

alle lacrime sulla tomba di Lazzaro ... *"Ha fatto bene ogni cosa: fa udire i sordi e fa parlare i muti!"* diceva di Gesù la gente, piena di stupore. (Mc 7,37)

Gesù non ha spiegato la sofferenza, ma l'ha vissuta sulla sua pelle come ogni altro uomo, per "salvarla" dal di dentro, per darle un senso che può venire solo dall'amore di Dio: ha sofferto le sofferenze umane e la cattiveria umana, fino al punto estremo del dolore, che non è la sofferenza, ma il sentirsi soli, nella sofferenza – *"Padre perché mi hai abbandonato!"* – per esprimere l'atto supremo di fede/abbandono nella mani di Dio-Padre: *"Padre, nelle tue mani affido la mia vita"*. Nel Getzemani Gesù ha sudato sangue anche perché ha vissuto sulla sua pelle, per salvarla, per darle un senso, la mia sofferenza, ogni sofferenza umana, perché nessun uomo, mai, in qualunque situazione, possa ormai sentirsi solo nell'affrontare il dolore: Gesù gli è vicino, lo vive con lui e nella sua risurrezione lo ha definitivamente salvato. San Paolo – è parola di Dio – ci dice: *"Io sono sicuro che né morte, né vita, né angeli o potenze celesti, né presente, né avvenire, né forze del cielo, né forze della terra, niente e nessuno potrà mai separarmi dall'amore che Dio ha per me in Cristo Gesù"* (Rom 8, 37-39). Questa è la nostra fede; questa è la potenza e la tenerezza di Dio per me. Per cui ancora S.Paolo, può scoprire e rivelarmi addirittura un significato un significato positivo nella sofferenza che accolgo, come Gesù, dalle mani di Dio: *"Sono lieto delle sofferenze che sopporto per voi e completo nella mia carne quello che manca ai patimenti di Cristo, a favore del suo corpo che è la Chiesa."* (Col 1,24). Grazie, Gesù, di questa certezza che mi dà pace, serenità, fiducia, nel tuo amore che si fa vicino.

Mi pare che Gesù ci abbia detto che non ci lascia soli nella sofferenza della nostra vita quotidiana: lui è con noi e porta con noi la croce...; che la nostra sofferenza, accolta dalle mani amorose di Dio, diventa azione di salvezza per l'umanità, unita alla sofferenza di Cristo Gesù – ecco il significato dell'offrire, insieme alla preghiera, anche la nostra vita quotidiana, con tutto quello che comporta, anche la sofferenza, per le grandi intenzioni dell'umanità, per le vocazioni...: non si parla di apostolato, apostolato della preghiera ed apostolato della sofferenza? - che dobbiamo, con la nostra vicinanza, cordialità, com-passione, fare toccare con mano a coloro che soffrono, che Dio non li abbandona, ma è vicino al loro dolore, come colui che dà consolazione, forza, significato nuovo alle nostre esperienze quotidiane, anche alla morte.

#### • PREGHIAMO IN UNITÀ

- per il Papa che nonostante la fatica e la sofferenza resta fedele al comando di Gesù di guidare ed animare la sua Chiesa
- per le persone che abitano gli ospedali e le nostre case, luoghi vicino ai quali passiamo senza renderci conto della sofferenza che contengono
- continuiamo a pregare per il Giubileo, uniti al Papa, perché tutti i credenti, tutti gli uomini si lascino incontrare dalla grazia di Dio, l'amore che salva
- ci ricordiamo di fronte al Signore di tutti i popoli che soffrono nella ricerca della pace e di una vita dignitosa... (Cecenia, Ecuador...)
- affidiamo al Signore il nuovo vescovo di Bissau, consacrato in questo mese: è il primo vescovo africano di questa nazione; affidiamo al Signore il popolo della Guinea cui siamo particolarmente legati, specialmente i giovani
- ringraziamo il Signore per i capitoli provinciali dei giuseppini: continuiamo a pregare perché il capitolo generale e la celebrazione del centenario murialdino siano un evento di grazia per la Famiglia del Murialdo e per la Chiesa.

## 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, AMA., CLdM, Ist. Secular *"São Murialdo"*, Murialdine, Giuseppini.

