

# 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. Murialdine, Giuseppini. **NOVEMBRE '97**, n.° 26

*Pregare è un dono grande ed esigente, non consiste nel dire certe cose, o sapere alcune nozioni: la preghiera è una vita. Chi intraprende il cammino della preghiera deve saper dedicare ogni giorno almeno un quarto d'ora del suo tempo, per arrivare a donare anche un'ora. E nell'ora di preghiera mensile, proponiamo di dedicare mezz'ora alla **teoria** e mezz'ora alla **pratica**. Alcune cose cioè bisogna saperle per pregare bene, e poi urge metterle in atto appena imparate. Dopo queste due parti ci sono alcune **intenzioni di preghiera** e la preghiera della **Famiglia del Murialdo**. Ora per cominciare, trovate un posto adatto e staccate davvero da tutto. Mettetevi alla presenza del Signore...*

#### 1° parte: NECESSITÀ DELLA PREGHIERA

*«Pregate per non cadere in tentazione. Lo Spirito è pronto, ma la carne è debole» (Mt 26,41).*

##### Gesù ha parlato molto di preghiera

Ha parlato con le parole e ha parlato coi fatti. Quasi ogni pagina di Vangelo è una lezione sulla preghiera. Ogni incontro di un uomo, di una donna con Cristo si può dire sia una lezione sulla preghiera.

Gesù aveva promesso che Dio risponde sempre a una richiesta fatta con fede: la sua vita è tutta una documentazione di questa realtà. Gesù risponde sempre, anche col miracolo, all'uomo che ricorre a lui con un grido di fede, l'ha fatto anche coi pagani:

il cieco di Gerico, il centurione, la cananea, Giairo, l'emorroissa, Marta, sorella di Lazzaro, la vedova che piange sul figlio, il papà del bambino epilettico, Maria alle nozze di Cana ...sono tutte pagine meravigliose sull'efficacia della preghiera.

Poi Gesù ha impartito vere lezioni sulla preghiera. Ha insegnato a non fare i parolai quando preghiamo, ha condannato il verbalismo vuoto: « *Pregando non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venir ascoltati a forza di parole...* » (Mt 6,7).

Ha insegnato a non pregare mai per farci vedere: « *Quando pregate non siate simili agli ipocriti... per essere visti dagli uomini* » (Mt 6,5).

Ha insegnato a perdonare prima della preghiera: « *Quando vi mettete a pregare, se avete qualcosa contro qualcuno, perdonate, perché anche il Padre vostro che è in cielo perdoni a voi i vostri peccati* » (Mc 11,25).

Ha insegnato a essere costanti nella preghiera: « *Bisogna pregare sempre, senza scoraggiarsi mai* » (Lc 18)

Ha insegnato a pregare con fede: « *Tutto ciò che chiederete con fede nella preghiera lo otterrete* » (Mt 21)

##### Gesù ha raccomandato molto di pregare

Cristo ha consigliato la preghiera per far fronte alle lotte della vita. Sapeva che certi problemi sono pesanti. Per la nostra debolezza ha consigliato la preghiera: « *Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. Perché chi chiede riceve, chi cerca trova e a chi bussa sarà aperto.*

*Chi, tra voi, al figlio che chiede un pane darà una pietra? O se gli chiede un pesce darà una serpe?*

*Se dunque voi, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro che è nei cieli darà cose buone a quelli che glielo domandano* » (Mt 7,7-11).

Gesù non ha insegnato a evadere dai problemi rifugiandosi nella preghiera. Quello che qui insegna non va staccato dall'insegnamento globale di Cristo.

La parabola dei talenti dice chiaro che l'uomo deve sfruttare tutte le sue risorse, e se sotterra un solo dono è responsabile davanti a Dio.

Cristo ha anche condannato chi ripiega sulla preghiera per sfuggire ai problemi. Ha detto: « *Non chiunque dice: Signore, Signore, entrerà nel regno dei cieli, ma colui che fa la volontà del Padre mio che è nei cieli* » (Mt 7,21).

##### Gesù ha comandato di pregare per difenderci dal male.

Gesù ha detto: « *Pregate per non entrare in tentazione* » (Lc 22,40).

Cristo dunque ci dice che a certi incroci della vita bisogna pregare, solo la preghiera ci salva dal cadere. Purtroppo c'è gente che non lo capisce fino a quando non si sfraccella; non l'hanno capito neppure i dodici e si sono addormentati invece di pregare.

Se Cristo ha comandato di pregare, è segno che la preghiera è indispensabile all'uomo. Non si può vivere senza la preghiera: esistono situazioni in cui la forza dell'uomo non basta più, la sua buona volontà non regge. Ci sono momenti nella vita in cui l'uomo, se vuole sopravvivere, ha bisogno dell'incontro diretto con la forza di Dio.

### **Gesù ha dato un modello di preghiera: il «Padre nostro»**

Ci ha dato così lo schema valido per tutti i tempi per pregare come vuole lui. Il « Padre nostro » è per se stesso uno strumento completo per imparare a pregare. È la preghiera più usata dai Cristiani: circa 850 milioni di Cattolici, 450 milioni di Protestanti, 200 milioni di Ortodossi recitano questa preghiera quasi ogni giorno.

