

STRADE APERTE
Argomenti
Trimestrale di cultura del MASCI

i.r. luglio /2017

“La preghiera è il respiro dell’anima “
(Antonio Gentili)*

* **Antonio Gentili** è un religioso barnabita, insegnante di tecniche di meditazione cristiana e autore di libri di spiritualità tra i quali si possono citare “*La preghiera del cuore*” e “*In silenzio davanti a Dio*”, Edizioni Appunti di viaggio

Allegato WEB

In questo allegato trovate alcuni materiali che non hanno potuto trovare posto nel trimestrale cartaceo sulla preghiera. In particolare trovate:

- **Un’esperienza di attività comunitaria realizzata a Bose sull’attualizzazione della Parola di Dio (Alberto Albertini)**
- **Schemi di preghiera comunitaria e preghiere di Don Guido Lucchiari**
- **Preghiere di Mario Maffucci**
- **Una proposta di lectio divina sulla Settimana Santa (Maria Teresa Spagnoletti)**
- **Le versioni integrali degli articoli di Vincenzo Saccà sull’ebraismo e di Maria Teresa Vinci sulla preghiera dei musulmani**
- **La preghiera della strada di Don Pignedoli e le riflessioni sulla Route, tratta dalla Scolta del 1967 (a cura di Massimiliano Costa)**

Una preghiera comunitaria attiva

di Alberto Albertini

L'esperienza che vorrei portare è quella della preghiera comunitaria che si riesce a realizzare nel monastero di Bose. Sono molti anni che ci ritroviamo per vivere l'esperienza della preghiera dell'ascolto della Parola di Dio. Più parliamo della preghiera più ci accorgiamo quanto questo mondo sia vasto e da esplorare, quindi mi permetto di proporvi questa esperienza in quanto ripetibile da qualsiasi lettore di questa breve testimonianza.

La preghiera comunitaria cioè la preghiera di comunità, è un grande esercizio di Discernimento Comunitario è una parola abusata ma è la conseguenza delle preghiera è per san Ignazio di Lojola la modalità che è necessaria fare luce sulla propria vita per sapere cosa Dio vuole da noi. L'ho detto in modo secco perchè senza incertezze o giri di parola riusciamo meglio a capirci:

Vi propongo così una tratto del cammino che quest'anno abbiamo costruito nella ricerca di un nuovo modello di Umanità e abbiamo deciso di esplorare il testo "*La Grammatica dell'amore*" scritto da Enzo Bianchi, eravamo tutti certi che questo libretto stimolante ci facesse fare un buon esercizio di preghiera e di conversione delle nostra vita; volevamo scoprire tutte le facce di questa che non esitiamo a chiamare regola d'oro:

"Tutto quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro"

Abbiamo iniziato riflettendo per a piccolo gruppi e poi abbiamo messo assieme le idee scambiando dubbi e certezze, il lavoro si è svolto rispettando i tempi proposti dal monastero partecipando alla alle preghiere giornaliere che sono convinto ci hanno aiutato a fare del nostro meglio.

Un gruppo introduce alla riflessione: fare Misericordia nel quotidiano

Non esiste il prossimo: il prossimo è colui che io decido di ricevere; L'umanità di Gesù è fatta di sguardi, sentimenti, azioni nei confronti di chi incontra, chiunque fosse, Uomo Donna, Vecchio, Giovane, Ebreo o Greco, sano o malato.

Gesù ha manifestato la sua misericordia prendendosi cura ... farsi carico dei bisogni dell'altro. Egli ascoltava ... che cosa vuoi io faccia per te??? non imponeva nessuna azione. Gesù ha detto: va' e anche tu fai così, cioè fai misericordia, ovvero guarda bene, con Discernimento, avvicinati, fatti Prossimo senti una compassione viscerale e fa' misericordia nel prenderti cura del bisognoso.

Dopo questa premessa si iniziano i resoconti delle piccole comunità che si sono confrontate in vicendevole confronto, ecco alcuni resoconti che vorremmo condividere:

Dar da bere agli assetati

Molto spesso pensiamo a noi stessi, pensiamo alla nostra salvezza senza cogliere il bisogno di chi ci sta accanto, non mettiamo a fuoco che siamo dei privilegiati, oggetto di regali non meritati e gratuiti. Referendum sulla privatizzazione dell'acqua: in realtà le cose sono andate diversamente dall'esito del voto, dobbiamo portare avanti la responsabilità delle nostre scelte, dei valori, a maggior ragione se sono temi che riguardano persone che non possono difendersi da sole. Nel nostro quotidiano possiamo agire avendo cura "I care" risparmiando l'acqua, non inquinandola. E' un dovere da cittadino, di uomo guardare al bisogno dell'altro, Gesù ci ha insegnato a non trovare

pace fino a che tutti non abbiano rispetto e dignità soprattutto in relazione ai bisogni primari. E' questa "inquietudine" che ci manterrà attenti, eviterà che ci abituiamo al pensare che le cose sono così e non possiamo farci nulla. Cosa possiamo fare per migliorare questo mondo ingiusto e malato: se abbiamo possibilità fare anche donazioni, promuovere raccolte ma il punto principale è educativo, di insegnamento a riscoprire il vero valore delle cose. Privatizzare l'acqua vuol dire rendere schiavo un paese, lasciarlo senza speranza. Il gesto del dare un bicchiere d'acqua assume anche un grande valore simbolico, apre una relazione un legame presuppone un'accoglienza dell'altro quindi ha una funzione sociale, comunitaria. Pensare a questo aiuta anche noi a ritornare al vero valore delle cose, ci porta all'essenzialità, alla sobrietà, ad evitare l'eccesso. E' proprio vero che non ci sono mezzi sufficienti per costruire pozzi invece che armi, di liberare i nostri fratelli invece che continuare a schiavizzarli? Dobbiamo seguire Gesù sapendo anche che è su questo che saremo giudicati. Il peccato di omissione è un peccato.

Dare da mangiare agli affamati

Abbiamo iniziato con il confrontarci su quanto viene fatto nelle nostre Comunità e nelle nostre parrocchie : il dare da mangiare consiste nella distribuzione di alimentari , nel preparare pasti in mense e servirli , nel mettersi a disposizione per raccogliere fondi ed agevolare il lavoro della Caritas , questo servizio ci piace e lo facciamo volentieri .

Ci siamo , poi chiesti se il semplice distribuire cibo sia esaustivo , non ci è sembrato sufficiente , occorre un modo di accoglienza dell'affamato , una capacità di sorridere , un desiderio di conoscenza dell'altro , una relazione che faccia sentire il " nutrito " non solo corpo ma anima alla quale rivolgiamo il nostro sostegno senza chiedere nulla nella sola convinzione che è un bisognoso che chiede cibo a chi ne ha . – Prima lo si sfami , poi solo in un secondo momento occorrerà conoscere questo bisognoso e cercare vie attraverso le quali possa essere liberato dalla sua condizione di mendicante e impegnarsi in un lavoro non solo onesto , ma che edifichi la dignità della sua persona – ci raccomanda Enzo Bianchi . Siamo d' accordo e ci raccontiamo le nostre esperienze non solo a livello di aiuto alimentare ma anche come partecipazione a quelle cooperative che procurano lavoro al loro interno come risorsa di autodeterminazione per chi ne è privo .I consigli pratici che Bianchi offre ci sono sembrati interessanti , sì , si può fare : investire i nostri risparmi in organizzazioni che pensino ai poveri , esercitare scelte sobrie e non affamanti i paesi del sud del mondo , educare i figli alla sobrietà e renderli consapevoli che lo spreco lo subiscono i poveri , esercitare una politica rivolta al bene comune

No , non si può rischiare di sentire tutta la nostra responsabilità di fronte all' affamato che muore perché noi siamo ricchi. – se non condividiamo il cibo diventiamo assassini , siamo come Caino che ha negato e ucciso il fratello –

Queste parole ci sono risuonate come monito personale e come AS , ci sono entrate dentro....adesso lo sappiamo cosa si può fare .

Vestire gli ignudi

Cosa può comportare "vestire gli ignudi"? Ci si trova un po' in imbarazzo, anche di fronte al fatto che c'è chi ha abiti in eccesso e chi niente.

Una volta nelle piccole realtà, nel mondo contadino era più facile regalare i vestiti o passarseli. Oggi come si fa? Se trovo in autobus una persona puzzolente perché ha solo quel vestito, come faccio ad aiutarlo? Oggi ci vuole molta creatività, da soli non ce se la fa, ci vuole un'organizzazione.

Esperienza di chi fa volontariato con gli immigrati: ad uno offri un giubbotto, ma quello lo rifiuta, ne vuole uno più bello, ti sembra assurdo, ma poi, ragionando con altri capisci che il vestirsi meglio possibile serve a sentirsi più a proprio agio, a essere accettati dagli altri perché più simili a loro.

L'indumento non serve solo a coprirsi, ma è qualcosa di più
Spesso non si viene neanche ringraziati e questo pesa.

Che significato ha il vestito? “L'abito fa il monaco”: si viene classificati per il vestito, il vestito ti dà credito, per sentirti adeguato a questa società ti devi vestire “adeguatamente”; una stessa frase ha un peso diverso se detta da una persona vestita bene o male.. Non è detto poi che quello che appare sia vero

San Martino che dona il mantello fa pensare alla differenza tra la teoria e la pratica: finché non provi fare le cose, non entri nelle dinamiche, non riesci a capire come sono realmente, per capirle devi sporcarti le mani.

Vestire gli ignudi fa pensare anche a “rivestirsi di Cristo” abbandonando i nostri vestiti e prendendo i suoi. La vestina bianca del battesimo è simbolo di appartenenza a Cristo. (Nel battesimo viene dato il nome, si viene ridefiniti e poi nelle varie fasi della vita si viene riconfermati).

Necessità di avere un contatto più intimo con le persone, toccarle, guardarle

Visitare i malati

Come ci si pone nei confronti della malattia del vicino e del lontano (parenti, servizi)?

Nei confronti di un parente stretto gli atteggiamenti sono molteplici, c'è chi lo vive con un senso di colpa per la propria sanità rispetto al parente, chi si rende conto di avere una maggiore possibilità di contatto, di gesti di vicinanza fisica, chi necessita di avere maggiori informazioni sul tipo di malattia. Il ricordo di come era il proprio caro, quando era in salute, crea sconcerto, specie se c'è un deterioramento mentale e una difficoltà di relazionarsi in maniera diversa da prima; non sempre si ha la capacità di affrontare la malattia mentale.