FEBBRAIO 2000, n.° 48

#### • IMPARIAMO A PREGARE

*Stiamo cercando di capire che, nella preghiera, importa più di tutto l'«io voglio». Abbiamo elencato la volta scorsa i primi quattro di otto consigli: ecco stavolta gli altri quattro. Anche questi vi aiuteranno a saper cosa fare durante la preghiera. Come già dicevamo, dalla volta prossima parleremo di ciò che riguarda la preparazione della preghiera, le disposizioni con le quali occorre accostarla, le circostanze di luogo e di tempo.*

5.- *Se accade, nel corso della preghiera, che nasca il fervore – di cui è legittimo rallegrarsi – bisogna evitare che l'«io voglio» ceda e si dissolva nell'«io sento». È sempre presente il rischio di ripiegarsi su di sé, di essere attenti esclusivamente alle proprie emozioni; mentre il fervore è dato a chi prega per condurlo a ripetere al Signore con maggior forza: «Io voglio ciò che tu vuoi».*

6.- *Quando, al contrario, regna la noia, quando mi trovo senza pensieri, senza amore, lungi dallo scoraggiarmi, ritornerò molto tranquillamente, molto pacatamente, senza tensione e senza irritazione all'«io voglio»: «Io voglio, Signore, ciò che tu vuoi di questa preghiera: fervente o arida, come tu vuoi». Questi «io voglio», ripetuti di quando in quando, sono i piloni che sostengono la linea ad alta tensione attraverso la campagna. Essi portano la mia preghiera.*

7.- *Farò spazio al silenzio. E parlo di un silenzio ricco perché esistono silenzi poveri. Maeterlinck, evocando le sue relazioni con un amico, scriveva: «Noi non ci conoscevamo ancora, non avevamo ancora osato tacere insieme». E Pascal: «In amore, il silenzio vale di più che un lungo discorso». Con Dio, perché voler sempre parlare o fare mentre basterebbe essere, essere là? Con lui. Per lui. Offerto. Il mio «io voglio» sarà l'anima del mio silenzio.*

8.- *Se è bene tacere insieme, è bene ugualmente parlare. Noi abbiamo parlato all'inizio della preghiera, per stabilire la relazione Io-Tu, per esprimere l'«io voglio» profondo; parliamo anche nel corso dell'orazione, non necessariamente per dire cose meravigliose, ma per intrattenerci familiarmente con il Signore sulle nostre gioie, sui nostri lavori, desideri, dolori, in una parola, sulla nostra vita. Non c'è bisogno di prendere a prestito il linguaggio di un Bossuet; le parole di tutti i giorni sono perfettamente convenienti. Essere «vero». Non truccarsi per andare all'incontro con Dio. Né mettersi in ghingheri. Occorre, tuttavia, guardarsi dal chiacchierare. Un autore spirituale (e arguto) del XVII secolo faceva notare che, se Dio ha dato all'uomo due orecchie e una sola bocca, è perché egli passi più tempo, doppio tempo, ad ascoltare che a parlare. (Caffarel)*

#### • ENTRA NELLA PREGHIERA

Siamo un po' tutti vittime del protagonismo: sembra quasi che, se non ci mettiamo noi una "buona mano" nostra, il risultato non possa venire. Anche nella preghiera. Per entrare nell'atteggiamento giusto di preghiera vi propongo un'icona: la traggo dalla spiritualità di una giovane suora carmelitana, proclamata beata in questi ultimi anni, suor Elisabetta della Trinità. Ella vede Maria che, dopo l'Annunciazione, "percorre tutta in fretta le montagne della Giudea" (Lc 1,39)

