

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. LUGLIO - SETTEMBRE 1999, n.°43

Durante i mesi estivi il sussidio del monastero invisibile prende una forma diversa: viene preparato un unico numero per tutti i tre mesi di luglio, agosto e settembre. Approfittiamo di questa circostanza per dare un piccolo "trattato sulla preghiera" che venga incontro a tante domande che accompagnano le nostre esperienze di preghiera. Vengono proposte "dieci chiavi della preghiera", ossia alcuni degli atteggiamenti capaci di aprire la porta che introduce a un colloquio intimo e profondo dell'anima con Dio, a un dialogo cuore a cuore... Ad ogni "chiave" corrisponde qualche proposta concreta di preghiera: lasciamo a ciascuno l'incarico di organizzare la sua ora dedicando alcuni minuti ad ogni "chiave della preghiera" e concludendola ogni volta con il Padre nostro, l'Ave Maria e il Gloria.

Bisogna subito togliersi un'illusione: la preghiera non è facile, ma è una lotta. Questa affermazione non avrebbe stupito Paolo, il quale, scrivendo ai cristiani di Roma, diceva: «Vi esorto fratelli a lottare con me nelle preghiere». A Paolo fa eco la più antica tradizione monastica: «A mio avviso, diceva l'abate Agatone, niente richiede tanta fatica quanto pregare Dio... La preghiera richiederà sempre fino all'ultimo respiro una lotta faticosa». Pregare pertanto, non è qualcosa che venga da sé: bisogna decidersi, impegnarsi e perseverare. Per pregare è necessario avere una mentalità da combattente. Siccome appartiene all'ordine dell'amore, la preghiera è una passione, e, per questa ragione, un martirio nascosto. Ma bisogna aggiungere che pregare non è solamente uno sforzo della volontà: è anche accoglienza, dimenticanza di sé, abbandono, poiché è lo Spirito che prega in noi.

DISPORSI ALLA PREGHIERA

Il primo atto di questa lotta consiste nell'**entrare nella preghiera**. Anzitutto perché si hanno sempre mille cose da fare più interessanti e più urgenti della preghiera. In secondo luogo, mi si perdoni il paragone un po' banale, perché bisogna azionare la pompa: all'inizio si ha un bel da fare per pompare l'acqua; ma è solo dopo aver pompato l'aria che l'acqua sale da sé. Allora lo sforzo può distendersi e l'acqua scaturisce abbondante. L'aria che si pompa è la vanità, la superficialità, l'assenza di sé. Bisogna vuotare questa vanità per lasciare che Cristo salga dalle profondità, abiti la coscienza e occupi tutto il posto. Questo atto iniziale richiede una decisione, a volte faticosa, che consiste nell'abbandonare la frammentazione e la dispersione in cui ci hanno gettato le attività e le preoccupazioni, nell'aprirsi un cammino attraverso i mille pensieri che ci agitano per raggiungere Colui che è più intimo a me di me stesso, per dirla con sant'Agostino.

Un secondo atteggiamento importante è l'**attenzione**. Se la radice del peccato consiste nella dimenticanza di Dio, le radici della preghiera stanno nell'amore e nell'attenzione. Teofane il Recluso dice: "L'elemento essenziale, indispensabile nella preghiera, è l'attenzione". A questa affermazione fa eco, al di qua dei secoli, con mirabile armonia, l'affermazione di Simone Weil: «L'attenzione, nel suo grado più alto, è la stessa cosa che la preghiera». Pregare perciò non è frutto di una volontà che si tende, ma di un'attenzione che si fissa, come l'ago della bussola calamitato dal polo magnetico. E ancora Simone Weil: «L'attenzione è legata al desiderio. Non alla volontà, ma al desiderio. O più esattamente, al consenso». Senza l'attenzione, la preghiera, come l'agire, rimane sterile.

Terzo aspetto, **perseverare nella preghiera**. Questo è anche l'unico consiglio che ci dà Gesù: «Chiedete... cercate... bussate». Questa costituiva anche la preoccupazione dei primi cristiani i quali erano «tutti assidui e concordi nella preghiera». Anche Paolo esorta: «Pregate incessantemente con ogni sorta di preghiere» e, «anche noi non cessiamo di pregare per voi».

La lotta della preghiera è anche la **lotta della conversione**. Quando si prega non lo si fa per modificare la volontà di Dio – cosa impossibile – ma per aderirvi. La preghiera pura è quella che non chiede che ciò che è conforme alla volontà di Dio. La persona che prega così non si interessa più di se stessa, ma unicamente di Dio. Nella preghiera della Vergine Maria non c'era il minimo ripiegamento su se stessa, poiché tutto il suo cuore era puro e in armonia con il cuore di Dio. Al contrario, la preghiera del fariseo, il quale non fa che ammirare se stesso e presentare la contabilità dei propri meriti, non è che un soliloquio. Il cuore puro non vede se stesso quando prega. San Benedetto insiste molto su questa purezza della preghiera: «Bisogna supplicare il Signore Dio in tutta umiltà e pura devozione... La preghiera deve essere breve e pura». Per giungere

a questa purezza ci vuole insieme l'impegno ascetico e l'accoglienza della grazia: solo Dio può «creare un cuore puro», come dice il Salmo 51. L'aridità nella preghiera non è un segno di minore qualità. Quando Dio parla a Mosè, gli nasconde il suo volto e non gli mostra che le spalle (*Es 33,20-23*). La preghiera richiede insieme la fatica della notte della fede e il distacco di sé, poiché non si è padroni della propria preghiera, la si riceve; non ci si impadronisce della presenza di Dio, ma ci si dispone. Bisogna attuare questo decentramento per pregare, non perché questo ci piace, ma per piacere a Dio.

