

VEGLIA ALLE STELLE

La preghiera (questa sconosciuta)

**Da un dialogo tra un Rover che non sa pregare
e un Capo che invece la sa lunga (o dice di saperla)...**

- C** (...) a proposito del punto Fede, con la preghiera come va?
- R** Con che? La preghiera? E chi prega?! A parte che non capisco bene a cosa mi serva, e poi... come si fa? Io sto lì e cosa dico? Dopo un po' mi distraigo, ... mi sento scemo...
- C** Beh, forse lo sei... Comunque il primo passo per riuscire a pregare è **fare silenzio** intorno e dentro di te. Quando vuoi pregare cercati un posticino comodo - ma non troppo, altrimenti ti addormenti come all'ultima veglia, ricordi? Russavi anche - quindi, un posto in cui ti senti a tuo agio e lontano da ogni possibile distrazione; scegli una posizione del corpo adatta alla preghiera, che concili comodità e attenzione; cerca di dare un nome a tutte le possibili distrazioni, in modo da conoscerle e riuscire a presentarle nella preghiera rendendole innocue; cerca di rilassarti concentrandoti sulla respirazione e sulle "voci" della natura e di Dio.

Bisogna che tutti noi troviamo il tempo di restare in silenzio e di contemplare, soprattutto se viviamo nelle metropoli. Dio è amico del silenzio: dobbiamo ascoltare Dio perché ciò che conta non è quello che diciamo noi, ma quello che Egli dice a noi e attraverso di noi.

Abbiamo bisogno di scoprire Dio e Dio non può essere trovato nel frastuono e nell'irrequietezza. Dio è l'amico del silenzio. Osservate come gli alberi, i fiori, l'erba crescono nel silenzio; guardate le stelle, la luna e il sole, come si muovono nel silenzio. Abbiamo bisogno di silenzio Per essere in grado di arrivare alle anime.

Madre Teresa

« Mentre un profondo silenzio - avvolgeva tutte le cose e la notte era a metà del suo corso la Tua Parola onnipotente è scesa dal cielo ... » Sap 18, 14-15

Anche a Te è piaciuto il silenzio, Signore, lo hai scelto per la tua nascita tra noi, e, in certo modo, lo hai continuato per trent'anni nella tua casa di Nazareth. Lo hai

diffuso dappertutto, come un tuo grande dono. Pervade l'universo; fascia come un velluto la tua creazione. Fa da sottofondo ad ogni suono, ad ogni parola. Accompagna il pensiero, permette ogni ascolto. C'è il silenzio delle stelle, il silenzio del mare, il silenzio delle montagne, delle foreste, dei deserti. C'è il silenzio dei cuore in cui risuona la tua voce, o Dio. A volte ci prende la paura del silenzio, forse è troppo grande per noi, vorremmo fuggirlo. Dacci una mano, Signore, per capirne il valore ed amarlo Ci avvicina a Te, ci rende più riflessivi, più maturi più attenti alla vita. Ci mette alla tua presenza. E' il profondo linguaggio con cui ami parlare con noi.

Pregiera con il corpo

Rallenta il ritmo della mia vita, Signore. Calma il battito del mio cuore, acquetando la mia mente. Rallenta il mio passo frettoloso con una visione delle eterne distese del tempo. Dammi in mezzo alla confusione di ogni giorno, la calma stabilità delle montagne milienarie. Spezza la tensione dei miei nervi e dei miei muscoli con la serena musica del canto dei ruscelli, viventi nella mia memoria.

Aiutami a conoscere il magico potere ristoratore del sonno.

Insegnami l'arte di prendermi brevi momenti di sosta, di rallegrare un amico, carezzare un cane, leggere qualche riga di un buon libro.

Ricordami ogni giorno la favola della lepre e della tartaruga, sì che io possa imparare che nella corsa non sempre vince chi va più veloce, e che nella vita si può far qualcosa di meglio che aumentare la sua velocità. Fa che io levi lo sguardo alla quercia torreggiante. E sappia che essa è divenuta grande e forte perché è cresciuta lentamente e bene.

Rallenta il ritmo della mia vita, Signore, ed ispirami ad affondare le mie radici nel suolo dei valori durevoli affinché io possa innalzarmi fino alle stelle del mio più grande destino.

(Da "Pregare con il corpo", Ed. Queriniana)

- R** detto così sembra una cosa un po' new age... devo mettere anche una musicina di sottofondo?
- C** Se lo stereo lo porti te... Macché, questo è solo l'inizio, una specie di riscaldamento. A questo punto occorre fare un altro passo: pregare non è solo concentrarsi ma **stare alla presenza di Dio**.
- R** E allora?

