

# 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., L.d.M., Ist. Secular, Murialdine, Giuseppini. **GENNAIO '98, n.°28**

#### PER INIZIARE A PREGARE

Cerca un posto tranquillo e adatto per pregare, mettiti nella posizione che esprime che anche il tuo corpo prega ed è alla presenza di Dio, Padre Misericordioso / Fermati da tutto quello che stavi facendo e accorgiti del tuo respiro, del battito del tuo cuore, ascolta... e invoca lo Spirito Santo (Vieni Spirito Santo dentro di me...)/ Prendi contatto con la tua situazione di adesso: quali pensieri hai? quali sentimenti provi? quali problemi stai passando? quali speranze? / Lascia tutto dietro Te, consegnalo a Gesù Cristo, nostro fratello in tutto, e fai il vuoto dentro te / Consegnati nelle mani forti del Padre, senti profondamente di essere AMATO, prezioso, al sicuro con Lui / Ora lasciati guidare da queste pagine, leggi e fermati liberamente a riflettere e pregare dove ci sono parole, pensieri che ti colpiscono o ti richiamano qualcosa... Sei alla presenza del Padre Celeste, illuminato dallo Spirito, in compagnia di Gesù e degli altri fratelli e sorelle che pregano con te...

#### **PREGARE È AMARE** «Padre, non la mia, ma la tua volontà sia fatta» (Lc 22,42).

Ma... che cosa è pregare?

È Cristo il maestro della preghiera, è lui che dobbiamo interrogare. Nessun altro può rispondere come sa rispondere lui.

In altre parole, la luce sull'essenza della preghiera l'abbiamo solo dalla Rivelazione. È la Parola di Dio che dobbiamo scrutare: ogni maestro cristiano ha imparato da lui.

Forse la via più breve per capire l'essenza della preghiera nel pensiero di Cristo è questa: prendere in esame la preghiera-modello che Cristo ci ha dato, il *Padre nostro*, e da questo testo cercare di capire che cos'è la preghiera. Ecco le osservazioni che balzano all'occhio appena accostiamo il «Padre nostro».

È una preghiera di amore. Il *Padre nostro* è strutturato su sette domande, ogni domanda è un atto di amore. Vediamolo più da vicino:

##### **Padre Nostro:**

Gesù insegna la preghiera come un rapporto affettuoso di un figlio verso il padre.

##### **Sia santificato il tuo nome:**

Padre, che la tua persona sia accolta, benedetta, amata da tutti.

##### **Venga il tuo regno:**

Padre, abita, regna nel cuore dell'uomo, di ogni uomo.

##### **Sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra:**

Padre, che il nostro amore sia fattivo, modellato su quello di Cristo: «Non la mia, ma la tua volontà sia fatta».

##### **Dacci oggi il nostro pane quotidiano:**

Padre, da' il tuo sostegno materiale e spirituale a me e a tutti i fratelli.

##### **Rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori:**

Padre, perdonaci e insieme porta il nostro cuore al perdono di ogni fratello.

##### **Non ci indurre in tentazione:**

Padre, salvaci dal pericolo di tradirti, vogliamo amarti con tutte le forze.

##### **Ma liberaci dal male:**

Padre, liberaci da ogni cosa che ci allontana dal tuo amore.

Non ci sono dubbi: dopo questo modello di preghiera che ci ha dato Gesù, dobbiamo concludere che, secondo la mente di Cristo, la preghiera deve essere amore. Pregare è amare. Ecco la prima e forse la più importante definizione della preghiera stando all'insegnamento di Cristo.

#### **Guardiamo a Cristo in preghiera**

Forse studiando Cristo in preghiera riusciamo a capire qualcosa di più sull'essenza della preghiera.

##### Pregare è anche chiedere.

Gesù, al Getsemani, lo fa, implora, chiede: «Padre, se vuoi, allontana da me questo calice. Tuttavia non sia fatta la mia, ma la tua volontà» (Lc 22,42).