1 - LA PREGHIERA CHE È GIÀ IN NOI

Si tratta di una realtà a cui forse non si è pensato abbastanza. Noi portiamo iscritto nel nostro essere il Soffio stesso di Dio, insufflato nel nostro cuore fin dall'inizio. È la più bella grazia della creazione divina. Infatti, fin dalle origini, questo essere vivente che noi siamo è, un essere orante, poiché è stato fatto essere vivente, segnato nel più profondo del suo essere dal sigillo dell'immagine e della somiglianza. Questo stesso Spirito è stato effuso abbondantemente nei nostri cuori: noi ne possediamo le primizie e ne portiamo il suggello.

Siccome lo Spirito è la nostra vita, la prima chiave della preghiera consiste perciò nel lasciare che egli agisca in noi. Se non lo contristiamo, egli ci condurrà nel cammino della contemplazione. Bisogna perciò **cominciare col raggiungere la preghiera che abita in noi**, riconoscerne l'anteriorità e la traccia e non impedirle di salire. Bisogna liberarla, mediante la fede nella sua presenza e la docilità ai suoi appelli.

Per pregare bene bisogna cominciare con l'ascoltare in se stessi lo Spirito di Dio che prega il Padre che è nei cieli e ci faccia dire di Gesù e a Gesù che egli è il Signore, introducendoci nel più profondo dell'intimità divina. «Infatti non siete voi a parlare, ma è lo Spirito del Padre vostro che parla in voi». Che importano allora la nostra debolezza, la nostra pesantezza e la nostra incapacità? Non sarà urtando contro questa realtà che riusciremo a superarla. Al contrario, in questo modo spesso è stata aperta una porta e noi ne abbiamo già la chiave. Noi non sappiamo pregare come si conviene. Ma il problema non sta qui. Lo Spirito stesso intercede per noi con gemiti inesprimibili.

Dobbiamo quindi raggiungere anzitutto la preghiera stessa di Dio. Dio in noi, infatti, è già preghiera. È stato Gesù a farci la rivelazione sconvolgente: «Se uno mi ama, sarà amato dal Padre mio e noi verremo a lui: porremo in lui la nostra *preghiera*». Prima di ogni altra cosa, quindi, dobbiamo pregare nello Spirito Santo. È lui l'artefice della nostra preghiera. Bisogna perciò vivere in ascolto di questo ospite interiore, essere duttili ai suoi desideri, attenti alla sua presenza, consentire ai suoi inviti. Egli stesso in persona viene in aiuto alla nostra debolezza, con la dolcezza ineffabile dei suoi gemiti. Non estinguiamo quindi la sua azione. E così noi pregheremo già in lui lasciando che sia lui per primo a pregare in noi.

- Vieni Spirito Santo e battezzami con il fuoco del tuo amore. Ho bisogno della tua potenza nella mia vita. La mia vita sgorga da te. Mi abbandono per ricevere i tuoi doni di santificazione: sapienza, intelligenza, consiglio, forza, conoscenza e timore del Signore. Ti chiedo anche di effondere i tuoi doni di rivelazione e di servizio, ma soprattutto il dono più grande, quello della carità... Grazie o Santo Spirito per la tua presenza in me, perché sei il mio maestro, il mio consolatore, perché intercedi per me e per tutti i tuoi doni...

2 - PREGARE NEL NOME DI GESÙ

La seconda chiave della preghiera consiste nel pregare nel nome di Gesù. Spesse volte nelle nostre preghiere abbiamo l'impressione di non essere esauditi o di esserlo male. Chiediamo senza ricevere; cerchiamo senza trovare; bussiamo alla porta senza che questa si apra (*Mt 7,7-8; 13, 13-15*). «Voi chiedete e non ricevete, perché chiedete male», scrive san Giacomo. Per poter passare bisogna rivolgerci a Cristo nostra pasqua. Purtroppo, a volte andiamo in cerca di tutta una serie di strade fuorvianti, di tecniche promettenti, di sensazioni di euforia.... La risposta che invece ci dà Gesù è molto precisa e chiara: «Entrate per la porta stretta.. Io sono la porta... Io sono la via». Ecco per dove bisogna passare. È Cristo la chiave che consente di aprire la porta.

«Finora voi non avete chiesto nulla nel mio nome», ci rimprovera Gesù: «Chiedete e riceverete e la vostra gioia sarà perfetta. Ecco ciò che non dobbiamo mai dimenticare: «Tutto quello che chiederete nel mio nome, io lo farò, perché il Padre sia glorificato nel Figlio». Ma preghiamo noi davvero nel nome di Cristo?

Per pregare come si deve, pertanto, non basta essere attenti, fervorosi, generosi, pieni di zelo e perseveranti. Bisogna pregare nel nome del Figlio di Dio. Occorre domandarci di continuo se quello che diciamo, cerchiamo e attendiamo nella preghiera, lo facciamo realmente nel nome di Gesù. Vale a dire, in conformità con i suoi comandamenti e secondo la volontà del Padre, volontà di cui Gesù stesso si è continuamente nutrito. Come non essere esauditi, quando si è come un figlio nel Figlio, sotto lo sguardo del Padre? Pregando in lui, noi preghiamo attraverso di lui. Diventiamo figli nel Figlio. La

nostra preghiera si unisce alla sua e la sua diviene la nostra. Non siamo perciò più noi che preghiamo, ma è Gesù che prega in noi.

