

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. **FEBBRAIO '98, n. 29**

PER INIZIARE A PREGARE

Cerca un posto tranquillo e adatto per quest'ora, mettiti nella posizione che ti aiuta meglio a pregare e stare alla presenza di Dio, Padre Misericordioso / Fermati da tutto e ascolta il tuo respiro, il battito del tuo cuore... e invoca lo Spirito Santo (Vieni Spirito Santo dentro di me...)/ Prendi contatto con la tua situazione di adesso: quali problemi, speranze hai? quali situazioni stai vivendo? / Lascia tutto, consegnalo a Gesù Cristo, nostro fratello, e fai il vuoto dentro te / Buttati nelle mani del Padre, accorgiti di essere AMATO, prezioso, al sicuro con Lui / Lasciati guidare da queste pagine, fermati liberamente a riflettere dove qualcosa ti colpisce o ti richiama un fatto... Sei alla presenza del Padre, illuminato dallo Spirito, con Gesù e i fratelli e le sorelle che pregano con te...

PENTIRSI «*Non chi dice: Signore, Signore, ma chi fa la volontà del Padre, entrerà nel regno...*»

La preghiera di pentimento

Il problema fondamentale della mia esistenza è questo: **fare la volontà di Dio, cioè essere come Lui mi vuole.** In termini concreti, è togliere dalla mia vita tutto ciò che a Lui dispiace, modellando la mia vita sulla fedeltà assoluta ai piani di Dio. Ma per arrivare lì occorre che io conosca me stesso in profondità; che tolga tutte le maschere che porto in volto; che raddrizzi e curi tutte le storture che sono presenti in me. In una parola: devo conoscermi per convertirmi. È un'esigenza di amore, è una tappa del mio amore concreto a Lui, tappa che posso e che debbo raggiungere se voglio essere fedele alla sua volontà. Si avvia così la preghiera di pentimento.

L'esplorazione di me stesso

Debbo fare la verità dentro di me se voglio conoscermi e correggermi. In me ci sono tante zone d'ombra, angoli di buio in cui il mio sguardo non arriva mai o per complicità, o per ingenuità, o per abitudine. Angoli che, se non mi accingo a esplorare, rendono vana qualunque volontà di conversione. La preghiera deve essere anzitutto un patto di onestà con me stesso. Deve aiutarmi a vedere in faccia i miei mali, per riprovarli e per trovare il modo di correggerli. La preghiera, cioè il rapporto intimo, filiale con Dio, mi è appunto data per questo: **per diventare come Dio mi vuole.** Tentiamo di fare luce dentro i mali che portiamo in noi. L'uomo non è un essere armonioso. In lui domina una triarchia, tre principi che interferiscono continuamente, influenzandosi e sovente danneggiandosi mentre dovrebbero armonizzarsi per la felicità dell'uomo.

C'è la sfera biologica, la realtà fisica, il corpo, che fa "da guscio" ai tesori più profondi dell'uomo.

C'è la sfera psichica, la psiche, che è la parte dell'uomo che fa come da ponte tra corpo e spirito.

C'è la sfera spirituale, lo spirito, la parte più elevata dell'uomo, la sede d'ogni suo comando interiore ed esteriore, il suo tesoro più geloso, il principio per cui l'uomo pensa, vuole, ama.

Lasciamo da parte i mali fisici, non perché non siano molto importanti, ma perché in sé non sono mali così rilevanti da danneggiare la condotta morale dell'uomo di fronte a Dio. Esaminiamo i mali che

affliggono la psiche e quelli che insidiano lo spirito. Sono mali molto preoccupanti, perché condizionano il nostro comportamento morale, la nostra condotta rispetto alla volontà di Dio.