C Beh, allora significa che quando preghi non sei solo, bischero, ma c'è **Qualcuno** di fronte a te, che ti ascolta e, a modo suo, ti parla. Quindi devi dirti: *ecco, Signore, sono qui con te e tu con me...*

Un giorno un giovane monaco chiese al suo abate, da tutti considerato una persona santa: "Come posso essere certo di essere alla presenza di Dio?". L'abate rispose: "Tu hai tanto controllo su di essa quanto hai potere di far sorgere il sole". Esasperato, il giovane esclamò: "Ma allora a cosa servono tutti i nostri esercizi spirituali e le preghiere?". "Tu fai queste cose per essere certo di essere sveglio quando si leva il sole".

Quando mi fermo
stanco sulla lunga strada
e la sete mi opprime sotto il sole;
quando mi punge la nostalgia di sera
e lo spettro della notte copre la mia vita,
bramo la tua voce, o Dio,
sospiro la tua mano sulle spalle.
Fatico a camminare
per il peso del cuore
carico dei doni che non ti ho donati.
Mi rassicuri la tua mano nella notte,
la voglio riempire di carezze,
tenerla stretta:
i palpiti del tuo cuore
segnino i ritmi del mio pellegrinaggio.
Tagore

Perché, o Signore,
mi risulta tanto difficile
tenere il mio cuore rivolto a te?
Perché la mia mente
se ne va raminga in mille direzioni,
e perché il mio cuore
desidera cose che mi portano fuori
strada?
Fammi sentire la tua presenza
in mezzo alle mie mille agitazioni.
Il mio corpo stanco,
la mia mente confusa
e la mia anima inquieta,
prendili tra le tue braccia
e dammi un po' di riposo,
un semplice quieto riposo.
Henri J.M. Nouwen

Messaggio di tenerezza

Ho sognato che camminavo in riva al mare con il Signore e rivedevo sullo schermo del cielo tutti i giorni della mia vita passata. E per ogni giorno trascorso apparivano sulla sabbia due orme: le mie e quelle del Signore. Ma in alcuni tratti ho visto una sola orma, proprio nei giorni più difficili della mia vita. Allora ho detto. "Signore io ho scelto di vivere con te e tu mi avevi promesso che saresti stato sempre con me. Perché mi hai lasciato solo proprio nei momenti più difficili?" E Lui mi ha risposto: 'Figlio, tu lo sai che io li amo e non ti ho abbandonato mai: i giorni nei quali c'è soltanto un'orma sulla sabbia sono proprio quelli in cui ti ho portato in braccio".

Anonimo brasiliano

- C** Ora, se c'è qualcuno lì con te.... Avrò qualcosa da dire, no?
- R** Sì, vabbè ma come si fa a sentirlo; e poi cosaavrà mai da dire? A me poi...
- C** La cosa è molto più semplice di quanto pensi, perché molte di queste "parole" sono già scritte in quel librone che ogni tanto l'AE porta a giro, ti dice niente?
- R** Ah, la Bibbia.
- C** Tombola!!! E in particolare il **Vangelo** che riporta le parole, i gesti e l'insegnamento di Gesù. Attraverso quelle parole il Signore ti parla se sai ascoltarlo. Scegli un brano del Vangelo, leggilo più volte e prova ad immaginare la scena, i sentimenti... è Dio che ti parla attraverso tutto ciò.

Perciò vi dico: per la vostra vita non affannatevi di quello che mangerete o berrete, e neanche per il vostro corpo, di quello che indosserete; la vita forse non vale più del cibo e il corpo più del vestito? Guardate gli uccelli del cielo: non seminano, né mietono, né ammassano nei granai; eppure il Padre vostro celeste li nutre. Non contate voi forse più di loro? E chi di voi, per quanto si dia da fare, può aggiungere un'ora sola alla sua vita? E perché vi affannate per il vestito? Osservate come crescono i gigli del campo: non lavorano e non filano. Eppure io vi dico che neanche Salomone, con tutta la sua gloria, vestiva come uno di loro. Ora se Dio veste così l'erba del campo, che oggi c'è e domani verrà gettata nel forno, non farà assai più per voi, gente di poca fede? Non affannatevi dunque dicendo: Che cosa mangeremo? Che cosa berremo? Che cosa indosseremo? Di tutte queste cose si preoccupano i pagani; il Padre vostro celeste infatti sa che ne avete bisogno. Cercate prima il regno di Dio e la sua giustizia, e tutte queste cose vi saranno date in aggiunta. Non affannatevi dunque per il domani, perché il domani avrà già le sue inquietudini. A ciascun giorno basta la sua pena (Mt 6, 25-34).