- Lode a te, Signore Gesù!... Tu sei la mia vita: lode a te. Tu sei il nome sopra tutti i nomi: Lode a te. Tu sei il Dio con noi (ripetiamo sempre: Lode a te). Tu sei il re dei re... Tu sei l'eterno... Tu sei il Dio altissimo Tu sei l'agnello sacrificato... Tu sei il giudice giusto... Tu sei lo sposo promesso.... Tu sei la risurrezione e la vita... Tu sei il principio e la fine... Tu sei il pane di vita.... (la preghiera può essere continuata a volontà)

3 - PREGARE COME UN FANCIULLO

Gesù ha detto che se non ci facciamo come fanciulli non entreremo nel regno dei cieli. Ora, il regno dei cieli è la casa del Padre. **Pregare Dio che è nostro Padre** vuoi dire parlargli e ascoltarlo, supplicarlo e amarlo, in una parola, pregarlo come un fanciullo. In questo senso, la preghiera non è qualcosa di complicato. Certo non è mai qualcosa di facile, ma è sempre semplice. Il Signore si compiace di essere lodato dalla bocca dei bambini e dei lattanti. In effetti, non si può entrare veramente nel Regno della preghiera e quindi dell'intimità con Dio se non ritrovando un cuore di fanciullo, poiché Dio è prima di tutto nostro Padre. E quello che nasconde ai sapienti e ai potenti, egli si compiace di rivelarlo ai piccoli. Ne deriva che noi non entreremo nel Regno dei cieli se non avremo la fede di un fanciullo. E non toccheremo il cuore del Padre se non pregandolo con tutto il nostro amore di fanciulli. Il salmista l'aveva ben compreso quando scriveva: « Signore, non si inorgoglisce il mio cuore e non si leva con superbia il mio sguardo; non vado in cerca di cose grandi, superiori alle mie forze. Io sono tranquillo e sereno come bimbo svezzato in braccio a sua madre». Una preghiera siffatta non può non toccare nel più profondo la tenerezza di Dio, che la Scrittura paragona a delle viscere di misericordia. Bisogna perciò che davanti a Dio abbiamo uno spirito di fanciulli e allora sentiremo presto posarsi su di noi lo sguardo di colui che osiamo chiamare *Abbà*.

Un esempio significativo è quello di Teresa di Lisieux. In un mondo in cui ciascuno cercava di ascoltare la varie scuole di spiritualità, di «elevare la propria anima a Dio», lei attraverso la fatica della preghiera, del sacrificio e della volontà, scopri uno stretto passaggio attraverso la *piccola via dell'infanzia*. A partire da quel giorno poté avanzare, malgrado la sua debolezza, grazie alla sua piccolezza, sull'esempio del Bambino Gesù, «a passi da gigante» verso la casa del Padre. Ne aveva trovato la chiave.

«Lasciamo cadere le nostre maschere. Non giochiamo più a fare i grandi. Non corriamo dappertutto in cerca di compensazioni per le nostre frustrazioni affettive. Crediamo alla tenerezza del Padre. Egli vuole prenderci tra le sue braccia, innalzarci come un bimbo fino alla sua guancia. Non ascoltiamo il maligno il quale dice che non fa per la nostra età o che non è cosa degna di noi. Accettiamo infine di nascere di nuovo (Gv 3,4-7), di lasciarci amare dal Padre che ci ama; dal Figlio che ci dice: miei piccoli figlioli; e dallo Spirito Santo il quale, per non essere da meno, non ci lascia orfani, prendendoci sotto la sua difesa materna (Gv 14,16-18). In caso contrario, non supereremo mai l'ostacolo delle false paure, delle illusioni e dei dubbi. La terza chiave della preghiera consiste veramente nel pregare con un cuore di fanciullo. Di figlio di Dio, evidentemente, poiché lo siamo veramente.

- Ringraziamo con gioia il Padre che ci ha messi in grado di partecipare alla sorte dei santi nella luce... Ti ringrazio, amorevole Padre del cielo, per avermi attirato nella preghiera e per avermi dato fame e sete di Te. Ti ringrazio per avermi inviato lo Spirito Santo come maestro, guida e consigliere. Ti ringrazio per avermi incoraggiato a chiedere quando ho una necessità e per avermi aiutato a comprendere i desideri del mio cuore. Grazie per la possibilità di ascoltare Te, credere in Te, venire a Te. Ti ringrazio per il tuo progetto sulla mia vita, perché mi hai creato con un preciso scopo, perché mi hai dato un senso di dignità. Ti ringrazio perché mi ami in modo tenero, personale, misericordioso, attuale, infinito. Ti ringrazio perché tu ci sei in tutti i momenti della mia vita, quelli facili e quelli difficili, e perché attraverso di essi mi conduci alla maturità e alla fede più profonda. Ti ringrazio per l'abbondanza del tuo amore che scaccia ogni timore. Grazie perché combatti per me contro i miei nemici, perché tu mi hai tenuto una mano sulla testa e perché mi hai risollevato dalle cadute... (possiamo creare la nostra preghiera al Padre prendendo ispirazione dal brano di Colossesi 1, 12)

4 - UMILMENTE COME UN POVERO

Lo spirito d'infanzia ci apre allo spirito di umiltà. E l'umiltà ci fa entrare nella preghiera più vera. Ecco quindi la quarta chiave della preghiera: **pregare umilmente come un povero**.

Ce lo insegna anche Gesù nella parabola del fariseo e del pubblicano. Per quanto possa meravigliare, non è la preghiera dell'uomo giusto e retto, dall'anima colma di rendimento di grazie, a essere esaudita, ma quella di un poveraccio dal cuore

contrito, il quale non ha altra formula che questa: «Mio Dio, abbi pietà di me peccatore». Del resto Gesù ha detto: «Chi si esalta sarà umiliato e chi si umilia sarà esaltato».

