

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 1999, n.°38**

CONSIGLI PER BENE INIZIARE LA PREGHIERA:

- Scegli bene il luogo... sia silenzioso e raccolto. Favorisca la preghiera.
- mettiti alla presenza di Dio: la preghiera è un dono prezioso che ti è concesso affinché tu acceda a Lui. Dio accetta di mettersi alla tua portata, grazie a Gesù che si pone come intermediario e allo Spirito che prepara con la grazia questo incontro invisibile. Prostrati con grande venerazione davanti al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo, a più riprese, per onorare la presenza divina e manifestare la tua completa sottomissione alla santa Trinità.
- Siamo generalmente assillati da pensieri fissati nella mente, immagini che hanno colpito la fantasia, parole che non sono in sintonia con lo spirito della preghiera e tendono a creare un conflitto interiore: dobbiamo purificarci chiedendo perdono davanti a Dio e trasformando il loro ricordo in occasione di rifiuto. (*Mortificate quella parte di voi che appartiene alla terra.* Col 3,5)
- Incomincia col segno della croce fatto bene: toccando la fronte consacra al Padre i tuoi pensieri, poi consacra a Cristo il tuo cuore, allo Spirito le tue azioni.
- Viene quindi la dossologia (Gloria al Padre...), con la quale rendi gloria alla santa Trinità.

«... si ritirò in un luogo deserto e là pregava» (Mc 1,35).

Il luogo, il tempo, il fisico sono tre elementi esteriori alla preghiera che incidono fortemente sulla sua interiorità

«Gesù se ne andò sulla montagna a pregare» (Lc6,12).

«Al mattino si alzò quando ancora era buio... » (Mc1,35).

«Passò la notte in preghiera» (Lc 6,12).

«... si prostrò con la faccia a terra e pregava» (Mt 26,39).

Se Gesù ha dato tanta importanza al luogo e al tempo per la sua preghiera, è segno che noi non dobbiamo sottovalutare il luogo che scegliamo, il tempo e la posizione fisica. Non tutti i luoghi sacri aiutano la concentrazione e certe chiese aiutano di più, certe di meno. Devo anche crearmi un angolo di preghiera nella mia stessa casa o in altro luogo facilmente accessibile. Naturalmente posso pregare in qualunque luogo, ma non in qualunque luogo

posso concentrarmi con la stessa facilità. Così va scelto con cura il tempo: non qualunque ora della giornata consente una profonda concentrazione. Il mattino, la sera, la notte sono i periodi in cui normalmente la concentrazione è più facile. È importante abituarsi a un'ora fissa per la preghiera; l'abitudine all'ora di preghiera crea la necessità e crea il richiamo alla preghiera. È importante cominciare con slancio, fare dal primo istante la nostra preghiera.

Siamo noi i padroni delle nostre abitudini. Il fisico si crea le sue leggi e si adatta anche alle leggi che noi gli proponiamo. Le abitudini buone non sopprimono tutte le lotte della preghiera, ma facilitano molto la preghiera. Quando c'è un malessere di salute bisogna rispettarlo: non si deve lasciare la preghiera, ma è importante cambiare il metodo di preghiera. È l'esperienza la migliore maestra per scegliere le nostre abitudini di preghiera.

Anche il corpo deve imparare a pregare

« Gesù si gettò a terra e pregava... » (Mc 14,35).

Non possiamo mai prescindere del tutto dal corpo quando preghiamo. Il corpo influenza sempre la preghiera, perché influenza ogni atto umano, anche il più intimo. Il corpo o diventa strumento della preghiera o diventa ostacolo. Il corpo ha le sue esigenze e le fa sentire, ha i suoi limiti, ha i suoi bisogni; spesso può impedire la concentrazione e ostacolare la volontà. Tutte le grandi religioni hanno sempre dato una importanza grandissima al corpo, suggerendo prostrazioni, genuflessioni, gesti. L'Islam ha diffuso la preghiera in modo profondo tra le masse più arretrate soprattutto insegnando a pregare col corpo. La tradizione cristiana ha sempre considerato molto il corpo nella preghiera: è imprudente sottovalutare questa esperienza millenaria della Chiesa.

Quando il corpo prega, lo spirito entra subito in sintonia con lui; spesso non succede il contrario: il corpo spesso fa resistenza allo spirito che vuole pregare. È importante perciò cominciare la preghiera chiedendo al corpo una posizione che aiuti la concentrazione. Può servire molto questa norma: stare in ginocchio tenendo il busto ben eretto; spalle aperte (se la respirazione è regolare e piena, è più facile la concentrazione); braccia rilassate lungo il corpo; occhi chiusi, o fissi all'Eucaristia, o sul Crocifisso, oppure su un'immagine sacra.

Quando si è soli è bene anche pregare a voce alta, allargando le braccia; anche la prostrazione profonda aiuta molto la concentrazione. Certe posizioni dolorose non aiutano la preghiera, come non l'aiutano le posizioni troppo comode. Non scusare mai la pigrizia, ma indagare sulle sue cause. La

posizione non è la preghiera, ma aiuta od ostacola la preghiera: bisogna curarla.