È la preghiera più conosciuta e più diffusa, ma purtroppo è una preghiera maltrattata, perché poco capita. È un intreccio di ebraismi che andrebbero spiegati e forse tradotti meglio. Ma è una preghiera mirabile. È il capolavoro di tutte le preghiere. Non è una preghiera da recitare, è una preghiera da meditare. Anzi, più che una preghiera, dovrebbe costituire una traccia per la preghiera..

Se Gesù ha voluto insegnare espressamente come si fa a pregare, se ha messo a nostra disposizione una preghiera proprio composta da lui per noi, è segno certissimo che la preghiera è una cosa importante. Sì, dal Vangelo appare che Gesù insegnò il « Padre nostro » perché stimolato da alcuni discepoli che forse erano stati colpiti dal tempo che Cristo dedicava alla preghiera o dall'intensità della sua stessa preghiera.

Dice il testo di Luca: « *Un giorno Gesù si trovava in un luogo a pregare e, quando ebbe finito, uno dei discepoli gli disse: Signore, insegnaci a pregare, come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli. Ed egli disse loro: quando pregate dite "Padre..."* » (Lc 11,1).

### **Gesù passava le notti in preghiera**

Gesù dava molto tempo alla preghiera. E c'era il lavoro che premeva intorno a lui! Le folle affamate di istruzione, malati, poveri, gente che lo assediava venendo da ogni punto della Palestina, ma Gesù si sottraeva anche alla carità per la preghiera. « *Si ritirò in un luogo deserto e là pregava...* » (Mc 1,35).

E passava anche le notti in preghiera: « *Gesù se ne andò sulla montagna a pregare e passò la notte in orazione* » (Lc 6,12).

Per lui la preghiera era così importante che sceglieva con cura il luogo, il tempo più adatto, staccandosi da qualunque altro impegno. «... *sali sul monte a pregare*» (Mc 6,46).

«... *prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e sali sul monte a pregare*» (Lc 9,28).

«...*al mattino si alzò quando ancora era buio, si ritirò in un luogo deserto e là pregava*» (Mc 1,35).

Ma lo spettacolo più commovente di Gesù in preghiera è al Getsemani. Nel momento della lotta Gesù invita tutti alla preghiera e si butta lui stesso in una preghiera accorata: «... *e avanzatosi un poco, si prostrò, con la faccia a terra e pregava*» (Mt 26,39).

«... *e di nuovo allontanatosi pregava... e tornato di nuovo trovò i suoi che dormivano... e lasciatisi si allontanò di nuovo e pregò per la terza volta* » (Mt 26,42).

Gesù prega in croce. Prega per gli altri nella desolazione della croce: «*Padre, perdona loro, perché non sanno quello che fanno* » (Lc 23,34).

Prega nella disperazione. Il grido di Cristo: «*Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?*» è il salmo 22, la preghiera che il pio israelita pronunciava nei momenti difficili.

Gesù muore pregando: «*Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito*» (è il salmo 31).

Con questi esempi di Cristo **è possibile prendere alla leggera la preghiera?**

**È possibile per un cristiano trascurarla?**

**È possibile vivere senza pregare?**

### **Una contro-prova sulla necessità della preghiera**

È questa: com'è possibile la vita cristiana se non si prega? Il cristiano non può stare in piedi senza preghiera, l'esperienza quotidiana lo conferma per tutti.

La carità, come la comanda Cristo, non è possibile senza la forza della preghiera: « *Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri come io vi ho amato* » (Gv 15,12).

Nessuno è in grado di osservare questo comando di Cristo con le sue forze. E qui si vede il cristiano.

Il comando della carità ci supera, coinvolge tutta la nostra esistenza, dai pensieri alle parole agli atti, abbraccia la vita intera, è superiore alle forze dell'uomo. Nemmeno l'eroe è capace di portare avanti questo comando di Cristo con costanza e fino in fondo come vuole lui. L'uomo che prega sì. I santi ne sono la prova, perché l'uomo che prega è colui che ha imparato a utilizzare nella sua vita la forza di Dio.

## Due testimonianze

Ecco la parola di due uomini che sono degni di essere ascoltati.

Alexis Carrel, premio Nobel per la fisiologia, ha scritto: « L'influenza della preghiera sullo spirito e sul corpo è dimostrabile quanto la secrezione ghiandolare. Come medico ho visto uomini uscire dalla malattia e dalla depressione attraverso lo sforzo sereno della preghiera quando ogni medicina aveva fallito... ».

E ancora: « La preghiera è un atto di maturità indispensabile per il completo sviluppo della personalità, l'ultima integrazione delle facoltà più intime dell'uomo. È solo pregando che noi raggiungiamo l'unità completa e armoniosa del corpo, dell'intelligenza e dell'anima, che conferisce alla struttura dell'uomo la forza».

William Parker, lo psicologo che si impegnò a dimostrare dal punto di vista scientifico l'efficacia della preghiera sull'uomo, arrivò a questa conclusione: « La preghiera è il mezzo più importante per la ricostruzione e la riabilitazione della personalità di un uomo ».