Il problema della preghiera qui è ricondotto a qualcosa di molto semplice. Bisogna rifiutare ogni pretesa, ogni sufficienza, ogni autosoddisfazione. La preghiera del giusto orgoglioso non arriva a Dio poiché l'orgoglio le impedisce di passare, mentre invece quella del povero giunge agli orecchi di Dio poiché lo invoca con tutta la forza della sua umiltà. In effetti, pregare non è prima di tutto elevarsi verso Dio, ma aprirsi a lui per accoglierlo in se stessi. Per quanto un'anima sia in alto, essa non può innalzarsi fino ai cieli. Ma in un cuore umilmente aperto al Padre, il Signore si compiace sempre di venire ad abitare per compiere ciò che egli ama: guarire, consolare, perdonare, infondere luce, gioia e pace. «Ma tu vuoi la sincerità del cuore. Un cuore affranto e umiliato, Dio, tu non disprezzi». La preghiera umile è la preghiera vera. Non gonfia né rimpicciolisce. È quella di un cuore che si dice peccatore perché è la verità, ma che non ha paura di riconoscerlo poiché sa più ancora che Dio è pronto a perdonare.

La preghiera umile è la preghiera del povero che sa di essere fragile, incostante, distratto e persino incapace da se stesso di pregare. Ma questa verità rende liberi e tocca il cuore di Dio. «Voi non avete ricevuto uno spirito da schiavi per ricadere nella paura, ma avete ricevuto uno spirito di figli adottivi per mezzo del quale gridiamo: *Abbà, Padre*». A rendere realmente liberi è questa verità dell'abbandono alla Provvidenza, che, a differenza degli schiavi, ci mette per sempre nella casa, poiché il figlio vi è per sempre. «Beati i poveri di spirito perché di essi è il regno dei cieli». Essi pensano, vogliono e agiscono secondo lo Spirito di Dio. E questa povertà accolta li apre alle ricchezze del Regno dei cieli.

- Padre mio, io mi abbandono a te. Fa' di me ciò che ti piace. Qualunque cosa tu faccia di me ti ringrazio. Sono pronto a tutto, accetto tutto purché la tua volontà si compia in me, e in tutte le tue creature. Io non desidero altro, mio Dio, con tutto l'amore del mio cuore perché ti amo. Ed è per me un'esigenza d'amore donarmi e rimettermi nelle tue mani senza misura, con una infinita fiducia perché tu sei Padre mio. (Ch. De Foucauld)

5 - PREGARE NEL SEGRETO

Gesù ce lo insegna con grande chiarezza: «Tu invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà». Ma cosa vuoi dire pregare nel segreto? Non significa nascondersi o stare al buio, per fuggire lo sguardo degli uomini evitando di dare testimonianza. Bisogna saper parlare e manifestare la propria fede senza falsa paura e senza vergognarsi. La preghiera fervorosa non richiede di tagliarsi fuori dagli altri né di tirarsi indietro dai propri doveri di stato. La vera solitudine di colui che prega non sta nella fuga dagli uomini, ma nella presenza a Dio. «Non ti chiedo che tu li tolga dal mondo, ma che li custodisca dal maligno». Pregare nel segreto è pregare nell'autenticità, vale a dire nella verità di chi cerca di essere, prima che di apparire, di fare più che di dire, di vivere in profondità, più che pavoneggiarsi nella superficialità, di diventare nel più profondo del proprio essere ciò che si è piuttosto che di brillare in cerca di vanagloria.

Anche Gesù ci ha chiaramente avvertito di non preferire la gloria degli uomini a quella di Dio.

Pregare nel segreto vuoi dire inoltre pregare nella profondità più recondita del cuore, «al punto di divisione dell'anima e dello spirito», dove scende la parola di Dio «viva, efficace e più tagliente di spada a due tagli». Questo infatti è il luogo più intimo a noi di noi stessi, dove non si può entrare che con il permesso di Colui che già l'abita e che chiamiamo «il dolce ospite dell'anima».

Pregare vuoi dire infine e soprattutto pregare nell'intimità dell'amore che diviene non solo filiale o amicale, ma letteralmente nuziale. «Togliti i sandali dai piedi, perché il luogo sul quale tu stai è una terra santa». Allora Mosè può avvicinarsi a Dio nella speranza e parlargli «faccia a faccia». Come l'amante del Cantico all'avvicinarsi dell'amato. Ci si toglie i sandali, si entra nel segreto del re. Come colei di cui Dio «desidera la bellezza», si ascolta e tende l'orecchio per prostrarsi davanti a lui. Tutti sanno che l'espressione più bella dell'amore si vive nel cuore a cuore, a tu per tu, e non si condivide niente con nessuno, non si tollera alcun testimone, per la semplice ragione che al cuore di questa unione si vive come una comunione universale e che, nel passaggio di questo istante, si rivela come una pienezza di eternità. Che dire allora quando questa intimità si vive, nel più segreto, con Colui che era, che è e che viene e che l'apostolo Paolo chiama «la pienezza di Colui che si realizza interamente in tutte le cose»? Che desiderare di altro, non avendo più niente, quando si è soli con il Tutto? «Tutto infatti è niente e niente è tutto», diceva Teresa d'Avila.