Ritmare col respiro

Tutti i maestri orientali insistono sull'utilità di concentrarsi sul respiro per produrre in noi un profondo raccoglimento. È una tecnica che usavano anche i padri del deserto. È una tecnica da riscoprire. È necessario mettersi in una posizione che consenta la respirazione regolare e ampia. Non consigliamo la posizione yoga, solo perché oggi c'è troppa inflazione di yoga tra i giovani e anche perché le tecniche yoga appaiono un po' strane per noi. Consigliamo invece una posizione alternativa allo yoga; per esempio, inginocchiarsi con la schiena perfettamente eretta, le spalle aperte, le braccia rilassate lungo il corpo, oppure lo stare seduti su uno sgabello senza schienale o con lo schienale diritto che consenta di avere il busto perfettamente eretto: se la respirazione è regolare e ampia, la concentrazione è più facile. Poi si consiglia di concentrare la mente sul proprio respiro accompagnandolo con la parola che ci aiuta di più: *Padre!* Oppure: *Gesù!*

È utile fare l'esercizio a occhi chiusi. Un maestro orientale dice: «Il respiro è il tuo più grande amico: concentrandoti su di esso tu sarai sempre in grado di rilassarti perfettamente e di spegnere in te ogni tensione». Qualcuno sorride a queste tecniche, ma se erano usate dai grandi asceti cristiani del deserto, possono aiutare anche noi, cristiani superficiali. Comunque, la tecnica della preghiera ritmata col respiro va usata se serve, va lasciata se non serve. Ma non va disprezzata. Tutto ciò che serve a correggere la nostra preghiera malata va preso in somma considerazione.

ESERCIZIO PRATICO DI PREGHIERA

- La preghiera vocale attenta ha bisogno del suo contesto. Pregare è come studiare. Non si riesce a studiare nel caos di una piazza. Rivolgiti allo Spirito, prova a comunicare con lui ritmando sul tuo respiro una invocazione di amore: « *Spirito Santo, Spirito di amore, guarisci la mia preghiera* ». Oppure: « *Vieni, Spirito d'amore!* ».

- Rivolgiti a Gesù e sperimenta l'importanza di pregare anche col corpo, soprattutto quando senti pigrizia o cattiva volontà. Chiudi gli occhi o fissali sul crocifisso oppure sull'Eucaristia, poi fa' passare davanti a te ogni persona della tua famiglia e interroga così il Signore:

« *Gesù, che cosa vuoi che io faccia? Amo abbastanza? So ascoltare? So dare? Che cosa vuoi da me?* ».

- Rivolgiti al Padre, entra in silenzio profondo, e ripeti con il ritmo del tuo respiro: «*Padre, ti amo*». Poi scegli una prova concreta di amore.

PREGHIERA DELLA GIORNATA

Ripeti sovente oggi: «*Signore, nelle tue mani è la mia vita*».

Prega questo salmo pieno di confidenza, il salmo 15:

Proteggimi, o Dio: in te mi rifugio. Ho detto a Dio:

« Sei tu il mio Signore, senza di te non ho alcun bene »...

Il Signore è mia parte di eredità e mio calice: nelle tue mani è la mia vita...

Benedico il Signore che mi ha dato consiglio;

anche di notte il mio cuore mi istruisce.

Io pongo sempre innanzi a me il Signore, sta alla mia destra, non posso vacillare.

Di questo gioisce il mio cuore, esulta la mia anima;

anche il mio corpo riposa al sicuro,

perché non abbandonerai la mia vita nel sepolcro,

né lascerai che il tuo santo veda la corruzione.

Mi indicherai il sentiero della vita,

gioia piena nella tua presenza, dolcezza senza fine alla tua destra.

Consigli da Cecilia per la preghiera di questo mese:

- "Se la violenza è contagiosa anche la pace può esserlo" - Così, Giovanni Paolo II, invitando a non perdere la fiducia, parlando dei vari focolai di guerra che ci sono nel mondo e particolarmente dei conflitti etnici nel continente africano, ha ricordato che la pace si basa sul rispetto dei principi fondamentali dell'uomo e sulla loro applicazione, richiamando a "un sussulto delle coscienze". Preghiamo per ogni luogo dove avvengono guerre, violenze, soprusi di cui spesso si hanno solo notizie frammentarie.

- La notizia ufficiale che in un laboratorio è stato avviato e interrotto un processo di clonazione di cellule umane, assieme a tutte le altre riguardanti i vari esperimenti della biogenetica, rendono sempre più necessario e urgente il prendere consapevolezza della grandezza e della fragilità della vita di ogni uomo perché sia rispettata dal momento del concepimento alla morte. Preghiamo il Signore della vita perché cresca in ognuno il rispetto di questo suo inestimabile dono.

- L'11 febbraio ricorre la "Giornata mondiale del malato" e come punto di riferimento, quest'anno, si è scelto il santuario di Harissa, in Libano, meta di pellegrinaggi dei cristiani delle varie Chiese ed anche di devoti mussulmani. Preghiamo Dio Padre perché ci aiuti a superare le nostre discriminazioni per rispondere ai bisogni di ogni persona sofferente, indipendentemente dalla sua fede religiosa, dalla sua situazione sociale, economica politica o altro.

- Da tempo, Giovanni Paolo II ha sollecitato tutti all'impegno per la "rievangelizzazione" dell'Europa. Preghiamo perché la realizzazione dell'unione

monetaria di vari stati europei, con l'Euro, possa allargarsi ad una collaborazione anche nella valorizzazione degli aspetti religiosi, umani, sociali, culturali che sono patrimonio di questi popoli