Diverso è l'approccio per la visita nei servizi, a volte lo si fa in modo affrettato (San Francesco diceva: se vuoi dare qualcosa a qualcuno, guardalo negli occhi). Nel passato si aveva molta paura per chi aveva l'ADS (paura simile a quella verso lebbrosi).

L'approccio nei confronti del malato dipende anche dalla sua età.

In chi è sano e si trova di fronte alla malattia dell'altro c'è sempre una parte di riflessione, perché la consapevolezza della malattia dell'altro ci mette di fronte alla possibilità che anche a noi potrà capitare; noi viviamo sempre come se fossimo immortali, la malattia dell'altro ci rende consapevoli che anche noi arriveremo alla fine.

Dovremmo ragionare sul tema del fine vita, Gesù ha donato la sua vita per gli altri: quest'atteggiamento può aiutarci alla fine, nella sofferenza ci si avvicina al cuore di Gesù.

Alberto ricorda una frase di padre Silvio: noi abbiamo una visione della nostra vita al contrario di quello che vede Dio, quello, che per noi è negativo, per lui è positivo, anche la malattia fa parte di un cammino.

Prima di passare all'esame del capitolo VI. Lorenzo ci ha parlato del suo caso: padrone di un'industria metallurgica, con la crisi ha perso tutto, le banche gli hanno chiuso tutte le porte, gli amici si sono defilati. Per un momento ha pensato anche al suicidio, ma si è salvato grazie all'aiuto del Vangelo, della moglie e dei figli. Ora ha fondato un'associazione, *San Giuseppe imprenditore*, che vuole aiutare gli imprenditori in difficoltà economica e che ha creato anche un “*telefono arancione*”, che serve a sostenere chi vuole suicidarsi per motivi di lavoro o per altro. L'associazione funziona. Le cose bisogna provarle per capirle!

Visitare i carcerati

Del gruppo facevano parte anche il direttore di un carcere e un funzionario dell'ufficio di sorveglianza di Verona.

Quella del carcere è una situazione difficile e lontana da noi. Per avvicinarvisi è bene far parte di un'associazione.

Quella delle carceri italiane è una situazione terribile: oltre alla pena, non esiste il recupero, i trattamenti non permettono di dare ai carcerati alcuni diritti fondamentali. C'è da fare un discorso sulla fiducia, che è fondamentale nell'educazione, perché attraverso la fiducia che gli altri hanno verso di noi, abbiamo la possibilità di rafforzare il nostro io, i carcerati spesso non l'hanno avuta e cadono in un baratro, perché molti preferiscono avere un'identità delinquenziale, piuttosto che nessuna.

Il carcere non è rieducativo, né correttivo.

Facciamo riferimento alle organizzazioni per dare una mano. I detenuti che sono visitati e hanno contatti con l'esterno hanno una reazione positiva perché si considerano non più solo un numero.

Angoscia di chi è in carcere e non ha nessuno con cui condividerla. Bisogna andarli a trovare con lo spirito che sono delle persone e non dei delinquenti.

Quando queste persone escono hanno un marchio per sempre, mentre nella nostra vita, se commettiamo un peccato, non siamo marcati.

Intervento/testimonianza di Marina, che ha partecipato ad un corso per accudire i bambini che si trovano in carcere con le madri

Seppellire i morti

Sino dai tempi più antichi il rito della sepoltura ha rivestito un ruolo di massima importanza presso tutto il genere umano, tanto da contraddistinguerlo, proprio e anche per tale pratica, dagli animali, che lasciano invece alle intemperie o preda di altri animali i propri simili che perdono la vita.

Già nella Bibbia, nella Genesi, si narra della sepoltura di Sara da parte di Abramo, fissando così un riferimento che da allora varrà per tutti i credenti, assegnando a chi viene sepolto lo status di persona "giusta", contrapposto a quello di indegno riferito a colui cui viene negato il riparo di una tomba. Tale concetto viene costantemente ripreso e sviluppato nell'arco di tutto il testo, diventando poi, nel Nuovo Testamento, espressione della fede e della resurrezione. Consegnarlo alla terra, in un luogo protetto, da cui poi potrà tornare a essere corpo animato alla chiamata del Signore è l'ultimo segno dell'amore nei confronti di chi è stato in comunione con i propri simili. Di fronte alla perdita si vuole attestare la speranza di poter ritrovare in futuro l'unione che si è spezzata, che non si è perso per sempre colui che ci ha lasciato, tanto da dedicargli uno spazio, un luogo ad esso riservato, a testimonianza che la memoria non si è persa che è comunque possibile stargli vicino anche oltre la vita, che il legame in ogni caso continua. Di grande importanza è anche l'accompagnamento di chi sta per lasciarci verso la meta finale. Per i familiari, che hanno così la possibilità di dimostrare sino alla fine l'amore per il proprio congiunto e per chi sa che si sta avvicinando il momento della ricongiunzione a Dio, che comprende che non sarà solo e abbandonato a sé stesso in un momento tanto difficile e terribile, che non subirà il dolore di essere strappato dalla vita ma che sarà confortato e circondato da persone care quando sarà giunta l'ora di restituirla a Dio.

La civiltà moderna ci porta a nascondere la morte, a delegare a terzi le procedure che seguono il decesso, la ricomposizione del corpo, la preparazione per la sepoltura, l'espletamento delle immancabili pratiche burocratiche. In passato il rito funebre si chiudeva con un pasto cui partecipavano tutte le persone legate da affetto o parentela con il defunto, un modo di rinnovare il

ricordo, rammentarne i valori, rinnovare le attestazioni di amore ed affetto, verso di lui e verso i suoi cari rimasti. Questo delegare ad altri la sepoltura, intesa nel senso di non volersi occupare di tutti gli aspetti conseguenti, è una irreparabile perdita di quella misericordia, di quella compassione che fanno parte di quelle leggi non scritte che ogni persona dovrebbe conoscere e rispettare, assieme alla consapevolezza che la morte è solo il passaggio ad un'altra vita, quella eterna. Ecco perché anche il modo in cui si muore e in cui vengono trattati i defunti è un segno inconfondibile della qualità della fede delle persone e della società in cui vivono.

Assistere chi sta per lasciarci è inoltre un'azione di massima importanza soprattutto per chi la compie, dal momento che lo porta, o, se volgiamo, lo costringe, a riflettere su questo mistero, a capire i rapporti interpersonali, a riflettere sul significato della propria opera, a misurare il nostro amore per gli altri.

Poiché la nostra fede ci spiega che siamo nati con Cristo, che siamo morti e sepolti con lui e che con lui rinasciamo ad una nuova vita, praticare questa opera di misericordia che è la sepoltura ci porta a completare il nostro cammino con Gesù, verso il Padre, Dio.

Abbiamo infine cercato di avere spiegazione riguardo ad un passo del Vangelo che ci è sembrato oscuro, rispetto a quanto letto nella Bibbia. Mentre infatti la Bibbia raccomanda l'importanza di seppellire i morti, ricordandoli e pregando per loro, il Vangelo di Matteo cap. 8,21 dice: "lascia che i morti seppelliscano i loro morti, tu annuncia il Regno di Dio". Al riguardo abbiamo chiesto chiarimenti ad un frate che ci ha indirizzato ad un libro da lui scritto che si intitola "le parole dure di Gesù". Questo testo cita quanto segue..... per accogliere la venuta del Re da Lui annunciato e testimoniato occorre mettere da parte anche le cose più ragionevoli. Occorre fare delle rinunce apparentemente folli a favore di un bene più grande, in vista della vita a cui Dio ci chiama attraverso Gesù.

Occorre preoccuparsi di non essere morti anziché preoccuparsi di seppellire i morti.

Terza Parte

Facciamo prove di dialogo con uno dei fratelli di Bose fr Ludwig ex scout e quindi in sintonia con il nostro modo di pensare agire e verificare ecco le domande che gli abbiamo condiviso:

D.: Come vivete la "regola d'oro:

Tutto quanto volete che gli uomini facciano a voi, anche voi fatelo a loro" "? Come si concretizzano le regole?

R.: Le dinamiche umane che si vivono in un monastero sono le stesse che fuori: "Allontanati dal male e fai il bene", bisogna sapere cos'è il bene dell'altro, ci vuole un amore "**intelligente**", che sappia capire chi si ha di fronte, altrimenti si rischia di fare male.

C'è tensione tra *filantia* e *coionia*. *Filantia* significa "amore di sé", ci vuole un amore di sé oggettivamente giusto, non egoistico come quello che ci porta a dire "io" senza tener conto degli altri o addirittura contro gli altri.

Coionia significa "vivere con gli altri", non fare mai le cose senza tener conto dell'altro, ma "con Cristo, in Cristo, per Cristo".

La nostra vita si svolge tra queste due dimensioni, ma a volte c'è tensione tra loro.

Il problema è interrogarci su come vogliamo vivere insieme agli altri; ciascuno di noi ha la spinta all'autoconservazione (mi devo salvare io a scapito degli altri). Possiamo dare la propria vita per gli altri o schiavizzare gli altri, non prenderli in considerazione, per esempio in famiglia, decidere autonomamente senza coinvolgerli.

Bisogna avere come riferimento Gesù. Gesù non ha pensato a sé.

D.: Come agire in maniera "politica" di fronte alla fame del mondo?

R.: Nel mondo esistono diverse lobby, che per i loro interessi fanno forti pressioni: bisognerebbe creare una lobby che si prenda cura, che si impegni a fare pressioni contro le ingiustizie, a “rompere le scatole”; bisognerebbe non cadere nelle piccole ipocrisie, tipo “ non mangio carne, ma pesce”

D.: Come porci di fronte al nudo?

R.: Dovremmo sempre avere in testa “non sappia la tua sinistra ciò che fa la destra”, fare il bene in modo disinteressato. Per chi ha bisogno, non è facile chiedere, ma chi vuole aiutare, deve riconoscere il momento giusto per farlo, non tutti i momenti sono indicati! Bisogna capire anche la modalità giusta, bisogna sapersi porre accanto all'altro.

D.: Non sempre è facile accettare l'altro, si ha paura che invada il proprio spazio. Cosa fare?

R.: Fare la differenza nelle piccole cose. Dare fiducia non sempre è semplice, ma bisogna anche rischiare.