Gesù in croce implora, chiede: «Padre, perdona loro, perché non sanno quello che fanno» (Lc 23,34).

Anche il salmo 22 che Gesù prega sulla croce è una preghiera accorata di domanda:

*«Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?» (Mc 15,34).*

La preghiera più lunga di Gesù che conosciamo è quella dell'ultima cena. È la preghiera dell'unità. Anche quella è preghiera di domanda. Dunque, dal comportamento di Cristo dobbiamo concludere che pregare è rivolgerci a Dio come a un padre, chiedendo ciò di cui abbiamo bisogno.

*Pregare è anche ringraziare.*

Quando gli Apostoli tornano dalla loro missione evangelizzatrice, Gesù prega così: *« Ti benedico Padre, Signore del cielo e della terra ,perché hai tenuto nascoste queste cose ai sapienti e agli intelligenti e le hai rivelate ai piccoli. Sì, o Padre, perché così ti è piaciuto» (Mt 11,25-26).*

Gesù, dunque, prega ringraziando.

Quando afferma che, alla moltiplicazione dei pani, Gesù, *«alzati gli occhi al cielo pronunciò la benedizione» (Mt 14,19)*, l'evangelista intende dire che Gesù pronunciò la preghiera di ringraziamento sul pane che usavano gli Ebrei prima di ogni pasto. La preghiera di ringraziamento era diffusissima tra gli Ebrei. Le mamme usavano insegnare ai piccoli a non inghiottire neanche un boccone di cibo « grande come una oliva » senza ringraziare Dio. Gesù, educato alla genuina pietà ebraica, doveva attenersi a queste norme religiose seguite da ogni pio israelita.

### **Sfogliamo la Scrittura**

La Bibbia è tutta costellata di uomini in preghiera. Anche dalle loro labbra e dal loro comportamento possiamo capire che cos'è la preghiera. Anzitutto nella Bibbia esiste un libro intero di preghiere. È il libro dei Salmi: la raccolta di 150 preghiere. È il libro ufficiale della preghiera per Israele. Contiene preghiere antichissime. Contiene la preghiera ispirata.

Il libro dei Salmi può darci molta luce su ciò che è la preghiera. Infatti potremmo catalogare in queste quattro classi i 150 salmi della Bibbia:

- salmi di lode e di ringraziamento;
- salmi di adorazione;
- salmi di domanda;
- salmi di perdono.

La Bibbia, questo meraviglioso libro ispirato, ci dice che la preghiera: non è solo chiedere; non è solo ringraziare e lodare; è anche adorare; è anche chiedere perdono.

È interessante inoltre esaminare i grandi personaggi della Scrittura mentre pregano: anche dalle loro labbra possiamo ricavare luce su ciò che è la preghiera.

- Mosé prega così:

*« Signore, desisti dal tuo sdegno e abbandona il proposito di punire il tuo popolo. Ricordati di Abramo, di Isacco, di Israele tuoi servi ai quali hai giurato: "Renderò la vostra posterità come le stelle del cielo e tutto questo paese lo darò ai tuoi discendenti" » (Es 32,12-13).* « Signore, perdona l'iniquità di questo popolo secondo la grandezza della tua bontà, così come hai perdonato a questo popolo dall'Egitto fin qui» (Nm 14,19).

- Davide adora Dio così:

*« Tu sei davvero grande, Signore Dio! Nessuno è come te e non v'è altro Dio fuori di te»(2 Sam 7,22).*

- Salomone prega:

*«Signore... io sono un ragazzo, non so come regolarsi. Concedi al tuo servo un cuore docile perché sappia rendere giustizia al tuo popolo e sappia distinguere il bene dal male» (1 Re 3,7).*

