

Parrocchia San Michele,
Cavallasca

Cammino di Iniziazione Cristiana



2° Incontro Genitori **LA PREGHIERA: avere più cura della nostra interiorità e del nostro Spirito**

(Dicembre 2016)

- **Gesù è uomo di preghiera**
- **non è un insieme di parole, ma uno stile da tornare ad assumere**
- **ha a che fare col tempo, non con la Legge**
- **è la dimensione intima (interiore) da ravvivare, sempre**

La preghiera allo Spirito Santo (don Tonino Bello)

Spirito Santo, che riempivi di luce i profeti
e accendevi parole di fuoco sulla loro bocca,
torna a parlarci con accenti di speranza.
Frantuma la corazza della nostra assuefazione all'esilio.
Ridestaci nel cuore nostalgie di patrie perdute.
Dissipa le nostre paure.
Scuotici dall'omertà.
Liberaci dalla tristezza di non saperci più indignare per i soprusi consumati sui poveri.
E preservaci dalla tragedia di dover riconoscere
che le prime officine della violenza e della ingiustizia
sono ospitate dai nostri cuori.

LA PREGHIERA:

L'INCONTRO PERSONALE CON L'AMORE DI GESÙ CHE CI SALVA

(Esortazione Apostolica "Evangelii Gaudium"; Papa Francesco)

a. la quotidianità della preghiera ("chiedere la sua grazia")

(264). La prima motivazione per evangelizzare è l'amore di Gesù che abbiamo ricevuto, l'esperienza di essere salvati da Lui che ci spinge ad amarlo sempre di più. Però, che amore è quello che non sente la necessità di parlare della persona amata, di presentarla, di farla conoscere? Se non proviamo l'intenso desiderio di comunicarlo, abbiamo bisogno di soffermarci in preghiera per chiedere a Lui che torni ad affascinarci. Abbiamo bisogno d'implorare ogni giorno, di chiedere la sua grazia perché apra il nostro cuore freddo e scuota la nostra vita tiepida e superficiale. Posti dinanzi a Lui con il cuore aperto, lasciando che Lui ci contempi, riconosciamo questo sguardo d'amore che scoprì Natanaele il giorno in cui Gesù si fece presente e gli disse: «Io ti ho visto quando eri sotto

l'albero di fichi» (Gv 1,48). Che dolce è stare davanti a un crocifisso, o in ginocchio davanti al Santissimo, e semplicemente essere davanti ai suoi occhi! Quanto bene ci fa lasciare che Egli torni a toccare la nostra esistenza e ci lanci a comunicare la sua nuova vita! Dunque, ciò che succede è che, in definitiva, «quello che abbiamo veduto e udito, noi lo annunciamo» (1 Gv 1,3). La migliore motivazione per decidersi a comunicare il Vangelo è contemplarlo con amore, è sostare sulle sue pagine e leggerlo con il cuore. Se lo accostiamo in questo modo, la sua bellezza ci stupisce, torna ogni volta ad affascinarci. Perciò è urgente recuperare uno spirito *contemplativo*, che ci permetta di riscoprire ogni giorno che siamo depositari di un bene che umanizza, che aiuta a condurre una vita nuova. Non c'è niente di meglio da trasmettere agli altri.

b. "con" o "senza" Gesù la vita cambia ("non è la stessa cosa")

(266). Tale convinzione, tuttavia, si sostiene con l'esperienza personale, costantemente rinnovata, di gustare la sua amicizia e il suo messaggio. Non si può perseverare in un'evangelizzazione piena di fervore se non si resta convinti, in virtù della propria esperienza, che non è la stessa cosa aver conosciuto Gesù o non conoscerlo, non è la stessa cosa camminare con Lui o camminare a tentoni, non è la stessa cosa poterlo ascoltare o ignorare la sua Parola, non è la stessa cosa poterlo contemplare, adorare, riposare in Lui, o non poterlo fare. Non è la stessa cosa cercare di costruire il mondo con il suo Vangelo piuttosto che farlo unicamente con la propria ragione. Sappiamo bene che la vita con Gesù diventa molto più piena e che con Lui è più facile trovare il senso di ogni cosa.

c. lo stile (habitus) dell'uomo e della donna che prega ("siamo invitati a...")