per andare a mettersi a disposizione di Elisabetta, "così bella, così maestosa, tutta raccolta dentro di sé con Verbo di Dio!" Ecco il nostro atteggiamento: raccolti, con lo sguardo (al tabernacolo, se sono in chiesa o alla croce, o ad occhi chiusi), il pensiero (lasciando per un momento al di fuori di noi ogni altro pensiero o preoccupazione) ed il cuore, soprattutto, fissi sul Signore Gesù. Mi prostro a terra ad adorarlo, perché Lui è il Signore ed io la sua creatura, Lui è la vita ed io vivo per Lui. Il silenzio delle orecchie, della mente e del cuore è indispensabile per fissare Lui, per concentrarmi su di Lui. Mi posso aiutare pregando con calma: *Gloria al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo*, ancora, ancora, più volte, ritmando le parole sul respiro fino a far pregare il mio stesso respiro, fino a che mi venga spontaneo offrire questo momento di preghiera a "lode della gloria della grazia di Dio". Solo per questo, senza altri motivi che quello che nella mia preghiera Dio sia glorificato, perché Lui è il Santo, è il Signore: "il mio Signore"; perché Lui è la vita della mia vita. E perché, partendo dal momento di questa preghiera, tutta la mia vita quotidiana, con le sue preoccupazioni, le sue gioie, le sue sofferenze, le speranze, le delusioni... tutta diventi un inno di lode al Dio "che mi ha amato e ha dato se stesso per me". Lascio stare la voglia di fare delle belle preghiere, di dire qualcosa, magari di leggere... per un po' di tempo. In silenzio, Lui guarda me ed io guardo Lui.

#### • LA SOFFERENZA

Si celebra in questo mese la giornata dell'ammalato. È un'occasione per essere vicini con la preghiera a chi è provato nel fisico e nello spirito; un'occasione per farci sensibili e attenti a coloro che, vicino e lontano, vivono sulla loro pelle il limite della creaturalità; un'occasione per non nascondersi di fronte al problema della sofferenza, per non esorcizzare il pensiero del dolore nella nostra vita. La sofferenza è una realtà che accompagna la vita quotidiana. I mezzi di comunicazione ci rendono presente – più di quanto non fosse un tempo – tutta la realtà del dolore che segna la persona di tutti gli uomini. Sofferenza per disgrazie, sofferenza – e quanta! – dovuta alla cattiveria, all'egoismo, alla violenza, alla superbia dell'uomo su un altro uomo; sofferenza per malattie di fronte alle quali, pur con tutta la buona volontà, il progresso, i mezzi di cui oggi disponiamo e le conoscenze acquisite, gli uomini si sentono impotenti, a volte disperati. La realtà del dolore – soprattutto del dolore innocente – mette alla prova la nostra fiducia nel futuro, la nostra stessa fede in Dio: è la croce, lo scandalo della croce. Di fronte alla nostra sofferenza o a quella delle persone care, sgorga violento dal cuore il grido di Giobbe: "Perché?". E non c'è risposta; nessuno può dare risposta a questa domanda. Giobbe trova senso e pace nel chinare il capo e riconoscere che solo in Dio c'è la risposta e che ora non ci è dato di capirla, ma solo di accoglierla proclamando la nostra fede in Lui: "lo so che colui che prende le mie difese – il «go'el» è il riscattatore, il liberatore – è vivo e che, ultimo, si ergerà sulla polvere. Dopo che questa mia pelle sarà distrutta, senza la mia carne vedrò Dio" (Gb 19,25-26). Nella Bibbia Dio ci è presentato come colui che ascolta il grido di dolore dell'uomo e gli si fa vicino. Dal rovetto che brucia, Dio chiama Mosé e gli dice: "Ho osservato la miseria del mio popolo in Egitto ed ho udito il suo grido [...], conosco le sue sofferenze. Sono sceso per liberarlo...". (Es 3,7); è Lui il difensore dei deboli, dei poveri, di chi non ha forza per sopravvivere alla violenza ed alle difficoltà ("il Signore sostiene l'orfano e la vedova" - Sl 145,9). Il profeta Isaia ha delle immagini molto vive per descrivere quanto siamo importanti per Dio: "Sion ha detto: «Il Signore mi ha abbandonato, il Signore mi ha dimenticato». Si dimentica forse una donna del suo bambino, così da non commuoversi per il figlio delle sue viscere? Anche se queste donne si dimenticassero, io invece non ti dimenticherò mai. Ecco, ti ho disegnato sulle palme delle mie mani, le tue mura sono sempre davanti a me". Così il profeta Osea: "Quando Israele era un ragazzo io l'ho amato..., ho insegnato ad Efraim a camminare,; ho tenuto il mio popolo tra le mie

braccia:... l'ho attirato a me con affetto ed amore: sono stato per lui come uno che solleva il suo bambino alla guancia, mi chinavo su di lui per dargli da mangiare" (11,1-4). Dio è colui per il quale noi siamo cari come la pupilla degli occhi, ci custodisce, ci protegge all'ombra delle sue ali (Sal 17[16]). Diciamogli la nostra fiducia e la nostra pace nel sentirci nelle sue mani – ricordiamo il Murialdo: "Siamo nelle mani di Dio; e siamo in buone mani" – con invocazioni tratte dai Salmi (57/56; 130/129; 131/130):

