

Preghiamo che la grazia del Giubileo, che abbiamo appena iniziato, anno di riconciliazione, anno di liberazione, anno di grazia ("lo Spirito del Signore è sopra di me [...] mi ha mandato ad annunziare ai poveri un messaggio di speranza, a proclamare ai prigionieri la liberazione e ai ciechi la vista; a rimettere in libertà i prigionieri ed a predicare l'anno di grazia del Signore" - Lc 4,21) ci liberi dalla schiavitù del nostro egocentrismo e ci apra alla fraternità: scoprendoci amati teneramente dallo stesso Padre, diveniamo capaci di amare con la stessa tenerezza i fratelli che il Padre ci dona, mette sulla nostra strada quotidiana. Chiediamo a Maria che "brilla sulla terra come segno di sicura speranza e di consolazione per il popolo di Dio in cammino, ci ottenga la sua stessa attenzione agli altri, la sua disponibilità e generosità.

• PREGHIAMO IN UNITÀ

Facciamo nostre le preghiere e le intenzioni suggerite: anche questo è un modo per accogliere.

✚ Il Signore è venuto, è qui in mezzo a noi! Maria, tu che veramente hai saputo accoglierlo, aiutaci a non restare chiusi nell'indifferenza, nella realizzazione dei nostri piccoli progetti, nel quieto vivere... ma insegnaci ad aprirci, a far posto, senza timori, a Lui che rinnova e dona significato, gioia, pienezza, sapore al nostro vivere.

✚ "Vi abbiamo suonato il flauto e non avete ballato, abbiamo cantato un lamento e non avete pianto." (Mt. 11, 17). Tu ci inviti a lasciarci coinvolgere, a metterci in gioco, secondo la tua parola: fa' che accogliamo la proposta di quest'anno giubilare appena iniziato perché sia un tempo di "grazia" per una conversione interiore, profonda, e vissuta personalmente oltre che nelle celebrazioni, nei pellegrinaggi... Aiutaci, perché possiamo essere veramente Chiesa e concretizzare il nostro impegno verso i poveri, i deboli, gli ultimi.

✚ "E' venuto il Figlio dell'uomo, che mangia e beve, e dicono: Ecco un mangione e un beone, amico dei pubblicani e dei peccatori." (Mt. 11, 19). Aiutaci, Signore, a non giudicare in base al parere comune o ai criteri del mondo d'oggi, dei benpensanti e neppure secondo i nostri schemi e le nostre aspettative, ma a riconoscere i tuoi testimoni al di là delle apparenze. Spirito Santo donaci la sapienza del cuore.

✚ preghiamo perché l'Anno Giubilare sia un anno di grazia per i credenti, per tutti gli uomini...

✚ preghiamo per la pace: i popoli sappiano superare gli interessi nazionali per costruire un mondo più giusto, più vivibile per tutti

✚ preghiamo per i giovani: sappiano scoprire nella bellezza, nell'impegno, nella solidarietà, nella giustizia, nell'amore forze che diano luce e slancio alla loro vita

✚ preghiamo perché l'anno murialdino sia una spinta nuova per la testimonianza del carisma del Murialdo nella Chiesa

✚ preghiamo per il prossimo capitolo generale dei giuseppini: sia un momento di grazia, una nuova pentecoste per la congregazione, la Famiglia del Murialdo e per la Chiesa

✚ preghiamo per le vocazioni: è la nostra passione. Il Signore susciti cuori generosi che testimonino, come Gesù con la parola e la vita, il suo amore per gli uomini

✚ preghiamo il Signore, unendoci alle intenzioni che stanno nel cuore dei fratelli...

UN MONASTERO INVISIBILE una rete di preghiera nel segreto del mondo

UN'ORA SOLA

Sussidio di preghiera della Famiglia del Murialdo: Giovani, Amici, Collaboratori, Ex-Allievi, A.M.A., C.L.d.M., Ist. Secular São Murialdo, Murialdine, Giuseppini.

GENNAIO 2000, n.° 47

• IMPARIAMO A PREGARE

Abbiamo parlato la volta scorsa che, nella preghiera, importa più di tutto l'«io voglio».

Ecco allora otto consigli: i primi quattro stavolta. Vi aiuteranno a saper cosa fare durante la preghiera. Lascio da parte ciò che riguarda la preparazione della preghiera, le disposizioni con le quali occorre accostarla, le circostanze di luogo e di tempo. Ci ritorneremo più avanti.