D.: Fino a che punto avvicinarsi verso il malato senza invadere la sua sensibilità?

R.: In ambito religioso si dicono tante stupidaggini. È determinante capire come Gesù stava accanto ai malati, come persone singole. Ci vuole una giusta sensibilità, che nasce dalla capacità di ascoltare, farsi silenziosamente vicino all'altro ascoltandolo, ascoltare i segnali verbali e non verbali, tentare di far sì che anche nella malattia l'altro possa capire di essere un soggetto capace di amare e di essere amato. Nessuna persona è incurabile, anche se non tutti sono guaribili.

C'è differenza tra “curare” e “guarire”.

Gesù usa 38 volte il termine “curare” e 18 “guarire”: questo è interessante, Gesù non “guariva”, ma “curava”, si è fatto, invece, di Gesù un santone che guariva tutti.

Continuare a fare storie d'amore, a ricevere e dare amore. Siamo preparati?

In casi gravi ci sono persone preparate a dare cure palliative.

È durante tutta la vita che dobbiamo ascoltare i bisogni degli altri, solo così si è preparati a dare sollievo ai nostri cari, il malato riceve grande aiuto quando ha accanto a sé i parenti.

D.: Una domanda sui carcerati: viviamo in un contesto socio-politico dominato dalla paura, sentimento che viene gonfiato ad arte in contesti politici che non hanno niente di umanistico: è sufficiente dominare questo senso di paura e accettare come persona chi ha commesso il male? Il primo atteggiamento e quello di rifiuto. Anche nel nostro ambiente di chiesa ci sono molti “però”.

R.: Bisogna sforzarsi di superare questo senso di paura, bisogna prima di tutto “riconoscere” la paura, “nominarla” e quindi “dominarla”.

Per quanto riguarda il rapporto con i carcerati San Paolo nella Lettera agli ebrei (13, 3) dice: “ Ricordatevi di quelli che sono in prigione, come se foste anche voi prigionieri con loro”. Spesso pensiamo “quella persona è così e non cambierà mai”, no, quella persona ha commesso quel crimine, ma quella persona è più grande di quel crimine. Dobbiamo avere il coraggio di metterci in contatto con persone con cui non siamo in comunione e sentire che in ultima analisi nessuna forma di male ci è estraneo, dentro di noi c'è questo male che riusciamo a dominare, ma non ci è estraneo. Dobbiamo essere capaci di comprendere che siamo anche noi peccatori.

Non ci si improvvisa nel visitare i carcerati, bisogna prepararsi, altrimenti meglio non farlo, e farlo una volta all'anno non ha senso!!!

Conclusioni:

Come tutte le esperienze scout tutto ciò non vuole essere una sorta di Istruzione per l'uso, ma una proposta dove tutte le componenti devono essere armonizzate, il luogo deve avere caratteristiche naturalistiche e architettoniche adeguate, inoltre la liturgia scout ci aiuta a entrare nel clima giusto, ecco come si dice sempre Fare buone pratiche... Buona strada..

Pregare la Parola in Comunità

Don Guido Lucchiari

Schemi di preghiera:

Tratti dal vangelo di Luca Luca 8,26 – 39

1 - “gli incontri”

Schema

- *Cinque minuti di silenzio per predisporci all’ascolto e alla conversione* (L’ascolto è un’attività dell’adulto che è capace di dimenticarsi per aprirsi, senza secondi fini, ad un altro, a percepire e capire il mondo da un centro interiore in cui regna la quiete...)
- *Una attività di coinvolgimento: vedere un filmato sugli sbarchi dei poveri disgraziati* .(Mi metto in gioco senza paura e partecipo al gioco con altri)
- *Lettura della parola di Dio* (Per conoscere prima e poi per realizzare il progetto che Dio ha su di me)
- **Gli incontri partono sempre da lontano**

“E navigarono verso la terra dei geraseni che è sulla riva opposta della Galilea”

- C’è una progressività centrifuga nel cammino di Gesù in questa prima parte del Vangelo di Luca (come ci sarà negli Atti): la vicenda partita da Gerusalemme in Giudea (Zaccaria e il tempio) si allarga alla Galilea (terra di confine, con aple infiltrazioni pagane) poi oltre il lago in pieno territorio della Decapoli: terra pagana e maledetta.
- Luca spinge la strada di Gesù e del Vangelo *“sull’altra riva del lago”*: è la terra della profanità; della lontananza, la terra dei maledetti!
- *“L’altra riva del lago”* è parabola della vita oggi, è la terra del nostro quotidiano: lo spazio della ferialità, della secolarità, della laicità.
- *“L’altra riva del lago”* è il nostro tempo, la città degli uomini oggi: lo spazio delle lontananza diventa il luogo della presenza di Gesù e del Vangelo.
- Dunque spazio secolare, laico, ma non profano.
- *“L’altra riva del lago”* è anche metafora di quegli spazi di vita personale o familiare che sono negati, sottratti all’incontro.
- E’ la *“terra atea”* che ogni cristiano rischia di portare dentro di sé come arginamento al Vangelo, alla dirompenza della persona di Gesù.
- *Sottolineare e poi meditare un aspetto della Parola di Dio che mi ha aiutato a puntualizzare qualcosa della mia vita* (Chi sono? Perché ci sono? Qual è il mio compito? Cosa sto a fare nel mondo? Cosa penso di queste situazioni? come mi coinvolgo?...)
- *Condividere quello che hai riflettuto in comune attraverso una preghiera personale* (Esercizio che mi aiuta ad esternare sentimenti profondi del cuore e insieme a ricevere i sentimenti altrui come dono)

- **Pregheira comunitaria** (Mi devo sentire responsabile del mondo, della natura, delle persone...)
- **Terminare con un impegno** (Disponibilità al coinvolgimento per il servizio, la missione...)

2 - "l'incontro con se stessi"

Schema

- **Cinque minuti di silenzio per predisporci all'ascolto e alla conversione** (L'ascolto è un'attività dell'adulto che è capace di dimenticarsi per aprirsi, senza secondi fini, ad un altro, a percepire e capire il mondo da un centro interiore in cui regna la quiete...)
- **Una attività di coinvolgimento: una scenetta, degli atteggiamenti particolari con animazioni....**(Mi metto in gioco senza paura e partecipo al gioco con altri)
- **Lettura della parola di Dio** (Per conoscere prima e poi per realizzare il progetto che Dio ha su di me)
- **L'UOMO SVELATO: l'incontro con se stessi**

"Sceso a terra gli venne incontro un uomo della città posseduto da demoni, da molto tempo non indossava vestiti né abitava in casa ma tra i sepolcri.... Da molto tempo lo spirito impuro si era impossessato di lui; veniva legato con catene ed assicurato con ceppi, ma egli spezzando i legami era spinto dal demonio in luoghi deserti. Gesù gli domandò "qual è il tuo nome. Ed egli rispose "legione", perché molti demoni erano entrati in lui".

Con tratti particolarmente drammatici Luca traccia il volto dell'indemoniato: è il volto dell'uomo devastato:

- **senza vestito:** senza una possibile dignità
- **senza casa:** senza relazioni familiari, senza amore, senza relazioni sociali, senza appartenenza
- **rompeva catene e legami:** non può essere difeso da se stesso, apparentemente causa del suo male e perciò non riceve pietà
- **tra i sepolcri e luoghi deserti:** cerca fuori ciò che gli scompiglia dentro. La morte e il deserto è il luogo dell'assenza di Dio e della sua benedizione che germina vita.

Luca traccia un paradigma di totale negatività, di drammatico anti umanità: è l'uomo negato quello che il testo ci offre.

E' una misura estrema in rapporto alla quale ciascuno (il lettore) è chiamato a riconoscere le proprie zone morte, la propria negatività, la presenza del male nella sua vita. Ma è anche un alfabeto quello che Luca ci dà, un alfabeto di lettere estranee, per "dare nome" al male che è in noi o che è attorno a noi: nel tempo e nella città.

Questo "dare nome" al male, questo svelarsi dell'uomo, dei suoi tempi e dei suoi luoghi è possibile solo a partire dall'incontro con Cristo, dalla luce della sua presenza, dall'alfabeto della sua parola: il vangelo . Egli è lo spazio e la possibilità della nostra verità!

A partire da cosa ci giudichiamo noi?

Da quale alfabeto mutuamo le lettere per decifrarci, per "nominarci", per identificare, per dare nome al male che è in noi?

L'alfabeto della convenienza?

“ dell'apparenza?

“ della cultura dominante? (fanno tutti così...)

“ delle mie personali sensibilità ed emozioni?

E' l'incontro con Gesù, il permanere della nostra vita e della nostra storia dentro lo spazio di luce della Sua persona e della Sua parola che permette l'incontro con la nostra verità, con la nostra identità, "dà nome" al male che ci mortifica il cuore.

E questo non come condanna o repulsione, ma come dono e chiamata. È una verità amara ma amica.

- ***Sottolineare e poi meditare un aspetto della Parola di Dio che mi ha aiutato a puntualizzare qualcosa della mia vita*** (Chi sono? Perché ci sono? Qual è il mio compito? Cosa sto a fare nel mondo? Cosa penso di queste situazioni? come mi coinvolgo?...)
 - ***Condividere quello che hai riflettuto in comune attraverso una preghiera personale*** (Esercizio che mi aiuta ad esternare sentimenti profondi del cuore e insieme a ricevere i sentimenti altrui come dono)
 - ***Preghiera comunitaria*** (Mi devo sentire responsabile del mondo, della natura, delle persone...)
 - ***Terminare con un impegno*** (Disponibilità al coinvolgimento per il servizio, la missione...)