- Signore Gesù, c'è grande silenzio nel tuo tabernacolo. Dov'è la tua luce? Chi sente la tua voce? Chi ode i tuoi passi? Anche negli astri c'è silenzio, ma v'è luce che abbaglia. Anche negli astri sembra tutto immobile, ma c'è vertiginosa corsa. Così nel tuo tabernacolo o signore, tutto è immobile, tutto è silenzio, tutto è mistero. Eppure ogni giorno la tua Parola invita alla lode. Eppure ogni giorno tu imbandisci una mensa per coloro che ti amano. Eppure ogni giorno i tuoi fedeli possono raccogliersi nel tuo nome. Davanti al tuo santo altare quanti hanno ritrovato la

fede, quanti hanno riacquisito la grazia, quanti si sono votati alla tua causa. Nel tuo tabernacolo, o signore, c'è pienezza di vita, anche se tutto sembra freddo e muto. Tu parli Signore. Tu ascolti Signore. Tu ami Signore. (Paolo VI)

6 - VOLER PREGARE

La preghiera ci introduce nel più profondo dell'intimità divina e ci fa entrare nel mistero del segreto di un cielo anticipato; essa ce ne dà la chiave. Ma in realtà la preghiera spesso rimane ugualmente arida e difficile. Il santo monaco Agatone era solito ripetere che la preghiera è «una lotta fino all'ultimo respiro». Per giungere a pregare perciò bisogna anche *voler pregare*. Ecco un'altra chiave della preghiera. Bisogna riconoscere che la preghiera ha un nemico acerrimo: il diavolo, il quale conosce, meglio di noi, il bene che essa può farci e come, attraverso di essa, si può giungere alle vette della santità. Per questo Gesù ci invita a pregare senza mai stancarsi. Egli stesso nel momento più drammatico della lotta nel Getsemani, «in preda all'angoscia, pregava più intensamente». È proprio in questo momento, nell'ora del tedio, dello scoraggiamento, nel giorno cattivo in cui il demonio meridiano va in giro, che è necessario non scoraggiarsi e tener duro. «La perseveranza conduce alla pietà, scrive l'apostolo Pietro, e la pietà al cammino più perfetto, a quella via che le supera tutte, che è la carità», La preghiera è per eccellenza il campo dell'invisibile e noi amiamo invece ciò che è verificabile; si colloca nell'insensibile e noi cerchiamo ciò che può essere sentito; ci mette di fronte all'incomprensibile, mentre noi vogliamo cogliere l'intelligibile. Si parla senza intendere, si contempla senza vedere, si ama senza sensazioni sensibili. Teresa d'Avila diceva che «è duro *amare un Dio di cui non si è visto il volto*». La chiave della preghiera passa quindi attraverso questa lotta in vista della quale «Dio ha addestrato le mie mani alla battaglia»

- Padre celeste apri i miei occhi così che io possa vedere la tua grandezza, la tua maestà, la tua vittoria a mio vantaggio. Mi metto sotto la croce di Gesù e mi ricopro col suo prezioso sangue. Indosso l'armatura di Dio per resistere alle tattiche del demonio. Sto ben fermo, con la verità cinta intorno ai fianchi e la giustizia come corazza. Tengo in mano lo scudo della fede per spegnere i dardi infuocati del maligno. Accetto che la salvezza di Dio sia il mio elmo e ricevo dallo spirito la Parola di Dio da usare come spada.. Ti prego o Padre di mostrarmi ogni modo in cui Satana esercita un potere nella mia vita. Invoco il sangue di Gesù sull'aria, sull'acqua, sulla terra... su tutti i membri della mia famiglia, sui parenti, i colleghi di lavoro, i vicini, i lontani... Rifiuto Satana, tutte le sue opere e le sue promesse vuote. Padre celeste ti chiedo perdono per me stesso, per miei amici, miei parenti... per aver fatto affidamento su proposte che si oppongono a Gesù Cristo. Rinuncio a ogni potere diverso da Dio e a ogni forma di venerazione che non offra vero onore a Gesù. Rinuncio in particolare a.... Riempimi del tuo amore per sostituire la paura; riempimi della tua forza per sostituire la debolezza; riempimi della tua salute per sostituire la mia malattia...

7 - CON L'ESSERE TUTTO INTERO

La preghiera richiede la partecipazione di tutto l'essere. Se è vero, come dice Teresa d'Avila, che la preghiera consiste nel «fare attenzione a Dio amandolo», la Torah e il Vangelo ci ricordano che si tratta di rispondere con tutto il proprio amore all'amore di Dio che ci ha amato per primo: «Amerai il Signore con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima, con tutte le tue forze», dice il Deuteronomio; e Gesù aggiunge: con tutta la tua mente. In questo modo l'uomo è descritto perfettamente nelle sue quattro dimensioni, in cui si riconosce lo spirito divino, l'anima immortale, il cuore e queste forze concrete in cui si riconosce il corpo. Anche il corpo, compagno dell'anima, è associato al cuore, questo tabernacolo dello Spirito senza il quale non si può pregare. E se il nostro corpo è il tabernacolo dello Spirito Santo, è per mezzo di esso e con esso, con il nostro essere tutto intero per dirlo in una parola, che si deve pregare. L'apostolo può ben dire: «Glorificate Dio nel vostro corpo» (I Cor 6,13-20) e può aggiungere magnificamente: «Chi si unisce al Signore forma con lui un solo spirito». Il nostro corpo, così spiritualizzato, è fatto anch'esso per la preghiera e bisogna saper associarlo. Una delle chiavi della preghiera consiste nell'orientare il proprio corpo in modo che partecipi pienamente ad essa, così che la nostra vita tutta intera lodi colui che ci ha fatto. Possiamo così divenire, attraverso questo corpo umano, che è il capolavoro di tutte le realtà create di questo mondo visibile, come i cantori abituali del Cantico delle creature. Com'è allora bello e buono innalzare le braccia, giungere le mani, inchinarsi, segnarsi dalla testa ai piedi, inginocchiarsi, sedersi, prostrarsi, in una parola dedicarsi interamente a pregare con tutto il corpo colui che ci ha fatto e che, egli stesso, Verbo eterno, si è incarnato.