1. Fin dall'inizio della preghiera, stabilite ciò che io chiamo la relazione 'Io-Tu' con Cristo, con Dio. Altrimenti rischia di accadere con Dio ciò che spesso avviene con un interlocutore: mentre gli parliamo, il nostro spirito è abitato da tutt'altro. Noi non gli siamo veramente 'presenti'. Rendersi 'presenti' a Dio, fin dall'inizio della preghiera, è stabilire la relazione 'Io-Tu'. Lui, da parte sua - non devo dubitarlo - mi è 'presente'. Io gli dirò: «Signore, so che tu mi attendi, che tu mi intendi» oppure: «So che tu mi guardi e che mi ami...». Questa relazione 'Io-Tu', che mi stabilisce in comunicazione con Dio, si è instaurata in me nel battesimo; non è altra cosa che il dono della fede, ma essa è come sotterrata, inerte, virtuale; io devo attualizzarla senza ritardo, dal momento in cui mi metto a pregare.

2. Il secondo consiglio ha trasformato la preghiera di molte persone. La relazione 'Io-Tu' sarà più cordiale, concreta, viva se, accostandomi a Cristo, io cerco di entrare nel suo modo di vedere. Perché non domandargli: «Signore, qual è la tua reazione vedendomi venire a te? Che cosa ti aspetti da me?». Non si tratta di sollecitare parole interiori o rivelazioni, ma di cercare il punto di vista di Cristo. Spesso, infatti, si comprendono molto facilmente i suoi sentimenti, i suoi pensieri, le sue volontà. E l'orazione, invece di essere un «viaggio attorno alla mia camera», sarà relazione vivente con Cristo.

3. Durante la preghiera, di quando in quando, riaffermerò l'«io voglio» iniziale attraverso il quale ho manifestato il mio orientamento spirituale profondo. Questa conferma intensificherà il mio slancio verso Dio. Potrà inoltre contribuire ad eliminare le 'distrazioni', che così spesso molestano lo spirito quando si vorrebbe essere totalmente per Dio. Capite perché privilegio così l'«io voglio»? Perché, in me, è ciò che è più me stesso, la mia volontà, la mia libertà che si impegna. Osservate l'amore umano: esso è fatto di «io sento», dell'insorgere di emozioni e di sentimenti diversi ma, nel giorno delle nozze e in seguito, è ugualmente e anzitutto altra cosa, più fondamentale: il dono totale di sé ad una persona, con l'esclusione di ogni altra: «io voglio essere tutto per te e per sempre». Questo «io voglio» è proprio ciò che fa il matrimonio e la sua grandezza, perché è quello che impegna la mia vita ed il mio essere intero. Nella preghiera, Dio fa meno attenzione ai miei fallimenti, alle mie debolezze che al mio «voglio essere tutto per te», profondo. E che sussiste finché non lo ritratto esplicitamente.

4. Se si intende che l'«io voglio» è l'essenziale della preghiera, non ho paura di aggiungere che la lettura di un testo, meglio, la meditazione, la 'ruminazione' di questo testo, all'inizio della preghiera, è augurabile, importante. Quando, ad esempio, leggo nel vangelo di san Giovanni l'incontro di Gesù con la samaritana è certissimo che la mia relazione 'Io-Tu' con Cristo si stabilirà più facilmente, e che il mio «voglio» si farà più esplicito e più forte. Conviene tuttavia vigilare perché l'«io penso» non sostituisca l'«io voglio». Notate che è vivamente raccomandato di scegliere in anticipo il testo da leggere, altrimenti si perde tempo prezioso a cercare quello su cui ci si fermerà. Perché non tenere nell'ultima

pagina della propria agenda o della propria Bibbia una lista di venti, trenta testi, di cui si è sperimentato che favoriscono la relazione con Dio?.

• ENTRA NELLA PREGHIERA

“Appena la voce del tuo saluto è giunta ai miei orecchi, il bambino ha esultato di gioia nel mio grembo” (Lc 1,44): dice Elisabetta nel salutare Maria che le porta, dentro di sé, il figlio, il figlio di Dio.

