

LETTURE SUGGERITE

LA PAROLA DI DIO

Dal Salmo 1 (1-2)

Beato l'uomo... che nella legge del Signore trova la sua gioia, la sua legge medita giorno e notte.

Dal primo libro dei Re (17,1 e 18,15)

Per la vita del Signore degli eserciti, Dio d'Israele, alla cui presenza io sto...

Dalla prima lettera ai Tessalonicesi (5, 16-18)

Siate sempre lieti, pregate ininterrottamente, in ogni cosa rendete grazie: questa infatti è volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi.

Dal Vangelo secondo Giovanni (14,23; 15,4-5)

Se uno mi ama, osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui.

Rimanete in me e io in voi. Come il tralcio non può portare frutto da se stesso se non rimane nella vite, così neanche voi se non rimanete in me. Io sono la vite, voi i tralci. Chi rimane in me, e io in lui, porta molto frutto.

IL MAGISTERO DELLA CHIESA

Dal Catechismo della Chiesa Cattolica

2565 La **vita di preghiera** consiste nell'essere abitualmente alla **presenza di Dio** e in comunione con lui. Tale comunione è sempre possibile; la preghiera è "cristiana" in quanto è comunione con Cristo,

2720 La Chiesa esorta i fedeli a una preghiera regolare: **preghiere** quotidiane, **Liturgia** delle Ore, **Eucaristia** domenicale, **feste** dell'anno liturgico.

2721 La tradizione cristiana comprende tre espressioni maggiori della vita di preghiera: la preghiera vocale, la meditazione e la preghiera contemplativa. Esse hanno in comune il **raccoglimento del cuore**.

2722 La **preghiera vocale**, basata sull'unità del corpo e dello spirito nella natura umana, associa il corpo alla preghiera interiore del cuore, sull'esempio di Cristo che prega il Padre suo e insegna il "Padre nostro" ai suoi discepoli.

2723 La **meditazione** è una ricerca orante che mobilita il pensiero, l'immaginazione, l'emozione, il desiderio. Essa ha come fine l'appropriazione nella fede del soggetto considerato, confrontato con la realtà della propria vita.

2724 La **preghiera contemplativa**, o **orazione mentale**, è l'espressione semplice del mistero della preghiera, uno sguardo di fede fissato su Gesù, un ascolto della Parola di Dio, un silenzioso amore. Realizza l'unione alla preghiera di Cristo nella misura in cui ci fa partecipare al suo Mistero.

LA PAROLA DEI SANTI E TESTIMONI

Dagli scritti di San Giovanni Crisostomo

E' possibile, anche al mercato o durante una passeggiata solitaria, fare una frequente e fervorosa preghiera. E' possibile nel vostro lavoro, mentre comprate o vendete, o mentre cucinate...

(CCC 2743)

Dalle Lettere del Venerabile Fra Lorenzo della Risurrezione

Vi manderò uno di questi libri che trattano della **presenza di Dio**: in questo, secondo me, consiste tutta la vita spirituale, e mi sembra che praticandola a dovere, si diventi spirituale in poco tempo.

So che per questo occorre il cuore vuoto d'ogni altra cosa, volendo Dio possederlo da solo; e come non può possederlo da solo senza vuotarlo di ciò che non è Lui, così non può operare in esso, se esso non è abbandonato a Lui.

Non c'è al mondo un genere di vita più dolce e più delizioso della conversazione continua con Dio; lo può capire solo chi la pratica, e bisogna far così per puro amore di Dio e perché Egli lo vuole.

Se fossi predicatore, non predicherei mai altro che la pratica della presenza di Dio, e se fossi direttore di anime la consiglierei a tutti, tanto la credo necessaria e anche facile.

Se capissimo la necessità che abbiamo delle grazie e dei soccorsi di Dio, non lo perderemmo mai di vista, nemmeno per un minuto. Credetemi, fate da questo momento un santo e fermo proposito di non allontanarve mai volontariamente, e di vivere il resto dei vostri giorni in questa presenza...

Mettete mano all'opera, e se lo farete come si deve, state sicuri che ne vedrete presto gli effetti.

Dagli scritti del Card. Anastasio Ballestrero
(L'eterno progetto, ediz. OCD)

67 La preghiera è intimamente legata alle sorgenti oggettive della fede cristiana. La sorgente oggettiva, storica, reale, visibile della rivelazione cristiana è la Sacra Scrittura: è lì che Dio ci parla, essa è il tabernacolo della **Parola di Dio**. Nella Sacra Scrittura abbiamo sicuramente la Parola di Dio, mentre in certe parole che sento io, nella mia preghiera, potrebbe esserci anche la mia fantasia. Dobbiamo fondare la nostra preghiera e la nostra ricerca di Dio sulle parole del Signore. La nostra preghiera può essere la risposta alle parole di Dio: Dio ci parla nella Sacra Scrittura, e noi gli parliamo nel nostro colloquio. Dobbiamo ridare importanza a questa familiarità, a questo amore, a questo diligente approfondimento della Parola rivelata.