Osiamo affermare: finché questi mali non sono ben conosciuti da noi, la nostra vita cristiana non sarà mai ben fondata, perché non saranno affrontati i problemi di fondo, cioè il nostro comportamento pratico di fronte alla volontà di Dio. Sono questi mali, a cui con troppa facilità condiscendiamo, che bloccano la nostra libertà e ci impediscono la fedeltà a Dio: devono diventare i primi obiettivi della nostra preghiera. È in questi mali che si annidano tutte le nostre meschinità e i nostri tradimenti. È su di essi che deve operare molto la preghiera, perché è partendo di lì che posso compiere una maturazione spirituale autentica, una vera conversione a Dio.

Cinque demoni

Cominciamo dai mali che insidiano normalmente la psiche. Lo psicologo William Parker afferma che la nostra psiche è sempre assediata da cinque mali che egli osa chiamare demoni. Sono come cinque focolai di infezione. Sono mali fastidiosi, a volte opprimenti, contro cui l'uomo fa scattare sempre i suoi meccanismi di difesa, a volte consciamente, a volte inconsciamente.

La prima vittoria contro questi mali è smascherarli, la seconda è scoprire i meccanismi di difesa, spesso troppo ingenui, con cui li affrontiamo, e trovare invece i meccanismi di difesa giusti.

I cinque mali sono: **l'odio, la paura, il senso di colpa, il senso di inferiorità, il vittimismo.**

I mali che travagliano la psiche e ci causano problemi gravi di sofferenza si possono ricondurre a questi cinque focolai di infezione. Naturalmente noi reagiamo contro di essi. Ma spesso gli strumenti di difesa sono inadeguati. L'apparato difensivo sovente si riduce a una rimozione immaginaria del male, senza andare alla radice. I nostri principali meccanismi di difesa: **la negazione del male, la giustificazione, la proiezione del male su altri o su altro, la reazione violenta, irrazionale.**

Sovente questi meccanismi sono così inadeguati che questi mali ci travagliano anche nel fisico, hanno effetti deleteri anche sul nostro corpo. Parker li ha analizzati così: depressione psichica, ansia, disordini psicosomatici. Nei suoi pazienti questo psicologo ha notato certi disordini psicosomatici che hanno prodotto ulcere, asma, emicranie, artriti, disturbi cardiaci, acne.

Ma finché non andiamo alla radice di questi mali che minano la psiche, è inutile curare i sintomi. La preghiera ha questa forza: **controllare i mali profondi della psiche.**

Cominciamo dunque dallo smascherare i mali che ci disturbano di più, ci rendono infelici e ci sbarrano la strada per essere ciò che di fronte a Dio dobbiamo essere. Ecco alcuni «test» semplici e abbastanza completi per scendere in noi stessi.

Sull' ODIO (fermati, ascolta la tua coscienza, illuminato dallo Spirito e risponditi con verità)

Desidero "distruggere" e criticare chi mi attacca? Tendo a svalutare le persone che mi vivono accanto? Godo delle brutte figure degli altri? Tengo il muso a lungo (è aggressività indiretta)? C'è mutismo con qualcuno? Opprimo chi avverto più debole di me? Amo aver gente sottomessa a me? Do colpa delle mie difficoltà agli altri? Ho la convinzione che gli altri ce l'abbiano con me? Sospetto che gli altri parlino di me? Ho pregiudizi razzisti? Sono geloso? Trovo con facilità sbagli nel comportamento degli altri? Sono incline alle battute pungenti? Sono aggressivo nei pensieri, nelle parole? Sono intollerante davanti a una opinione opposta alla mia? Ho spirito di vendetta?

Sulla PAURA (fermati ascolta la tua coscienza, illuminato dallo Spirito e risponditi con verità)

Come prima reazione mi tiro indietro quando ricevo un'incombenza? Sento sovente la tentazione di lasciar perdere una cosa che mi espone al giudizio degli altri? Ho timidezza davanti a persone importanti? Quando sono contestato sto zitto invece di parlare? Evito situazioni che mi possono

mettere in difficoltà? Fuggo davanti a qualche problema? Ho paura a dipendere dagli altri? Rifiuto la collaborazione degli altri? Evito la discussione, il dialogo sui problemi? Le brutte figure sono un dramma per me? Cerco sempre la forza degli altri? Ho bisogno della radio accesa o della TV accesa per potermi distrarre? Ho paura del futuro? di continue disgrazie?