“L'amico dello sposo, che è presente e l'ascolta, esulta alla voce dello sposo. Ora questa mia gioia si è compiuta” (Gv 3,29): dice Giovanni, il Battista, riconoscendo il Gesù il Messia promesso.

“... provarono una grandissima gioia... e prostraratisi lo adorarono” (Mt 1,10-11): sono i magi, che riconoscono colui che, illuminati dalla stella, hanno cercato nel loro lungo viaggio.

Il Natale, che abbiamo appena celebrato, ci ha parlato del Dio che si è fatto vicino, si è *“fatto carne”*, si è fatto come me: più vicino di così! e della gioia, della speranza, della fiducia nuova che il celebrare la sua venuta ci ha portato.

È l'*Emmanuele*: il Dio con noi. È la gioia che dovremmo provare – alla fine, certo, sarà più forte – ponendoci di fronte al nostro Dio in questo tempo di preghiera. Anche noi, come i magi, ci prostriamo ed adoriamo: è il Signore; colui che i cieli non possono contenere (cfr. 1Re 8,27) e che qui, pronto ad incontrarmi, ad ascoltarmi... Posso essere in una chiesa, davanti a Gesù eucarestia: la massima espressione della sua presenza; oppure nel silenzio della mia casa... è sempre lo stesso Dio che già mi è venuto incontro, che mi chiama a vivere la comunione con lui: *“Ecco: sto alla porta e busso; se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me.”* (Ap 3,20). Noi gli abbiamo aperto: abbiamo staccato un momento dal ritmo della nostra giornata, per aprirci a lui, alla sua presenza, alla sua luce, al suo calore... Mi raccolgo nel silenzio, nella pace... se mi metto veramente alla sua presenza, davanti a lui, per lui, tutto un po' alla volta si quietava, diviene pace... Ricorda l'episodio (Mt 8,23-27) dei discepoli che attraversano di sera il lago di Tiberiade e si battono in una improvvisa burrasca... anche la mia vita, molte volte, sembra il mare in burrasca... tutta agitazione... una corsa a fare, fare, con l'impressione di essere in ritardo, di avere ancora qualcosa da fare... affanno, ansia... E Gesù sulla barca dormiva. I discepoli si sentono soli – anche se Gesù è lì con loro – in balia delle onde, incapaci a tenere dritta la barca... quante volte anche noi ci sentiamo soli ad affrontare il ritmo della vita, quasi che la nostra vita dipenda da noi, mentre è solo Dio il Signore della storia e della mia vita. Si rivolgono a lui, disperati – hanno almeno la presenza di spirito di rivolgersi a Gesù – e Gesù si alza e mare, vento e burrasca si placano, riconoscendo in lui il Signore... *“uomini di poca fede”*. Anche noi entriamo nella pace di Gesù: lasciamo tutto il resto e fissiamo il nostro sguardo, il nostro cuore su di lui in questo tempo di preghiera, perché la nostra poca fede possa trovare nuovo vigore ai suoi piedi. Anche noi, come i magi, ci prostriamo ed adoriamo il Signore; essi lo hanno adorato nel mistero di quel bambino piccolo, povero, indifeso; noi nel mistero di un pezzo di pane o nel mistero altrettanto oscuro della sua presenza nella nostra vita. Pensiamo all'atteggiamento di Maria di fronte all'angelo; di Maria che adora nel figlio che ha tra le braccia il figlio benedetto di Dio Padre... *“Accetta, Signore, la nostra preghiera silenziosa e adorante perché in questo giorno vogliamo farla con le labbra ed il cuore di Maria, tua Madre, che a lungo e nel silenzio ha contemplato il tuo volto ed ha ascoltato per prima le tue parole... Ti ringraziamo, Signore, per la tua persona che si è fatta Parola, per il tuo Spirito che prega in noi, per le poche e tante cose che ci hai detto dalla tua mangiatoia di Betlemme con il tuo silenzio... Aiutaci per un momento a far tacere le nostre preoccupazioni immediate ... E tu, Maria, che ripensavi nel tuo cuore le parole e i fatti di Gesù, fa' che ti imitiamo con semplicità, con tranquillità, con pace. Togli da noi ogni ansia, preoccupazione e sforzo e rendici ascoltatori della Parola.*