70 La Sacra **Liturgia** ci aiuta altrettanto, e forse di più. E' il ripetersi continuo del mistero di Cristo, che salva il mondo attraverso la fecondità dei sacramenti, che distribuiscono la grazia e la carità di Dio. Tutta la liturgia è intrisa della parola di Dio, è un prolungamento della luce della parola di Dio. La liturgia non è un mezzo per l'orazione, è già sostanza dell'orazione: nella liturgia, la comunione con Dio viene operata, si rivela e si partecipa a noi; nell'orazione la esplicitiamo nel consenso, nella riflessione, nel nostro assaporarla.

71 Ci sono tanti atteggiamenti interiori, tanti esercizi di immensa importanza per mantenere l'anima in clima di orazione, di comunione, di amicizia. C'è prima di tutto l'**esercizio della presenza di Dio**. E' l'impegno di fede e di carità nel tenere conto che Dio ci è presente e che noi gli siamo presenti. E' la verità: Dio è presente, che io ci pensi o no, che lo voglia o no. Questo mistero è un fatto che va vissuto: l'anima cerca di non dimenticarsene, di pensarci, di tenerne conto e di

trarne tutte le conseguenze possibili: in casa mia ho il Signore! Intorno a lui gira la vita, e l'anima gli tiene compagnia, sempre, dappertutto, facendo qualunque cosa. E quando coltiviamo la presenza di Dio durante la giornata, andando in chiesa troviamo il Signore più accessibile.

72 Un altro esercizio è la fedeltà alle sante **ispirazioni**, quei richiami interiori che l'anima sente per essere ricondotta al raccoglimento, o alla virtù... sono una luce di fede, un desiderio di carità, sono inviti del Signore. L'ispirazione deve essere corrisposta da due atteggiamenti interiori: l'attenzione, per cui non si è "sordi", e la generosità, per reagire con prontezza. Abbiamo tante cose da fare, ma sapendo che c'è il Signore, teniamo sempre gli occhi aperti e l'orecchio teso per non perderlo di vista.

73 Un terzo esercizio sono le **aspirazioni**, un rapido ma intenso rivolgersi al Signore con il cuore, con la mente, con i nostri desideri, con esclamazioni. E' interrompere la dispersione nelle cose del mondo, è fermarsi un attimo per gridare al Signore il nostro ricordo, la nostra fedeltà. Se non stiamo attenti, l'aspetto puramente terreno dell'esistenza, a poco a poco, ci imprigiona. Le aspirazioni sono un colpo d'ala pieno di slancio e di desiderio verso il Signore. E così riprendiamo il nostro lavoro con una libertà interiore molto più grande, molto più profonda.

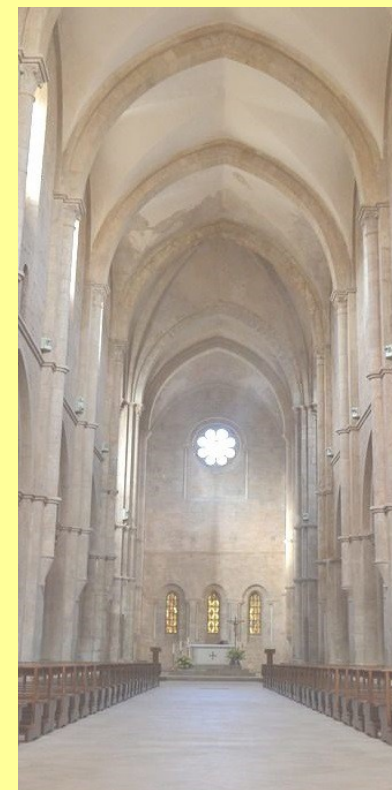
75 Il **silenzio** non è tanto una forma di austerità, di penitenza, ma piuttosto una coerenza con ciò che abbiamo dentro.

76 Il silenzio e la **solitudine** non si riferiscono solo alla lingua e alle persone, ma a tutto ciò che fa presenza in noi: letture, notizie, lettere, telefoni, chiacchiere, immagini. Chiediamo al Signore che cosa è necessario e che cosa no. Scopriremo che c'è ancora del tempo per stare solitari e per ascoltare in silenzio il Signore.

Monastero Santa Croce - Bocca di Magra (SP)

RITIRI SPIRITUALI PER LAICI **"IMPARARE A PREGARE"**

A cura dei frati carmelitani della Liguria



TERZO INCONTRO

Sabato 24 marzo 2018

INIZIARE A PREGARE,
vivere alla presenza di Dio.

p. Marzo Pesce