Il giudaismo, l'islam, le religioni orientali hanno dei modi di pregare che impegnano pienamente anche il corpo. Anche noi dobbiamo reimparare a pregare così. Bisogna saper guardare e intendere, sentire, toccare e gustare le realtà dell'alto. Possiamo quindi pregare Dio sia con l'anima che con il corpo. Sta qui la ragione per cui il digiuno costituisce uno dei

migliori alleati della preghiera. È con il digiuno nel deserto che Mosè ed Elia sono stati innalzati poco alla volta alle sommità della contemplazione divina. È con il digiuno che Gesù ha trionfato sul tentatore. È con il digiuno praticato nel segreto che l'uomo tocca il cuore di Dio suo Padre, ed è per mezzo del digiuno unito alla preghiera che si possono vincere i demoni. Ecco perché i tempi forti della contemplazione, come l'avvento, la quaresima, le vigilie delle feste, il venerdì, memoriale del sacrificio del Calvario, sono tradizionalmente nella Chiesa aperti al digiuno. Il corpo così purificato, alleggerito, liberato, consente al cuore di aprirsi maggiormente, all'anima di elevarsi, allo spirito di esultare.

Venite, applaudiamo al Signore, acclamiamo alla roccia della nostra salvezza.

Accostiamoci a lui per rendergli grazie, a lui acclamiamo con canti di gioia.

Poiché grande Dio è il Signore, grande re sopra tutti gli dèi.

Nella sua mano sono gli abissi della terra, sono sue le vette dei monti.

Suo è il mare, egli l'ha fatto, le sue mani hanno plasmato la terra.

Venite, prostrati adoriamo, in ginocchio davanti al Signore che ci ha creati.

Egli è il nostro Dio, e noi il popolo del suo pascolo, il gregge che egli conduce.

Ascoltate oggi la sua voce: «Non indurite il cuore,
come a Meriba, come nel giorno di Massa nel deserto,

dove mi tentarono i vostri padri: mi misero alla prova pur avendo visto le mie opere.

Per quarant'anni mi disgustai di quella generazione e dissi: Sono un popolo dal cuore traviato,
non conoscono le mie vie; perciò ho giurato nel mio sdegno:

Non entreranno nel luogo del mio riposo».

8 - PREGHIERA LITURGICA CONDIVISA

Se la preghiera è un atto eminentemente personale, non è mai tuttavia un atto individuale. Una nuova chiave della preghiera sta in quella realtà meravigliosa che è la preghiera ecclesiale, vale a dire, la *preghiera liturgica partecipata*. Chi non è capace di pregare con la Chiesa, non è capace di pregare veramente. La Chiesa è il prolungamento di Cristo sulla terra e il luogo dove lo Spirito stabilisce gli uomini nella più grande unità. È i dunque in essa che brilla e brucia al meglio il «rovetto ardente della preghiera».

Gesù stesso ci ha dato l'esempio per primo: egli non prega solo in luoghi deserti, durante la notte o nel segreto, ma prega in comunione col suo popolo. Ogni anno i suoi genitori lo portavano al tempio a Gerusalemme per la pasqua, scrive Luca. Quanto gli devono essere piaciuti i grandi pellegrinaggi dei credenti d'Israele. I sinottici ce lo presentano continuamente nella sinagoga dove egli si reca ogni sabato. Il quarto Vangelo ci invita a seguirlo incessantemente presente nel tempio, dove vi insegnava anche ogni giorno al punto da essere preso da uno zelo geloso per questa casa di preghiera che egli chiama la casa del Padre.

Con questa preghiera ci si pone fin dall'inizio nel cuore della comunione dei santi e il cielo si unisce alla terra, mentre la terra si unisce al cielo. La liturgia, infine, illumina la vita, spiega il passato e rischiarava l'avvenire. Attraverso di essa, l'orante santifica il tempo. Essa riempie la nostra anima, unifica i nostri cuori, dilata i nostri spiriti e fa di noi tutti lo stesso corpo nell'unico Spirito. Lungi dal tagliarci fuori dalla realtà, ci rinvia di continuo al più quotidiano delle nostre vite. Afferma la nostra speranza, nutre la nostra fede e alimenta ogni giorno in noi il fuoco dell'amore, il cui epicentro è l'eucaristia.

La liturgia, mentre ci eleva al cielo, ci custodisce; nel cuore dell'oggi di Dio. È veramente la chiave del Regno dei cieli.

- La nostra vita, come quella dei discepoli di Emmaus, è cammino; è un pellegrinaggio pieno della nostalgia di te, Signore Gesù. Anche per noi c'è il compagno di viaggio, il pellegrino sconosciuto che cammina accanto ogni giorno. Sei tu, Gesù; tu che resti sempre fedele dinanzi ai nostri occhi spenti...
- Tu che rimani presente nelle tenebre della tristezza e dello sconforto che avvolgono il mondo. Sei risorto per non abbandonarci mai!
- E quando la notte cade sul nostro andare tu ti fai familiare, ci sei vicino nella paura e ci vivifichi con la tua risurrezione; tu appari anche a noi, ogni giorno, allo spezzare del pane. Noi pure ogni giorno ti riconosciamo nel mistero dell'Eucaristia, ti incontriamo all'altare. Il pane che tu sei apre i nostri occhi, accende il nostro cuore, mette nella nostra vita il tuo tesoro: la vita di Dio. La nostra vita, come quella dei discepoli di Emmaus, è cammino; è un pellegrinaggio pieno della nostalgia di te, Signore Gesù. Anche per noi c'è il compagno di viaggio, il pellegrino sconosciuto che cammina accanto ogni giorno. Sei tu, Gesù; tu che resti sempre fedele dinanzi ai nostri occhi spenti...
- Tu che rimani presente nelle tenebre della tristezza e dello sconforto che avvolgono il mondo. Sei risorto per non abbandonarci mai!
- E quando la notte cade sul nostro andare tu ti fai familiare, ci sei vicino nella paura e ci vivifichi con la tua risurrezione; tu appari anche a noi, ogni giorno, allo spezzare del pane. Noi pure ogni

giorno ti riconosciamo nel mistero dell'Eucaristia, ti incontriamo all'altare. Il pane che tu sei apre i nostri occhi, accende il nostro cuore, mette nella nostra vita il tuo tesoro: la vita di Dio.

