

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. **MARZO '98, n.°30**

PER INIZIARE A PREGARE

●Scegli bene il luogo della preghiera che sia silenzioso e raccolto. Se puoi, metti davanti a te un Crocifisso o un'immagine sacra. Se ti è possibile, prega davanti all'Eucaristia. ● Se puoi mettiti in ginocchio: con le spalle erette, le braccia rilassate; se impari a far pregare anche il corpo, la tua preghiera sarà più attenta. ●Incomincia col segno di croce fatto bene: toccando la fronte consacra al Padre i tuoi pensieri; toccando il petto consacra a Cristo il tuo cuore; toccando le spalle consacra allo Spirito le tue azioni, la tua volontà. ● Dividi la preghiera in spazi esatti:più l'organizzi più la rendi facile. Inizia meditando la riflessione proposta. ●Il *primo spazio* dedicalo allo Spirito Santo, è lui il maestro della preghiera; concentrati sulla presenza dello Spirito Santo in te, sul tuo respiro. Invocalo con fede:«*Vieni, Spirito Creatore!*».● Il *secondo spazio* dedicalo a Gesù. Fa' preghiera di ascolto, prendi tra le mani i brani di Parola di Dio che ti sono stati presentati nella riflessione e leggili come se Gesù ti parlasse personalmente: «*Signore, che cosa vuoi da me?*». ●Il *terzo spazio* dedicalo al Padre. Ama! Sta' in silenzio davanti a Lui, sei immerso in Lui, ringrazialo:«*In Lui viviamo, ci muoviamo ed esistiamo*»«*Padre mio, mio tutto!*».●Non terminare la preghiera senza qualche decisione pratica da attuare al più presto; la preghiera deve portarti all'azione. ●Concludi con un pensiero a Maria, imploralo con un'Ave Maria.

RINGRAZIARE «*Non sono guariti tutti e dieci? E gli altri nove dove sono?» (Lc 17,17).*

Gesù ha denunciato l'uomo che non ringrazia. Quando vide che dei dieci lebbrosi guariti ne era tornato uno solo a dire grazie, esclamò: «*Non sono stati guariti tutti e dieci? E gli altri nove dove sono?»*. È pesante questa denuncia di Cristo. La percentuale di chi ringrazia sarà sempre così ridotta? L'uomo è proprio inguaribile nel suo egoismo? Se abbiamo ricevuto da Dio è logico che lo riconosciamo, se lo riconosciamo è logico che ci apriamo alla gratitudine. Il Signore non ha dato ai nove lebbrosi guariti un ordine, ma si attendeva che i nove guariti dessero un ordine a se stessi.

La gratitudine è la logica dell'intelligenza e del cuore retto. Chi capisce e ha il cuore retto non può fare a meno di ringraziare. Per questo non esiste un comando specifico per il ringraziamento, perché ilcomandamento deve partire dall'uomo.«*E gli altri nove dove sono?»*. In quei nove ci siamo tutti, perché sono innumerevoli le nostre negligenze verso la bontà di Dio. L'uomo non riuscirà mai a stare al passo coi doni di Dio. Essi sono più numerosi dell'arena del mare, come le gocce d'acqua dell'oceano. Ma l'uomo deve almeno aprirsi al problema! Non lo risolverà, ma deve almeno capire che c'è! «*E gli altri nove dove sono?»*. La denuncia amara di Cristo deve spingermi a rappresentare gli assenti. Quando avremo capito e saremo guariti dalla lebbra dell'ingratitude, dovremo presentarci a Dio anche per i nostri fratelli:«Signore, perdonali, perché non sanno quello che fanno; io sono qui a ringraziare anche per loro, dammi la capacità di poterli rappresentare... ».

Tutta la Bibbia chiama

I dieci comandamenti prendono poche pagine della Bibbia, ma l'invito di Dio a ringraziare si estende per tutta la Scrittura. È difficile trovare due o tre pagine consecutive della Bibbia che non contengano questo richiamo; è incessante il martellare di Dio a ricordare le meraviglie operate da Lui per il suo

popolo. Il libro dei Salmi poi, è tutto intessuto di preghiere di ringraziamento.

