

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. **NOVEMBRE '98, n.°35**

*«Non chi dice: Signore, Signore, ma chi fa la volontà del Padre mio »
(Mt 7,21).*

Per cominciare bene la preghiera bisogna fare il possibile per partire con il piede giusto.

Il primo chiodo

È importante cominciare fissando bene il primo chiodo: chiarire il centro di gravità del problema-preghiera, il punto di riferimento continuo, chiarire quello che deve essere l'anima della preghiera, il suo perno, la sua realtà fondamentale.

La preghiera è essenzialmente amore. Quando ho afferrato questo, sono all'anima della preghiera, ho in mano il suo centro, e ho in mano un test infallibile a cui fare continuo riferimento: Sto amando? Allora prego. Ho amato? Allora ho pregato. Progredisco nell'amore? Allora progredisco nella preghiera. Se non amo sto battendo una strada falsa, batto piste sbagliate.

Il secondo chiodo

Lo possiamo formulare così: comincia sempre la preghiera facendo in te la verità. Dio è verità, non sopporta la menzogna. Quando compari davanti a lui, metti in stato di verità; presentati a Dio come sei: pigro, fiacco, distratto, pieno di miserie. La sincerità è umiltà. Ha un'importanza psicologica grande partire con l'umiltà: ce l'ha insegnato Gesù quando ci ha presentato il quadretto del fariseo e del pubblicano.

L'umiltà è la prima componente dell'amore: l'amore vestito di umiltà ha le garanzie vere dell'amore.

Per imparare a pregare bisogna battere questa strada:

1. sanare anzitutto la preghiera vocale;

2. arrivare alla preghiera di ascolto;

3. puntare diritto alla preghiera di amore (preghiera del cuore).

Una tappa è connessa con l'altra, una prepara l'altra, una si integra nell'altra, anche se possono esistere separate. La preghiera vocale, se è sana, deve anche avere un contenuto d'amore: se mi rivolgo a lui, aprendogli il cuore, è perché lo amo e so che lui mi ama. La preghiera di ascolto è già tutta amore, ma l'ascolto obbliga alla risposta, è tutto ordinato alla risposta, cioè all'amore. La preghiera ben strutturata dovrebbe sempre comprendere queste tre componenti: preghiera vocale attenta; preghiera di ascolto; preghiera di amore.

Tornare al nocciolo

Per imparare a pregare è necessario tornare sempre al nocciolo, è necessario ripeterlo fino alla pedanteria. Il nocciolo è questo: **pregare è amare**. Ma ora occorre aggiungere due altre parole: **Amare è cambiare**.

Se non si afferra questo, non si afferra l'anima della preghiera, non si afferra il suo dinamismo, la sua potenza dinamica. La preghiera è partire, non stare; la preghiera è azione, è donarsi, è sacrificarsi, ed è anche raddrizzarsi, purificarsi da tutti i disordini; pregare è diventare persone libere e realizzate in Dio.

Non si arriva di colpo, ma si punta lì, si deve puntare lì. Se la preghiera non snida gli egoismi è mal impostata, se la preghiera non ti dice la verità, se la preghiera non ti dà forza per guardare in faccia ai tuoi disordini e non ti dà la forza per uscirne, è menzogna. La preghiera è la lente di ingrandimento sulla tua vita: – deve ingrandire, rendere ben visibili ai tuoi occhi i doni di Dio e far nascere in te una gratitudine immensa verso la tenerezza di Dio per te; – e poi deve ingrandire tutte le tue miserie, perché tu sappia lottare con accanimento contro di esse con la forza che viene dal Signore, fino a togliere dal tuo cuore tutto ciò che dispiace a Dio, e la tua vita possa diventare un autentico capolavoro di Dio. E quando in casa vostra qualcuno vi domanda: « Ma perché preghi così? », siate pronti a rispondere e a rispondere giusto: « Voglio che Dio sia contento di me, e voglio che lo siate anche voi! ». E quando in famiglia ti feriscono, ora che preghi, non devi più offenderti, ma prendere quella parola che ti ha ferito per portarla subito nella preghiera e chiederti: « Che contenuto di verità c'è nella parola che mi ha ferito? ». Ogni parola che ferisce ha un contenuto di verità, è un po' di luce sulla conoscenza di te stesso: è un piccolo aiuto, è la tua lente di ingrandimento. Ora cominciate a capire perché nella preghiera chiediamo ed educiamo al silenzio: come si fa a calarci nel profondo della coscienza senza fare silenzio?

