

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**

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!*

« Quando pregate non moltiplicate vane parole come i pagani » (Mt 6,7).

L'esperienza sembra suggerirci che la preghiera ha alcune tappe di crescita, è come una montagna da scalare.

Prima tappa: le «parole vuote»

È la preghiera non «uniforme» ma «deforme», cioè la non-preghiera. Potremmo non considerarla preghiera, non merita questo nome, ma essendo un tipo di preghiera tanto diffusa, siamo costretti a parlarne. Gesù Cristo l'ha condannata, l'ha esclusa: *« Quando pregate non moltiplicate vane parole come i pagani » (Mt 6,7)*. Purtroppo è diffusissima: i rosari malmenati, le Messe alla svelta, i sacramenti buttati alla rinfusa, le comunioni, le confessioni diventate una « routine » sono abitudini molto diffuse. È una desolazione. È un controsenso. È una eresia.. E tante persone vivono legate a quel tipo di preghiera tutta la vita. Se ne esce? Certo! Ma è come guarire dal cancro. Il verbalismo infatti è il cancro della preghiera. Il cancro non si cura con una iniezione: ci vuole l'intervento chirurgico o le applicazioni al cobalto che brucino i tessuti infetti. Ci vuole coraggio. La prima cura è esserne inorriditi. Chi non si sente malato non esce. Chi dorme sonni beati non guarisce.

Seconda tappa: quando la preghiera si fa monologo

Quando si prega, ma solo di tanto in tanto, ci si rende conto che si sta parlando con Dio e si fa un po' di attenzione a quello che si dice, ma Dio è ancora lontano mille miglia, Dio non è persona, Dio non è vivo, Dio non è sentito, è una realtà della stratosfera, non è una presenza, allora siamo al monologo. Il monologo è parlare a se stessi, interloquire con se stessi, Non è comunicare, comunica forse con gli altri uno che parla con se stesso? No, è solo un tipo strano, che probabilmente non comunica nemmeno con se stesso. Gira a vuoto. È molto frequente questo modo di pregare. È un pregare anche pericoloso, perché chi prega così ha l'illusione di fare, ma non fa.. Se non pregasse affatto forse sarebbe meglio, perché presto o tardi cercherebbe un rimedio. E questo tipo di preghiera non opera sui nostri mali; lascia il tempo che trova. Non guarisce i mali. Addormenta la coscienza.

Terza tappa: il dialogo

Siamo approdati alla preghiera. Quando sappiamo instaurare un dialogo con Dio, preghiamo. Quando Dio diventa persona, persona viva che sente, ci vede, ci ama, partecipa (lui lo è sempre, ma noi no per la nostra superficialità). E noi, anche noi diventiamo persone vive, comunichiamo veramente con lui, e lui può così comunicare veramente con noi. La preghiera si fa calda, apriamo a lui i problemi con fede e lo ascoltiamo. La differenza con le due tappe precedenti è enorme. Comincia a esserci anche lui, noi e lui, lui e noi. Nasce l'amicizia. Nasce il sondaggio della coscienza. Nasce il ponte con Dio. I nostri problemi ora possono essere influenzati da Dio. Dio può toccarci. Dio può guarirci. Dio può trasformarci. Siamo approdati alla preghiera. Se siamo stabilmente a questo grado di preghiera facciamo grandi progressi nella carità, nella fedeltà al dovere, nel distacco dal male. Ma bisogna imparare a vivere stabilmente lì. Esige sforzo, anche metodo: occorre imparare a concentrarsi, perché è un problema grosso di concentrazione. Dio sfugge ai sensi. Dio è spirito, è pensiero puro, solo se anch'io mi faccio pensiero, ho modo di raggiungerlo. Esige sforzo, ma la preghiera dà i primi risultati sorprendenti.

ESERCIZIO PRATICO DI PREGHIERA

- Mettiti alla presenza di Dio. Vietati di parlare al vento. Tutto ciò che dirai a Dio deve partire dalla mente e dal cuore. Implora lo Spirito di verità perché la tua preghiera sia vera:

« Vieni, Spirito Creatore, crea in me la preghiera vera ».

• Implora la luce di Cristo sulla tua preghiera. Prova a versare il cuore a Cristo, parlandogli con semplicità dei tuoi problemi. Sovente arresta le tue parole e chiedi a Gesù:

«Parla, Signore, che il tuo servo ti ascolta!».

«Gesù, che cosa vuoi da me?».