Questi dati della rivelazione pongono un problema: se Dio insiste tanto sul dovere di ringraziare, è segno che questo è un grande bisogno dell'uomo, è segno che nel ringraziare c'è la felicità, è segno che nel ringraziare l'uomo si realizza. **Ringraziando, l'uomo trova il proprio equilibrio: pone se stesso in dipendenza da Dio e pone Dio al suo posto, in preminenza su tutto.**

Se tutta la Bibbia è un continuo richiamo al ringraziamento, forse è perché l'uomo corre troppo facilmente il rischio di dimenticarlo, e invece ha bisogno di non dimenticarlo affatto; è segno che Dio intravede in questo il mezzo più semplice per l'uomo per andare diritto a Lui. Se tutta la Bibbia ne parla, forse è per tracciare una «via facile» alla fede; è perché imparare a ringraziare significa imparare a vivere il nostro rapporto con Dio in maniera vitale.

La preghiera aperta a tutti

Tutti sono capaci di ringraziare e tutti ne capiscono il perché. Non tutti invece sono capaci a buttarsi nella contemplazione. Si può ringraziare a parole e anche senza. Per ringraziare non ci vogliono formule, bastano poche parole e qualche idea sulla bontà di Dio. Per questo ringraziare è una preghiera semplice per i semplici, ma è una preghiera ben ricca. Quando ringraziamo ci servono poche parole e i libri diventano un impaccio.

Ringraziare è il pregare dei poveri. Ogni tipo di preghiera richiede preparazione, fatica, ambiente adatto e molta buona volontà; per ringraziare, invece, non ci vuole preparazione, tutti sanno come si fa. Anche un ateo che si apre a Dio può entrare direttamente in questa via e percorrerla fino in fondo. Non ci vogliono parole, **basta solo un'idea, questa: Dio è un padre buono che mi ama immensamente, teneramente, in questo istante.** Il resto viene da sé.

Per insegnare a un convertito a pregare basta insegnargli a ringraziare. Anche se non ha mai pregato, con questo mezzo sa pregare. È una strada varia e gioiosa la preghiera di ringraziamento: è come cogliere fiori in un prato. Non si è finito di coglierne uno che se ne vede già un altro più bello ancora che invita a farsi raccogliere, e il mazzo diventa grande come una bracciata. Mettersi a ringraziare è un incentivo a trovare i doni di Dio. E più si cercano e più si trovano, finché si finisce di dover lasciare perché è assolutamente impossibile afferrarli tutti. Per dare ai bambini il gusto della preghiera basta condurli per mano fino alla soglia del ringraziamento e lasciarli lì: appena varcata la soglia essi non hanno più bisogno della nostra guida, camminano dentro da soli con speditezza. Ringraziare è una preghiera che non stanca mai. C'è sempre del nuovo e c'è sempre del bello da vedere, da dire. Per questo è la preghiera adatta a tutti, per tutte le età, i tipi di persone, per ogni preparazione spirituale. Più si è semplici, più si è capaci a ringraziare. È anche la preghiera più riposante. Se la mente è stanca, il ringraziare è la preghiera adatta, perché non assorbe, non opprime, non pesa, allarga il cuore.

Allenamento

L'allenamento a ringraziare ha bisogno di metodo. Si comincia dal facile per andare al difficile. Bisogna puntare in alto, alla vetta: giungere a dire grazie per tutte le cose che ci costano di più. Per arrivare in vetta prima bisogna partire dalle cose facili.

Diciamo subito che è improprio dividere i nostri problemi in cose belle e cose non belle. Per chi ha fede esistono «cose difficili », ma non esistono cose non belle, perché tutto è guidato da Dio: il bello e il cattivo tempo, le nuvole e il tempo sereno. Ma evidentemente ci sono momenti molto belli, cose molto belle nella nostra giornata se sappiamo aprire i nostri occhi. È di lì che comincia un allenamento del ringraziamento. Non lasciar passare nessuna gioia della vita senza ringraziare! È questa la prima tappa del ringraziamento. Cominciare di lì significa cominciare a darci una convinzione indispensabile: Dio è buono. Dio è un padre! Dio pensa a noi con una delicatezza infinita! "Che gioia, che

consolazione!” (Murialdo). Provate a passare un giorno ben decisi in questo impegno: ogni gioia oggi deve essere santificata da un grazie a Dio; giungeremo alla sera con un'idea nuova della bontà di Dio. Apriremo gli occhi su certi aspetti della nostra vita, mai pensati, crescerà il bisogno di abbandonarci a Lui sempre più; metteremo ali alla nostra fede. E la nostra fede maturata, come sempre, aprirà gli orizzonti all'amore.

