Tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari.  
Amen

### **ATTO DI FEDE**

Mio Dio,  
perché sei verità infallibile,  
credo tutto quello che tu hai rivelato  
e la santa Chiesa ci propone a credere.  
Ed espressamente in te, unico vero Dio  
in tre Persone uguali e distinte:  
Padre, Figlio e Spirito Santo.

E credo in Gesù Cristo,  
Figlio di Dio, incarnato, morto e risorto per noi  
il quale darà a ciascuno, secondo i meriti,  
il premio o la pena eterna.  
Conforme a questa fede voglio sempre vivere  
Signore, accresci la mia fede.  
Amen.

#### **ATTO DI SPERANZA**

Mio Dio,  
spero nella tua bontà,  
per le tue promesse  
e per i meriti di Gesù Cristo,  
nostro Salvatore,  
la vita eterna  
e le grazie necessarie per meritarsela  
con le buone opere  
che io debbo e voglio fare,  
Signore, che io possa goderti in eterno.  
Amen.

#### **ATTO DI CARITÀ**

Mio Dio,  
ti amo con tutto il cuore sopra ogni cosa,  
perché sei bene infinito e nostra eterna felicità;  
e per amor tuo amo il prossimo come me stesso  
e perdono le offese ricevute.  
Signore, che io ti ami sempre più. Amen.

## **ANIMA CHRISTI**

Anima di Cristo, santificami.

Corpo di Cristo, salvami.

Sangue di Cristo, inebriami.

Acqua del costato di Cristo, lavami.

Passione di Cristo, confortami.

O buon Gesù, esaudiscimi.

Dentro le tue ferite nascondimi.

Non permettere che io mi separi da te.

Dal nemico maligno difendimi.

Nell'ora della mia morte chiamami.

Comandami di venire a te,  
perché con i tuoi Santi io ti lodi,  
nei secoli dei secoli. Amen.

## CHE COS'È L'ANNO SANTO?

"Giubileo" è il nome di un anno particolare: sembra derivare dallo strumento utilizzato per indicarne l'inizio; si tratta dello *yobel*, il corno di montone, il cui suono annuncia il Giorno dell'Espiazione (*Yom Kippur*). Questa festa ricorre ogni anno, ma assume un significato particolare quando coincide con l'inizio dell'anno giubilare. Ne ritroviamo una prima idea nella Bibbia: doveva essere convocato ogni 50 anni, poiché era l'anno "in più", da vivere ogni sette settimane di anni (cfr. Lev 25,8-13). Anche se difficile da realizzare, era proposto come l'occasione nella quale ristabilire il corretto rapporto nei confronti di Dio, tra le persone e con la creazione, e comportava la remissione dei debiti, la restituzione dei terreni alienati e il riposo della terra. Citando il profeta Isaia, il vangelo secondo Luca descrive in questo modo anche la missione di Gesù: «Lo Spirito del Signore è sopra di me; per questo mi ha consacrato con l'unzione e mi ha mandato a portare ai poveri il lieto annuncio, a proclamare ai prigionieri la liberazione e ai ciechi la vista; a rimettere in libertà gli oppressi, a proclamare l'anno di grazia del Signore» (Lc 4,18-19; cfr. Is 61,1-2). Queste parole di Gesù sono diventate anche azioni di liberazione e di conversione nella quotidianità dei suoi incontri e delle sue relazioni.

Bonifacio VIII nel 1300 ha indetto il primo Giubileo, chiamato anche "Anno Santo", perché è un tempo nel quale si sperimenta che la santità di Dio ci trasforma. La cadenza è cambiata nel tempo: all'inizio era ogni 100 anni; viene ridotta a 50 anni nel 1343 da Clemente VI e a 25 nel 1470 da Paolo II. Vi sono anche momenti 'straordinari': per

esempio, nel 1933 Pio XI ha voluto ricordare l'anniversario della Redenzione e nel 2015 papa Francesco ha indetto l'Anno della Misericordia. Diverso è stato anche il modo di celebrare tale anno: all'origine coincideva con la visita alle Basiliche romane di S. Pietro e di S. Paolo, quindi con il pellegrinaggio, successivamente si sono aggiunti altri segni, come quello della Porta Santa. Partecipando all'Anno Santo si vive l'indulgenza plenaria.

(<https://www.iubilaeum2025.va/it/giubileo-2025/segni-del-giubileo.html>)

## **ANNO SANTO 2025: PELLEGRINI DI SPERANZA**

«Spes non confundit», «la speranza non delude» (Rm 5,5). Nel segno della speranza l'apostolo Paolo infonde coraggio alla comunità cristiana di Roma. La speranza è anche il messaggio centrale del prossimo Giubileo, che secondo antica tradizione il Papa indice ogni venticinque anni. Penso a tutti i pellegrini di speranza che giungeranno a Roma per vivere l'Anno Santo e a quanti, non potendo raggiungere la città degli apostoli Pietro e Paolo, lo celebreranno nelle Chiese particolari. Per tutti, possa essere un momento di incontro vivo e personale con il Signore Gesù, «porta» di salvezza (cfr. Gv 10,7.9); con Lui, che la Chiesa ha la missione di annunciare sempre, ovunque e a tutti quale «nostra speranza» (1Tm 1,1).