• ACCOGLIERE

Il mistero del Natale che abbiamo da poco celebrato ci parla di accoglienza. Dio accoglie l'uomo (= è attento, disponibile) e si lascia accogliere da lui; e poi ci siamo noi uomini: c'è Maria che accoglie (*“ecco la serva del Signore: Dio faccia di me come hai detto”*); c'è Giuseppe (*“fece come gli aveva ordinato l'angelo”*); ci sono i pastori ed i magi; c'è Elisabetta (riconosce la Madre del suo Signore perché il bambino le ha sussultato in grembo); c'è Erode, i sommi sacerdoti e gli scribi; e c'è il popolo: *“... non c'era posto per loro ...”* (Lc 2,7); *“venne tra la sua gente, ma i suoi non l'hanno accolto”*. (Gv 1,11) Dunque è Dio che ci accoglie per primo e ci rende capaci di accoglierlo a nostra volta: *“fedele è Dio, dal quale siete stati chiamati alla comunione del Figlio suo Gesù Cristo, Signore nostro!”* (1Cor 1,9). Dio è fedele e realizzerà tutto questo. Accogliere Dio significa riconoscere che egli vuole entrare in una relazione di comunione con me, diventare un “tu” per me: egli è Emmanuele, Dio-con-noi. E tale comunione si realizza nell'*obbedienza della fede*, come fa Maria che *“serbava tutte queste cose nel suo cuore.”* (Lc 2,51), che, attenta alle “sorpresa di Dio”, è pronta a lasciarsi costruire da lui nell'obbedienza attiva della fede ed esulta nella gioia perché *“grandi cose”* ha fatto in lei Colui che è potente. Accogliere Dio nella mia vita significa riconoscere e accettare che egli abbia un piano di amore su di me, vivere sentendomi in mani paterne (“siamo nella mani di Dio, siamo in buone mani”, dice Murialdo), cercando la sua volontà, come Maria (“quello che Dio vuole, come Dio vuole, perché Dio vuole”: è ancora Murialdo), nella pace di chi sa che *“tutto Dio fa cooperare al bene di coloro che lo amano”*. (Rom 8,28). Adoriamo questa presenza che mi crea momento per momento, adoriamo questo amore di cui è intrisa la mia vita.

*O Signore, tu mi scruti e mi conosci,
tu sai quando seggo e quando mi alzo.
Penetri da lontano i miei pensieri,
mi scruti quando cammino e quando riposo. ...
Alle spalle e di fronte mi circondi
e poni su di me la tua mano.*

*Stupenda per me la tua saggezza,
troppo alta, e io non la comprendo.
... Sei tu che hai creato le mie viscere
e mi hai tessuto nel seno di mia madre.
Ti lodo, perché mi hai fatto come un prodigio;
sono stupende le tue opere,
tu mi conosci fino in fondo.*

È uno sguardo d'amore quello di Dio sulla mia vita, è uno sguardo che mi penetra con tenerezza, illumina, riscalda...

Accogliere Dio ci rende capaci di aprirci ad accogliere gli altri: la gioia di sentirci accolti da Dio ci rende pronti ad aprirci agli altri. Guardiamo ancora a Maria: ha appena accolto nella fede del suo cuore e nel suo grembo il figlio di Dio che subito si mette *“in viaggio verso la montagna e raggiunse in fretta una città di Giuda. Entrata nella casa di Zaccaria, salutò Elisabetta”*. (Lc 1,39). Ha sentito che Elisabetta *“aveva bisogno”*, ed ella si mette a disposizione, senza badare a fatiche. Quale cammino di conversione dobbiamo ancora compiere in questo! Quanto bisogno di accoglienza c'è oggi nel mondo! Quanta solitudine, perché la vita frenetica ci rende difficile accorgerci degli altri, di chi ha bisogno di un po' di attenzione, di un po' di considerazione, di un po' di tempo, di un sorriso... a cominciare da quelli di casa... fino a quelli vicini e lontani che sentono il peso della nostra emarginazione. Dio ci accoglie, tutti, personalmente: diamo concretezza alla voglia di accoglienza di Dio.

*Dio, fammi strumento della tua pace:
dove c'è odio, che io porti l'amore;
dove c'è offesa, che io porti il perdono; [...]
ai disperati, che io doni speranza;*

*dove è tristezza, che io infonda gioia; [...]
donare gioia e tanto amore.
Dammi la forza di consolare i cuori,
capire e amare i miei fratelli...*