Molti cristiani si ricordano di Dio solo per tendere la mano, o davanti a una situazione che fa paura. Sono sempre lì a fare gli accattoni nella loro preghiera, chiedono le cose continuamente, senza nemmeno valutare se ciò che chiedono è utile o dannoso. Ci comportiamo davanti a Dio come sciocchi mendicanti ai quali Dio riempie di ogni dono la bisaccia, che Dio veste, sostiene e alloggia; e il mendicante è sempre lì scontento e continua ad aspettare quel centesimo da nulla a cui tiene più di tutto. Viviamo da mendicanti mentre Dio aspetta che ci comportiamo da figli. **È la preghiera di ringraziamento che può farci operare il passaggio da mendicanti a figli.** Chi si abitua a ringraziare, a un certo momento si vergogna di imporre i suoi programmi a Dio; sa che Dio gli è Padre, sa che Dio conosce meglio di noi quello che occorre, pensa solo a ringraziare. Questa è fede, è vivere nella concretezza la realtà di Dio Padre-Amore.

Ma l'allenamento ha bisogno di precisione. Perché non dedicare sempre un'ora al giorno per ringraziare Dio di ogni cosa bella che ci dà? Non c'è da interrompere il proprio lavoro, o andare in chiesa, basta scegliere un lavoro che lo consenta. Quasi tutti i lavori manuali che non assorbono del tutto, potrebbero convertirsi in preghiera di ringraziamento. Noi pensiamo continuamente; quando non pensiamo, fantastichiamo. Lo facciamo camminando, prima del sonno, tra le azioni più impensabili... Bene, basterebbe mettere argine al fiume in piena, dirigere i nostri pensieri verso la direzione della riconoscenza a Dio, e noi metteremmo un po' di giustizia nei nostri rapporti con Lui.

Puntare difficile

Ma è facile ringraziare delle cose belle! Tutti son capaci, anche se pochi lo fanno. Ma l'importante, è giungere a ringraziare delle spine, delle pene e anche dei propri errori. Quando si arriva lì, si è alla vetta. Chi arriva a ringraziare delle cose spiacevoli ha davvero imparato a vivere. La vita è sempre un intreccio di gioie e di spine, di vittorie e di frustrazioni. Il cristiano è colui che sa convivere con le gioie e con le pene, con la calma e con la tempesta. E' colui che è capace, andando anche a fondo, di tornare a galla. Il ringraziamento deve portarci a questa mèta e farci capaci di sopravvivere a qualunque tempesta. Come si fa? Non è semplice, è una lotta che a volte sembra impossibile, sproporzionata. P.es. Non è convincente per nessuno ringraziare Dio per una contraddizione: è come battere la testa contro un muro.

Ma c'è una tattica: per buttar giù un muro non occorre cozzarci dentro con la testa. Basta prendere un palo, piazzarsi bene e poi cozzare col palo invece che con la testa, e il muro, probabilmente, andrà giù senza farci del male. Cioè: se, prima di ringraziare, ci fermiamo a guardare in faccia con molta calma la contraddizione e, dopo aver constatato che non possiamo farci nulla, la mettiamo nelle mani di Dio con la semplicità del fanciullo, allora è come ricorrere alla famosa tattica del palo e con quella il muro crollerà. Quando abbiamo affidato un problema insolubile a Dio e l'abbiamo fatto con fiducia, con umiltà, con vero abbandono, allora, solo allora possiamo metterci a ringraziare. È quello l'istante in cui azioniamo il palo. Non basterà ringraziare una volta. Ma ringrazieremo 100, 1000 volte e il muro, quasi certamente, crollerà. Bisogna provare per convincersi. La prima impressione sarà che il nostro grazie suoni a vuoto. È logico! **Ma se continuiamo a ringraziare, giungerà il momento in cui il muro si screpolerà, giungerà il momento in cui scopriremo il «filo della provvidenza», riusciremo**

a intravedere risvolti positivi in quella situazione negativa.