Tutti sperano. Nel cuore di ogni persona è racchiusa la speranza come desiderio e attesa del bene, pur non sapendo che cosa il domani porterà con sé. L'imprevedibilità del

futuro, tuttavia, fa sorgere sentimenti a volte contrapposti: dalla fiducia al timore, dalla serenità allo sconforto, dalla certezza al dubbio. Incontriamo spesso persone sfiduciate, che guardano all'avvenire con scetticismo e pessimismo, come se nulla potesse offrire loro felicità. Possa il Giubileo essere per tutti occasione di rianimare la speranza. La Parola di Dio ci aiuta a trovarne le ragioni. Lasciamoci condurre da quanto l'apostolo Paolo scrive proprio ai cristiani di Roma.

L'Anno Santo 2025 si pone in continuità con i precedenti eventi di grazia. Nell'ultimo Giubileo Ordinario si è varcata la soglia dei duemila anni della nascita di Gesù Cristo. In seguito, il 13 marzo 2015, ho indetto un Giubileo Straordinario con lo scopo di manifestare e permettere di incontrare il "Volto della misericordia" di Dio, annuncio centrale del Vangelo per ogni persona in ogni epoca. Ora è giunto il tempo di un nuovo Giubileo, nel quale spalancare ancora la Porta Santa per offrire l'esperienza viva dell'amore di Dio, che suscita nel cuore la speranza certa della salvezza in Cristo. Nello stesso tempo, questo Anno Santo orienterà il cammino verso un'altra ricorrenza fondamentale per tutti i cristiani: nel 2033, infatti, si celebreranno i duemila anni della Redenzione compiuta attraverso la passione, morte e risurrezione del Signore Gesù. Siamo così dinanzi a un percorso segnato da grandi tappe, nelle quali la grazia di Dio precede e accompagna il popolo che cammina zelante nella fede, operoso nella carità e perseverante nella speranza (cfr. 1Ts 1,3).

(Papa Francesco, *Spes non confundit*, 1.6)

## MARIA, SEGNO DI CONSOLAZIONE E DI SICURA SPERANZA

La speranza trova nella Madre di Dio la più alta testimone. In lei vediamo come la speranza non sia fatuo ottimismo, ma dono di grazia nel realismo della vita. Come ogni mamma, tutte le volte che guardava al Figlio pensava al suo futuro, e certamente nel cuore restavano scolpite quelle parole che Simeone le aveva rivolto nel tempio: «Egli è qui per la caduta e la risurrezione di molti in Israele e come segno di contraddizione – e anche a te una spada trafiggerà l'anima» (Lc 2,34-35). E ai piedi della croce, mentre vedeva Gesù innocente soffrire e morire, pur attraversata da un dolore straziante, ripeteva il suo "sì", senza perdere la speranza e la fiducia nel Signore. In tal modo ella cooperava per noi al compimento di quanto suo Figlio aveva detto, annunciando che avrebbe dovuto «soffrire molto ed essere rifiutato dagli anziani, dai capi dei sacerdoti e dagli scribi, venire ucciso e, dopo tre giorni, risorgere» (Mc 8,31), e nel travaglio di quel dolore offerto per amore diventava Madre nostra, Madre della speranza. Non è un caso che la pietà popolare continui a invocare la Vergine Santa come *Stella maris*, un titolo espressivo della speranza certa che nelle burrascose vicende della vita la Madre di Dio viene in nostro aiuto, ci sorregge e ci invita ad avere fiducia e a continuare a sperare.

(Papa Francesco, *Spes non confundit*, 24)

## CHE COS'È UNA CHIESA GIUBILARE?

Sono le chiese segnalate come luoghi di ritrovo per i pellegrini. In queste chiese si terranno catechesi, incontri e momenti di preghiera per riscoprire il senso dell'Anno Santo; inoltre ci sarà la possibilità di vivere il sacramento della Riconciliazione e nutrire l'esperienza di fede con la preghiera.

Nelle chiese giubilari non c'è la "Porta Santa", in quanto le uniche quattro porte che tradizionalmente vengono aperte sono nelle Basiliche papali romane, nel Giubileo del 2025 papa Francesco ha voluto aggiungere un'altra porta santa nel carcere di Rebibbia.

La Chiesa giubilare è un luogo che visitato offre la possibilità di vivere la grazia dell'anno santo e accogliere il dono dell'indulgenza.