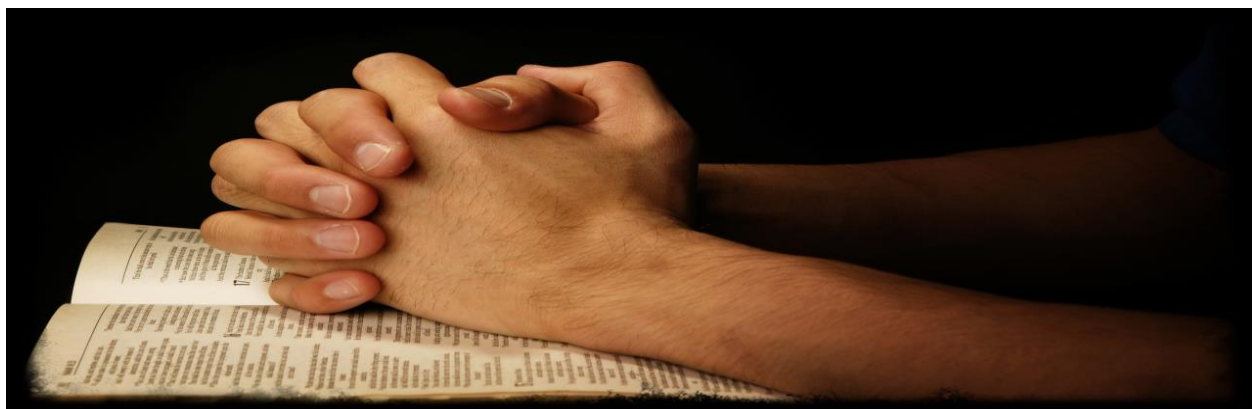
(271). È vero che, nel nostro rapporto con il mondo, siamo invitati a dare ragione della nostra speranza, ma non come nemici che puntano il dito e condannano. Siamo molto chiaramente avvertiti:

- «sia fatto con dolcezza e rispetto» (1 Pt 3,16), e
- «se possibile, per quanto dipende da voi, vivete in pace con tutti» (Rm 12,18).

Siamo anche esortati a cercare di

- «vincere il male con il bene» (Rm 12,21),
- senza stancarci di «fare il bene» (Gal 6,9) e senza pretendere di apparire superiori
- ma considerando «gli altri superiori a se stesso» (Fil 2,3).

Di fatto gli Apostoli del Signore godevano «il favore di tutto il popolo» (At 2,47; cfr 4,21.33; 5,13). Resta chiaro che Gesù Cristo non ci vuole come principi che guardano in modo sprezzante, ma come uomini e donne del popolo.



Abitare il silenzio

E. Bianchi, *Lettere ad un amico sulla vita spirituale*, Qiqajon, Bose, 2010, pp. 57-58.

Rientrare in se stessi significa anche entrare nel silenzio e nella solitudine. Cosa tutt'altro che facile questa, abituati come siamo a vivere immersi nel rumore e nel continuo contatto con gli altri. E tuttavia il silenzio e la solitudine sono essenziali per mettere ordine in se stessi; hanno, infatti, un meraviglioso potere di semplificazione, di riduzione all'essenziale, di chiarificazione, di concentrazione. Ti sarà forse capitato di sperimentare come il ritirarsi da solo nel silenzio porti a "sentire" il corpo in maniera diversa, più lucida e intensa, e porti anche a una coscienza più acuta del tempo. Quel tempo che normalmente fugge e vola via quando sei immerso nel quotidiano via vai e nelle molteplici attività, appare molto più lungo quando resti nel silenzio e nella solitudine.

Oggi, come sai bene, i ritmi della vita sociale sono talmente velocizzati e stressanti che ci ritroviamo a correre per arrivare sempre in ritardo: più siamo impegnati, più abbiamo attività da svolgere e "cose da fare", e più ci sembra di essere vivi. Ma così rischiamo di dimenticare quell'arte della cura di noi stessi e della nostra interiorità che è essenziale per sapere chi siamo e perché facciamo quel che facciamo. Un po' di lentezza, di tempo speso stando seduto in camera senza far nulla, semplicemente restando presente a te stesso, lasciando emergere le emozioni che si sedimentano in te, ti aiuta a ritrovare unità, a dare il nome ai sentimenti che provi, a esercitare la tua memoria nel ricordo. Questo ti aiuta soprattutto a entrare in una pacificazione e unificazione interiori da cui uscirai rinnovato e disponibile per le relazioni quotidiane.

Solitudine e silenzio sono il tempo delle radici, della profondità, in cui ricevi la forza per essere te stesso, per pensare, per coniare una parola tua che magari può essere in contrasto con quelle che tutti ripetono. Silenzio e solitudine sono dunque i mezzi privilegiati della vita interiore, che ti consentono di prendere confidenza con te stesso e di osare te stesso, anche a costo di arrivare a "cantare fuori dal coro", a rompere con le logiche omologanti che tutto appiattiscono. Ti consentono inoltre di sfuggire alla superficialità e di dare profondità alle parole e senso alle relazioni. La solitudine, infatti, purifica lo sguardo che porti sugli altri. Se pensi agli altri quando sei da solo, scopri in essi un volto inedito, che ti sfugge quando stai fisicamente accanto a loro. Non è affatto vero che comunichi bene chi parla molto o sempre e che sia una persona capace di relazioni quella che vive continuamente in mezzo agli altri, senza mai concedersi un momento di tregua, di faccia a faccia con se stessa. Questo sarebbe uno scambiare la quantità con la qualità. È vero, invece, il contrario: la capacità di comunicazione e di relazione è proporzionale alla capacità di silenzio e solitudine.

