



Collana: **MEDITAZIONE**



LA PREGHIERA DANZA DELLO SPIRITO



Testi: **Suor Chiara Carla Cabras, osc**
Monastero Santa Chiara, Urbino

© Editrice Shalom s.r.l. - 8.09.2024 Natività B.V. Maria

ISBN **979 12 5639 123 3**



SHALOM
editrice

Via Galvani, 1
60020 Camerata Picena (AN)

Per ordinare citare il codice 8797:

www.editriceshalom.it
ordina@editriceshalom.it

Tel. 071 74 50 440

dal lunedì al venerdì dalle 8:00 alle 18:00

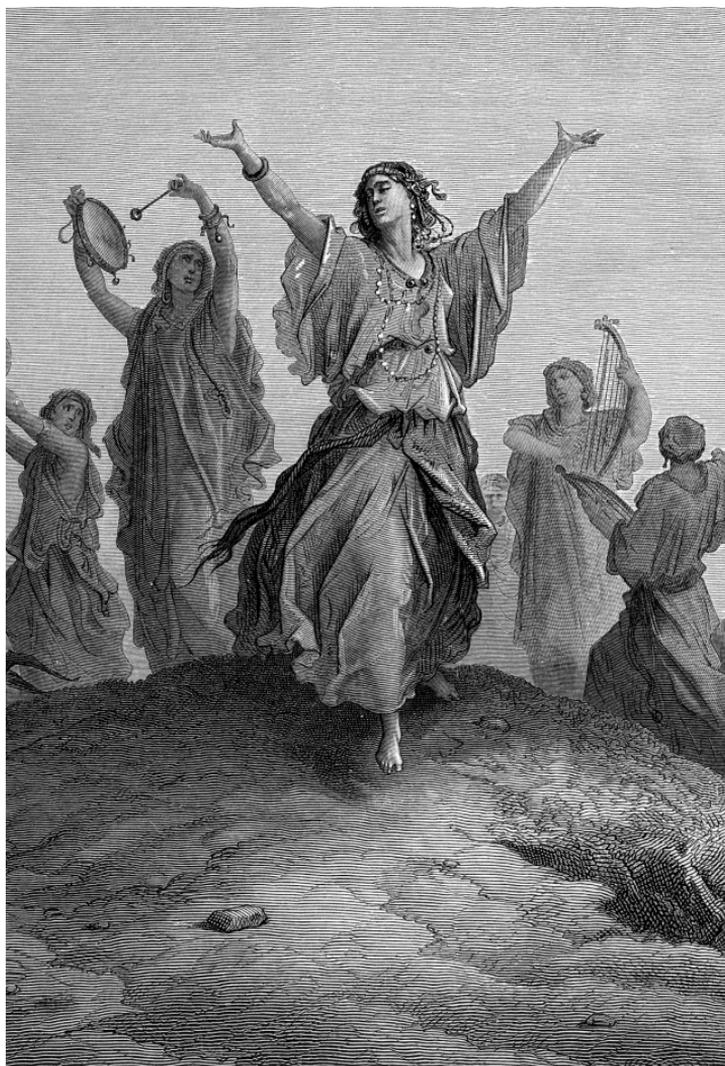
Whatsapp 36 66 06 16 00 (solo messaggi)

Fax 071 74 50 140

in qualsiasi ora del giorno e della notte

Indice

<i>Introduzione</i>	7
<i>L'habitat</i> della preghiera.....	11
I primi passi.....	23
La preghiera di compagnia.....	31
Preghiera con «le sante parole»	39
La preghiera del cuore	47
La preghiera dei cinque sensi.....	57
<i>Pregare con l'udito</i>	59
<i>Pregare con la vista</i>	61
<i>Pregare con il gusto</i>	62
<i>Pregare con l'olfatto</i>	64
<i>Pregare con il tatto</i>	66
Sfumature d'azzurro: il santo Rosario	71
La preghiera delle Ore.....	79
Per continuare a danzare... ..	89
<i>Per chiudere la danza</i>	109



Introduzione

Gesù, nel Vangelo, ricorre a tante similitudini per spiegare ai suoi discepoli e a noi, dunque, ciò che conta, ciò che occorre per chi vuole seguirlo, ciò che è importante per conoscere il Padre. Perciò anch'io voglio imitare Gesù e ricorrere a una similitudine per presentare questo libro; l'accostare una cosa all'altra è, infatti, efficace e raggiunge tutti!

Mi piace definire questo testo sulla preghiera come un *sentiero* su cui muovere i nostri passi. Siamo alle soglie del grande Giubileo del 2025, che spronerà migliaia e migliaia di persone a incamminarsi verso Roma; papa Francesco sta perciò invitando tutta la Chiesa alla preghiera come alla più autentica preparazione al pellegrinaggio... ecco perché il *sentiero*!

La preghiera, di certo, tra le tante vie utili a vivere bene il Giubileo, è la via privilegiata.

Ora il *sentiero* è pronto a essere battuto: incamminiamoci oggi, a piccoli passi, senza stancarci, percorriamolo insieme, seguendo via via i consigli che verranno proposti con il passo leggero dello Spirito, con Gesù al nostro fianco, secondo il ritmo della nostra vita personale, secondo il nostro stato d'animo.

Attraverso queste pagine, che contengono le varie tipologie di preghiera, possiamo avanzare nel cammino con il Signore e, se vogliamo, anche servirci delle preghiere che l'ultima sezione del libro offre, a seconda dell'occasione o dell'evento pratico o spirituale che stiamo vivendo.

Il *sentiero* della preghiera ci porta con sicurezza alla meta del nostro pellegrinaggio, cioè la Porta Santa; essa non è solo la Porta della basilica di San Pietro, ma anche e soprattutto quella del nostro cuore, che Gesù stesso ci chiede di aprire per gustare il suo amore e godere della sua intimità:

«Ecco: sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me» (Ap 3,20).

E ora, certi della promessa del Signore, entriamo in questo sentiero nuovo della “danza dello Spirito” che si chiama “preghiera”. E a tutti voi che desiderate percorrerlo, *buon cammino!*

Col cuore
Suor Chiara Carla, OSC



L'habitat della preghiera

Pregare, preghiera... parole difficili? No, parole semplici, perché esprimono qualcosa di molto naturale, cioè il dialogo d'amore dell'uomo con Dio; dialogo parlato, ascoltato, silenzioso, ma pur sempre dialogo della creatura con il suo Creatore. Lo slancio del cuore, il grido e l'anelito dell'uomo si uniscono allo Spirito di Dio e questo è comunione d'amore, è preghiera, è "danza" nello Spirito.

La preghiera è un dono di Dio e per viverla occorrono un luogo e un tempo adeguati, un *habitat*, per creare un'atmosfera che favorisca il dialogo con Dio. La preghiera, come ogni dono o talento affidatoci dal Signore, va cercata di continuo, amata, custodita, sperimentata, non solo sognata o desiderata, ma finalmente vissuta!

La preghiera è bella e, come tutte le cose belle, va preparata... non s'improvvisa! Anche per la preghiera, perché il sogno diventi

realtà, occorre adoperarsi. Un desiderio di preghiera, innanzitutto, non viene da noi, ma da Dio, che è il sommo Bene; noi, tuttavia, una volta intercettato il nostro desiderio, cosa dobbiamo fare? Non è necessario ragionare molto: in pratica, se vogliamo pregare bisogna entrare a capofitto nel quotidiano nelle categorie dello spazio e del tempo.

Pregare: dove? Pregare: quando? Qui entriamo in gioco noi che, pur volendo pregare (diciamocelo pure senza vergogna), non sempre siamo disponibili a scegliere un luogo adatto alla preghiera, non sempre siamo pronti e capaci di trovare un lasso di tempo dignitoso nel quale intrattenerci con Gesù così come la preghiera richiede. E qui viene il bello! Dio desidera incontrare il nostro cuore come afferma il salmista: «Qui risiederò perché l'ho voluto» (cfr. Sal 132); e come dice Gesù «Ho tanto desiderato mangiare questa Pasqua con voi» (Lc 22,15) e ancora: «Vegliate un'ora con me»

(cfr. Mt 26,40). Anche san Paolo ci esorta: «Pregate sempre, senza stancarvi, incessantemente» (cfr. 1Ts 5,17). Se anche noi, dunque, desideriamo incontrare Dio e parlare con lui, se è davvero così, non ci resta che prendere un appuntamento: ci vediamo qui, a tale ora... sì, perché è molto importante prevedere un luogo adatto, appartato e silenzioso, che non ci provochi distrazioni e un tempo specifico, con un orario stabilito; Dio non è un'idea, ma una Persona e merita tutto il profondo rispetto di essere atteso e incontrato senza approssimazioni, senza ritardi. Non siamo solo noi ad avere di che parlare al Signore, ma anche lui ha qualcosa da dirci; la nostra voce e la sua voce si possono incontrare, ascoltare, si possono esprimere in un luogo e in un tempo privilegiati e speciali perché scelti da noi e da lui.

Fondamentale, per questo incontro, è il silenzio. *L'habitat* di Dio è il silenzio.

Quindi è necessario scegliere un luogo silenzioso e darsi un tempo di silenzio!

Tutta la Sacra Scrittura è avvolta dal silenzio e la Parola che è Gesù, nasce dal silenzio: «Mentre un profondo silenzio avvolgeva tutte le cose, la tua Parola scese dal cielo» (cfr. Sap 18,14-16); Gesù stesso nacque infante e fu reso silenzio sulla croce; anche i salmi invitano al silenzio e lo indicano quale via per incontrare Dio: «Verso Dio vibra di silenzio l'anima mia» (traduzione possibile del versetto 2 del salmo 62), «Per te il silenzio è lode» (Sal 65,2); la storia del profeta Elia ha qualcosa da dirci: «'Esci e fermati sul monte alla presenza del Signore'. Ed ecco che il Signore passò. Ci fu un vento impetuoso e gagliardo da spaccare i monti... ma il Signore non era nel vento... ci fu un terremoto, ma il Signore non era nel terremoto... ci fu un fuoco ma il Signore non era nel fuoco. Dopo il fuoco, il sussurro di una

brezza leggera. Come l'udì, Elia si coprì il viso con il mantello... e sentì una voce che gli diceva: 'Che cosa fai qui, Elia?'"» (cfr. 1Re 19,11-13).

È chiaro che la vicenda di Elia ci spinge a vivere il silenzio sia esteriore che interiore, forse anche a desiderare di udire quella brezza leggera fatta di silenzio con la quale Dio parla non solo allora, ma anche oggi, non solo a Elia profeta, ma anche a noi, a te che tieni fra le mani questo libretto sulla preghiera. Occorre però esercitarsi a fare silenzio, un silenzio vero, ascoltante, come dice il monaco eremita libanese san Charbel: «Un silenzio che vive»! Il Signore Dio d'Israele nella Bibbia ripete di continuo al suo popolo di non indurire il cuore ma di ascoltare: «Ascolta, Israele» (Dt 6,4) «Israele, se tu mi ascoltassi!» (Sal 81,9) Sono inviti, questi, che Dio rivolge oggi anche a noi! È importante cercare, trovare, coltivare e rendere stabile lo spessore

del nostro silenzio interiore, perché, come dicevano i Padri della Chiesa, «il silenzio è padre della preghiera e madre della pace». Ma il silenzio è anche essenziale perché, silenziando parole inutili e fuori luogo, giudizi e pensieri disturbanti, crea uno spazio interiore che è dimora per Dio.