A conclusione dei suoi esperimenti scrisse un famoso libro per dimostrare che: « la preghiera può cambiare la tua vita in qualunque momento, in qualunque situazione ti trovi, a qualunque età».

## **2° parte: ESERCIZIO PRATICO DI PREGHIERA**

- Dedica almeno mezz'ora a questo esercizio. Porta la tua mente ad essere calma e riposata.
  - Scegli un luogo adatto: un angolo raccolto di casa, una chiesa silenziosa, se puoi mettiti davanti all'Eucaristia, a un Crocifisso o a un'immagine sacra.
  - Mettiti in ginocchio col busto ben eretto e le braccia rilassate. Il tuo corpo deve pregare anche lui, se no disturba la tua preghiera.
  - Dividi la seconda mezz'ora in tre parti precise: se organizzi bene il tuo tempo la preghiera sarà più facile.
  - Concentrati sulla presenza dello Spirito Santo in te: «*Siete tempio dello Spirito, lo Spirito abita in voi*», dice san Paolo ai primi Cristiani.
  - Da' dieci minuti a un dialogo semplice, cordiale con lo **Spirito Santo**. Presentagli il problema che ti pesa di più. Se vuoi, ripeti di tanto in tanto: « *Vieni Spirito Creatore*», « *Vieni padre dei poveri* ». « *Vieni luce dei cuori*».
  - Da' dieci minuti all'ascolto, rivolgiti a **Gesù**, leggi e rileggi con molta attenzione le parole di Gesù che ti sono state proposte nella riflessione, chiediti: "*Signore, cosa vuoi da me? Gesù, cosa disapprovi in me?*"
  - Consacra dieci minuti di attenzione al **Padre**: il Padre ti avvolge col suo amore e abita in te.
  - Gesù ha detto: «*Se uno mi ama osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo la nostra dimora presso lui*» (Gv 14,23). Sta' in silenzio, prova ad aiutare la tua concentrazione dicendo di tanto in tanto: «*Padre! Padre mio! Ti voglio amare sopra ogni cosa*».
- E decidi di far qualcosa di bello per Dio subito dopo la preghiera.
- Recita lentamente un'«Ave Maria» perché la **Madonna** interceda per te e ti ottenga la grazia di imparare a pregare.

## **PREGHIERA PER LA GIORNATA**

Sii tenace nel pregare il più possibile durante la tua giornata, riempi di preghiera tutti i momenti liberi dai tuoi doveri. Chiedi con frequenza: «*Maestro, insegnami a pregare*». **Salmo 138**

*Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
tu sai quando seggo e quando mi alzo.  
Penetri da lontano i miei pensieri,  
mi scruti quando cammino e quando riposo.  
Ti sono note tutte le mie vie;  
la mia parola non è ancora sulla lingua  
e tu, Signore, già la conosci tutta.  
Alle spalle e di fronte mi circondi  
e poni su di me la tua mano.  
Stupenda per me la tua saggezza,  
troppo alta e io non la comprendo.  
Dove andare lontano dal tuo spirito,  
dove fuggire dalla tua presenza?...  
Nemmeno le tenebre per te sono oscure,  
e la notte è chiara come il giorno;  
per te le tenebre sono come luce.*

## **INTENZIONI DI PREGHIERA**

- 1) Per la pace nella Sierra Leone, martoriata da saccheggi, rapimenti, attentati e scontri, per la popolazione tutta e i missionari, laici e religiosi.
- 2) Per le novizie muraldine ( 2 messicane, una brasiliana, una argentina, 5 equatoriane) e i 3 novizi giuseppini italiani (Antonio, Rosario, Giuseppe), perché continuino con impegno ed entusiasmo la loro formazione.
- 3) Per Elisabetta e Claudia che hanno iniziato il postulato tra le muraldine perché nel loro cammino di adesione all'invito di Gesù si sentano accompagnate dalla nostra preghiera. Per i giovani che in Italia stanno pensando di iniziare il postulato perché siano generosi nel donarsi con gioia, sostenuti dal nostro quotidiano esempio.
- 4) Per i 9 giuseppini che dal 3 al 9, si raduneranno in Casa Generalizia a Roma per ritrovarsi e festeggiare i 50 anni di Messa e di Professione Religiosa.
- 5) Per il gruppo dei giovani giuseppini (da uno a dieci anni di Messa) che si incontreranno dal 9 al 15 per una settimana di formazione, comunione e discernimento.
- 6) Per Eric, primo giovane sierraleonese che farà il 15 la professione perpetua dei voti di povertà, castità e obbedienza, nella Congregazione di S. Giuseppe.
- 7) Per tutti i novizi e novizie, per i loro padri e madri maestre, di tutti gli Ordini, che ricordano la festa del Noviziato il 21, nel giorno della presentazione di Maria al Tempio.
- 8) Per le superiori delle comunità muraldine d'Italia che si incontreranno a Roma il 22-23 perché il loro raduno sia momento di comunione e formazione per il bene della Congregazione e della Chiesa tutta.

#### 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.