Sul SENSO DI COLPA (fermati ascolta la tua coscienza,...) Credo che in me ci sia qualche cosa che non è perdonata? Ho nel mio passato qualcosa che non ho mai osato manifestare a nessuno? da cui cerco sempre di distogliere il pensiero? Mi sento negativo per qualcosa in specialmodo? Ci sono argomenti su cui non voglio assolutamente pensare o parlare? Cerco l'anonimato quando sono con gli altri? Faccio o sento di fare cose che sono contrarie alle mie convinzioni o alla mia natura? Ho sempre dubbi sulle mie responsabilità morali? C'è qualche sbaglio che non mi perdono? Sono travagliato da scrupoli nella mia vita morale? Ho un'amarezza inguaribile per gli sbagli fatti?

Sul SENSO DI INFERIORITÀ(fermati, ascolta la tua coscienza,...) Mi sembra che gli altri di solito siano più sicuri di me? Mi sento di non farcela da solo, che ho bisogno di qualcuno per sostenermi? Mi tiro indietro davanti a responsabilità, incarichi, ritenendomi non all'altezza? Sono agitato davanti agli altri? Sono troppo attento alle critiche degli altri o ai confronti con gli altri? Critico gli altri nei difetti che ho io? Mi «butto giù » con facilità? Tendo a sottovalutare le mie capacità, sento immeritati i complimenti? Do molta importanza alla bella figura? a chi ha successo? Umilto facilmente chi è inferiore a me come posizione? chi è più giovane o inesperto? Cerco compensazioni sognando cose più grandi di me?

Sul VITTIMISMO (fermati, ascolta la tua coscienza,...) Mi lamento dentro di me di non essere compreso? Ho paura di essere scartato? o poco stimato? Parlo sovente di ingiustizie, di torti veri o immaginari che ricevo o che ho ricevuto? Mi confronto sempre con chi fa meglio di me? Ho l'abitudine di brontolare per un lavoro, le incombenze, le persone, le situazioni? Mi lamento di non avere la considerazione che merito? Penso sovente ai miei meriti? ne parlo sovente? Penso di essere una persona sfortunata, non dotata?

I mali dello spirito

Per la conoscenza di noi stessi non bisogna ancora fermarci qui. Dopo i mali che affliggono la sfera psichica dell'uomo, occorre esaminare i mali che attaccano direttamente il mondo dello spirito. Potremmo dire che tutta la vita dello spirito umano si esplica in queste **tre operazioni: pensare - volere - amare**. Operazioni dello spirito che noi, comunemente chiamiamo: *mente - volontà - cuore*.

Queste tre facoltà rendono l'uomo in tensione verso la Trascendenza e ne costituiscono la sua grandezza. Anche in queste zone inaccessibili l'uomo ha le sue lotte. È Dio che ci ha fatti così. Ma Dio ci ha dato anche i mezzi per combattere. La preghiera è il più potente di tutti i mezzi. La preghiera è l'energetico più profondo dello spirito con cui l'uomo può rafforzare mente, volontà, cuore, per diventare quello che Dio si attende da lui. Potremmo dunque dire che i mali fondamentali dello spirito sono: **l'irriflessione, la volontà debole, l'amore insufficiente e incostante**.

Sono tre mali molto gravi, perché minacciano i tesori più grandi dell'uomo: mente, volontà, cuore. Se questi tre mali fossero eliminati, sarebbero eliminati in gran parte tutti i mali della nostra psiche. Anzi, i mali della sfera psichica imperversano appunto perché favoriti dalla debolezza della nostra riflessione, dalla fiacchezza della nostra volontà e dal difetto di amore che portiamo in noi.

Che ruolo dovrebbe dunque avere la preghiera? Il compito di curare la nostra irriflessione, il compito di rafforzare la volontà debole, il compito di guarire l'amore poco generoso.