Ed ecco che questo spazio che compare dentro di noi diventa luogo di intimità, di raccoglimento, di introspezione e di amore. È in questa “celletta” interiore che avviene il primo miracolo della preghiera: l’incontro col tuo Dio per dialogare, per dare e ricevere amore, senza mai dimenticare i fratelli e le sorelle del mondo, quelli vicini a te e quelli lontani da te che, in tempo reale, la tua preghiera raggiunge e beneficia. Il silenzio è, dunque, finalizzato all’ascolto della voce di Dio che ha tante cose da dirti, all’ascolto operativo della sua Parola che ha tanto da insegnarti, allo sguardo interiore che si fa attenzione spirituale e amorosa

verso noi stessi e verso gli altri. Con questo silenzio Dio ci fa un grande dono, ci fa capire che oltre la vita “in superficie” c’è anche un’altra vita, quella profonda, interiore... Egli ci apre a un’esperienza personale del tutto nuova. Il santo Vangelo ci dice infatti, non a caso: «Quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto» (Mt 6,6). E Gesù? Gesù forse non si ritira in luoghi deserti? Forse non si apparta per pregare il Padre? Quante volte Gesù, con i più intimi dei suoi o da solo, sale sul monte per cercare il silenzio e ascoltare la voce del Padre? Tante volte Gesù si ritira, preferibilmente di notte, dove il silenzio avvolge ogni cosa, dove ogni voce tace e dove vive un aspetto importante: la solitudine.

Vero è che la preghiera è anche comunitaria, corale e questo ci aiuta: a pregare insieme pare quasi che si abbia più energia, più forza, ma è altrettanto vero che biso-

gna anche pregare “*vis a vis*” con Dio; l’“a tu per tu” con lui è fondamentale, perché Dio ci fa da specchio e ci mette davanti a noi stessi e ci parla. Egli vuole intessere con noi un dialogo d’amore e noi dobbiamo scoprirlo come buona novella. «Vieni nel deserto e parlerò al tuo cuore» (cfr. Os 2,16): questa è la promessa del Signore e noi ci crediamo perché lui è il Fedele e non può rinnegare sé stesso, è colui che fa quello che dice. Quindi possiamo dire che silenzio e solitudine sono le coordinate della preghiera, ma che esse sono tenute insieme da un elemento portante: l’amore. Senza amore la nostra preghiera sarebbe vuota, senza corpo e insignificante in quanto assenza di relazione; Dio, invece, ha fame e sete di amore, esattamente come noi che desideriamo pregare il Padre che è relazione «per essenza, per presenza e per potenza» – come diceva santa Teresa d’Avila – che di continuo genera il Figlio nello Spirito.

Prima di fare qualche passo in questo cammino di preghiera che proponiamo, chiediti se vuoi accogliere sul serio la domanda di Gesù ai discepoli: «Chi cercate?». Se cerchi Colui che ti cerca, lasciati trovare! Incomincia a silenziare qualcosa di te, scendi nella tua interiorità, mettiti in ascolto... Dio non ti deluderà e parlerà al tuo cuore!

Il silenzio del cuore

Lanspergio, certosino

Custodisci il silenzio, dimora nella pace, sopporta tutto, abbi confidenza in Dio, compi quanto puoi e ben presto troverai una luce beata per conoscere le vie così perfette della vita interiore [...]. Anche il tuo spirito deve essere puro, semplice e spoglio di ogni pensiero, di ogni cosa sensibile, delle forme, delle immaginazioni e delle immagini, di modo che possa tranquillamente e liberamente attendere a Dio

solo, aderire a Dio solo. Così tu devi mantenere il tuo cuore rivolto a Dio [...], ma non per questo bisogna abbandonare le occupazioni esterne che si devono compiere per obbedienza o per carità o per necessità, perché è per Dio che si fanno. Custodisci il silenzio del cuore e non prestare attenzione né considerazione a pensieri estranei a Dio. Semplicemente respingili con gioia lontano da te... chiudi quasi il tuo cuore e custodiscilo nel silenzio; vi è un silenzio delle labbra e un silenzio del cuore... Se uno vuole giungere a questo silenzio è necessario che liberi il suo spirito da ogni preoccupazione [...], respinga i sospetti, gli affanni, i timori le ansie [...] e al loro posto succede un silenzio nel seno del quale vi è la gioia di occuparsi della salvezza di Dio e di sentire la sua immensa dolcezza. Che nostro Signore Gesù Cristo, benedetto nei secoli, ci accordi questa grazia. Amen.



Per vivere la preghiera

1.

Mettiti alla presenza di Dio.

2.

Ripeti dentro di te: Gesù è con me,
io sono con Gesù.

3.

Considera il desiderio che ti spinge a pregare,
perché esso viene da Dio.

4.

Cerca di far tacere tutto ciò che non è Dio.

5.

Ricorda sempre questo: Gesù abita in te.

6.

Ascolta o parla al Signore.

7.

Infine ringrazia Dio
per il momento di preghiera vissuto.





I primi passi

Di fronte alla preghiera, molti si sentono inadeguati o scettici o increduli. Non sanno più pregare, si vergognano, non riescono a trovare il tempo necessario. Eppure, pregare è la cosa più naturale che ci sia. Iniziamo a vedere come si muovono i primi passi e quali sono.

«Un canto nella notte mi ritorna nel cuore: medito e il mio spirito si va interrogando» (Sal 77,7). Sento fortemente risuonare nel cuore le perle del salmista che danno corpo al titolo di questo scritto. Le sento come parole mie, come uno «slancio dell'anima» (direbbe santa Teresa di Lisieux), come qualcosa di intimo dentro di me, come una verità che nasce dall'interno quale sorgente di acqua viva, come fuoco e calore. Parole che esprimono l'anelito a qualcosa di grande: la sete di verità, la fame di amore, il pellegrinaggio della mia anima nel viaggio del mio ritorno a casa,

la ricerca di qualcuno da amare e da cui ricevere amore. Sì, oggi voglio aprire il mio cuore e dire il mio desiderio di amare e di essere amato: «Non c'è nulla di più bello, di più forte, di più dolce», dice Baldovino di Canterbury, e questo desiderio, rivolto a Dio con tenerezza, è la preghiera; la preghiera di ogni uomo e di ogni donna al suo Signore e Dio.

Tutti siamo cercatori di amore, tutti siamo esploratori del divino, tutti siamo bisognosi di una parola che sia stabile, definitiva, eterna e che, allo stesso tempo, non ci dia risposte confezionate, ma anzi ci mantenga sulla domanda, sul “perché” (questa è la fede), lasciandoci liberi anche di credere. Sì, «il mio spirito si va interrogando» lungo tutta la vita, ogni giorno, ogni ora.

«Un canto nella notte mi ritorna nel cuore», questo pormi davanti a un “Tu” che è Dio, che è Cristo, che è lo Spirito Santo: questo è preghiera. Una musica

che si espande nel cuore, che nella notte dell'anima, perfino nel buio dell'angoscia e nelle tenebre del dolore, continua a portarmi sulla lunghezza d'onda di Dio: questo è preghiera. Un gemito, un sospiro, un respiro, un lamento o un tormento che si fa grido: questo è preghiera. Un urlo di sofferenza che si fa umile invocazione d'aiuto o richiesta di perdono rivolta al Signore: questo è preghiera. Il ricordo dei benefici del Padre, che si china sull'uomo, sulle sue necessità di figlio, sulla sua povertà e debolezza, sulla sua malattia e fallimento, nello stare o nell'andare, nell'azione o nella contemplazione: tutto questo è preghiera.

Preghiera personale di intimità nel “segreto”, nella “camera” del proprio cuore, come dice Gesù nel Vangelo: «Quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà» (Mt 6,6), o preghiera di

intercessione che in Cristo si fa preghiera della Chiesa a favore di tutta l'umanità.

«Un canto nella notte mi ritorna nel cuore», torna e ritorna nella nostra esistenza quotidiana, nel nostro camminare umilmente a fianco di Dio, e questo canto, nota dopo nota, prende stile, prende forma e armonia dentro e fuori di noi, generando una melodia di cui tutti si accorgono.

Ma come realizzare questo miracolo dell'amore che è la preghiera? Quali sono gli strumenti per vivere e gustare il dialogo amoroso con il Signore? Tutti siamo contemplativi, cioè chiamati alla gioia della preghiera che comporta (è bene dircelo) anche fatica e che richiede anche perseveranza; tutti siamo chiamati all'amore con Dio che dà senso e pienezza alla vita. Ma come pregare?

Andiamo avanti a piccoli passi, per ora rifletti sulle cose che sono state fin qui espresse e considera attentamente quali si-

tuazioni siano per te favorevoli e ti possano aiutare a pregare, a vivere alla luce del cielo, sotto lo sguardo di Dio e di Maria.

Porta sempre con te un piccolo Vangelo, come il nostro amato papa Francesco ci ha più volte suggerito; familiarizza con il tuo desiderio d'amore; come pellegrino dell'assoluto intravvedi un cammino e non fare aspettare Dio che da sempre ti attende per amarti, per parlarti, per riempire di significato il tuo essere. Fermati con lui: questo è preghiera.

Preghiera che nasce dall'incontro parlato o silenzioso tra il mio "io" e il "tu" di Dio; preghiera coniugata all'amore; preghiera declinata nel mio oggi attraverso semplici mezzi e modi diversi di amore.

Degli strumenti e delle modalità parleremo di volta in volta nelle prossime pagine.

La preghiera del cristiano

Papa Francesco

La preghiera appartiene a tutti e «nasce nel segreto di noi stessi, in quel luogo interiore che spesso gli autori spirituali chiamano cuore».

La preghiera è uno slancio, è un'invocazione che va oltre noi stessi: qualcosa che nasce nell'intimo della nostra persona e si protende, perché avverte la nostalgia di un incontro. Quella nostalgia che è più di un bisogno, più di una necessità: è una strada.

La preghiera è la voce di un "io" che brancola, che procede a tentoni, in cerca di un "Tu". L'incontro tra l'"io" e il "Tu" non si può fare con le calcolatrici: è un incontro umano e tante volte si procede a tentoni per trovare il "Tu" che il mio "io" sta cercando.

Dall'udienza del mercoledì 13 maggio 2020



Per vivere la preghiera

1.

Prepara il tuo cuore a pregare.

2.