9 - PREGARE NELLA VITA

Oltre alla liturgia, a guidarci sul cammino delle nostre responsabilità quotidiane c'è un'altra chiave: è quella che ci insegna a pregare attraverso la vita. La vita infatti è una meravigliosa scuola di preghiera, se sappiamo aprire le porte dal lato giusto. È molto importante comprenderlo, poiché la vita ci viene incontro con le sue esigenze quotidiane, le sue molteplici e diverse sollecitudini. Se da una parte c'è la preghiera e dall'altra la vita, allora tutto è separato; se invece c'è la preghiera nella vita, allora tutto è unificato. E ciò non passa che attraverso questa chiave che consiste nel fare della preghiera la propria vita e della vita una preghiera.

Non bisogna mai dimenticare che Marta è la sorella di Maria e che il fine di tutta la vita spirituale non consiste nel contrapporre o nel gerarchizzare, ma al contrario nell'unificare in noi azione e contemplazioni. Bisogna pertanto imparare a pregare attraverso la vita, come hanno fatto tanti santi e tanti mistici.

Mentre gli antichi avevano imparato a pregare secondo il ritmo naturale delle ore del giorno, delle stagioni dell'anno, del mondo agricolo, del lavoro artigianale, oggi bisogna imparare a pregare al ritmo artificiale di giornate che si prolungano sempre più fino alle ore notturne, di un calendario costruito in funzione delle esigenze socio-professionali, del mondo cittadino, di una civiltà sempre più segnata dai *media*, dal tempo libero, dai continui cambiamenti nei modi di pensare e di agire. E questo può non essere facile. Ma non ha niente di impossibile.

- Signore è trascorsa un'altra giornata. Grazie di avermela concessa. Però oggi forse non ti ho abbastanza amato. Mi sono lasciato trasportare dal lavoro e dagli affari, senza un solo pensiero per te.
- E' vero che questo lavoro in fondo è per te, per tutti quelli che mi hai dato come fratelli; è vero che io te l'avevo offerto fin da questa mattina; però avrei dovuto, durante il giorno rivolgermi parecchie volte a te, non fosse altro per chiederti maggiore pazienza..
- Ho anche avuto momenti di scoraggiamento, dei momenti di dubbio. Perdonami. Non sempre ho superato le mie antipatie e spesso volte sono stato duro con coloro che lavorano accanto a me. Perdonami.
- Ho brontolato eccessivamente e sterilmente. Perdonami. Spesse volte ho ceduto al conformismo e mi sono opposto quando non avrei dovuto. Perdonami. Sono passato accanto a certi poveri senza averne pietà. Perdonami.
- Ti ringrazio, signore, per questa giornata che mi hai concessa, per la mia casa, per il mio cibo, per i miei amici e per la nostra civiltà. Fammi addormentare nel tuo amore e fa che non ceda al peccato. Fa che domani diventi migliore. (Questa preghiera di Lebet può essere adattata a ciascuno...)

10 - PREGARE DI CONTINUO

Gesù ci insegna a pregare senza mai stancarsi. Dio, infatti, non è forse sempre davanti a noi come dice il salmista: «Io pongo sempre innanzi a me il Signore»? E il suo amore per noi non è da sempre e per sempre? Ecco un'altra chiave della preghiera: la preghiera incessante che ci conduce a un continuo sguardo di fede e a vivere in un atteggiamento di amore. Infatti quando si crede veramente, si crede in ogni momento e quando si ama si ama per sempre. In questo modo giungiamo a comprendere che la preghiera, prima di essere un atteggiamento particolare, un tempo forte, un momento riservato, una tecnica atto, è un respiro dell'anima. Sant'Agostino dice molto bene che colui che porta sempre vivo in sé il desiderio del cielo, vive quasi in una preghiera incessante. Lo stesso è per colui che ama. Egli sa qual è lo scopo della sua vita, l'oggetto della sua attesa, il desiderio suo cuore. Tutta la sua vita ama poiché ne ha il desiderio. Questo è ciò che vuoi dire la Scrittura quando dichiara che, in quanto vivi tornati dai morti, siamo già salvati, poiché Dio «ci ha risuscitati e fatti seder nei cieli, in Cristo Gesù». Evidentemente la nostra esistenza si svolge quaggiù e bisogna fare tutto quello che è necessario fare. Ma se Dio è in noi, anche noi siamo in Dio. È lo «stato di grazia». L'eternità scende nel tempo. La divinità impregna la nostra umanità. La vita eterna è già cominciata. Dio dimora in noi e noi dimoriamo in lui. Non è forse in continua preghiera colui che può dire: «Non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me»? Anche se dorme, il suo cuore veglia. Anche quando lavora, prega. Anche se si china sulle cose di questa terra, il suo spirito si eleva. Tutto dedito alle cose di ogni giorno, «egli cerca le cose di lassù, dove si trova Cristo assiso alla destra di Dio; pensa alle cose di lassù e non a quelle di questa terra. E' come morto e la sua vita ormai nascosta con Cristo in Dio». Senza pensarci, egli prega di continuo perché vive sotto lo sguardo di Dio, pieno di desiderio e di amore verso lui che è «tutto in tutti»