Tre monaci, tutti e tre studiosi della Bibbia, andarono un giorno da un grande uomo di preghiera per chiedergli come pregare la Parola. Il primo raccontò di aver letto la Bibbia da capo a fondo e di averla imparata a memoria. Il secondo disse di averla letta e riletta fino ad avere imparato a cantarla. Il terzo, intimidito dalla sapienza dei primi due, non osava parlare; l'uomo di Dio lo incoraggiò ed egli disse di essere riuscito a leggere una frase soltanto, ma di averla macinata giorno e notte nella

mente e nel cuore, senza aver potuto andare più avanti. Il grande uomo di preghiera rispose: "E' questo il modo di pregare la Parola".

"Dio non attende da te parole, ma il tuo cuore", dice Agostino.

Certo, noi siamo tentati di scegliere testi che producano esaltazioni interiori, ma non dimentichiamo che la qualità della Parola di Dio è di essere cibo quotidiano e, come ogni nostro pasto, non sempre può dare a noi quella soddisfazione e quell'appagamento di cui soltanto in rari momenti ci è dato di godere.

E. Bianchi

R E poi?

C Ora, se hai saputo fare silenzio, ti sei messo alla presenza di Dio e in ascolto della sua Parola, possiamo andare avanti, altrimenti torna all'inizio senza passare dal via!

R Cosa?

C mai giocato a Monopoli? Vabbè, lasciamo perdere. Se hai saputo fare silenzio, ecc. ecc. significa che stai vivendo una relazione con Qualcuno: a questo punto la tua preghiera è un vero **dialogo**, in cui puoi non solo ascoltare ma anche parlare, presentare le situazioni/personone che ti stanno a cuore, chiedere ciò che desideri, ecc.

Noi siamo tre, voi siete tre

Quando la nave del vescovo si fermò per un giorno in un'isola sperduta, egli decise di sfruttare il più proficuamente possibile quella giornata. Passeggiava sulla spiaggia quando s'imbatté in tre pescatori che rammendavano le proprie reti. In un inglese stentato essi gli spiegarono di aver ricevuto il cristianesimo qualche secolo prima da alcuni missionari. "Noi cristiani", dissero indicando con orgoglio se stessi.

Il vescovo rimase colpito. Conoscevano il Padrenostro? Non ne avevano mai sentito parlare: il vescovo si sorprese: come potevano questi uomini affermare di essere cristiani se non conoscevano neppure una cosa tanto elementare come il Padrenostro?

"E cosa dite allora quando pregate?"

"Alziamo gli occhi al cielo. Noi preghiamo: 'Noi siamo tre, voi siete tre, abbiate pietà di noi'"

Il vescovo si impressionò per quella loro preghiera primitiva, assolutamente eretica. Così passò tutto quel giorno ad insegnare loro il Padrenostro. I pescatori facevano fatica ad imparare, ma ce la misero tutta e prima che il vescovo salpasse

il giorno dopo ebbe la soddisfazione di sentirli recitare tutta la preghiera senza errori.

Mesi più tardi la nave del vescovo passò di nuovo nei pressi di quelle isole e il vescovo, mentre passeggiava sul ponte recitando le preghiere serali, ricordò con compiacenza il fatto che, grazie ai suoi pazienti sforzi, su quell'isola lontana c'erano ora tre uomini che sapevano pregare correttamente. Mentre era assorto nei suoi pensieri alzò gli occhi e notò una luce ad est. La luce si avvicinava sempre più alla nave e quando il vescovo guardò vide che con stupore tre figure che camminavano sull'acqua verso il battello. Il capitano fermò la nave e tutti i marinai si sporsero dai parapetti per vedere questa scena sorprendente.

Quando furono a portata di voce, il vescovo riconobbe i suoi tre amici, i pescatori. "vescovo!" esclamarono, "noi così contenti di incontrati. Noi sentito passare tua nave e venuti svelti svelti per incontrarti".

"Cosa volete?" chiese il vescovo in preda a timore reverenziale.

"Vescovo", essi dissero "noi dispiace tanto. Noi dimenticato bella preghiera. Noi diciamo: Padre nostro che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno... poi dimenticato. Per favore, dici ancora tutta la preghiera".

Il vescovo si sentì mortificato. "Tornate alle vostre case, brava gente"; disse "e ogni volta che pregate dite "Noi siamo tre, voi siete tre, abbiate pietà di noi".

La cosa essenziale non è
ciò che noi diciamo,
ma ciò che Dio dice a noi
e attraverso di noi.
Tutte le nostre parole saranno inutili
se non vengono dall'anima.
Le parole che non danno
la luce di Cristo, aumentano le tenebre.

Madre teresa

Io non so come ti prega mio padre,
né mio fratello, né mio zio;
non so nemmeno come ti pregava la
tua madre, Maria.

Non so come ti pregano le stelle e
i rami di corallo in fondo al mare,
né quei cuscini di muschio che
fioriscono in alto, sulle rocce.

Non so come ti prega il gatto e il
topo, e la pulce nel pelo del topo.
In fondo, Signore, non so nemmeno
come prego io.