Fa' silenzio fuori di te.

3.

Fa' silenzio dentro di te.

4.

Un silenzio cercato e scelto fa spazio a Dio
ed egli di certo verrà a visitarti:
aspettalo con amore.

5.

Questo è sicuro come l'aurora
che segue la notte, egli non tarderà.





La preghiera di compagnia

La preghiera di compagnia è sguardo di fede fissato su Gesù. «Io lo guardo ed egli mi guarda», diceva al santo Curato d'Ars il contadino in preghiera davanti al tabernacolo. Questa attenzione a lui è rinuncia all'«io». Il suo sguardo purifica il cuore. La luce dello sguardo di Gesù illumina gli occhi del nostro cuore; ci insegna a vedere tutto nella luce della sua verità e della sua compassione per tutti gli uomini.

Quando una persona, uomo o donna che sia, è innamorata o vive un qualunque evento d'amore vorrebbe sempre restare con chi ama, vorrebbe fermarsi là con chi è oggetto del suo interesse, vorrebbe fermare il tempo e gli basta poco spazio. Tant'è la natura dell'amore che può essere infinito ed eterno, uscendo per sempre dalle umane categorie del tempo e dello spazio.

«Ti faccio compagnia» è una frase umile e frequente, familiare intorno a una ta-

vola o forse presso il letto di un ammalato; allo stesso tempo, è speciale e dirompente nella sua forza, perché ti fa uscire da te stesso per posare lo sguardo su qualcun altro; sguardo che si ferma su chi desta il tuo interesse e lo cattura; sguardo interiore che si concentra ad amare, a credere, a sperare.

Oggi è tempo di fare compagnia a chi è solo, oggi faccio compagnia a Dio che è Padre, Figlio e Spirito. È questo “fare compagnia a Dio” e stare con lui, guardarlo nel tabernacolo, offrirgli il mio silenzio, il mio silenzioso amore, aprirgli il cuore perché sgorgi vero da lui il mio amore.

Quella di compagnia è, dunque, una preghiera silenziosa e affettiva, una preghiera contemplativa, concentrata e unificante.

Il corpo nella sua postura (meglio assumere una posizione congeniale e comoda); la mente che, raccogliendo pensieri e preoccupazioni, si libera e diventa più tranquilla; il cuore e l'affetto che esso contiene,

tutto rivolto a Gesù, «il primo degli orfani», come dice egli stesso alla mistica francese Gabrielle Bossis: «Non c'è un orfano più abbandonato di me»; il mendicante dell'amore, l'assetato sulla croce, il Figlio, il Buon Pastore che mai smette di cercare la sua pecorella perduta: facciamoci trovare!

Entra in questa preghiera senza niente, né libri, né quaderni! Fermati davanti al tabernacolo o in qualunque altro posto che ti parli della sua presenza, per ricevere l'abbraccio di Dio.

Grandi le parole che il Signore rivolge al profeta Elia sul monte Horeb: «Esci e fermati sul monte alla presenza del Signore» (1Re 19,11). Sì, esci da te stesso, per un po' non cercare solo te stesso, ma Dio che si lascia trovare da chi lo cerca con cuore sincero, che è vicino a chi ha il cuore ferito.

Porta davanti a Dio tutta l'umanità e stai fermo alla sua presenza e silenziosamente ascolta la sua voce, diversa da ogni altra voce.

Se vuoi, se ti trovi bene, puoi anche socchiudere gli occhi; Dio parla con una voce di sottile silenzio, senza rumore, e lo Spirito si comunica come «dolce sussurro», diceva santa Chiara d'Assisi.

Stai fermo, rimani nel suo amore, resta alla sua presenza, costi quel che costi, anche se mille pensieri vengono nella tua testa, anche se il tuo corpo vuole camminare o correre, anche se ti annoia stare così, apparentemente a fare niente, anche se il silenzio, a cui non siamo abituati, ti spaventa.

Resta alla sua presenza, amando, ascoltando, appoggiandoti con tutto te stesso, con totale fiducia, a lui che è lì, in te e fuori di te! Lui c'è anche se non lo senti; non lo vedi materialmente, non lo sfiori. Nulla di tutto questo, ma hai fatto la cosa più bella, la più importante: hai fatto compagnia a Dio, ti sei seduto con Maria di Betània ai suoi piedi, da vero discepolo. Hai amato con tutto te stesso, lasciando al Signore la libertà totale di

esprimersi, di raggiungerti, di farti sentire, se vorrà, il suo amore con forza e dolcezza.

Se fai compagnia a Dio diventano carne in te queste parole di Gesù rivolte ai discepoli: «Li chiamò perché stessero con lui» (cfr. Mc 3,14).

Mi preparo a questa preghiera, a questo modo di amare, con l'aiuto dell' *Absorbeat* di san Francesco d'Assisi.

*Rapisca, ti prego, o Signore,
l'ardente e dolce forza del tuo amore
la mente mia
da tutte le cose che sono sotto il cielo,
perché io muoia per amore
dell'amor tuo,
come tu ti sei degnato morire
per amore dell'amor mio.*

L'orazione di raccoglimento

Santa Teresa d'Avila

Considerate, figlie, quello che dice sant'Agostino che cercava Dio in molti

luoghi e lo trovò finalmente in se stesso. Pensate che importi poco per un'anima proiettata al di fuori, comprendere questa verità e sapere che non ha bisogno, per parlare con il suo eterno Padre e godere della sua compagnia, di salire al cielo, né ha bisogno di pregare con la voce?... e non ha bisogno di ali per andare a cercarlo, ma solo di ritirarsi in solitudine, sentirlo dentro di sé e non meravigliarsi di ricevere un tale Ospite. Questo modo di pregare, raccoglie lo spirito assai più rapidamente di ogni altro ed apporta mille vantaggi e si chiama orazione di raccoglimento perché l'anima raccoglie tutte le sue potenze e si ritira in se stessa con il suo Dio; il fuoco dell'amore divino si accende più facilmente perché, stando vicino al fuoco, basta un piccolo soffio dell'intelletto perché tutto si incendi... trovandosi l'anima sola con Dio, è pronta per un'intesa con Lui.



Per vivere la preghiera

1.

Prepara il tuo cuore a pregare.

2.

Scegli una posizione comoda, ma non troppo;
evita quella che ti può provocare tensione
o sforzo.

3.

Raccogli pensieri e preoccupazioni.

4.

Tieni gli occhi socchiusi o aperti,
ma in questo caso fissali in qualche punto,
non lasciarli vagare.

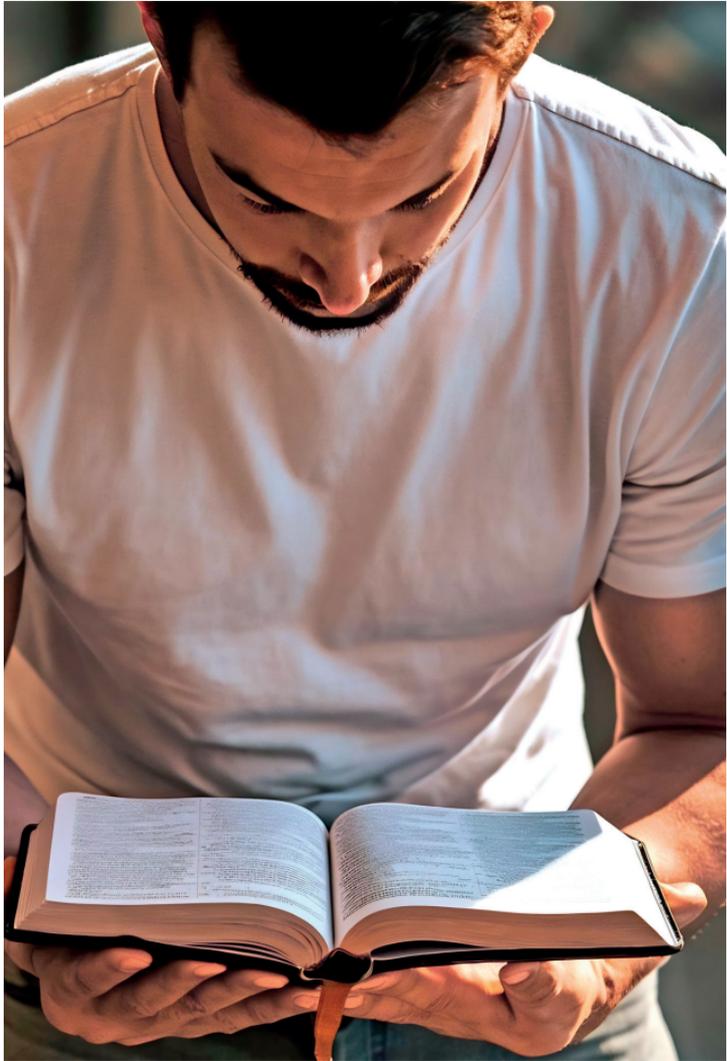
5.

Rivolgiti al tuo cuore e all'affetto
che contiene a Gesù.

6.

Rimani alla sua presenza.





Preghiera con «le sante parole»

La pratica di leggere, meditare e pregare una pagina biblica è sempre stata fonte di crescita nella relazione con Cristo. Ai nostri giorni sono molte le persone che la stanno riscoprendo. La parola di Dio è viva e operante, e trasformerà ciascuno di noi se ci apriamo a ricevere ciò che Dio vuole darci.

L'accostarsi alla parola di Dio, il leggerla, il meditarla, il contemplarla, il renderla attuale sono preghiera. In questo sentiero incontriamo Gesù, il Divino Agricoltore; egli esce per seminare i campi; lui è il Seminatore e il seme abbondantemente gettato cade ora qua ora là in terreni diversi per natura e per aspetto: il seme è la Parola; il terreno siamo noi, la "terra" del nostro cuore, del nostro presente.

Il seme dà frutto oppure no a seconda dell'accoglienza che riceve; tanto per fare



un esempio di “terra buona”, cito san Francesco d’Assisi, povero, umile, semplice e – come si autodefinisce – «idiota», ma un «grande nello spirito», diciamo noi tutti, e a ragione. Francesco ci insegna ad accostarci alla Parola e a starle vicino, a pregare la parola di Dio che egli definisce «le Sante Parole»; «sante» perché voce del «tre volte Santo»; «sante» perché «sacramento» di Gesù, ovvero luogo della sua reale presenza; infine, «sante» perché efficaci, cioè creatrici, in quanto compiono quello che dicono. Ecco perché san Francesco non calpestava neppure un pezzetto di carta se in essa vi era contenuta la parola di Dio, anzi lo custodiva quale tesoro prezioso!

Dunque, grande rispetto, grande amore, per ogni parola del Signore, soprattutto per il Vangelo.

La Parola con la “P” maiuscola è segno e sacramento, come l’Eucaristia, della viva presenza di Gesù. Anche la tradizione mo-

nastica della Chiesa ci invita a pregare con le «Sante Parole» e ci offre un metodo per guidarci a sviluppare questo tipo di preghiera.