Salomone poi adora così: *« Signore, Dio d'Israele, non c'è un Dio come te, né lassù nei cieli né quaggiù sulla terra. Ecco, i cieli dei cieli non possono contenerci, tanto meno questa casa (il tempio) che io ho costruito! Siano aperti i tuoi occhi notte e giorno verso questa casa. Ascolta la supplica del tuo servo e di Israele quando pregheranno in questo luogo. Ascolta e perdona» (1 Re 8,23).*

- Giuditta si rivolge a Dio con queste parole:

*« Tu sei il Dio degli umili, il protettore degli sfiduciati, il salvatore dei disperati. Sì, Dio del padre mio e di Israele, Signore del cielo e della terra, re di tutte le creature, ascolta la mia preghiera. Da' a tutto il tuo popolo la prova che tu sei il Signore e Dio di ogni potere e di ogni forza e non c'è altri fuori di te che possa proteggere la stirpe di Israele» (Gdt 9,11),*

- Isaia prega:

*« Signore, tu sei nostro padre, noi siamo argilla e tu colui che ci dà la forma, tutti noi siamo opera delle tue mani. Signore, non adirarti troppo... Ecco, guarda, tutti siamo tuo popolo » (Is 64,7).*

Nella Bibbia esiste anche la *preghiera di silenzio*, come la preghiera di Anna, madre di Samuele.

In conclusione: sfogliando la Bibbia possiamo concludere che l'essenza della preghiera è comunicare con Dio nella forma più naturale e spontanea, corrispondente al bisogno che l'uomo attraversa mentre è davanti a Dio: l'uomo peccatore innalza a Dio la preghiera di perdono; l'uomo riconoscente, la preghiera di

ringraziamento; l'uomo nella sofferenza implora con la preghiera di domanda; l'uomo che contempla la grandezza e la bontà di Dio si rivolge a lui con la preghiera di adorazione. La preghiera insomma è un rapporto intimo, vivo, sincero, profondo con Dio; rapporto che si esprime con gesti e parole; rapporto anche silenzioso, che si esprime col pensiero e col cuore senza alcuna parola.

### ESERCIZIO PRATICO DI PREGHIERA

- Incomincia col segno di croce fatto bene: è come avvolgere tutto il tuo essere con l'amore della SS. Trinità.
- Dedica mezz'ora, scegli il luogo adatto e il tempo migliore, mettiti in ginocchio perché preghi anche il tuo corpo.
- Il primo spazio consacrato allo Spirito Santo, concentrati sulla sua presenza in te, chiudi gli occhi, pensa solo a lui, lui è «*l'Amore di Dio riversato nei nostri cuori*», dice san Paolo (*Rm 5,5*); oggi devi implorare l'amore. Chiedi con fervore di saper amare Dio con tutte le forze e di saper amare le persone che non ami abbastanza.
- Il secondo spazio consacrato a Gesù e fa' preghiera di ascolto. Prendi in mano il testo del *Padre nostro* e ad ogni parola chiedi: «*Gesù, cosa mi vuoi dire con questa parola?*».
- Il terzo spazio è riservato al Padre che ti avvolge col suo amore ed è «*più intimo a te del tuo intimo*», dice sant'Agostino. Ama in silenzio. Se stai alla sua presenza con gioia, stai amando. Più preghi senza parole più progredisci nella preghiera. Alla fine offrigli in segno di amore un impegno preciso da attuare al più presto nella tua giornata.
- Termina con l'«Ave Maria» detta bene per chiedere il dono di imparare a pregare.

### PREGHIERA PER LA GIORNATA

Devi abituarti a ripetere lungo il giorno una preghiera breve e fervorosa. Oggi potrebbe essere questa:

**«Padre, che io ti ami con tutte le forze!».**

Lo shemà è la preghiera che Gesù recitava tre volte al giorno volgendosi verso Gerusalemme. Per noi è preziosa come il *Padre nostro*. Molti ebrei sono andati alla morte nella persecuzione cantando questa preghiera. Imparala presto a memoria.