Chi non avverte che dal nostro difetto di concentrazione, dal nostro difetto di autodomínio, dalla nostra superficialità nell'amore sono toccati quasi tutti i nostri problemi quotidiani?

Chi non sa che la nostra vita dipende quasi tutta dalla forza del nostro pensiero, dall'energia della nostra volontà, dall'impegno del nostro amore?

Chi non sa che il santo non è altro che l'uomo con forte capacità di riflessione, forte capacità volitiva, forte capacità di donazione? Occorre convertirci con la forza di Dio.

È solo questo in fondo la preghiera di pentimento. La preghiera è lo strumento di conversione.

È solo con la forza di Dio che possiamo sperare di convertirci. La forza di Dio, normalmente, ci viene con la preghiera.

ESERCIZIO PRATICO DI PREGHIERA

- Incomincia col segno della croce fatto bene. Toccando la fronte consacra la tua capacità riflessiva al Padre. Toccando il petto consacra il tuo cuore a Cristo. Toccando le spalle consacra il tuo agire, la tua volontà allo Spirito Santo. Devi abituarti alla «preghiera trinitaria». Da duemila anni la Chiesa insiste sulla preghiera trinitaria: tutta la preghiera liturgica è preghiera trinitaria, eppure i Cristiani sono lenti a impararla e a praticarla.

- Il primo spazio della tua preghiera offrilo allo Spirito, immergi in lui la tua volontà, prega: «*Spirito di forza, educa e rafforza la mia volontà* ». Ripeti: «*Spirito Santo, addestrami alla preghiera di pentimento* ».

- Il secondo spazio offrilo a Gesù: prega: «*Gesù, rivelazione del Padre, riempi la mia intelligenza della tua luce divina*». «*Gesù, via, verità, vita, mi abbandono a te, prendi possesso di me*». Ripeti: «*Gesù, allenami alla preghiera di pentimento*».

- Nel terzo spazio rivolgiti al Padre, prega: «*Padre, amore infinito, formami all'amore*». Ripeti: «*Padre, formami al pentimento sincero e filiale*».

PREGHIERA PER LA GIORNATA

In ogni momento libero ripeti questa invocazione: «*Padre, non la mia, ma la tua volontà sia fatta*».

INTENZIONI DI PREGHIERA

1. La superiora generale delle murialdine chiede a tutti noi di accompagnarla con la preghiera nel prossimo viaggio di visita alle comunità d'America che durerà tre mesi. Partirà il 12 febbraio per il Messico e proseguirà per l'Ecuador, Cile, Argentina, Brasile per incontrarsi con tutte le consorelle

2. Per la nuova comunità murialdina a Città del Messico e per le consorelle che la comporranno: sr. Cecilia Dall'Alba (brasiliiana), sr. Anna Grazia Casieri (italiana) e le due novizie messicane Maria Guadalupe e Margarita. Per le 2 nuove comunità giuseppine in India e in Romania.

3. Per Andreia (novizia murialdina) e per Eliane (iuniore murialdina), che faranno rispettivamente la prima professione e la professione perpetua a febbraio in Brasile.

4. Per i Collaboratori delle Scuole Giuseppine, che si incontreranno per un convegno di formazione dal 13 al 17 a Torino, in vista di costituire un gruppo stabile di Responsabili laici. Per gli adolescenti in ricerca vocazionale che faranno dal 20 al 23 gli esercizi spirituali a Bergamo. Per alcuni giovani che si stanno preparando al matrimonio, per alcuni malati gravi.

5. Per p.Tullio Locatelli, vicario generale che dal 7 al 21 visiterà le Opere della Sierra Leone, ancora in tumulto. Per i Novizi che l'11 iniziano il loro cammino a Villa Bosch, (Argentina) e per quelli che cominciano in Brasile.

6. Per Thomas ed Erik, africani, che saranno ordinati Diaconi il 15 a Makeni, in Sierra Leone.

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. Amen.