Innanzitutto scegli un brano della Bibbia, per esempio del Vangelo; accostati con rispetto e silenzioso amore alla sacra pagina. Poi inizia a leggerla lentamente, con calma e attenzione. Leggi il testo non una sola volta, ma più volte e anche a voce alta, senza fretta: perché la lettura si fa per l'ascolto. La Parola va ascoltata! La lettura della Parola ti porta l'amore di Dio, essa fa sì che il Padre, il Figlio e lo Spirito Santo vengano a dimorare in te, vengano a porre la loro dimora in te, la loro tenda in te, e tu con la parola di Dio rispondi a loro con amore, tu danzi la Parola. Lascia che queste «Sante Parole» penetrino dentro di te, nella tua mente, nel tuo cuore, nella tua anima. Attraverso gli occhi del corpo, la lettura entra dentro di te per farsi "leggere" da altri occhi, quelli dello spirito.



A questo duplice leggere segue la meditazione, cioè una riflessione attenta e profonda, che è custodire nel cuore, fissare i concetti appresi nella lettura, come Maria che “affastella” dentro di sé ogni parola del Figlio, anche quando non comprende. Anche tu medita la Parola, sviscera di seguito i concetti come “perle” che si infilano una dopo l’altra. Poi soffermati e sosta davanti alla Parola, per applicare il testo a te stesso e chiederti cosa ti sta dicendo.



Dalla meditazione passa all’orazione: prega il Padre creatore della Parola, prega il Figlio, che è la Parola del Padre fatta carne; prega lo Spirito Santo, che dà la vita alla Parola: ecco perché la Parola divina è spirito e vita.



Dopo avere pregato davanti alla Parola che hai fra le mani, contempla la Parola: non dire nulla, non fare nulla, non pensare a nulla, soltanto lasciati “soleggiare” al caldo dell’amore che nasce da questa nuo-



va e santa parola che Dio ti rivolge personalmente. «Nulla si sottrae al suo calore» e neppure tu devi sottrarti alla potenza della parola di Dio.

Dopo un lasso di tempo, più o meno lungo, attualizza il suo contenuto relativamente al tuo “oggi”. Domandati: cosa mi chiede Dio adesso? Cosa vuole da me? Cosa vuole che io realizzi ora?

Grande è il dono di Dio per te, in questa preghiera di ascolto e di fede nella Parola, dono che non puoi trattenere soltanto e unicamente per te e per il tuo vantaggio personale e spirituale.

San Francesco insegna a non trattenere il bene ricevuto, ma a restituirlo ai fratelli e alle sorelle del mondo. In che modo?

In maniera molto semplice: fai un proposito attuale e possibile, formulalo interiormente e offrilo al Signore, chiedendo a lui la forza e l'amore necessari per realizzarlo.



Concludi la tua preghiera con le «Sante Parole» che ti ha insegnato Gesù, il “Padre nostro” e, piano piano, torna alle tue abituali occupazioni, ringraziando il Signore per il dono della sua Parola.

*Restituisco a te, Signore, tutti i beni,
riconosco che essi sono tuoi
e rendo grazie a te
dal quale procede ogni bene
e che solo sei buono,
tu che vivi e regni per tutti
i secoli dei secoli. Amen.*





Per vivere la preghiera

1.

Scegli un brano del Vangelo e leggilo più volte con calma e attenzione, cercando di capirne il significato.

2.

Medita e cerca di conoscere ciò che il testo dice a te oggi, applicandolo a te stesso e alla situazione che stai vivendo.

3.

Porta nella preghiera il frutto della meditazione.

4.

Dialoga con il Signore.

5.

Ringrazia, supplica, intercedi.

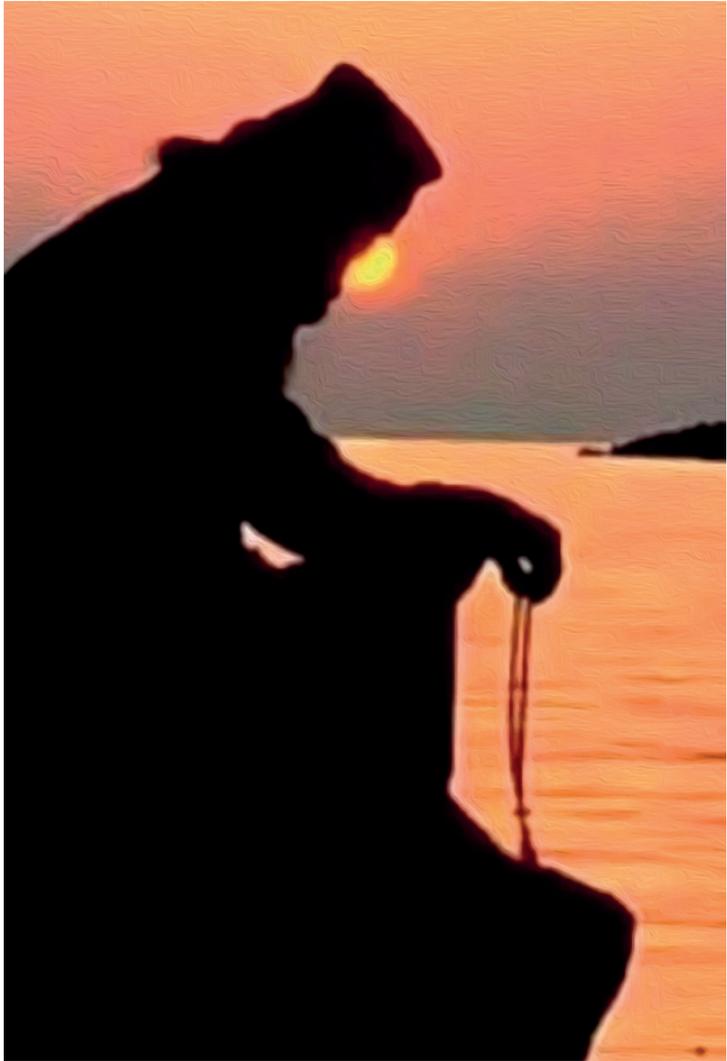
6.

Contempla la Parola e riposa in essa, adora Dio nella lode e nel silenzio, dilatando il cuore nella carità.

7.

Formula un proposito, cioè scegli un'azione concreta da compiere per vivere la Parola appena ascoltata.





La preghiera del cuore

La preghiera del cuore o preghiera di Gesù, per la sua semplicità, è accessibile a ogni cristiano e può essere praticata ovunque: durante il lavoro manuale, in viaggio, nei momenti di sosta e di riposo, in attesa dell'autobus o imbottigliati nel traffico... La sua forza spirituale risiede nel nome del nostro Signore Gesù Cristo.

Nella vita della Chiesa d'Oriente e della Chiesa ortodossa russa, vi è la pratica della «preghiera del cuore», che risale alla tradizione dei Padri greci e ai Padri del deserto dei primi secoli. È una preghiera ripetitiva, che aiuta a vivere la preghiera incessante che san Paolo consigliava ai cristiani. La preghiera del cuore si sviluppò nei monasteri del Monte Sinai (dal VI secolo) e del Monte Athos (specie nel XIV secolo); dalla fine del XVIII secolo si diffuse fuori dai monasteri grazie a due opere di spiritualità molto note: la *Filocalia*, importante colle-

zione di antichi scritti cristiani, pubblicata nel 1782 per opera di un monaco greco, e i *Racconti di un pellegrino russo*, pubblicato nel 1881 in Russia da un autore anonimo.

La preghiera del cuore consiste nel ripetere incessantemente una breve invocazione, che contiene il nome di Gesù. La forma più completa è: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me (peccatore)». Essa trae origine da alcune invocazioni contenute nei Vangeli, in particolare dalla preghiera del pubblicano al tempio: «O Dio, abbi pietà di me peccatore» (Lc 18,13), e dal grido di Bartimeo, il cieco di Gerico: «Figlio di Davide, Gesù, abbi pietà di me» (Mc 10,47-48). Sono possibili anche invocazioni più brevi: l'importante è non cambiare spesso la formula e che contenga il nome di Gesù.

Si chiama preghiera del cuore perché il cuore è al centro dell'essere umano, la radice delle facoltà dell'intelletto e della volontà, il punto da cui proviene e verso il

quale converge tutta la vita spirituale. La ripetizione dell'invocazione fa sì che i pensieri scendano nel cuore, che la preghiera passi dalla testa al cuore. In questo modo la mente e il cuore sono rivolti a Dio.

La preghiera del cuore risponde all'esigenza di vegliare sempre, di pregare senza stancarsi, di pregare incessantemente, di invocare Dio di continuo. È anche chiamata preghiera di Gesù perché porta continuamente Gesù nel cuore, rendendolo presente nella nostra vita; inoltre, invocando più e più volte il santo nome di Gesù, attiriamo, chiamiamo a noi Gesù-persona: il nome è la persona! Il nome di Gesù libera, salva, guarisce, caccia lo spirito del male, conduce ad ampi spazi di libertà, a nuove ragioni di speranza, a terre inesplorate dell'amore, purifica il nostro cuore e lo rende nuovo, lo fa passare dalla "sclerocardia" (durezza di cuore) alla tenerezza e misericordia; rende il cuore docile, malleabile, pronto a fare la volontà

di Dio. Il cuore che conosce il nome di Gesù sarà anche tutto tenerezza e amore, dolcezza, forza e misericordiosa compassione.

Ripetendo il nome di Gesù molte volte, sempre più attentamente e lentamente, inserendolo nel nostro respiro, ci immette nel soffio dello Spirito Santo amore che a ogni istante ci dà vita e salvezza.

Collegare il nostro respiro e il battito del nostro cuore al nome di Gesù è cosa grande perché significa respirare un buon profumo, anzi respirare un profumo vitale, il profumo del giardino del mattino di Pasqua, della vita eterna, della risurrezione.

Prega il nome di Gesù, fallo scendere dentro il tuo cuore, respira e ascolta il battito del tuo cuore: esso custodisce Gesù persona, Gesù intero! Da questa nuova consapevolezza nascono dentro di te tre sentimenti positivi: la pace, il riposo, la tenerezza. La pace è la tranquillità della mente, del cuore, è il riposo del corpo, è la tenerezza

che Dio riversa in tutti i suoi figli: «Buono è il Signore verso tutti, la sua tenerezza si espande su tutte le creature» (Sal 145,9). Sì, anche su di me, su di te e inonda il cuore di gioia, di serenità e di misericordia. Dentro le fibre più intime del nostro essere, entra e abita il suo nome... lasciamocene riempire.

La preghiera del cuore oggi è molto apprezzata anche in Occidente sia perché è semplice, alla portata di tutti, anche se esige un grande impegno e una disciplina interiore; sia perché è un grande aiuto per ritrovare sé stessi alla luce del nome divino; ci libera dall'agitazione continua, dalla dispersione e dalla "schizofrenia" interiore, placa i sentimenti negativi, che sono un veleno per la serenità interiore e impediscono una relazione profonda con gli altri.