Abbiamo così in mano questa ultima chiave della preghiera, capace di renderla continua. Niente di più difficile senza dubbio. Ma anche niente di più semplice. Basta vivere con attenzione, umiltà e amore, sotto lo sguardo di Dio. Possiamo dire: bisogna vivere amorosamente vicini a Dio. A un Dio di tenerezza che da noi non attende altro che di essere visto e accettato per quello che è: un padre, uno sposo, un amico. Provate a chiedere a coloro che amano amorosamente se hanno bisogno di sforzarsi molto per pensare all'essere amato! Ci pensano «in continuazione» perché amano «sempre». Ecco ciò che ci fa scoprire la preghiera continua. «Di sera, al mattino, a mezzogiorno, io penso a lui». E quando giunge la notte, «io dormo, ma il mio cuore veglia». Tutto diviene occasione per accoglierlo in noi o volgerci a lui. Non siamo più noi che pensiamo e agiamo, è Dio che pensa e agisce in noi. Si prega come si vive. Si prega continuamente perché in noi la vita continua.

- Mi sento il cieco di Gerico. Ho bisogno di guardarti: “Signore, che io veda.” Tu sei la luce, tu sei l’epifania del Padre tuo. Lo so, ma non del tutto! Ho fede, ma mi pare di essere incredulo. Aiuta la mia incredulità. Aumenta la mia fede. Che io ti veda, sia pure con fatica, perché la mia fede ha bisogno di essere purificata e di passare per io crogiuolo.

- Che io ti veda! Tu solo sei la verità che rende beati. Forse la mia cecità non è dovuta soltanto alla povertà della mia fede, ma anche all’impurità del mio cuore. Tu hai detto: “Beati i puri di cuore perché vedranno Dio”.

- Signore da chi andrò perché il mio cuore sia reso limpido? So di non avere alcun merito, ma la tua rivelazione è tutto un mistero di gratuità. E allora Signore a te grido: che io veda!

- Non c’è presunzione nel mio grido. Esso è soltanto un tentativo di fedeltà alla tua chiamata, al tuo invito. So che quando ti vedrò tu sarai più beato di me perché io ti avrò visto. E mi consola pensare che la tua beatitudine precede la mia: la tua beatitudine è la speranza della mia. (Ballestrero)

INTENZIONI DI PREGHIERA PER L’ESTATE (a cura di Cecilia M)

- Grazie al Signore per la pace avviata nella regione dei Balcani. Preghiamo per tutte le persone che continuano a soffrire le conseguenze della guerra e affinché questa pace porti riconciliazione e concordia vera e duratura.
- Accogli Signore la nostra preghiera per la Sierra Leone e la Guinea Bissau, paesi provati dalla guerra e dove i Giuseppini continuano la loro opera.
- Ringraziamo Dio per il dono di due nuovi sacerdoti giuseppini in Ecuador: Jaime Bravo e Luis Barreno e per il promettente avvio del seminario in India con i primi sei seminaristi indiani. -
- Il Santo Padre, in occasione della Conferenza Episcopale Italiana ha invitato la Chiesa a lavorare particolarmente per la pastorale delle vocazioni, la tutela della famiglia fondata sul matrimonio, la difesa della vita, il raggiungimento dell’effettiva parità tra le scuole, un’attenzione prioritaria al lavoro e all’occupazione... preghiamo perché crescano attenzione e impegno, a favore di questi obiettivi.
- Mettendo in risalto la necessità di comunicazione con le grandi religioni mondiali, Giovanni Paolo II, - oltre “ il dialogo delle opere” (tra cui: l’educazione alla pace e al rispetto dell’ambiente, la solidarietà verso il mondo della sofferenza, la promozione della giustizia sociale), - raccomanda la preghiera come “ via speciale d’incontro, soprattutto con quelle religioni che, pur non avendo scoperto il mistero della paternità di Dio, tuttavia tengono le braccia tese verso il cielo “.
- “ Le leggi favoriscono false alternative alla famiglia fondata sul matrimonio, si rivolgono contro di essa” (Giovanni Paolo II alla XIV Assemblea del Pontificio Consiglio della Famiglia). Preghiamo per tutte le famiglie, per quelle che conosciamo, per quelle nuove, per quelle in difficoltà...
- Europa apri le braccia a Cristo! Questo è l’appello di Giovanni Paolo II, espresso durante il suo viaggio in Polonia, auspicando una “Comunità europea dello Spirito “ preghiamo perché questo non resti solo un desiderio augurabile.
- l’Europa orientale è aperta Anche per la Congregazione: anche la Romania, come già è stato per l’Albania, vede l’avvio della costruzione che ospiterà l’opera giovanile
- Signore aiutaci a vivere vacanze serene, che siano momento di divertimento e di riposo, ma anche un tempo di incontro con Te e con gli altri, Ti preghiamo per chi in questo periodo estivo rimane più solo e in difficoltà. Raccomandiamo al signore anche le iniziative di formazione estive: il Mese Murialdino in Ecuador per i confratelli giuseppini, gli esercizi spirituali, i campi scuola, le attività estive degli oratori....
- Il duemila si fa sempre più vicino: preghiamo che tutta la congregazione si prepari spiritualmente alla celebrazione del centenario della morte del fondatore, e che siano benedette le iniziative volte a questo fine.