3 - Strategia per negare l'incontro

Schema

- ***Cinque minuti di silenzio per predisporci all'ascolto e alla conversione*** (L'ascolto è un'attività dell'adulto che è capace di dimenticarsi per aprirsi, senza secondi fini, ad un altro, a percepire e capire il mondo da un centro interiore in cui regna la quiete...)
- ***Una attività di coinvolgimento: alcuni costruiscono un dialogo in cui mettono in risalto "Tu fai la tua strada e lascia che io mi occupi della mia".***(Mi metto in gioco senza paura e partecipo al gioco con altri)
- ***Lettura della parola di Dio*** (Per conoscere prima e poi per realizzare il progetto che Dio ha su di me)
- **Strategia per NEGARE L'INCONTRO**
- **"Egli si gettò ai suoi piedi urlando a gran voce" che c'è fra me e te Gesù, figlio del Dio Altissimo? Ti prego non tormentarmi. Vi era là un numeroso branco di porci...lo supplicarono dunque che permettesse loro di entrare in quelli. Ed egli lo permise loro. Usciti i demoni dall'uomo entrarono nei porci e la mandria si buttò nel lago ed affogò"**
- Notate la strategia di satana: egli tenta di ritagliarsi uno spazio, magari modesto ma possibile.
- L'espressione ***"che c'è tra me e te Gesù, Figlio del Dio Altissimo"*** tende a differenziare gli ambiti; a non entrare in rotta di collisione: è come dire fai la tua strada e lascia che io occupi il mio.
- Satana non è un integralista, un intollerante, ragiona con criteri apparentemente pluralistici, ecumenici. Non cerca necessariamente lo scontro, anzi lo evita: nella vita c'è spazio per tutti...
- Anzi egli non rifugge da una specie di rapporto formale con dio, quasi da una professione di fede di facciata, che però con tocchi gli assetti importanti ed interessanti della vita: ***"si gettò ai suoi piedi Gesù Figlio di Dio Altissimo!"*** Sembra addirittura che voglia limitarsi ad un ambito minimale di presenza e di azione ***"mandaci in quei porci"***: spazio impuro e disprezzato secondo la religiosità giudaica.
- I porci sono il simbolo di ciò che, nel nostro giudizio non ha a che fare con Dio
- In realtà quello che Satana mira a fare è impedire l'incontro tra la persona e Gesù, è arginare la pervasività del Vangelo dentro la vita, ritagliare uno spazio di vita in cui il Vangelo non c'entra perché soggiace ad altre leggi ed obbedisce ad altri signori.

-
- Dovremmo chiederci se questa strategia di satana non ha successo nella nostra vita, nei progetti e nelle categorie mentali con cui viviamo le relazioni e ci rendiamo presenti nella storia.
- Dovremmo chiederci se abbiamo lume interiore per riconoscere questa tentazione micidiale: quella dell'accomodamento, della mediocrità.
- ***Sottolineare e poi meditare un aspetto della Parola di Dio che mi ha aiutato a puntualizzare qualcosa della mia vita*** (Chi sono? Perché ci sono? Qual è il mio compito? Cosa sto a fare nel mondo? Cosa penso di queste situazioni? come mi coinvolgo?...))
- ***Condividere quello che hai riflettuto in comune attraverso una preghiera personale*** (Esercizio che mi aiuta ad esternare sentimenti profondi del cuore e insieme a ricevere i sentimenti altrui come dono)
- ***Preghiera comunitaria*** (Mi devo sentire responsabile del mondo, della natura, delle persone...)
- ***Terminare con un impegno*** (Disponibilità al coinvolgimento per il servizio, la missione...)

4 - “Gli incontri che danno vita”

Schema

- ***Cinque minuti di silenzio per predisporci all'ascolto e alla conversione*** (L'ascolto è un'attività dell'adulto che è capace di dimenticarsi per aprirsi, senza secondi fini, ad un altro, a percepire e capire il mondo da un centro interiore in cui regna la quiete...)
- ***Una attività di coinvolgimento: mascherarsi il volto*** (Mi metto in gioco senza paura e partecipo al gioco con altri)
- ***Lettura della parola di Dio*** (Per conoscere prima e poi per realizzare il progetto che Dio ha su di me)
- **GLI INCONTRI CHE DANNO VITA**

“La gente uscì per vedere l'accaduto e andò da Gesù e trovò l'uomo da cui erano usciti i demoni, seduto ai piedi di Gesù vestito e sano di mente”.

La situazione finale dell'indemoniato ribalta quella iniziale:

- **ha ritrovato le sue vesti:** la sua dignità di persona
- **ha trovato la possibilità e la gioia del rapporto con gli altri:** Gesù e i concittadini
- **è seduto, non più agitato e violento:** non deve più essere difeso da se stesso.

L'incontro ha sanato la persona, richiamandola dalla sua lontananza drammatica; l'ha riconsegnata alla comunione con il Signore e con gli altri.

Ma il testo dice ancora di più: l'incontro ha la sua misura compiuta e piena nel diventare discepolo: l'uomo “è seduto ai piedi di Gesù” come sarà Maria a Betania.

E' l'atteggiamento caratteristico del discepolo che entra in una vita polarizzata dalla persona di Gesù “*siede ai suoi piedi*” cioè sta con lui e lo ascolta.

Il discepolo è dunque la figura dell'uomo sanato, il volto dell'uomo guarito, riconsegnato con pienezza a quelle dimensioni e relazioni che costruiscono la vita.

Se il volto iniziale dell'indemoniato ci donava l'alfabeto drammatico per "dare nome" per "riconoscere" la nostra verità di lontani e di peccatori, il volto finale del discepolo ci dona l'alfabeto pacificato della nostra vocazione, di ciò a cui siamo chiamati, "da il nome" alla nostra compiuta dignità.

Ma il tracciato che collega questi due estremi ha al suo centro il dono dell'incontro, la gratuità di quella presenza che con forza e misericordia ti cambia la vita.

- ***Sottolineare e poi meditare un aspetto della Parola di Dio che mi ha aiutato a puntualizzare qualcosa della mia vita*** (Chi sono? Perché ci sono? Qual è il mio compito? Cosa sto a fare nel mondo? Cosa penso di queste situazioni? come mi coinvolgo? Che maschera mi devo togliere? Quali stratagemmi mettere da parte?)
- ***Condividere quello che hai riflettuto in comune attraverso una preghiera personale*** (Esercizio che mi aiuta ad esternare sentimenti profondi del cuore e insieme a ricevere i sentimenti altrui come dono)
- ***Preghiera comunitaria*** (Mi devo sentire responsabile del mondo, della natura, delle persone...)
- ***Terminare con un impegno*** (Disponibilità al coinvolgimento per il servizio, la missione, con il vero volto, senza sotterfugi)

5 - "Un incontro che da vita"

Schema

- ***Cinque minuti di silenzio per predisporci all'ascolto e alla conversione*** (L'ascolto è un'attività dell'adulto che è capace di dimenticarsi per aprirsi, senza secondi fini, ad un altro, a percepire e capire il mondo da un centro interiore in cui regna la quiete...)
- ***Una attività di coinvolgimento: racconta ciò che Dio ha fatto per te*** (Mi metto in gioco senza paura e partecipo al gioco con altri)
- ***Lettura della parola di Dio*** (Per conoscere prima e poi per realizzare il progetto che Dio ha su di me)
- **UN INCONTRO CHE SI PROLUNGA E SI DILATA**
- **"L'uomo dal quale erano usciti i demoni lo pregava di poter restare con Lui, ma Egli lo congedò dicendo: "Ritorna a casa tua e racconta tutto ciò che Dio ha fatto per te" E se se andò per tutta la città, annunciando ciò che Gesù gli aveva fatto".**
- Il testo sembra suggerire che quell'uomo desiderasse diventare uno dei 12, noi diciamo gli Apostoli. In realtà Gesù lo riconsegna alla propria casa, alla città, alla sua vita ma con il compito di "raccontare ciò che Dio ha fatto per te".
- Non è in senso tecnico un Apostolo come i 12 è però pienamente un testimone ed un missionario.
-
- E' importante quel verbo "raccontare" amato da Luca (ricordate i pastori di Betlemme ed i 2 di Emmaus?): ci dice che l'indemoniato guarito parla di qualcosa che gli ha solcato la pelle, di qualcuno che gli ha cambiato la vita.
- Quel "raccontare" è dire se stesso dicendo Gesù, è dire il Vangelo dicendo la vita.
- Il Vangelo lo ha raggiunto, Gesù lo ha incontrato ed ora lui, la sua vita è diventata Vangelo: non parla di qualcosa da fuori, parla di quel Vangelo e di quel Gesù che è diventato sua vita.
- Egli evangelizza raccontandosi.

- Quell'uomo evangelizza non come uno dei 12, ma come un cittadino della città: evangelizza dal di dentro della vita e della vicenda di tutti. E' davvero "uno qualsiasi" colui che racconta ed annuncia ed evangelizza il suo contesto di vita, la sua città, la sua gente.
- Mi pare che si configuri impressionatamente un tratto tipico dell'evangelizzazione affidata ai laici: narrare
 - la vita, narrare l'incontro, al cuore della città.
- Persone qualsiasi che narrano Gesù alla vita quotidiana della gente qualsiasi. I laici e la santità laicale, evangelizzatori dell'Europa post cristiana del 3° millennio.
- In questo modo, "raccontando ciò che Dio ha fatto per te" l'incontro si dilata e s'incammina per le vie della città, diventa notizia data, proposta e recata sulla soglia della vita: aprite la strada all'incontro!
- Ma Luca non cessa di dirci che questo camminare di missione e di evangelizzazione vissuto da ogni discepolo, è carico di fatica e di prove: "la gente... ha paura e chiese a Gesù di allontanarsi dalla città perché avevano paura".
- Luca non pensa ad un cammino di missione esaltante o trionfante; ci lascia conclusivamente in compagnia dell'indemoniato guarito e riconsegnato al circuito della città, come uno fra tanti, ma con il compito di narrare qualcosa "Qualcuno" rispetto al quale la città è refrattaria e segna volentieri la distanza, il distacco. La gente non vuole essere disturbata o consegnata.
 - E' la fatica del discepolo, è il cammino del Vangelo nella storia, nella vita.
 - E' la nostra fatica, la nostra storia, la nostra strada.
- ***Sottolineare e poi meditare un aspetto della Parola di Dio che mi ha aiutato a puntualizzare qualcosa della mia vita*** (Chi sono? Perché ci sono? Qual è il mio compito? Cosa sto a fare nel mondo? Cosa penso di queste situazioni? come mi coinvolgo? Che maschera mi devo togliere? Quali stratagemmi mettere da parte?)
- ***Condividere quello che hai riflettuto in comune attraverso una preghiera personale*** (Esercizio che mi aiuta ad esternare sentimenti profondi del cuore e insieme a ricevere i sentimenti altrui come dono)
- ***Preghiera comunitaria*** (Mi devo sentire responsabile del mondo, della natura, delle persone...)
- ***Terminare con un impegno*** (Disponibilità al coinvolgimento per il servizio, la missione; ecco la vera evangelizzazione)

Preghiere e riflessioni

di Don Guido Lucchiari

PREZIOSITA' DEL SILENZIO

(dagli scritti di San Giovanni della Croce)

Il silenzio è mitezza,
quando non rispondi alle offese,
quando non reclami i tuoi diritti,
quando lasci a Dio la difesa del tuo onore.