Se siamo costanti a ringraziare, giungeremo a un grazie vero, convinto, sanguinante magari, ma autentico, che sgorga dal profondo del nostro essere e ci libera! È in quei momenti soprattutto che si comprende la potenza del ringraziamento. Allora **si comprenderà che imparare a ringraziare significa imparare a vivere**, perché significa imparare ad affrontare tutte le situazioni più drammatiche della vita proiettandole nell'amore di Dio. Allora si nasce alla fede, perché se ne sperimenta tutta la forza, si sperimenta l'amore di Dio. Quando non ci scandalizziamo più di Dio, quando per noi conta di più la Sua volontà che il nostro progetto, allora siamo giunti all'amore.

Anche qui bisogna procedere a gradi. Non siamo capaci di affrontare i grandi problemi se non ci implichiamo a destreggiarci con le piccole contraddizioni quotidiane. Avete rotto un bicchiere? Una persona vi ha feriti? Avete commesso una «gaffe»? Perché perdere la pace? Mettiamoci davanti a quella storiella ed esaminiamola nella calma. Se proprio a quella spina non c'è rimedio, perché non metterla con fiducia nelle mani di Dio? **Se Dio ha cura di un passero che cade, non prenderà a cuore una nostra pena?** E non pensarci più, lasciare che Dio porti avanti Lui quel problema che per noi resta insolubile. Poi, subito dopo, ringraziare con tutto il cuore, per tutti i risvolti positivi che son seguiti a quella difficoltà: che non lo considerate più una tragedia e gli avete dato la sua giusta proporzione; conoscerete meglio voi stessi dopo quell'incidente, oppure conoscerete meglio gli altri o la situazione. Poi ringraziate perché avete avuto fede quando normalmente perdevate le staffe. Poi, pensando, troverete altre motivazioni al vostro ringraziamento.

ESERCIZIO PRATICO DI PREGHIERA

● Rivolgiti allo Spirito presente in te e chiedi con fede il dono della gratitudine: «*Spirito Santo, insegnami a ringraziare*». ● Rivolgiti a Gesù e implora la guarigione dalla tua ingratitudine. Prega: « *Gesù, guarisci la mia ingratitudine* ». « *Gesù, Salvatore, salvami* ». ● Rivolgiti al Padre, sei immerso nel suo amore infinito. Prega: «*Padre mio, mio tutto!*». «*Padre, guarisci il mio cuore duro che non vede i tuoi doni!*».

INTENZIONI DI PREGHIERA

Per i nostri 12 confratelli missionari in Sierra Leone, (tra cui p.Tullio Locatelli, Vicario), in mezzo alla guerra civile dal 12 febbraio: abbandonate le comunità distrutte, son fuggiti nella boscaglia con collaboratori, gente del posto, suore. Signore benedicili nella prova. / Per le Superiori delegate: sr. Regina Manica (Brasil) sr. Mariana Guerrero (Ecuador)sr. Anna Cespedes (Cile) che si riuniscono con la Superiora generale Sr. Orsola il 7-8-9 in Ecuador, per programmazione, verifica, confronto di congregazione. / Per Francesco Molinaro: diventerà sacerdote il 14 a S. Giuseppe Vesuviano (Na): Sia secondo il cuore di Gesù, per i giovani poveri. / Per Laura Villafane che si consacrerà a Dio per i giovani, facendo la prima professione il 21 a Villa Nueva Mendoza (Argentina). / Per la fedeltà della congregazione dei Giuseppini che il 19, S. Giuseppe, festeggia il 125° anniversario di Fondazione (To.1873-1998). / Per p. Tarcisio Riondato primo confratello stabile nella comunità in India Cochim, per p. Gastone Pascotto e p. Pierangelo Valerio, primi confratelli stabili nella comunità a Bucarest in Romania. / Il 30 marzo ricordiamo la morte di s. Leonardo Murialdo, Padre di tutta la nostra piccola Famiglia del Murialdo: dal cielo interceda per tutti noi, specie per chi più vive situazioni di incertezza, disagio, dolore, malattia: la sua esperienza dell'amore di Dio ci illumini!

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.