E non fatevi illusioni: più progredirete nella preghiera e più vi sentirete peccatori, perché la lente di ingrandimento entrerà in funzione. Ma non vi scoraggerete di questo, perché avrete capito che: **pregare è amare, amare è cambiare** e quando lottate state già cambiando.

esercizio pratico di preghiera

* **Lo Spirito Santo** presente in te è il tuo grande maestro di preghiera. Egli è « l'amore di Dio effuso nei nostri cuori » (Rm 5,5), quindi è lui il tuo formatore all'amore. Invocalo con fede:

« *Vieni, Spirito d'Amore, insegnami ad amare nella mia preghiera* ».

« *Spirito d'amore, guidami, liberami dalla preghiera parolaia e anche dalla preghiera intimista che cerca gratificazioni, portami alla preghiera che è vita nuova, che è amore, perché amare è cambiare* ».

* **Nel tempo che consacri a Gesù** fa' in modo che la tua preghiera sia un immergerti nella sua presenza, chiedi con fede che ti liberi dalla preghiera parolaia, e che ti formi all'ascolto. Ripeti con costanza:

« *Non chi dice Signore, Signore* », e insisti: « *Gesù, rivelami i mali della mia preghiera, formami all'ascolto* ».

Prova ad ascoltare la tua coscienza: qual è il male più grave della mia preghiera?

* **Poi entra in comunione profonda col Padre** che ti avvolge col suo amore: fa' silenzio, sforzati di stare alla sua presenza, anche senza dire nulla; cerca di stare alla sua presenza con gioia, questo è già amore. Ripeti:

« *Padre, pregare è amare, formami all'amore, amare è cambiare* ».

Oppure ripeti semplicemente e lungamente le parole: « *Padre, formami all'amore* ».

Preghiera per la giornata

In ogni spazio libero dai tuoi doveri entra in contatto con Dio che ti avvolge con la sua presenza e prega: « *Signore, sei come ombra che mi copre; Signore, sei la mia difesa di giorno e di notte* ».

In momenti di maggior calma prega questo salmo. I monti a cui allude sono probabilmente la santa montagna di Dio su cui c'è il Tempio. Tu pensa al tabernacolo, alla chiesa più vicina a te.

Salmo 120

Alzo gli occhi verso i monti: da dove mi verrà l'aiuto?

Il mio aiuto viene dal Signore, che ha fatto cielo e terra.

Non lascerà vacillare il tuo piede, non si addormenterà il tuo custode.

Non si addormenterà, non prenderà sonno il custode d'Israele.

Il Signore è il tuo custode, il Signore è come ombra che ti copre, e sta alla tua destra.

Di giorno non ti colpirà il sole, né la luna di notte.

Il Signore ti proteggerà da ogni male, egli proteggerà la tua vita.

Il Signore veglierà su di te, quando esci e quando entri, da ora e per sempre.

Preghiera consigliata... (la preghiera di Loreto)

Accendi o Maria la lampada della fede in ogni casa d'Italia e del mondo.

Dona ad ogni mamma e ad ogni padre il tuo limpido cuore

affinché riempiano la casa della luce e dell'amore di Dio.

Aiutaci, o Madre del sì, a trasmettere alle nuove generazioni

la buona notizia che Dio ci salva in Gesù,

donandoci il suo Spirito d'Amore.

Fa' che in Italia e nel mondo non si spenga mai il canto di Magnificat,

ma continui di generazione in generazione attraverso i piccoli e gli umili,

i miti, i misericordiosi e i puri di cuore che fiduciosamente attendono il ritorno

di Gesù, frutto benedetto del tuo seno.

O clemente, o pia, o dolce Vergine Maria!

* Leggi con molta attenzione le istruzioni di «Se vuoi pregare bene».

L'anima cerchi di non inclinarsi

al più facile, al più saporoso,

a quello che piace di più, al conforto».San Giovanni della Croce,

Salita al monte Carmelo.

PER INIZIARE A PREGARE - Il primo spazio dedicato allo Spirito Santo, maestro della preghiera. Concentrati sulla sua presenza in te. Prova a dialogare con lui, invocalo con fede: Vieni spirito Creatore! - Il secondo spazio dedicato a Gesù. Interrogati sulla tua situazione: cosa stai vivendo? Interrogati: "Signore cosa vuoi da me? Signore cosa disapprovi

in me?* - Il terzo spazio dedicato al Padre. Sentiti oggetto del suo amore, sta davanti a lui, immerso in lui, ripeti: *Padre mio, mio tutto!