Il silenzio è misericordia,
quando non riveli le colpe dei fratelli,
quando perdoni senza indagare il passato,
quando non condanni, ma intercedi nell'intimo.

Il silenzio è pazienza,
quando soffri senza lamentarti,
quando non cerchi consolazione tra gli uomini,
quando non intervieni, ma attendi che il seme germogli lentamente.

Il silenzio è umiltà,
quando taci per lasciare emergere i fratelli,
quando celi nel riserbo i doni di Dio,
quando lasci che il tuo agire venga interpretato male,
quando lasci ad altri la gloria dell'impresa.

Il silenzio è fede,
quando taci perché è Lui che agisce,
quando rinunci alle voci del mondo,
per stare alla sua presenza, quando
non cerchi comprensione perché ti basta sapere di essere amato da Lui.

Il silenzio è adorazione,
quando abbracci la Croce,
senza chiedere perché,
nell'intima certezza, che questa è l'unica via giusta.

Lasciamoci sorprendere da un Dio che abita la notte, così che anche la notte del dolore si apra alla luce pasquale del Figlio di Dio crocifisso e risorto. Nelle nostre notti ci possa essere spazio per qualche annuncio di gioia e liberazione, la notte non sia luogo di morte e desolazione, ma sia finalmente liberata dall'angoscia delle ubriacature e delle corse folli, sia spazio di relazione, incontro, scoperta, di ascolto delle domande e dei sogni di ciascuno per una conversione sulla strada della gioia vera. Illuminati dal mistero di Gesù che ci ama con amore eterno, andiamo a Betlemme per essere a nostra volta persone che augurano buon Natale. Il nostro sia annuncio di

pace e liberazione di un Dio che in Gesù Cristo, ci ama alla follia e non vuol lasciarci soli incamminati verso un vuoto destino privo di senso.

ORO – INCENSO - MIRRA

Oro, incenso e mirra, e ciascuna di queste offerte ha un preciso significato simbolico.

L'oro, col suo splendore e la sua incorruttibilità e duttilità, rappresenta la Carità, lo splendore della giustizia e quindi il sacro potere dei Re: esso infatti rende omaggio alla regalità di Cristo e riconosce il suo potere sui popoli e sulle nazioni.

L'incenso, aroma offerto alle divinità, simboleggia ovviamente la virtù della Fede e lo spirito di adorazione tributati al Divino Infante. Esso quindi rende omaggio alla nascosta divinità di Gesù alla quale ci si rivolge con la preghiera impetratoria: "dirigatur oratio mea sicut incensum in conspectu tuo".

La mirra, infine, erba amara che veniva usata per seppellire i morti, rende omaggio all'umanità di Gesù, destinata ad essere consumata senza risparmio sulla Croce. Essa simboleggia il sacrificio penitenziale dovuto a Dio in espiazione delle colpe e l'obbedienza senza riserve ai decreti della Provvidenza.

TROPPO POCA MEDITAZIONE E TROPPO POCO SILENZIO

Signore,

troppa industria dell'inutile
troppo mangiare
troppi circoli del fatuo
troppa ricerca del superfluo
aiutaci a capire l'essenziale.

Signore,

troppa corsa all'affermazione
troppe commissioni
troppa programmazione
troppe false promesse
aiutaci a non fidarci del potere.

Signore,

troppa intercettazione
troppi computer
troppa televisione
troppi smartphones
aiutaci a non consumare il tempo.

Signore,

troppo rumore
troppi ritrovi inutili
troppo fumo, alcol e caffè

troppa pornografia
aiutaci a non essere superficiali.

Signore,
 troppa carta stampata
 troppi abiti di marca
 troppa ricerca dell'immagine
 troppi concorsi di bellezza
aiutaci a non fermarci all'apparenza.

Signore,
 troppa discriminazione razziale
 troppi omicidi politici
 troppi martiri della fede
 troppa violenza di gruppo
aiutaci a sconfiggere l'odio.

Signore,
 troppo poche fattorie
 troppo poche nascite
 troppo pochi alberi
 troppo poche case di accoglienza
aiutaci ad amare la vita.

Signore,
 troppo poco silenzio
 troppa poca lettura
 troppo poca meditazione
 troppo poca preghiera
**Aiutaci a trovare tempo per pensare e pregare,
 perché solo così saremo noi stessi e persone vere.**

“E’ necessario coltivare lo spirito in modo che si sviluppino le facoltà dell’ammirazione, dell’intuizione, della contemplazione, e si diventi capaci di formarsi un giudizio personale, di coltivare il senso religioso, morale e sociale” (*Gaudium et spes*, 59).

“Due cose danno il massimo vigore allo spirito: la fede nella verità e la fiducia in se stessi”
 (*Seneca*)

“Lo spazio di cui lo spirito ha bisogno per dispiegare le ali è il silenzio” (*Antoine del Saint-Exupéry*)

PREGHIERA

per i 100 anni dello scoutismo cattolico italiano

O Signore,
 aiutaci a capire e a vivere lo scoutismo

- **Come una esperienza educativa**
che prende tutta la persona e l'aiuta a capirsi,
a realizzarsi secondo i desideri più grandi.

- **Come una straordinaria occasione
di educazione all'essenzialità**
che fa vivere
più leggeri,
più liberi,
più sereni,
più aperti ai problemi
i chi ci vive accanto.

- **Come un tirocinio di servizio e di condivisione,**
per aprire gli occhi sulla vita
e sulle necessità degli altri
e per sentirle un po' anche proprie.

- **Come un momento di fratellanza universale**
che educa
all'amicizia,
all'apertura verso il prossimo,
alla eliminazione dei confini personali,
ad una visione universale della storia e del mondo.

- **Come un cammino genuino di fede e di pratica cristiana**
che sente Gesù come suo compagno di viaggio,
i sacramenti come strumenti della grazia,,
il Vangelo come regola di vita,
la Chiesa come la comunità dei credenti,
la natura come un libro aperto e meraviglioso di Dio
sulla strada della santità.

PRENDI IL LARGO

Signore Gesù,
sempre ci chiami.
Ci chiami con il nostro nome
Perché possiamo portare frutti duraturi:
la nostra vocazione.

Tu non stai a guardare,
ti coinvolgi
ci chiedi la nostra barca,
quella in cui abbiamo faticato tutta la notte
senza prendere nulla.

Dalle nostre fatiche,
dalle nostre quotidianità
ci dici che ci vuoi bene,
che siamo fatti per cose grandi,
che dobbiamo colorare la nostra vita.

Per farci vedere che la tua Parola
è via, verità e vita
ci inviti, noi grandi esperti della pesca,
a buttare, stanchissimi, le reti
nel momento meno opportuno: in pieno giorno.

Lì avviene il miracolo:
una pesca senza previsioni, contro ogni realismo.
Abbiamo bisogno delle barche degli altri
da soli non facciamo nulla
e anche le barche degli altri si riempiono di pesci.

L'amore non bada a spese.
Ci chiede di essere liberi,
di camminare dietro a Te
consapevoli delle nostre povertà, fatiche, delusioni...

“Prendete il largo”, avevi detto a Pietro.
Oggi lo dici a me, alla mia comunità.
Prendete il largo
dalle vostre certezze
dalle vostre sicurezze immobilizzanti
dalle vostre tranquillità
dalla paura dello smacco
dal mettervi in gioco
per calare le reti in pieno giorno
nel mare

del vostro ambiente
dei vostri incontri
della vostra vita
di voi stessi.

Signore Gesù,
aiutaci ad accogliere la grazia
di togliere gli ormeggi dai nostri porticcioli
e di prendere il largo fiduciosi
confidando che tu sei sempre con noi
e che condividi le nostre fatiche,

PREGHIERA PER UNA RIUNIONE DI COMUNITA'

Signore Gesù,
che hai detto ai tuoi discepoli:
“chi mi vuol seguire,
prenda la sua croce ogni giorno e mi segua”,
aiutami a prendere in mano la mia umanità
fatta di tanti doni gratuiti e immeritati,
ma anche di fatica, di abbandoni,
di ritardi, di fallimenti,
di incomprensioni e di chiusure.

Aiutami ad avere obiettivi chiari:
prima per me stesso,
per essere entusiasta delle possibilità che mi dai;
e poi per le persone che mi metti accanto
con il rischio che mi senta da esse richiamare
a maggiore coerenza con gli impegni e le scelte prese.

Aiutami ad essere sempre attento,
ad essere trasparente, visibile e credibile,
in famiglia, nel lavoro e nella comunità,
testimoniando e condividendo la mia fede,
le mie convinzioni, i miei progetti, le mie scelte di vita.

Aiutami ad essere persona
che sa costruire relazioni,
che sa ascoltare con disponibilità,
che sa accettare consigli,
che sa cambiare programmi, se occorre,
pronto a riconoscere i miei errori
e a pensare che in ogni fallimento,
proprio o altrui,
c'è sempre la possibilità di un riscatto.

Aiutami a leggere,
con responsabilità e competenza,
il tempo in cui mi è dato di vivere;
a gestirlo come un tempo di crescita,
rimanendo aperto alla novità, alla speranza e alla profezia,
come persona che non subisce semplicemente la storia,
ma che cerca, per quanto è possibile, di progettarela.

Signore, nel cuore in ognuno di noi tu hai messo un tesoro.
Aiutami a tirarlo fuori per il bene mio e di tutti:
non con puro l'attivismo,
ma con l'ascolto della tua Parola,
la meditazione, la preghiera,
e l'offerta di una vita appassionata. Amen

Preghiere

di Mario Maffucci

SIGNORE, PERCHE' NON HO PIU' TEMPO PER TE?

Signore, perché non ti ringrazio come meriti per tutto quello che mi ha dato...?

Eppure tu sei il Signore che ha creato il Cielo e la Terra...

Signore, perché non ho più tempo per te...?

Con la preghiera mi hai dato un'occasione, unica, quella di avere da questa Terra il contatto con Te, Tu che sei l'Altro, sei addirittura... il Soprannaturale

Eppure...