Nella preghiera del cuore la nostra mente, il nostro cuore e il nostro corpo si quietano e trovano la loro unità in Dio, donandoci equilibrio e pace; tale preghiera,



fatta di poche parole, ci porta fuori da ogni ripiegamento su noi stessi, ci conduce a unirci a Dio e ha come frutto l'unificazione del nostro essere. Anche il corpo è naturalmente coinvolto: tale preghiera di Gesù va recitata stando in piedi o camminando, oppure seduti su uno sgabello piuttosto basso, incurvando lievemente il capo sul petto: anche il corpo aderisce a Dio, così come il cuore.



Con il tempo e dopo tanto esercizio in questa pratica di preghiera, ti accorgearai che l'invocazione a Gesù esce dal tuo cuore spontaneamente, senza sforzo alcuno, senza che tu pronunci le parole; avrai la sensazione forte e nel contempo dolce della prossimità di Dio, di una vicinanza e presenza continua; constaterai l'aumento della pazienza e del senso del tuo peccato, gusterai la segreta dolcezza che è rivolta a coloro che lo amano. Vedrai che la tua vita sarà trasfigurata, sarà già vita eterna!



*Gesù, è dolce il tuo nome
alla memoria del cuore;
nulla vi è di più dolce,
nulla di più soave;
nulla di più gioioso;
nulla di maggior sostegno;
nulla di maggior speranza;
nulla di maggior sapienza.
Gesù, è dolce il tuo nome
alla memoria del cuore,
perché tu sei amore!*

La preghiera di Gesù

Racconti di un pellegrino russo

La preghiera di Gesù, interiore e costante, è l'invocazione continua e ininterrotta del nome di Gesù con le labbra, con il cuore e con l'intelligenza. Si esprime con queste parole: «Signore Gesù Cristo, abbiate pietà di me!».

Chi si abitua a questa invocazione ne riceve gran consolazione e prova il bisogno di dire sempre questa preghiera.

E ora eccomi pellegrino, recitando senza posa la preghiera di Gesù che mi è più cara e più dolce di ogni altra cosa al mondo. Quando un freddo violento mi colpisce, recito la preghiera e ben presto mi sento caldo e confortato. Se la fame si fa troppo insistente, invoco più spesso il nome di Gesù Cristo e non mi ricordo più di aver avuto fame. Se mi sento male e la schiena o le gambe mi dolgono, mi concentro nella preghiera e non sento più dolore. Quando qualcuno mi insulta, non penso che alla preghiera benefica di Gesù; immediatamente collera o pena svaniscono. Il mio spirito è diventato semplice, veramente. Non mi do pena di nulla, nulla mi occupa, nulla di quanto è esteriore mi trattiene; vorrei essere sempre in solitudine; per abitudine, non ho che un bisogno solo: recitare senza posa la preghiera, e quando lo faccio divento allegro. Dio sa che cosa si compie in me.



Per vivere la preghiera

1.

Mettiti alla presenza di Gesù e
permettigli di agire in te.

2.

Inizia a ripetere l'invocazione:
«Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me»
o «Signore Gesù» o solamente «Gesù».

3.

Pensa soltanto a Gesù con amore.

4.

Ripeti più volte l'invocazione in modo lento,
dolce e sommesso, a un ritmo regolare.

5.

Non preoccuparti del numero di volte che
pronunci la preghiera. Lascia che la tua unica
cura sia che essa fluisca dal tuo cuore.







La preghiera dei cinque sensi

I nostri sensi sono davvero un grande dono del Creatore: ci permettono di godere la vita. Come possiamo allenare tutti i cinque sensi per aprirci all'incontro con il Signore nella preghiera? Sebbene la cosa possa apparire curiosa, i sensi usati spiritualmente ci rendono più sensibili, più concentrati e più coinvolti nella preghiera.



Se è vero che la preghiera è il «respiro dell'anima», è altrettanto vero che in essa entrano anche tutte le manifestazioni della corporeità! L'uomo è fatto per entrare in relazione e comunicare con Dio e con il prossimo attraverso il corpo e i suoi sensi. La preghiera che passa per i cinque sensi coinvolge tutta la persona, fa fare un'esperienza e crea un legame che è molto forte. San Francesco diceva che «il corpo è la cella entro cui prega l'eremita che è l'anima» e infatti è proprio così. Il corpo



ci fa da confine con la realtà e attraverso i cinque sensi ci mette in relazione con Dio, con l'altro e con la parte più intima di noi stessi.

Se il fondamento del nostro credere è un Dio che dialoga con noi, che assume in tutto la nostra carne, che si dona a noi in una vera logica di incarnazione, come possiamo celebrare una preghiera disincarnata, non radicata nella nostra corporeità, non autenticamente umana? Così nel rapporto con Gesù è importante vedere, ascoltare, toccare, gustare, odorare.

Quindi, possiamo ben dire che la nostra preghiera si esplica con l'udito, con la vista, con il gusto, con l'olfatto e con il tatto, allo stesso modo della preghiera di Gesù: egli ascolta, vede, sente i profumi che lo circondano, gusta le cose buone, tocca le persone, gli ammalati, i bambini, gli emarginati e gli esclusi. Non solo, ma Gesù stesso si lascia toccare, persino da una donna

peccatrice e anche dalle nostre mani quando nella Messa riceviamo l'Eucaristia.

Pregare con l'udito

Dio parla e chiede ascolto: «Ascolta, Israele». Consapevoli della chiamata di Dio, siamo invitati ad ascoltare, anche quando Dio ci parla nel silenzio. Nella preghiera, quando si fanno tacere i conflitti interiori che ci lacerano e ci distruggono, ci si abbandona a Dio. Nel nostro intimo, percepiamo allora nella pace interiore e silenziosa la presenza amorevole di Dio.

Parola e silenzio: il senso dell'udito ha una sua funzione indiscutibile nel credere e nel pregare dei cristiani, chiamati ancora a dire come il giovane Samuele: «Parla, o Signore: il tuo servo ti ascolta».

Se desideri incontrare il Signore, sentire la sua voce che ti chiama per nome: fermati, rientra in te stesso e ascolta. Ascolta le voci fuori di te e considerale una per una:



rumori, schiamazzi, suoni, vociare di gente lontana o vicina, forse quelli di casa o altri per strada; familiarizza anche con il chiasso eventuale che pian piano si calma fino ad abitare dentro di te. Con il silenzio delle labbra e della bocca partecipa a questo silenzio con tutto te stesso e lascia che invada la casa del tuo cuore.

Ora ascolta il silenzio: non è sterile, vuoto, asettico, ma al contrario è fecondo, pieno, gravido della presenza di Dio che è nel più profondo di te e ti parla.



Poi prendi una sola riga o anche una sola parola della Sacra Scrittura e “cullala” dentro di te, fasciandola di silenzio; custodiscila a lungo; stai con quella parola, falla tua senza sforzo: quella parola è Gesù, Verbo fatto carne. Custodisci la presenza per farne dono ai fratelli, ascoltando anche loro come se li ascoltasse Gesù, con estremo amore e rendendo la tua vita un centro di obbedienza gioiosa.



Pregare con la vista

Gli occhi non sono solo gli organi della vista. Nella Bibbia indicano anche tutta la persona nella sua interiorità. Pregare con gli occhi, non solo quelli della carne, ma con quelli dello spirito! Gesù guarda con i suoi occhi i discepoli, guarda il giovane ricco e, fissandolo, lo ama; guarda anche il cieco nato che, solo dopo l'evento miracoloso, potrà vedere Gesù, tutto felice!

Ora, in questo tempo di preghiera, anche noi guardiamo a Gesù! Una visualizzazione personale di lui, una sacra icona con il volto del Maestro, un'immagine o un quadro... ecco mettiamo il nostro sguardo dentro il suo sguardo e chiediamogli di custodirci come la «pupilla dell'occhio», di donarci occhi nuovi e limpidi per leggere la storia dalla prospettiva di Dio. Insegnaci, o Signore, a non fermare il nostro sguardo sulla pagliuzza nell'occhio del fratello che abbiamo accanto o di fronte; a sofferma-

re la nostra attenzione sulla pesante trave che occupa il nostro occhio, impedendoci di avere cura dell'altro. Gesù, donaci il tuo sguardo acuto e benevolente; donaci il tuo sguardo sapiente e misericordioso: donaci il tuo sguardo che guarisce; donaci il colpo d'occhio di Maria attenta e premurosa, che a Cana scorge il disagio degli sposi; donaci occhi fissi sul tuo volto affinché tu possa colmarli di luce così da poterla riflettere.

Pregare con il gusto

In molte promesse Dio dice: «Preparerà il Signore degli eserciti per tutti i popoli, su questo monte, un banchetto di grasse vivande, un banchetto di vini eccellenti, di cibi succulenti, di vini raffinati» (Is 25,6); «Su, ascoltate e mangerete cose buone e gusterete cibi succulenti» (Is 55,2b); «In quel giorno le montagne stilleranno vino nuovo e latte scorrerà per le colline» (Gl 4,18a). Pietro incoraggia: «Come bambini appena



nati desiderate avidamente il genuino latte spirituale, grazie al quale voi possiate crescere verso la salvezza, se davvero avete gustato che buono è il Signore» (1Pt 2,2-3).

Pregare, quindi, per gustare «com'è buono il Signore» (Sal 34,9); per iniziare ad assaporare la pace, la gioia e l'amore di cui godremo pienamente ed eternamente nel banchetto messianico delle nozze dell'agnello, nella Gerusalemme celeste. Ma il cielo è già qui su questa terra e noi possiamo gustare l'Eucaristia! Pane dei poveri, vino degli amici!



Ogni volta che mangiamo il corpo di Cristo, quel pane che è lui, diventa carne nostra, sangue nostro, vita nostra, ma non basta, perché Gesù ci ha dato una consegna importante: «Date voi stessi da mangiare» per dare significato alla vita.

Pregare con l'olfatto

Un'altra esperienza molto bella è pregare con l'olfatto. È uno dei primi sensi a svegliarsi quando il neonato “fiuta” la mamma, il suo seno, il suo latte. Esperienza primigenia, comune a tutti gli esseri umani, semplice e reale come l'odore inconfondibile della nostra terra, della nostra casa, della persona che amiamo. Nella preghiera l'olfatto ci fa percepire l'intimità, così profonda e completa, che ci lega a Dio. Essendo «rivestiti di Cristo» (Gal 3,27) che per Dio è «sacrificio di soave odore» (Ef 5,2), noi stessi «siamo infatti dinanzi a Dio il profumo di Cristo» (2Cor 2,15).