*«Ascolta Israele: il Signore è il nostro Dio, il Signore è uno solo. Tu amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze. Questi precetti che ora ti do ti stiano fissi nel cuore; li ripeterai ai tuoi figli, ne parlerai quando sarai seduto in casa tua, quando camminerai per via, quando ti coricherai e quando ti alzerai. Te li legherai alla mano come un segno, ti saranno come un pendaglio tra gli occhi e li scriverai sugli stipiti della tua casa e sulle tue porte».* (Deuteronomio 6,5).

### INTENZIONI DI PREGHIERA

- 1) Per tutti i giovani e i bambini oggetto di maltrattamento, violenza, sfruttamento lavorativo, perché il Signore accolga il loro dolore innocente, come moneta preziosa per costruire progetti di bene che Lui solo sa, che sempre passano per la croce. Per le vittime della fame e della carestia nelle zone dell'Est Asiatico, per i terremotati del centro Italia, perché dal loro dolore nasca in noi solidarietà operativa e cambiamento di stile di vita.
- 2) Per Oscar Olmos giuseppino spagnolo, neo-ordinato diacono e per Ceron Claudionir ordinato sacerdote in Brasile, perché questi doni fatti loro dal Signore portino benedizione e frutto nelle loro famiglie e in tanti giovani poveri.
- 3) Per i confratelli brasiliani Fontana Riccardo, Vieira Joao, Roecker Vilmar, che il 4 gennaio si consacrano a Dio per sempre con la professione dei voti di povertà, castità, obbedienza per servire con piena dedizione i giovani e amare sopra ogni cosa Dio, perché il Signore gli doni la fedeltà.
- 4) Per il Capitolo provinciale che si terrà in Brasile e per la consulta di metà sessennio che si terrà in Argentina Cile, perché questi momenti di decisione e verifica siano guidati dallo Spirito di Gesù per realizzare sempre meglio il suo regno e il bene dei giovani poveri.
- 5) Per gli inizi delle 2 nuove piccole comunità giuseppine in India (Cochim) e in Romania (Bucarest), perché le difficoltà non siano ostacolo a compiere il bene che Dio desidera in quelle terre, e perché non manchi la benedizione di S. Leonardo e di Maria Immacolata ai confratelli cari che si recheranno.
- 6) Per i giovani e le giovani in formazione (postulanti, novizi, iuniores, teologi) affinché possano crescere umanamente e spiritualmente per rispondere con autenticità alla chiamata del Signore.
- 7) Per alcune consorelle muraldine che stanno vivendo un momento di particolare difficoltà, per le giovani coppie e quelle in gravi tensioni, perché il Signore doni fedeltà nella prova.
- 8) Per le superiori muraldine italiane che il 31 gennaio e il 1° febbraio si riuniranno per un incontro di approfondimento sul Carisma della Congregazione.

- 9) Per le consorelle Suor Cecilia e Anna Grazia che, insieme alle 2 novizie messicane, formeranno la prima comunità muraldina a Città del Messico, affinché si sentano sostenute dalla nostra preghiera e dalla forza del Signore.
- 10) Dal 18 al 25 si celebra la Settimana di preghiera per l'Unità dei Cristiani: per le varie Chiese (Ortodossi, Cattolici, Luterani, Riformati, ...) perché cresca lo Spirito di Unità e di reciproco amore per poter essere così segno di Dio per gli uomini e le donne di oggi, in ricerca, atei, non credenti.

**PREGHIERA DELLA FAMIGLIA DEL MURIALDO**

O Signore buono e misericordioso noi ti ringraziamo per la testimonianza evangelica di S. Leonardo Murialdo. Ti chiediamo di sostenerci nel seguire il suo esempio e di aiutarci nelle difficoltà della vita. Tu che lo hai donato ai giovani come amico, fratello e padre, concedi a noi la grazia di continuare la sua missione nella Chiesa con umile carità e con fiducioso coraggio perché il mondo ti conosca e creda nel tuo amore.