Perché, Signor, non sono più abituato a pregare?

Trovo il tempo per vedere il Telegiornale, che ritengo indispensabile per vivere la contemporaneità...

Trovo il tempo per andare al Cinema: mi piace confrontare le mie sensibilità di fronte alle emozioni che mi dà una buona storia.

Trovo il tempo per ascoltare Musica, perché – penso – faccia bene al mio spirito.

Il fatto è che per dedicarmi a Te, il momento lo devo cercare con fatica ... non c'è nella mia agenda ... nella mia giornata.

Per dirla tutta questo momento non mi attira... a volte mi spaventa...

Eppure ne ho tanto bisogno

Davanti alla mediocrità e all'egoismo fa che non mi perda nell'indifferenza o nel pessimismo, che non dica è sempre stato così, sempre sarà.

Fa che creda con Te che tutto può cambiare e che io come fanno i boy scout ti possa dare una mano.

Se talvolta sono stato mediocre o egoista, indifferente o pessimista, perdonami.

Forse soltanto allora mi aiuterai a trovare quella serenità nella quale abbandonarmi...

Quella tranquillità dalla quale sgorga, come in una fonte, la parola giusta e un sentimento filiale senza il quale – penso – non sia possibile riprendere il dialogo con Te che sei il padre

SIGNORE RICORDATI DI ME

LA PREGHIERA DEI 10 EURO

SIGNORE, HO AVUTO UNA VITA INTENSA E FORTUNATA

Non so come ringraziarti...

Se mi guardo attorno, a me hai dato veramente molto.

Di questo dovrò risponderti.

Tu mi hai detto che quando avrei assistito un mendicante

come ha fatto il buon Samaritano, sarebbe stato come se lo avessi fatto a te.

Alla vigilia di Natale ho dato 10 Euro di elemosina

Nella mia economia familiare 10 Euro non sono pochi.

Perché — Signore —, con i tempi che corrono,
per la strada se ne incontrano molti di poveri...

Mi hanno consigliato... a questo sì... a questo no...

A seconda della faccia e della sensazione che mi fa.

Non ce la faccio... Penso che tutti, anche i meno rassicuranti,
siano uomini e donne molto in difficoltà.

LUI era seduto sul marciapiede
all'angolo tra Via Salaria e Via Taro.

Non era un migrante, era uno di noi.

LUI era obeso, il suo peso lo teneva a terra ... era senza gambe.

Parlava, parlava con un uomo in piedi che
si interessava a LUI.

Ho cercato il portamonete per il solito Euro o per la moneta da 2.

Non le ho trovate... e allora, mentre gli davo

i 10 Euro e li mettevo nella scatola, mi sono avvicinato e gli ho fatto una carezza...

In quel preciso istante ho provato vergogna!

Non ho avuto il coraggio di parlare con LUI,
di interessarmi a LUI come faceva l'uomo in piedi
con il quale si intratteneva.

Ho donato per caso 10 Euro per non farmi coinvolgere
come — ti confesso — ogni volta che faccio l'elemosina.

Fa, o Signore, che io ti conosca.

E la conoscenza mi porti ad amarti
e l'amore mi sproni.

Non tanto a far servizi nobili che è tanto bello raccontare in comunità,
quanto mi sproni a servirti ogni giorno, più generosamente con chi incontro.

SIGNORE — te lo ripeto — RICORDATI DI ME.

LA PREGHIERA DELLA GIOIA CHE NON HO

SIGNORE, prima di tutto GRAZIE per la vita che mi hai dato
e per come mi hai concesso di viverla:

del modo intenso e fortunato che ho goduto dovrò dartene conto
ne sono consapevole e, mentre TENTO UN BILANCIO,
sono preoccupato per quanto poco ho dato al mio prossimo.

Mi ha colpito domenica scorsa, il coro accanto all'Altare in una
Chiesa dei Frati Cappuccini

il canto dell'ALLELUIA... forte, gioioso, solenne.

Tanto da coinvolgere tutta l'ASSEMBLEA: un intenso e non usuale momento di sintonia spirituale.

L'ALLELUIA racconta di te: ci ricorda che un uomo resuscitò,
un uomo figlio di Dio che per noi è stato crocifisso
e che quell'Evento è uno dei motori della Storia.

Mi sono chiesto perché l'Alleluia non sia tra le mie preghiere ...

faccio fatica ad essere gioioso e sereno tanto da lodarti come mio Dio,

eppure il “Piccolo Principe” mi ha spiegato che ognuno di noi ha quanto gli serve per sperimentare la gioia

SIGNORE, non ti si loda più come una volta

l'uomo di oggi è problematico, direi diffidente

la mia presunzione di uomo del ventesimo secolo mi ha fatto dimenticare l'anima innocente e gioiosa di Francesco

che ti cantava in ogni cosa, piccola o grande che fosse.

La mia partecipazione è silenziosa... C'è chi mi dice che “basta lo spirito”.

Non è così... lo sento... che non è così!

Perché condividere la preghiera e il canto è vivere la comunità.

Signore, ci hai insegnato che i discepoli di CRISTO che si nascondono o che rimangono silenti non sono “luce del mondo” e non diventano

“sale della terra” come vorresti.

Sto diventando purtroppo un “sale senza sapore”.

SENZA SAPORE: quale distanza dalla COMUNITA' che, per stare in contatto con te, cantava IL GREGORIANO

uno dei linguaggi musicali. più sublimi nella. storia dell'uomo

Signore, dammi la GIOIA di cantare le tue LODI

dammi la SERENITA' di essere semplice

questa è oggi la mia preghiera

dammi la gioia di essere figlio di Dio.

Pregare la Parola

di Maria Teresa Spagnoletti

Vorrei proporvi un mio personale tentativo di preghiera partendo dalla lettura della Parola che si fa in occasione della recente Settimana Santa.

Tutti conosciamo quello che normalmente viene chiamato il Testamento di Gesù e cioè le sette parole pronunciate sulla Croce e riportate dagli Evangelisti, ciascuno con la propria sensibilità.

Gesù ci lascia sulla Croce l'eredità della sua missione e ci mostra la via da seguire come suoi discepoli.

“Non vi è mai stato un predicatore come il Cristo morente.....Non è stato mai pronunciato un sermone come quelle ultime parole” (Fulton J. Sheen *Le ultime sette parole*).

Gesù si rivolge al Padre e a tutti coloro che erano e sono ai piedi della Croce e che sono alla ricerca della strada che porta vivere come figli della luce.

Proviamo ora a leggere, meditare e pregare i testi.

Lc 23,24 *“Padre perdona loro perché non sanno quello che fanno”.*

Gesù prega per coloro che lo hanno condannato a morte, come il servo sofferente di Isaia (Is 53,12) e chiede per loro il perdono del Padre. Gesù invoca il perdono certo della bontà inesauribile del Padre e consapevole della nostra inguaribile ignoranza. Il Signore conferma anche sulla Croce il suo messaggio di Amore che ha caratterizzato tutta la sua vita e che non viene meno neppure sulla Croce.

Gesù insegnami a comprendere la immensità del tuo amore e che per seguire la strada che tu hai tracciato bisogna imparare a farsi amare e a perdonare con il cuore senza infingimenti tutti coloro che ci hanno fatto e ci fanno del male.

Lc 23,41 *“Oggi sarai con me in Paradiso”*

Alla richiesta del ladrone, che sta morendo come lui, di ricordarlo quando sarà nel suo Regno, la risposta di Gesù è immediata con l'offerta del Paradiso insieme a Lui.

Il ladrone non domanda una parola né uno sguardo, le uniche cose di cui forse poteva ancora disporre, gli domanda qualcosa di eterno” (don Primo Mazzolari *Tempo di Passione*). Non lo ha sentito predicare, no lo ha sentito dire “Io sono la resurrezione e la vita”, eppure gli chiede di ricordarsi di lui nel suo Regno.

E l'offerta di Gesù è effettivamente definitiva ed irrevocabile e vale per ciascuno di noi (1 Gv 3,2).

Gesù insegnami a fidarmi di Te e a confidare nel Tuo amore, che è più forte della morte e cancella il peccato.

Gv 19,26 *“Donna ecco tuo figlio”*

Gesù affida Giovanni e con lui tutti noi alla protezione di sua madre. E' una anticipazione della adozione a fratelli di Gesù e figli dello stesso Padre.

Al termine della sua esistenza terrena Gesù ci lascia questo ennesimo gesto di amore e di benedizione. Ci regala anche sua madre che ai piedi del Calvario diventa la madre di tutti i viventi.

Signore fammi scoprire ogni giorno la grandezza del tuo amore e la bellezza di poter vivere la vera fratellanza con te, anche attraverso la intercessione di nostra madre.

Mc 15,34; Mt 27,46 *Dio mio Dio mio perché mi hai abbandonato?"*

Gesù si mostra fino alla fine vero uomo, solidale con tutti noi. Sente l'atrocità del dolore e vive l'angoscia dell'abbandono e della morte. I suoi occhi non vedono più nulla, tutto è avvolto dalla oscurità, non vede più sua madre e le altre persone che sono ai piedi della croce ("si fece buio su tutta la terra"). E' l'ora della solitudine estrema in cui anche Dio sembra assente, prima della ricomparsa della luce. Gesù prega con le parole del salmista (Salmo 22), che dopo il grido di abbandono, tesse le lodi di Dio e celebra la sua grandezza. Il salmo si chiude infatti con l'affermazione "e io vivrò per lui, lo servirà la mia discendenza".

Signore, lo sai, è soprattutto nei momenti di dolore e di sofferenza che gli uomini ti invocano e ti contestano di averli abbandonati, ponendosi mille perché. Insegnami a credere che anche quando sembri lontano ed assente, in realtà in modo spesso incomprensibile, continui ad essere presente nella mia vita.

Gv 19,28 *"Ho sete"*

La sete di Gesù possiamo immaginarla come vera e propria sete naturale oppure come una ironia redazionale di Giovanni. Gesù che è sorgente di acqua viva (Gv 7,38) chiede da bere! Oppure possiamo immaginarla come sete dell'amore dell'uomo al quale Gesù promette "Chi crede in me, non avrà più sete" (Gv 6,35). E' sopraffatto dalla arsura e lo dice senza poter rivolgere la domanda a nessuno, come invece aveva fatto con la Samaritana al pozzo (Gv 4, 7), perché tutto è avvolto dalle tenebre, ma è comunque una offerta a tutti noi di aiutarlo, rispondendo al suo amore per noi.