Pregare con l'olfatto, come Gesù a Betania che si lascia cospargere i piedi dall'amore di una donna e sente sul suo corpo quel nardo costoso come qualcosa di solenne e sacro in vista della sua sepoltura; come Maria che unge, cosparge, bagna, asciuga e bacia i piedi di Gesù incurante

del giudizio altrui, ma impegnata a effondere su di lui il suo amore, come un profumo; come le mirofore che preparano oli, unguenti e aromi per il corpo di Gesù, un corpo che non trovano perché una fragranza nuova, quella dello Spirito, ha fatto del Crocifisso il Risorto!

Ecco, immerso in questa atmosfera fatta di parola e di preghiera, posso usare dell'olio profumato oppure bruciare un po' d'incenso: «La mia preghiera stia davanti a te come incenso» (Sal 141,2), a significare l'intercessione che si leva dal cuore in favore dei poveri, di coloro che sono nel bisogno, degli ammalati, di ogni uomo, anche dei santi che sono già in cielo perché hanno avuto una vita "profumata" dall'amore e ricca di opere buone. Attirami a te e correrò dietro la scia del tuo profumo, o Cristo.

Pregare con il tatto

In che modo il tatto può aiutarmi nella preghiera? È con il tatto che possiamo sentire il caldo e rassicurante abbraccio di Dio, la sua tenerezza. Nella preghiera possiamo abbandonarci nelle braccia di Dio, sentire il suo contatto, tutta la sua dolcezza e tutto il suo premuroso amore. Il tocco di Dio fa miracoli. Pregare con il tatto vuol dire imitare Gesù che prega in ogni suo agire, imitare i santi, come san Francesco d'Assisi, «l'uomo fatto preghiera»; volere che ogni mio gesto, ogni mio tocco, ogni mia carezza diventi preghiera che si eleva a Dio.

Sulle strade del mondo, come accadde quella volta in Samaria, molti benpensanti non si fermano. Io invece voglio fermarmi, con il mio corpo in ginocchio o seduto, voglio farmi più vicino al mio prossimo; vedere, avere compassione, fermarmi con il cuore, con la mente e nello spirito, per

dare amore e solidarietà, per versare sulle ferite dell'uomo l'acqua fresca della mia preghiera, l'olio della consolazione, il vino della speranza e poi fasciare queste piaghe con dolcezza e con tanta cura.

Sì, con questa preghiera voglio prendermi cura dell'altro. Prendermi cura perché mi importa di lui, chiunque egli sia, è mio fratello! Come Gesù in questa preghiera voglio prendere per mano i più deboli e lasciarmi toccare, senza "schifarmi" delle situazioni più penose e «sedere – come dice santa Teresa di Lisieux – alla mensa dei peccatori».

È un toccare e un lasciarsi toccare metaforico, ma se la mia preghiera è vera e sincera, non mi posso fermare a un linguaggio metaforico; Dio mi chiede di toccare davvero il mio prossimo, di "sporcarci le mani", come lui si è abbassato sino a me. È da questo scendere umilmente in basso che nascerà in me la gioia e il coraggio di



guardare gli altri negli occhi, di rivolgere un sorriso, di stringere la mano, nella certezza che in questi gesti, carichi di terra e di umanità, passa la divina presenza del Dio fatto uomo: tenerezza!



Per vivere la preghiera

1.

Avvolgi il tuo essere di silenzio.

2.

Placa i tuoi pensieri e sentimenti.

3.

Concentrati su quale dei sensi vuoi servirti
per pregare.

4.

Focalizza la tua attenzione su qualcosa che
ti aiuti a pregare (es. musica, icona, altro).

5.

Lasciati trasportare dalla preghiera
in zone inesplorate del tuo cuore.

6.

Lascia che Dio tocchi delle “corde”
di te mai sfiorate prima.

7.

Senti vibrare la tua anima di silenzio,
di emozioni, di sentimenti di bene.

8.

Abbandonati all’Amore di Dio
con tutto/a te stesso/a.





Sfumature d'azzurro: il santo Rosario

Il Rosario è una preghiera “preziosa” per alimentare la nostra vita spirituale. È facile da recitare, magari anche solo una sua parte, una “decina”, un “mistero”... Con il Rosario si prega e si chiede preghiera alla Madre del Signore: prega per noi, per noi tutti. «È preghiera dal cuore cristologico», ha scritto san Giovanni Paolo II, perché si medita il grande mistero della salvezza operata in Cristo. È la preghiera dei semplici come degli intellettuali, degli anziani e dei bambini...

Il santo Rosario è una preghiera meravigliosa nella sua semplicità e nella sua profondità! È una preghiera antichissima: nel XIII secolo fu incentivata dai Domenicani e dai monaci Cistercensi e si diffuse pertanto ovunque.

È una preghiera contemplativa, che con la ripetizione dell'invocazione dell'*Ave Maria*, intercalata dal *Padre nostro* e dal

Gloria al Padre, ci permette di approfondire gli eventi essenziali della missione del Figlio di Dio sulla terra, che ci sono stati trasmessi dal Vangelo, per questo è stata definita «compendio del Vangelo». È una preghiera che ci fa contemplare il volto di Cristo insieme a Maria.

È una preghiera molto semplice e adatta sia per la devozione personale, sia comunitaria e familiare.

Il centro di questa preghiera così bella è Cristo. Maria non l'offusca, né offusca la sua opera salvifica. Ella non fa altro che prenderci per mano e portarci a Gesù che, proprio grazie a lei, è diventato – come dice san Francesco d'Assisi – «nostro fratello». Maria, quindi ci indica colui che è «la via, la verità e la vita» (Gv 14,6).

L'iconografia cristiana, per esprimere la maternità di Maria nei nostri confronti, la rappresenta avvolta dolcemente nel suo manto azzurro, sotto il quale trovano rifu-

gio e protezione tutti i suoi figli, che nutre e fa maturare fino alla pienezza in Cristo. Maria è presente nelle nostre vicende storiche, attenta ai nostri bisogni, come lo fu alle nozze di Cana per quella coppia di sposi la cui festa stava per finire prima del tempo per la mancanza del vino, è presente e viva nelle nostre famiglie.

Sfumature di azzurro che raccolgono, tra le pieghe della storia, tutti i popoli, tutti i figli di Dio, soprattutto i poveri, i bisognosi, gli ultimi di tutti i tempi e di tutti i luoghi. In questa sfumatura del colore che ci ricorda anche le vesti liturgiche delle celebrazioni in onore della Madonna, vedo l'azzurro del mare, con mille trasparenze e tonalità: Maria "Stella del mare" della nostra vita. Vita che non è mai uguale a sé stessa, che a volte è agitata e scossa come il mare in tempesta: ci sono marosi e cavalloni che ci mettono ansia; venti di ogni tipo che ci mettono paura e angoscia; venti

di tentazioni; venti che non spazzano via i nostri pensieri negativi e non dissipano le nostre preoccupazioni, venti che ci impediscono di fidarci completamente di Dio! In queste tempeste che viviamo invociamo Maria, che ci indica il tragitto da fare. In mare le “orme” di Dio rimangono invisibili, ma Maria, creatura come noi, la sentiamo vicina: Dio per questo sia benedetto!

E poi forte è il richiamo dell’azzurro del cielo! Il cielo del mattino ci dice che lei c’è: «Ave regina coelorum». Anche nel firmamento notturno, lei c’è! È coronata di dodici stelle e ha la luna ai suoi piedi!

Sfumature d’azzurro nel nostro quotidiano con la presenza di Maria, dove la fede, con il ripetere le *Ave Maria* si fa contemplazione, quasi un’onda d’amore, sempre uguale e fedele... «e il naufragar m’è dolce in questo mare» (Giacomo Leopardi, *L’infinito*).

Nella recita del Rosario ci uniamo spi-

ritualmente a Maria: al suo *fiat* nell'annuncio; alla sua gioia nel *Magnificat*, quando si reca dalla cugina Elisabetta; al suo *stabat* sotto la croce. È dolce, infatti, lasciarsi andare alla contemplazione, con i misteri della gioia (lunedì e sabato), gioia di stare con Maria a Nàzaret, di andare con lei dalla cugina Elisabetta, di sostare nella grotta di Betlemme in adorazione del Verbo fatto carne, di recarsi al tempio per presentare Gesù al Signore per poi cercarlo quando scompare per tre giorni; con i misteri della luce (giovedì) possiamo vedere, con gli occhi e il cuore di Maria, Gesù alle acque del Giordano, a Cana di Galilea, mentre annuncia il regno di Dio dentro la luce del Tabor, durante l'ultima cena quando istituisce l'Eucaristia; con i misteri del dolore (martedì e venerdì) siamo ancora con lei a Gerusalemme, lungo la salita al Calvario, fino ad arrivare sotto la croce; con i misteri della gloria (mercoledì e do-

menica) contempliamo la risurrezione, l'ascensione al cielo e il dono dello Spirito Santo. Infine, contempliamo Maria coronata Regina del cielo e della terra, «vestita di sole», resa potente, perché immersa in quel mare di luce che è Dio.

Ringraziamo il Signore per il dono che ci ha fatto di sua Madre come Madre nostra e rendiamo grazie a Maria che ci orienta verso il suo Figlio: Maria la prima dei credenti, la prima discepola fatta di terra, come noi!

Terra di Maria, spalancata all'amore!

Terra di Maria, solcata dal dolore!

Terra di Maria, allo Spirito sposata!

Terra di Maria, dalla sua

Parola trasformata!

Tutta bella sei! Tutta bella sei!



Per vivere la preghiera

1.

Procurati una corona,
che è lo strumento di preghiera necessario.

2.

Usa un libretto del rosario che ti sia da guida
nella lettura dei misteri.

3.

Se ti è possibile, sottolinea ogni mistero
con un canto o un breve canone.

4.

Lasciati andare alla forma ripetitiva
di questa preghiera.