*"Pietà di me, pietà di me, o Dio,  
in te mi rifugio;  
mi rifugio all'ombra delle tue ali,  
finché sia passato il pericolo.  
Invocherò Dio, l'Altissimo,  
Dio che mi fa il bene...  
Saldo è il mio cuore o Dio,  
saldo è il mio cuore...."*

*Dal profondo a te grido, o Signore,;  
Signore ascolta la mia voce.  
Siano i tuoi orecchi attenti  
alla voce della mia preghiera....  
Io sono tranquillo e sereno  
come un bimbo svezzato in braccio a sua madre;  
come un bimbo svezzato è l'anima mia...."*

La nostra preghiera, che si esprime con la Parola di Dio, renda viva, profonda la nostra fede; la fiducia nel Dio vicino doni pace al nostro cuore: "I passi del mio vagare tu li hai contati, le mie lacrime nell'otre tuo raccogli" (Sl 56/55): il Signore raccoglie e custodisce le nostre lacrime, che sono preziose per Lui; "il Signore è vicino a chi ha il cuore ferito, egli salva gli spiriti affranti." (Sl 34/33); "Risana i cuori affranti e lascia le loro ferite" (Sl 147). Diciamogli la gioia che proviamo per questa sua vicinanza, questa tenerezza: il Signore è con me... non mi dimentica...

Anche la parola poetica dell'uomo può parlarci dell'esperienza dell'amore tenero del Dio vicino, del Dio-con-noi, il Dio-per-noi. Questa ho fatto un sogno: ho sognato che ho camminato sulla sabbia accompagnato dal Signore, e sullo schermo della notte erano proiettati tutti i giorni della mia vita. Ho guardato indietro e ho visto che ad ogni giorno della mia vita, proiettato nel film, appaiono orme sulla sabbia, una mia e una del Signore. Così sono andato avanti, finché tutti i miei giorni si esaurirono. Allora mi fermai guardando indietro, notando che in certi posti c'era solo un'orma... Questi posti coincidevano con i giorni più difficili della mia vita, i giorni di maggior angustia, di maggior paura e di maggior dolore... Ho domandato allora: "Signore, Tu avevi detto che saresti stato con me in tutti i giorni della mia vita ed io ho accettato di vivere con Te; ma perché mi hai lasciato solo proprio nei momenti peggiori della mia vita?"

Ed il Signore rispose: "Figlio mio, io ti amo e ti dissi che sarei stato con te durante la camminata e che non ti avrei lasciato solo neppure un attimo, e non ti lasciai solo...: i giorni in cui vedi solo un'orma sulla sabbia, sono stati i giorni in cui ti ho portato in braccio".

Questo è il nostro Dio. Egli per venire ancora più vicino si è fatto uomo, uomo come tutti noi: si è fatto Gesù. E Gesù non è venuto a "spiegarci" la sofferenza, ma a viverla dal di dentro, come ogni altro uomo, "fino alla morte ed alla morte di croce" (Fil 2). Non ha scelto la sofferenza, non l'ha cercata, Gesù; ha gridato "Padre, se è possibile, vada via da me questo calice", ma ha subito aggiunto "non quello che voglio io, ma quello che vuoi tu": non è mai un bene in sé la sofferenza! Gesù è stato vicino a chi soffriva: quanti fatti nel Vangelo, quanti miracoli... la vedova di Naim, il paralitico, quello dalla mano rattappita, l'emorroisista, la mamma sirofenicia, i dieci lebbrosi, i ciechi, la figlia di Giairo, il centurione ed il suo servo, il ragazzo indemoniato... Gesù, con la sua presenza, la sua vicinanza, la sua attenzione, la sua compassione (= soffrire insieme) ha fatto sentire a chi era nella sofferenza che Dio non lo abbandonava, gli era vicino, e non a parole: pensiamo