Signore aiutami a capire i bisogni anche inespressi degli altri, ad essere attenta alle richieste di aiuto, a non chiudere le porte e le finestre della mia casa e le orecchie del mio cuore.

Gv 17,4 *"Tutto è compiuto"*

Con la morte in croce termina il mandato terreno di Gesù e si adempiono le Scritture (vedi Is 55,11). Si incontrano la fine del suo cammino sulla terra ed inizia il nostro: la salvezza è per sempre e per tutti nel mondo. Gesù ha costruito e ci ha regalato solide fondamenta, ora tocca a noi proseguire la costruzione per non rendere vana la sua venuta. "Il Signore è alla porta e bussava, ma la maniglia è solo dal nostro lato, solo noi possiamo aprirla" (Fulton j. Sheen cit.,).

Signore aiutami a camminare sulla strada che tu hai tracciato, a proseguire la costruzione della casa, a non lasciarti per sempre sulla croce, a comprendere quale posto tu mi hai riservato nella realizzazione del tuo Regno.

Lc 23,46 *"Padre nelle tue mani consegno il mio spirito".*

Gesù si abbandona fiducioso al disegno della Provvidenza, invitando tutti noi a perderci nelle mani di Dio Padre. Gesù torna al Padre dopo aver completato la missione per cui era stato inviato nel mondo- Gesù con le parole del salmista (vedi Salmo 31), fonda per noi l'eredità di figli di Dio.

Signore tu ci hai regalato la immensità del tuo amore, ci hai adottato come fratelli e figli dello stesso Padre, ci hai insegnato a perdonare, ci hai costruito delle fondamenta indistruttibili, ci hai fatto capire che le promesse di Dio sono per sempre, insegnami a dire sempre sì a quanto ci hai lasciato in eredità.

Per concludere, non possiamo dimenticare che l'ultimo gradino della lectio è la contemplazione, che ci permette di entrare in un rapporto di fede e di amore con Dio, che si è rivelato nel Figlio. E allora fermiamoci ed in silenzio lasciamoci rapire dalla bellezza della Parola letta, meditata e pregata e magari ripensiamo alle opere di pittori, scultori e musicisti, che hanno contribuito a rendere viva la parola scritta e immergiamoci nell'abbraccio di Dio.

“Tutto tace, tutto è calmo, il cuore arde d'amore, l'anima è traboccante di gioia, la memoria di forza, l'intelligenza di luce. E lo spirito intero, infiammato dal desiderio di vedere la tua bellezza, si vede rapito nell'amore delle realtà invisibili” (Mariano Magrassi Bibbia e preghiera).

La preghiera ebraica

di Vincenzo Saccà

“*Siano gradite davanti a Te le parole della mia bocca e la meditazione del mio cuore, o Signore, mia Rocca e mio Redentore*” (salmo19:14, Siddur, Tefilà sett.). Tutti preghiamo. Tutti abbiamo l’esigenza di condividere la Parola con il nostro Dio. E’ proprio il senso di “*precariato*” della nostra esistenza che ci conduce a *pregare*, a trovare guida, consolazione e sostegno nella *Preghiera*.

Dando sistematicità alle diverse fonti informative (*) e di conoscenza dell’Ebraismo, possiamo dire che i principi fondamentali dell’Ebraismo sono i concetti di *esistenza* e di *unicità* di Dio e che *i cinque libri della Torah*, la Legge Biblica, sono stati scritti su *ispirazione divina*.

La parola “*Torah*” in ebraico significa “*insegnamento*”. La Torah comprende il Pentateuco, cioè i primi cinque libri della Bibbia. Nella Torah ci sono 5.888 versi e 79.976 parole. Secondo la Tradizione, la Torah è stata data al Popolo d’Israele sul Monte Sinai.

La Torah contiene le Leggi e i Comandamenti insieme con la Storia d’Israele dalla creazione del mondo fino alla morte di Mosè, prima dell’ingresso del Popolo d’Israele nella Terra Promessa.

I primi cinque libri della Torah sono : la *Genesi* (Bereshit : “*In principio...*”) - il primo libro - racconta la Storia dell’Uomo, dalla creazione alla vita di Giuseppe e il suo soggiorno in Egitto; l’*Esodo* (Shemot: “*Nomi*”) - il secondo libro - racconta la schiavitù del popolo d’Israele e la sua uscita dall’Egitto; il *Levitico* (Vayikra: “*Ed egli chiamò...*”) - il terzo libro - tratta del culto; i *Numeri* (Bamidbar: “*Nel deserto*”) - il quarto libro - racconta la storia delle prove e delle rivolte degli Ebrei nel deserto; il *Deuteronomio* (Devarim: “*Parole*”) - il quinto libro - riassume le leggi ebraiche e presenta le ultime raccomandazioni al Popolo d’Israele di Mosè che muore prima dell’ingresso degli Ebrei nella Terra Promessa.

La Torah è scritta a mano su una lunga pergamena contenuta all’interno di due aste di legno provviste di manici. I rotoli della Torah sono ricoperti di un tessuto in velluto (*nella tradizione ashkenazita – comunità ebraiche originarie dalla regione franco-tedesca del Reno*) o rinchiuse in un cofanetto con due porte (*nella tradizione sefardita – comunità ebraiche dell’ovest dell’Europa da Sefarad, Spagna*).

La Torah è letta nella Sinagoga il lunedì, il giovedì, lo Shabbat (ovvero “*il giorno del riposo*” che ha inizio il venerdì al tramonto e ha termine il sabato pomeriggio al comparire della prima stella), i giorni di festa, il primo giorno del mese e i giorni di digiuno.

L’insieme dei Libri della Torah viene letto in un anno. Ogni volta che la lettura della Torah ha luogo nella Sinagoga, i fedeli assistono in piedi mentre i Rotoli vengono presi dall’Arca e portati in processione alla Teba (scrivania) per la lettura.

L’Ebraismo si basa sull’*agire* in aderenza ai precetti contenuti nella Torah. Non ha dogmi in cui credere ma norme di comportamento a cui ispirarsi. Nell’ Ebraismo è essenziale, quindi, l’ azione, il comportamento, l’ osservanza delle *mitzvot*, date da Dio al Popolo d’Israele .

Cosa rappresentano le mitzvot. Sono i precetti, le regole, i comportamenti e lo stile di vita da seguire. Le mitzvòt, contenute nella Torah, sono 613 e costituiscono il fulcro dell’Ebraismo. Le 613 mitzvot della Torah si distinguono 248 precetti/comandamenti “*positivi*” e 365 precetti/comandamenti “*negativi*”. I precetti *positivi* obbligano a compiere una determinata azione, quelli *negativi* vietano di fare una determinata azione. Il numero di questi precetti è carico di significati simbolici. La Tradizione Rabbinica tramanda che 248 era considerato il numero delle

ossa del corpo umano e 365 i giorni dell'anno. Attraverso questi numeri, la Torah insegna che con le 248 singole ossa del corpo debbono essere compiuti i 248 precetti positivi e che ogni giorno dell'anno ci deve essere l'impegno a non violare i 365 precetti negativi.

L'Ebraismo non guarda alla vita ultraterrena bensì alla vita presente e richiede un forte e concreto impegno per migliorarla ed elevarla attraverso il fedele rispetto dei precetti "positivi" del fare e "negativi" del non fare. L'Ebraismo non contempla alcuna forma di vita monastica, o ascetica, o in solitudine, ma una vita *nella e per* la Società degli Uomini ed al servizio di essa.

Il testo fondamentale della fede ebraica è lo Shemà Israel (*Ascolta Israele*). E' la parte centrale della preghiera quotidiana, recitata alla mattina e alla sera. Sono parole tratte sempre dalla Torah, e precisamente dal libro del Deuteronomio, considerate sacre perché ispirate da Dio:

"Ascolta, Israele: il Signore è il nostro Dio, il Signore è uno solo. Tu amerai il Signore tuo Dio con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze. [Questi precetti che oggi ti dò, ti stiano fissi nel cuore; li ripeterai ai tuoi figli, ne parlerai quando sarai seduto in casa tua, quando camminerai per via, quando ti coricherai e quando ti alzerai. Te li legherai alla mano come un segno, ti saranno come un pendaglio tra gli occhi e li scriverai sugli stipiti della tua casa e sulle tue porte.]" (Deuteronomio 6,4-9)

Il testo del Deuteronomio inizia con l'*Ascolto* perché la fede nasce dall'Ascolto di Dio e della sua Parola e consiste nel riconoscere l'unico Dio come Signore della propria vita. La fede è anche rapporto di amicizia e d'amore e colui che crede è chiamato ad amare Dio con tutto il cuore, l'anima e le forze. Amare Dio significa condurre una vita secondo la sua volontà.

I comandamenti e i precetti non sono obblighi restrittivi della libertà dell'uomo ma modelli di riferimento per una vita giusta, felice e ricca di significato. Ecco perché bisogna farli diventare parte integrante della propria vita e tramandarli come patrimonio spirituale *ai figli e ai figli dei propri figli*.

L'anima della preghiera ebraica è la *benedizione* (berakah). L'uomo, di fronte a Dio, può solo avere ammirazione per le sue opere e per i suoi doni e quindi provare nei suoi confronti sentimenti di ringraziamento e di lode. Così, prima di nutrirsi, il Popolo Ebraico prega: *"Benedetto sei Tu, Signore nostro Dio, Re dell'Universo, che produci il pane della terra"*. Oppure, utilizzando un profumo: *"Benedetto sei Tu, Signore, che crei erbe profumate"* o leggendo e meditando la Bibbia: *"Benedetto sei Tu, Signore nostro Re dell'Universo, che ci hai dato la Torah della Verità e hai piantato in mezzo a noi la vita eterna"*. E così via, per tutto ciò che s'incontra nella vita.

Altro libro fondamentale dell'Ebraismo è il Talmud.

Il Talmud è una vasta interpretazione e spiegazione della *Torah*, cioè della Legge Biblica. Infatti, se quest'ultima viene chiamata "*Torah scritta*", il Talmud è definito anche "*Torah orale*" (pur essendo un grande libro), in quanto trascrizione dell'*interpretazione orale dei Maestri*.