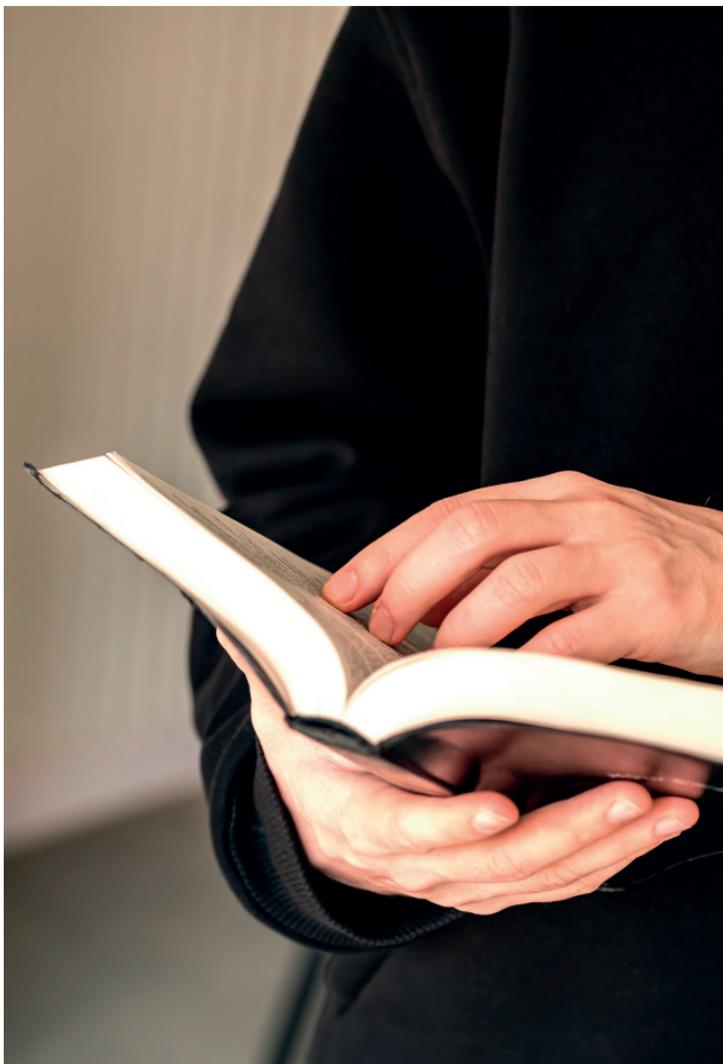
5.

Prega con poco pensare ma con molto amare.

6.

Prega come Maria.





La preghiera delle Ore

La preghiera della Liturgia delle Ore è la preghiera che ci fa sentire Chiesa; pregare al mattino e alla sera, infatti, rende Dio presente a noi stessi lungo tutta la giornata che è contenuta tra lodi e vespri; le Ore pregate con tutta la mente e con tutto il cuore ci uniscono a Dio e al mondo intero: laici, sacerdoti, monaci e consacrati, con questa preghiera si fondono in una sola voce... è la voce della Chiesa Sposa che grida a Cristo Sposo, il grande Intercessore.

La preghiera della liturgia delle ore si potrebbe benissimo chiamare:

- la preghiera della Chiesa: la Liturgia delle Ore è per antonomasia la preghiera della Chiesa;
- la preghiera del mattino e della sera: fa riferimento ai tempi fondamentali di questa preghiera;
- la preghiera dell'alba e del tramonto: richiama, nel suo significato principa-

le, all'alba di luce della risurrezione di Cristo e col tramonto al sacrificio di Gesù sulla croce e all'ultima cena... preghiera che ci spinge a intercedere come Gesù.

La Liturgia delle Ore, che si snoda attraverso la lettura o il canto dei salmi biblici, può essere recitata sia comunitariamente, in parrocchia, in qualche santuario o monastero, oppure personalmente e in questo caso il singolo orante può scegliere un luogo confacente.

La liturgia delle Ore, nel suo titolo, fa riferimento al greco per la parola "liturgia" che significa "lavoro" e invece, per la parola "ore", fa riferimento al fatto che questo tipo di preghiera abbia come fondamentale caratteristica la santificazione del tempo, ora per ora. Ne consegue che la preghiera del primo mattino si chiama "Ufficio delle Letture", quella del mattino "Lodi", quella della sera "Vespri". Altre ore dette

“minori” si possono recitare lungo la giornata: l’ora Terza verso le nove, l’ora Sesta a mezzogiorno, l’ora Nona alle tre del pomeriggio nel ricordo della morte di Gesù. Prima di dormire, alla sera, come ultimo atto della giornata, ci si può affidare a Dio che ci consegna al sonno con la preghiera di Compieta, per risvegliarsi l’indomani a cantare le sue Lodi!

La preghiera delle Ore non è solo appannaggio dei monaci, ma è per tutti. Essa è, per così dire, il canto di nozze dello sposo Gesù con la Chiesa sua sposa. Tutti i cristiani che pregano con la Liturgia delle Ore formano «un cuor solo e un’anima sola» (At 4,32) e diventano «la voce della sposa che parla allo sposo» (*Sacrosanctum Concilium* 84).

Le Ore più importanti sono: le Lodi che celebrano nella sfolgorante luce del mattino l’evento della risurrezione; i Vespri che, invece, sono celebrati al calar del sole;

sappiamo che, anticamente, si accendeva una lucerna simbolo di Cristo, luce del mondo, ma anche della Gerusalemme celeste, dove regna solo il giorno. Così alba e tramonto sono resi sacri dalla preghiera della Liturgia delle Ore che scorre come un ininterrotto fiume, che torna e ritorna come “un’onda d’amore”, sempre uguale e fedele, cadenzata secondo il ritmo dell’uomo e della creazione.

La Liturgia delle Ore è come un’onda del mare che s’infrange sullo scoglio della vita ordinaria santificandola, colmandola della lode e della gratitudine che Dio merita. Anche Gesù lodava il Padre con i salmi; essi aiutano l’uomo a unificare cuore, mente e corpo e, possiamo ben dire che «non c’è preghiera più sicura per unirsi al Signore di questa perché è “preghiera della Chiesa» (dom Columba Marmion).

Cristo ci invita, dunque, a “danzare” con lui nello Spirito, ci trascina in questa

“danza delle Ore” – che non è il famoso pezzo dell’opera *La Gioconda* di Amilcare Ponchielli, ma il vorticoso movimento della vita. Una vera festa dell’amore dove i salmi di Lodi e Vespri diventano il banchetto in cui ci nutriamo e gustiamo i raffinati cibi della sua Parola (cfr. Is 55,2) e della sua Presenza, in cui godiamo della bevanda inebriante dello Spirito «senza denaro» (Is 55,1) senza alcuna spesa. Nella Liturgia delle Ore, chiunque può vivere un’esperienza simile a quella della danza dentro a una sinergia di tanti fattori: il divino, l’umano, la preghiera, il canto, la musica e il silenzio... in Dio e nel cosmo tutto danza, così partecipiamo anche noi al ritmo della vita!

I salmi rispecchiano il nostro cuore e i sentimenti che vi albergano e perciò per aiutare l’orante ne proponiamo qualche breve e semplice esempio.

Salmo 23 - Il Signore è il mio pastore: il salmo esprime la fiducia totale in Dio che è guida della mia vita e che, come pastore non mi abbandona mai; ora alla luce del salmo rivedo le mie paure e rinnovo la mia fiducia.

Salmo 113 - Lodate, servi del Signore, lodate il nome del Signore. Dal sorgere del sole al suo tramonto, sia lodato il nome del Signore: la presenza del Signore mi accompagna attimo per attimo, non mi resta che lodarlo con gratitudine; mi guardo dentro, mi penso abitato da Dio e apro il mio cuore a sentimenti di amore, alla memoria grata della fedeltà di Dio.

Salmo 119 - Lampada per i miei passi è la tua parola, luce sul mio cammino: la parola di Dio mi illumina, mi fa vivere, è per me rifugio e forza; con i salmi ascolto Dio e ciò che lui vuole comunicarmi e mi dispongo a imparare a custodire la Parola da Maria di Nàzaret, la prima discepola.

*Signore, attraverso la preghiera delle Ore
entro nella tua opera divina;
le Ore pregate santificano il mio tempo
e mi spingono a offrire la mia vita a te
come dono santificato
affinché tutto di me,
ogni gesto o parola,
anche il più feriale e ordinario,
diventi preghiera.*

La preghiera della Chiesa

Edith Stein

Gli inni del mattino incitano tutta la creazione a unirsi nella lode del Signore: i monti e le colline, i fiumi e i torrenti, i mari e le terre e tutto ciò che li abita, le nubi e i venti, la pioggia e la neve, tutti i popoli della terra, tutte le classi e le razze umane e infine anche gli abitanti del cielo, gli angeli e i santi. Anch'essi partecipano alla grande eucarestia della creazione o meglio, siamo noi che ci dobbiamo unire, mediante

la nostra liturgia, alla loro lode, noi, cioè non solo i religiosi, la cui vocazione è la lode solenne di Dio, ma tutto il popolo cristiano. Quando, nelle feste solenni, i fedeli affluiscono nelle cattedrali o nelle chiese abbaziali, quando partecipano attivamente e con gioia alle forme rinnovate della liturgia, dimostrano che la loro vocazione è la lode divina. La unità liturgica della Chiesa del cielo e della Chiesa della terra, che rendono grazie a Dio «per Cristo», trova la sua più forte espressione nel Prefazio e nel *Sanctus* della Messa. La liturgia non lascia alcun dubbio sul fatto che noi non siamo ancora cittadini della Gerusalemme celeste, ma pellegrini in cammino verso l'eterna patria. Dobbiamo ancora prepararci prima di aver l'ardire di alzare gli occhi verso le vette luminose e di unire la nostra voce ai cori celesti nel *Sanctus, Sanctus, Sanctus*.



Per vivere la preghiera

1.

Acquista una piccola Liturgia delle Ore semplice ed economica o “sintonizza” su questa il tuo smartphone.

2.

Cerca un luogo adeguato alla tua preghiera: se vuoi pregare insieme agli altri vai in chiesa (parrocchia, monastero, santuario); se vuoi pregare da solo, scegli un posto giusto per te (anche a casa nella tua camera).

3.

Datti un orario da rispettare, cioè un tempo ben definito per pregare.

4.

Prega con serenità.

5.

Quando finisci, pensa che sei cresciuto nel grande valore dell'unità perché, in Cristo la tua persona si è unificata e la tua voce si è unita a quella della Chiesa.

6.

In ultimo, ringrazia Dio per il dono ricevuto e intercedi perché anche altri l'abbiano.





Per continuare a danzare...

PREGHIERA DI LODE

Mio Signore, sto alla tua presenza
e a te il mio silenzio è lode.
Davanti a te si scioglie la mia voce:
lode a te Padre creatore,
lode a te Figlio redentore,
lode a te Spirito santificatore,
lode a te Dio Uno e Trino,
fa' che la mia vita
nella sua ordinarietà,
bagnata dall'amore,
sia per te una lode!
Dall'alba al tramonto,
sia lode a te, mio Signore!

PREGHIERA DI ADORAZIONE

O umiltà sublime,
o sublimità umile,
Gesù piccolo e povero per noi,
o umiltà sublime,
o sublimità umile,
Gesù crocifisso per noi,
o umiltà sublime,
o sublimità umile,
Gesù fatto poco pane per noi.
Davanti a questo miracolo
dell'amore,
mi inchino, Signore,
e ti adoro.
Come incenso, o Dio,
salga a te
la mia preghiera.

PREGHIERA DI GRATITUDINE

Grazie, Signore, per il dono della vita preziosa e bella.

Grazie perché col Battesimo mi dici che sono figlio/a amato/a.

Grazie, Signore, per aver reso Gesù nostro fratello.

Grazie di tutti i doni e talenti che mi arricchiscono.

Grazie per quanti mi vogliono bene e che sento vicini.

Grazie anche per coloro che mi affliggono e sono lontani... essi sono preziosi perché mi spingono a uscire da me stesso.