L'ORIZZONTE DELLA PREGHIERA:

LA FEDELTA'

LA PREGHIERA HA A CHE FARE COL TEMPO!

- pregare di più? pregare meglio?
...qualità o quantità della preghiera?
- La preghiera ha a che fare col Tempo!!!

1. LA PREGHIERA PERSONALE

La preghiera personale, è detta tale, in quanto espressione devota, recitata dalla singola persona. Tuttavia nessun credente deve mai sentirsi solo, nel suo contatto orante con Dio: egli deve sentirsi sempre nell'alveo della comunione ecclesiale. L'annotazione ha la sua rilevanza, perché troviamo assai difficile questo concetto di contatto intimo con il soprannaturale. Trovare il tempo adatto dipende soltanto da noi; anche approfittare delle occasioni più favorevoli. Tutti sanno che il tempo lo crea l'amore. Quando una



persona, o una iniziativa, c'interessa davvero, facciamo presto a trovare il tempo da dedicare ad essa.

- è più intima, perché non distratta dalla presenza e dalla recita altrui,
- è più autentica, in quanto esprime esigenze individuali, inconfondibili, irripetibili
- è più colorita, in quanto esprime con un timbro più toccante ciò che sente in quel momento di colloquio col Signore.
- le distrazioni annullano l'attenzione, non l'intenzione. Quindi la preghiera, anche se distratta, ha sempre un suo merito

2. LA PREGHIERA COMUNITARIA

Il termine stesso indica che si tratta di recita devota, effettuata insieme alla comunità familiare, o parrocchiale, insomma ecclesiale. Prima del Vaticano II (1962-1965) aveva il suo spazio vitale nelle comunità religiose, anche se resisteva ancora, almeno al termine delle giornate, nelle famiglia di antica tradizione cristiana.

Condensiamo alcuni suoi pregi:

- rende più plastica la percezione che pregando insieme si fa Chiesa;
- la preghiera diventa coro possente che penetra il cuore di Dio;
- coinvolge in misura più efficace fratelli e sorelle, uniti in quel momento di fede, edifica chi ascolta al di fuori del coro orante
- è più esigente di quella personale, nella sua messa in atto. Va curata nella pronuncia, non deve recare fastidio ai vicini
- non deve essere prolissa, per non causare noia
- non "si fa chiesa" solo con la preghiera comunitaria, ma anche con quella persona



La Preghiera delle cinque dita



1. **Il pollice** è il dito a te più vicino. Comincia quindi col pregare per coloro che ti sono più vicini. Sono le persone di cui ci ricordiamo più facilmente. Pregare per i nostri cari è "un dolce obbligo".

2. Il dito successivo è **l'indice**. Prega per coloro che insegnano, educano e curano. Questa categoria comprende maestri, professori, medici e sacerdoti. Hanno bisogno di sostegno e saggezza per indicare agli altri la giusta direzione. Ricordali sempre nelle tue preghiere.

3. Il dito successivo, **il medio**, è il più alto. Ci ricorda i nostri governanti.

Prega per il presidente, i parlamentari, gli imprenditori e i dirigenti. Sono le persone che gestiscono il destino della nostra patria e guidano l'opinione pubblica... Hanno bisogno della guida di Dio.

4. **Il quarto dito è l'anulare**. Lascerà molti sorpresi, ma è questo il nostro dito più debole, come può confermare qualsiasi insegnante di pianoforte. È lì per ricordarci di pregare per i più deboli, per chi ha sfide da affrontare, per i malati. Hanno bisogno delle tue preghiere di giorno e di notte. Le preghiere per loro non saranno mai troppe. Ed è lì per invitarci a pregare anche per le coppie sposate.

5. E per ultimo arriva il nostro dito **mignolo**, il più piccolo di tutti, come piccoli dobbiamo sentirci noi di fronte a Dio e al prossimo. Come dice la Bibbia, "gli ultimi saranno i primi". Il dito mignolo ti ricorda di pregare per te stesso...

Dopo che avrai pregato per tutti gli altri, sarà allora che potrai capire meglio quali sono le tue necessità guardandole dalla giusta prospettiva.