## CHE COS'È L'INDULGENZA

«L'indulgenza è la remissione dinanzi a Dio della pena temporale per i peccati, già rimessi quanto alla colpa, remissione che il fedele, debitamente disposto e a determinate condizioni, acquista per intervento della Chiesa, la quale, come ministra della redenzione, autoritativamente dispensa ed applica il tesoro delle soddisfazioni di Cristo e dei santi». «L'indulgenza è parziale o plenaria secondo che libera in parte o in tutto dalla pena temporale dovuta per i peccati». «Ogni fedele può acquisire le indulgenze [...] per se stesso o applicarle ai defunti» (CCC 1471).

## *L'indulgenza giubilare è "plenaria".*

«Per comprendere questa dottrina e questa pratica della Chiesa bisogna tener presente che il peccato ha una duplice conseguenza. Il peccato grave ci priva della comunione con Dio e perciò ci rende incapaci di conseguire la vita eterna, la cui privazione è chiamata la «pena eterna» del peccato. D'altra parte, ogni peccato, anche veniale, provoca un attaccamento malsano alle creature, che ha bisogno di purificazione, sia quaggiù, sia dopo la morte, nello stato chiamato purgatorio. Tale purificazione libera dalla cosiddetta «pena temporale» del peccato. Queste due pene non devono essere concepite come una specie di vendetta, che Dio infligge dall'esterno, bensì come derivanti dalla natura stessa del peccato. Una conversione, che procede da una fervente carità, può arrivare alla totale purificazione del peccatore, così che non sussista più alcuna pena.

Il perdono del peccato e la restaurazione della comunione con Dio comportano la remissione delle pene eterne del peccato. Rimangono, tuttavia, le pene temporali del peccato. Il cristiano deve sforzarsi, sopportando pazientemente le sofferenze e le prove di ogni genere e, venuto il giorno, affrontando serenamente la morte, di accettare come una grazia queste pene temporali del peccato; deve impegnarsi, attraverso le opere di misericordia e di carità, come pure mediante la preghiera e le varie pratiche di penitenza, a spogliarsi completamente dell'«uomo vecchio» e a rivestire «l'uomo nuovo». (CCC 1472-1473).

«L'indulgenza si ottiene mediante la Chiesa che, in virtù del potere di legare e di sciogliere accordatole da Gesù Cristo, interviene a favore di un cristiano e gli

dischiude il tesoro dei meriti di Cristo e dei santi perché ottenga dal Padre delle misericordie la remissione delle pene temporali dovute per i suoi peccati. Così la Chiesa non vuole soltanto venire in aiuto a questo cristiano, ma anche spingerlo a compiere opere di pietà, di penitenza e di carità.

Poiché i fedeli defunti in via di purificazione sono anch'essi membri della medesima comunione dei santi, noi possiamo aiutarli, tra l'altro, ottenendo per loro indulgenze, in modo tale che siano sgravati dalle pene temporali dovute per i loro peccati» (CCC 1478-1479).

## **COME SI OTTIENE L'INDULGENZA NELL'ANNO SANTO 2025**

I fedeli, “pellegrini di speranza”, potranno ottenere l'indulgenza intraprendendo un pellegrinaggio verso qualsiasi luogo sacro giubilare, verso almeno una delle quattro Basiliche Papali Maggiori di Roma, in Terra Santa o in altre circoscrizioni ecclesiastiche, e prendendo parte a un momento di preghiera, celebrazione o riconciliazione. Poi, ancora, «visitando devotamente qualsiasi luogo giubilare» e vivendo momenti di adorazione eucaristica o meditazione, concludendo con il Padre Nostro, la Professione di Fede e Invocazioni a Maria. In più, in occasione del Giubileo, si potrà conseguire l'indulgenza, alle stesse condizioni, mettendosi in cammino anche verso altri luoghi sacri nella città di Roma, come altre Basiliche e Santuari storici, le chiese dei cammini giubilari dedicati all'Iter Europæum e

le chiese dedicate alle Donne Patrone d'Europa e Dottori della Chiesa ...

Un'altra modalità per conseguire l'indulgenza saranno, certamente, le «opere di misericordia e di penitenza, con le quali si testimonia la conversione intrapresa». I fedeli «seguendo l'esempio e il mandato di Cristo», sono stimolati «a compiere più frequentemente opere di carità o misericordia, principalmente al servizio di quei fratelli che sono gravati da diverse necessità». Allo stesso modo se si recheranno a rendere visita «ai fratelli che si trovino in necessità o difficoltà (infermi, carcerati, anziani in solitudine, diversamente abili...), quasi compiendo un pellegrinaggio verso Cristo presente in loro».

Lo «spirito penitenziale», si legge ancora nelle Norme, «è come l'anima del Giubileo» e dunque l'indulgenza potrà essere ottenuta anche «astenendosi, in spirito di penitenza, almeno durante un giorno da futili distrazioni (reali ma anche virtuali) e da consumi superflui, nonché devolvendo una proporzionata somma di denaro ai poveri, o sostenendo opere di carattere religioso o sociale, in specie a favore della difesa e protezione della vita». E, anche, dedicando parte del proprio tempo libero ad attività di volontariato.