So come preghi Tu: come mormori
piano, in fondo al cuore;
ed io sto appena ad ascoltare.

Adriana Zarri

R Va bene, mi sembra chiaro. Ma come finisce questo dialogo? Ci si dice arrivederci e grazie?

C Fai lo spiritoso? Comunque è proprio così, quando la preghiera sta per finire ci si dice arrivederci ... e soprattutto **grazie**: grazie per la Presenza, grazie per la Parola, grazie per l'Ascolto, grazie per il Dialogo... insomma si dice grazie per tutto ciò che ti è stato donato nella vita in generale e in quel momento di incontro in particolare.

Padre nostro, che sei nei cieli
Sia santificato il tuo nome,
venga il tuo regno
sia fatta la tua volontà
come in cielo, così in terra.
Dacci oggi il nostro pane quotidiano
Rimetti a noi i nostri debiti
Come noi li rimettiamo ai nostri debitori.
E non ci indurre in tentazione
Ma liberaci dal male. Amen.

La gratitudine
è la timida ricchezza
di chi non possiede nulla.
Gibran

Mio Dio, che hai creato l'universo e i cieli,
tu rivesti il giorno
dello scoppio della luce
e la notte della dolcezza del sonno.
Ti rendo grazie per questo giorno,
lo faccio ora, al calar della sera.
Dal fondo del cuore, ti ringrazio;
ti amo del più puro amore
e adoro la tua grandezza.
Le ore della notte allontanano
la chiarezza del giorno,
ma la fede non ha tenebre
e la notte ne è illuminata.
Fa' che la mia anima vegli sempre
senza conoscere il peccato.
La fede custodirà il mio riposo
da tutti i pericoli della notte.
Sii tu il costante riposo
del mio cuore.
Non lasciare che l'astuzia del maligno
ne turbi la dolcezza.
Il riposo ristora le membra sfinite
e mi prepara, nuovo, al giorno;
consola il cuore affaticato
e dissolve l'angoscia dei pensieri.
Per questo, prego il Cristo
e il Padre e lo Spirito Santo.

Si ringraziano gli amici che ci regalano una scatola di sigari o un paio di pantofole per il compleanno. Posso io non ringraziare Qualcuno che per il mio primo compleanno mi ha regalato la vita?

Chesterton

- R** Ok, mi pare di aver capito. E dopo aver fatto un ringraziamento ho finito e faccio altro giusto?
- C** Sbagliato! Non puoi entrare e uscire dalla preghiera come se fosse un negozio o una discoteca. Come ci vuole gradualità per "entrare" ne occorre anche per uscire. Quando hai finito ti fai un **segno di croce**, a modo, non come se tu fossi uno scout, e ti **fermi ancora** qualche secondo in silenzio. Poi ti allontani dal luogo della preghiera cercando di restare ancora un po' raccolto per gustare ciò che hai vissuto. Comunque, se davvero vuoi imparare a pregare bisogna che inizi a cercare dei momenti per farlo, altrimenti son solo chiacchiere e soprattutto serve pazienza, impegno ed esercizio, proprio come tutte le altre attività che porti avanti. Sai si tratta di preghiera, non di magia!!!

Quando fai il *segno di croce*, fallo bene. Non così affrettato, rattrappito, tale che nessuno capisce cosa debba significare. No, un segno della croce giusto, cioè lento, ampio, dalla fronte al petto, da una spalla all'altra.

Senti come esso ti abbraccia tutto? Raccogliti dunque bene; raccogli in questo segno tutti i pensieri e tutto l'animo tuo, mentre esso si dispiega dalla fronte al petto, da una spalla all'altra. Allora tu lo senti: ti avvolge tutto, ti consacra, ti santifica. Perché? Perché è il segno della totalità ed il segno della redenzione.

Sulla croce nostro Signore ci ha redenti tutti. Mediante la croce egli santifica l'uomo nella sua totalità, fin nelle ultime fibre del suo essere. Perciò lo facciamo prima della preghiera, affinché esso ci raccolga e ci metta spiritualmente in ordine; concentri in Dio pensieri, cuore e volere; dopo la preghiera, affinché rimanga in noi quello che Dio ci ha donato. Nella tentazione, perché ci irrobustisca. Nel pericolo, perché ci protegga. Nell'atto di benedizione, perché la pienezza della vita divina penetri nell'anima e vi renda feconda e consacri ogni cosa. Pensa quanto spesso fai il segno della croce, il segno più santo che ci sia!

Fallo bene: lento, ampio, consapevole. Allora esso abbraccia tutto il tuo essere, corpo e anima, pensieri e volontà, senso e sentimento, agire e patire, tutto vi viene irrobustito, segnato, consacrato nella forza del Cristo, nel nome del Dio uno e Trino.

Romano Guardini