• Entra in contatto col Padre: il suo amore ti avvolga più di quanto l'ossigeno avvolge il tuo fisico. Fa' silenzio e ama. Se è già spuntata nel cuore qualche decisione, qualche impegno preciso da fare contento Dio, questo è il momento di offrire il tuo dono al Padre:

«Padre, non la mia, ma la tua volontà sia fatta».

Leggi con molta attenzione e ubbidisci umilmente e fedelmente ai suggerimenti che ti sono dati qui di seguito:

- Dedica un tempo ben preciso alla tua preghiera: all'inizio, è utile almeno mezz'ora.
- Scegli bene il luogo della preghiera: è necessario che sia silenzioso e raccolto. Se puoi, metti davanti a te un Crocifisso o un'immagine sacra. Se ti è possibile, fa' la tua preghiera davanti all'Eucaristia.
- 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, la tua capacità di amare; toccando le spalle consacra allo Spirito le tue azioni, la tua volontà.
- Dividi la preghiera in tre spazi esatti: più organizzi la tua preghiera più la rendi facile.

Il primo spazio dedicato allo Spirito Santo, è lui il maestro della preghiera; concentrati sulla presenza dello Spirito Santo in te. Dice Paolo: «*Siete tempio di Dio, e lo Spirito di Dio abita in voi*» (1 Cor 3,16). Prova a dialogare con lui, prova ad esprimergli un problema difficile che hai tra le mani. Invocalo con fede: «*Vieni, Spirito Creatore!*».

Il secondo spazio dedicato a Gesù. Fa' preghiera di ascolto, prendi tra le mani i brani di Parola di Dio che ti sono stati presentati nella riflessione e prova a leggere come se Gesù ti parlasse personalmente. Esperimenta anche l'ascolto della tua coscienza. Interrogati:

«*Signore, che cosa vuoi da me?*». «*Signore, che cosa disapprovi in me?*».

Il terzo spazio dedicato al Padre. Ama! Sta' in silenzio davanti a Lui, sei immerso in Lui: «*In Lui viviamo, ci muoviamo ed esistiamo*» (Atti 17,28). Ama! Aiuta il tuo silenzio, se è necessario, dicendo: «*Padre mio, mio tutto!*». Prendi qualche decisione pratica e offrila come un tuo atto concreto di amore.

- Non terminare la preghiera senza qualche decisione pratica da attuare al più presto: abituati ad amare con i fatti; la preghiera deve portarti all'azione.
- Concludi con un pensiero a Maria SS., implora con un'Ave Maria la grazia di imparare a pregare e il dono di gustare la preghiera e di essere costante.
- In ogni ritaglio di tempo sforzati di pregare. Ecco una invocazione preziosa: «*Maestro, insegnami a pregare*».
- Medita questo salmo: è l'anima che dal profondo del suo nulla grida la sua fede a Dio, sente la sua indegnità, ma attende la risposta di Dio. La preghiera è attesa di Dio (quando incontri la parola «Israele» pensa alla Chiesa, pensa alla tua Comunità, pensa alla tua famiglia, piccola Chiesa).

Dal profondo a te grido, Signore, Signore, ascolta la mia voce.

Siano i tuoi orecchi attenti alla voce della mia preghiera.

Se consideri le colpe, Signore, Signore, chi potrà sussistere?

Ma presso di te è il perdono; perciò avremo il tuo timore.

Io spero nel Signore, l'anima mia spera nella sua parola.

L'anima mia attende il Signore più che le sentinelle l'aurora.

Israele attenda il Signore, perché presso il Signore è la misericordia

e grande presso di lui la redenzione. Egli redimerà Israele da tutte le sue colpe.

INTENZIONI DI PREGHIERA

8 novembre: prime professioni di tre confratelli a Viterbo. A fine mese ordinazione sacerdotali previste in Sierra Leone e Guinea Bissau, pace permettendo... Visita del p. Generale alle comunità dell'Africa.

Dagli SUA ci chiedono di pregare per la salute del P. Mariano Biasio, per le famiglie Apostoliche di Los Angeles, S. Pedro, per il centro giovanile S. L. Murialdo di Avon in Ohio recentemente inaugurato.

Suor Orsola in questo mese visita il Centro educativo istituito dalle Murialdine in Messico per i ragazzi di strada e appena avviato... Auguri! Ricordiamo i Capitolo Locali e le 7 novizie delle sorelle Murialdine.

Valentina Verile animatrice dell'Opera S. Michele Arcangelo di Foggia, si è sposata il 14 ottobre scorso con Giulio e chiede la benedizione di una preghiera. Nella stessa opera ricordiamo al Signore un'altra coppia, Lucia ed Alfonso, sposati il 27 ottobre ...