Grazie per il mio corpo, che mi mette in relazione con gli altri e per la mia interiorità abitata da te.

Grazie, Signore.

PREGHIERA DI DOMANDA

Signore, busso al tuo cuore
come un mendicante
d'amore e di pace.

Busso alla tua porta per dialogare con te
e portarti le mie domande e necessità.

Sono certo/a di trovare
una risposta al mio bisogno
perché tu sei un Padre dal cuore grande,
dalla casa accogliente.

Tu, o Signore,
non hai figli da abbandonare,
perciò confido in te:
tu mi ascolterai secondo la tua volontà,
che è sempre volontà d'amore.
Beato chi confida nell'adempimento
delle promesse del Signore!

PREGHIERA DI SUPPLICA

Padre, mi trovo desolato/a
in una situazione di dolore,
di non senso, di grande difficoltà;
ti supplico di aiutarmi,
di sostenermi in questo momento
così particolare per me,
ma ti prego anche di non dimenticare
i fratelli e le sorelle
che si trovano in una situazione simile
alla mia.

Ti supplico, Signore,
per il tuo grande amore,
ascoltami e aiutami.

Beati coloro che aspettano in silenzio
la salvezza del Signore.

PREGHIERA PER CHIEDERE UNA GRAZIA PARTICOLARE

Signore, tu solo operi cose meravigliose!
Grandi sono i tuoi prodigi!
Se vuoi tu puoi aiutarmi
e io confido nel tuo aiuto.
Con umiltà, semplicità e fervore,
ti chiedo di esaudirmi
per la grazia che ti chiedo
(esprimere la grazia di cui si ha bisogno)
secondo la tua volontà,
che è sempre per il mio bene.
Oso chiedere, Signore,
perché credo che nulla è impossibile a Dio
che è Padre buono,
misericordioso e pietoso.

PREGHIERA DELL'EREMITA O DEL SILENZIO

Nel nome del Padre, del Figlio
e dello Spirito Santo:

a te, Signore,

il mio silenzio è lode!

Sto in silenzio davanti a te:

tu sai!

Aspetto in silenzio di sentire

l'amore del tuo Figlio;

aspetto fiducioso/a

la luce del tuo Spirito;

tu sei e io sono solo

perché tu sei!

(ora tempo di silenzio)

Verso Dio vibra di silenzio

l'anima mia;

solo in Dio riposa l'anima mia;

sei tu la mia speranza!

PREGHIERA AL PADRE

Padre mio, io mi fido di te,
mi metto al sicuro nelle tue mani,
il posto più sicuro in cui stare;
Padre, tu sei buono,
misericordioso e giusto,
lento all'ira e grande nell'amore,
aiutami ad affrontare
con la tua forza
le difficoltà che la vita mi presenta,
continua a chiamarmi per nome
con la tua tenerezza.
Signore, insegnami ad amare
come ami tu che sei Padre
per presenza, per essenza,
e per potenza.

PREGHIERA AL FIGLIO

Gesù che sei la via,
la verità e la vita!
Gesù che ti sei fatto
nostro fratello.
Gesù nato per noi!
Gesù morto per noi!
Gesù ora risorto,
io cerco il tuo volto,
il tuo volto, Signore, io cerco,
non nascondermi
il tuo volto.
Dipingi in me
i tuoi lineamenti,
imprimi in me
i tuoi sentimenti,
siano miei i tuoi pensieri,
o Cristo.
Mostrami il tuo volto,
Gesù!



**PREGHIERA ALLO
SPIRITO SANTO**

Spirito Santo, volto materno di Dio,
vieni!

Spirito Santo, che hai viscere
di misericordia come una madre,
vieni!

Spirito Santo, che fecondi la terra
del nostro cuore,
vieni!

Spirito, vieni su di me come acqua
che prende la mia forma.

Spirito, vieni su di me come olio
che lenisce le mie ferite.

Spirito, vieni su di me come vento
che accarezza i miei pensieri.

Spirito, vieni come colomba
che porta al mio cuore la pace.



PREGHIERA A MARIA

Donna del sì incondizionato all'amore
di Dio,
donna del silenzio che custodisce ogni
cosa,
donna del *Fiat* che si fida della Sua
volontà,
donna del *Magnificat* che canta la gioia,
donna dello *Stabat* in piedi sotto la
croce,
Madre del cenacolo
Sposa dello Spirito Santo,
Madre di Dio,
Madre di tutti,
Madre della Chiesa,
Maria, noi ti invochiamo,
Maria, vieni in fretta,
noi ti preghiamo.

PREGHIERA DEL SETTIMO CIELO AGLI ANGELI E AI SANTI

Santo, santo, santo,
io ti invoco, Signore,
unendo la mia voce
al coro eccelso
degli angeli e dei santi.
Lode a te, tre volte santo,
onore a te, santa Unità,
gloria a te, santa Trinità.
Con gli angeli, gli arcangeli
e tutte le potenze angeliche,
io ti celebro, mio Dio.
Con tutti i santi e le sante,
i beati e le beate del cielo,
io ti esalto, Signore glorioso
nei secoli dei secoli. Amen.

PREGHIERA DEL PARADISO AI DEFUNTI

Signore Gesù,
morto e risorto per noi,
la tua croce lega indissolubilmente
il cielo e la terra.
Donami di vivere
in questo profondo mistero
e dai forza alla comunione
che c'è tra me e coloro
che già dimorano in cielo,
nel Paradiso del tuo Regno
d'amore, di pace, di vita eterna.
Chi è amato vive per sempre
perché è generato
dall'amore di chi lo ama:
opera, Signore, questo miracolo
della tua potenza d'amore. Amen.

PREGHIERA DI INTERCESSIONE

Signore, sono qui al mio posto,
il posto che tu hai scelto per me,
come Mosè sulla breccia del monte,
con le mani alzate in preghiera.

Intercedo con Cristo
che intercede per tutti:
cessino le guerre,
cessino liti, contese e gelosie,
cessino alterchi e divisioni.

Dona a tutti i fratelli
e sorelle del mondo,
la pace e la vita che tu
sei venuto a dare
in abbondanza.

Intercedi, Signore, intercedi.

PREGHIERA A SAN GIUSEPPE

San Giuseppe, sposo di Maria
e padre di Gesù,
ascolta la mia preghiera.
Tu che sei custode del silenzio,
insegnami a tacere;
tu che sei protettore del Dio piccolino,
proteggi la mia famiglia;
tu che hai provveduto
in ogni loro necessità
a Maria e a Gesù,
sii “provvidenza” anche per me
e per i miei cari.
Tu che sei uomo giusto, buono e fedele,
insegnami ad amare
e a compiere la volontà
del Padre misericordioso.
San Giuseppe, mi affido a te.

PREGHIERA DAVANTI AL CROCIFISSO

Signore Gesù crocifisso,
con la tua santa croce hai redento il
mondo;
con il tuo sangue ci hai salvato.
Con l'acqua della fonte del tuo cuore
hai lavato il nostro peccato.
Con le tue piaghe ci hai guarito.
Col tuo amore hai vinto la violenza.
Col dono della tua vita
hai sconfitto la morte.
Eccomi davanti a te Signore Gesù risorto
Tutto il bene nasce dalla tua croce, perciò
insegnami la tua umiltà,
insegnami la tua pazienza,
insegnami a portare la mia croce.
Donami un cuore nuovo,
aumenta la mia fede,
accresci la mia speranza,
dilata la mia carità. Amen.

PREGHIERA DEL CREATO

Sia benedetto Dio,
Padre di tutto il creato,
sia lodato Dio,
amante di ogni creatura,
sia ringraziato Dio,
Signore del mondo.
Ci hai consegnato la terra,
insegnaci a custodirla e coltivarla e
ad averne cura: è nostra madre!
Ci hai affidato ogni essere vivente
piccolo o grande, debole o potente,
insegnaci ad accudire e nutrire,
a rispettarli: sono fratelli e sorelle!
O creature tutte del pianeta,
che abitate boschi, prati e valli,
che popolate il mare, i laghi e i fiumi,
che dimorate sotto terra,
che volate alto nei cieli,
che splendete nel firmamento,
benedite, lodate, ringraziate,
con me il Signore e Creatore
che è Padre e Madre del creato.

Per continuare a danzare... 105

PREGHIERA
PER IL DONO DELLA VITA

«Ti benedico, o Padre,
perché hai rivelato
queste cose ai piccoli».
Grande è il mistero della vita
che tu generi, o Dio,
perché tu sei vita.
Sii benedetto per avermi creato/a,
sii benedetto per ogni vita che pulsa
nel grembo materno,
sii benedetto per ogni vita che nasce,
sii benedetto per ogni vita che cresce,
sii benedetto per ogni vita ferita,
sii benedetto per ogni vita diversa,
sii benedetto per ogni vita scartata,
sii benedetto per ogni vita che sfiorisce,
sii benedetto per ogni vita che finisce,
sii benedetto perché ci fai entrare
nella vita eterna che è vita per sempre.

PREGHIERA DELL'ARCOBALENO O DELLA PACE

Dona la cosa più bella, Signore,
dona l'armonia di tutte le cose,
dona la bellezza di ogni relazione,
dona benessere al cuore dell'uomo,
dona la pace, Signore,
arcobaleno per noi.

Verde pace che come erba fiorisce.

Rosso pace che come fuoco arde.

Arancio pace che come zagara profuma.

Giallo pace che come luce rischiarà il
mondo.

Blu pace profonda come il mare.

Indaco pace che ti avvolge come notte.

Violetto pace che come mammola non
s'impone.

La pace si cerca, la pace si costruisce,
la pace si conserva, la pace si fa.

Aiutaci, o Divino artista,
a dipingere l'arcobaleno della gioia
con i colori della pace! Amen.

Per chiudere la danza

Carissimo/a, che hai letto queste pagine sulla preghiera, davvero chiedo al Signore che queste semplici parole messe insieme con impegno e preghiera possano diventare, in te e per te, un piccolo seme, un germe vivo carico di energia e di vita nel solco della terra del tuo cuore desideroso di imparare a pregare; «come il seme cresca e germogli, egli non lo sa», dice Gesù nel Vangelo: ebbene anche tu non sai se in te nascerà il frutto della preghiera, maturo, dolce e nutriente, ma lo affidiamo al Signore che lo ha seminato perché crediamo, con san Paolo, che «c'è chi semina, chi inaffia ma solo Dio fa crescere»!

Il Signore ti benedica, ti conceda il dono prezioso della preghiera e ti faccia strumento della sua pace.

Col cuore,
suor Chiara Carla, OSC



MONASTERO SANTA CHIARA

Nella “terra del Duca”,
tra arte e natura, una fra-
ternità contemplativa di So-
relle Povere di Santa Chiara condivide la bellezza del-
la preghiera e del silenzio, del dialogo e dell’ascolto.

*Via L. Laurana, 4
61029 Urbino (PU)
Tel. 0722 4470*