Il Talmud è un *corpus/insieme* di testi. È, nello stesso tempo, sia un codice di leggi e una raccolta di storie e nozioni diverse sia un luogo di confronto e di discussione tra Maestri, anche di pareri contrastanti. È stato, ed è tuttora, la guida scritta della vita ebraica tradizionale e, contestualmente, una miniera di conoscenze e di spunti di riflessione. Per tutto questo, i Figli d'Israele lo chiamano comunemente: "*mare*". Un grande *mare* di sapere, da avere sempre a riferimento.

Il Talmud, nella sua natura di "*mare*" da navigare, accompagna, ed ha accompagnato, la vita del Popolo Ebraico per secoli e millenni; lo guida, e lo ha guidato, in ogni ambito dell'esistenza, non soltanto in quello strettamente religioso.

Il Popolo Ebraico prega nelle *Sinagoghe*. La Sinagoga rappresenta un' *innovazione rivoluzionaria* nella vita religiosa dell'antico Oriente. E' il primo edificio di culto in cui i fedeli possono assistere al *rito*. Principio che verrà ripreso dalle Chiese Cristiane e dalle Moschee Mussulmane.

La comparsa delle Sinagoghe segna una profonda revisione interna della religione ebraica non più incentrata sul culto sacrificale ma sullo *studio, l'insegnamento e la meditazione* della Legge. Era proibito agli Ebrei vivere in una città senza Sinagoghe.

La pianta della maggior parte delle Sinagoghe è quella di una basilica a tre navate, orientata in modo che i fedeli possano recitare le loro preghiere rivolti verso Gerusalemme. Nelle Sinagoghe ortodosse uomini e donne siedono separatamente. Per pregare nelle Sinagoghe gli Ebrei coprono il capo con la *kippah*.

Luogo sacro per il Popolo Ebraico è il *Muro Occidentale*, chiamato comunemente dagli Europei "*Muro del Pianto*". Il Muro Occidentale è *l'unico resto del Tempio di Gerusalemme* costruito nel 10° sec. a.C., ricostruito da Erode nel 19 a.C. e distrutto nel 70 d.C. dai Romani. Gli Ebrei pregano al Muro Occidentale da oltre duemila anni, ritenendo che in quel punto, *il più sacro della Terra*, Dio ascolti le loro preghiere.

Ci sono spazi separati al Muro Occidentale per la preghiera degli uomini e delle donne. Anche, se dopo anni di dialettica intensa tra Ortodossi e Progressisti, recentemente si è deciso di realizzare uno spazio per la preghiera in comune. Secondo la Tradizione, in segno di rispetto, gli uomini e le donne sposate coprono il capo o meglio le donne sposate coprono i capelli: gli uomini con un cappello o con la *kippah*, le donne con un velo chiamato *tichel*.

C'è la tradizione, da centinaia di anni, di infilare piccoli fogli di carta recanti preghiere nelle fessure del Muro da parte degli Ebrei. E' una tradizione aperta a tutti. Anche San Giovanni Paolo II e Papa Francesco hanno *lasciato una loro preghiera tra le pietre* del Muro Occidentale, o Muro del Pianto. nei viaggi in Terra Santa.

La ritualità ebraica vuole anche che, due volte l'anno, il Muro Occidentale venga ripulito dai bigliettini accumulati, per darne spazio a nuovi. I bigliettini lasciati tra le fessure del Muro Occidentale rivestono un profondo significato religioso. Per questo, secondo la Tradizione, una volta tolti dal Muro vengono raccolti e sepolti in un vicino cimitero.

Pregare è un *dono*. Il *dono* di parlare con Dio.

Come pregano i musulmani

di Maria Teresa Vinci

LE VIRTU' SPIRITUALI DELLA PREGHIERA

Prendendo come riferimento l'autore Sidi Umar A. Frigo, la preghiera (*as-salât*) è il cammino della rettitudine (*istiqâma*) che porta alla prossimità di Allâh, poiché la preghiera è un atto di adorazione ed un'azione di grazia; è Allâh che ci chiama e ci onora, con il suo servizio la preghiera ci avvicina a Lui.

La preghiera è un rito, vale a dire un atto trasmesso per Rivelazione e che per questo è in se stesso un modo di rivelazione.

Le preghiere in numero di «cinque» seguono il ritmo del sole: Alba, mezzodì, pomeriggio, tramonto, e notte, all'unisono con l'Universo,

Si riportano di seguito estratti di alcuni articoli sulle 'virtù spirituali della preghiera' presi da alcuni grandi Sapiienti della Tradizione islamica.

Da Shaykh 'Abu r-Rahmân al-Akhdarî

Alla preghiera (*salât*) è legata una luce immensa per la quale s'illuminano i cuori degli oranti. In altri termini, è per la preghiera che è messa nel cuore una luce che ti dirige verso il Signore, e questo è, per il fedele, un benessere insondabile.

Questa luce la ottengono solamente coloro che si umiliano nel loro cuore, nel loro corpo e in tutte le loro membra, impegnando questi agli atti leciti e compiendoli come si deve.

Quando ti predisponi alla preghiera, svuota il tuo cuore di ogni preoccupazione di questo mondo (*dunyâ*) e di ciò che in esso si trova. Occupati di pensare solamente al tuo Signore per l'amore del Quale tu stai pregando. Sii convinto nel tuo cuore che la preghiera sia un atto di umiltà e un tentativo di estinzione di tutto il tuo essere in Allah (Gloria a lui) attraverso le posizioni della preghiera (stazioni), retto in piedi (*qiyâm*), inclinate (*rukû'*) e prosternate (*sujûd*).

Sii costante nella tua preghiera, perché è l'atto di adorazione (*'ibâdat*) più importante di tutti. Durante la tua preghiera non lasciare che satana si prenda gioco del tuo cuore, non lasciare che ti distraiga fino ad installarti l'agitazione e privarti così del godimento della luce della preghiera.

Sii costante nella tua umiltà nell'atto della preghiera affinché il piacere che pro

dolce luce persista nel tuo cuore. Così facendo, anche dopo il saluto finale dell' (*as-Salàmu 'alaykum*), questa luce continuerà a illuminare il tuo cuore.

La preghiera impedisce ogni turpitudine e ogni atto biasimevole a causa dell'umiltà manifestata mentre ad essa ci si dona; umiltà del cuore (che si scioglie davanti alla Maestà divina) e delle membra del corpo (che esprimono questa attitudine del cuore). E' così che la preghiera diventa continua, eterna.

Da Al-Ghazzâlî

La preghiera è stata ordinata per educare il cuore, rinnovare l'invocazione del nome di Dio e consolidare l'atto della fede.

La virtù della prosternazione (al-sujùd)

Si racconta che un uomo ha detto al Profeta (su di lui le benedizioni e la pace divine): «Imploro Allah che io possa essere tra coloro per i quali tu intercederai [presso Allàh] e che Egli mi gratifichi di accompagnarti in Paradiso».

Si dice anche che il momento in cui l'uomo è più vicino ad Allàh, è quando si è prosternato con la testa a terra. È il senso della parola del Signore: «*Prosternati ed avvicinati*».

La virtù della sottomissione umile (al-khushù')

È scritto nei Libri antichi che Allah ha detto: «Non accetto la preghiera di chiunque prega, ma accetto la preghiera di colui che -è umile- davanti alla Mia grandezza e che non è orgoglioso davanti ai miei servitori. Io nutro il povero che ha fame del mio Volto».

Il Profeta (su di lui le benedizioni e la pace divine) ha detto: «La preghiera (*salàt*) è stata resa obbligatoria, il pellegrinaggio è stato ordinato e le pratiche di devozione (*'ibadàt*) sono state notificate per invocare Allah. Se non provi nel tuo cuore timore per la grandezza di Colui che invochi, che cosa vale dunque la tua invocazione?»

A qualcuno che gli aveva posto una domanda a proposito della preghiera, il Profeta (su di lui le benedizioni e la pace divine) ha risposto: «Quando preghi, prega come se facessi i tuoi addii». Vale a dire, come qualcuno che fa i suoi addii a se stesso, ai suoi desideri e alla vita terrena e che se ne va verso Allah».

LA PROFESSIONE DI FEDE

Secondo l'ordine riportato dalle narrazioni (*ahadith*) del Profeta, il primo dovere del musulmano è la professione di fede (*shahada*). Non si tratta solo di un atto formale ma di una adesione interiore a ciò che si va pronunciando: “*Ash-hadu an la ilaha illa-Llah wa ash-hadu anna Muhammadan rasulu-Llah*, che significa “Sono testimone che non esiste altro dio all'infuori di Iddio e che Muhammed è il suo Profeta”. Per entrare a far parte della comunità islamica, dopo una preparazione

generale, proceduta dalla formulazione d'intenzione (*niyyah*), basta pronunciare la citata dichiarazione di fronte a due testimoni musulmani.

ORARIO DELLA PREGHIERA

Esegui l'orazione alle estremità del giorno e durante le prime ore della notte. Le opere meritorie scacciano quelle malvage. Questo è un ricordo per coloro che ricordano. Sii paziente, ché Allah non manda perduta la mercede di coloro che fanno il bene.

(Cor. Surah II, 114-115)

IL RAMADAM

Il mese di Ramadan è il nono del calendario islamico, reso doppiamente sacro dall'Islàm per il fatto che è **"Il mese in cui fu rivelato il Corano come guida per gli uomini e prova chiara di retta direzione e salvezza"** (*Sura II, v. 185*).

Il digiuno, durante il Ramadan, è atto basilare di culto, obbligatorio per tutti i musulmani tranne che per alcune categorie di persone. Per legge sono esenti dal digiuno i minorenni non ancora puberi, i vecchi, i malati di mente, i malati cronici, i viaggiatori, le donne in stato di gravidanza o che allattano, le persone in età avanzata, nel caso che il digiuno possa comportare un rischio per loro. E' proibito alle donne musulmane nel periodo mestruale e in puerperio. La legge ammette e raccomanda anche il digiuno volontario, in determinati giorni dell'anno.

Si tratta di un mese di purificazione, ricco di grazie, durante il quale, in una delle sue ultime notti dispari, detta **Lailatu l-Qadr** (notte del destino), le porte del cielo sono più dischiuse.

L'Inviato di Dio disse: *«Quando arriva il Ramadan vengono aperte le porte del Paradiso, e chiuse quelle del Fuoco, e i demoni vengono legati».*

Chi digiuna ha due motivi di cui rallegrarsi: si rallegra quando lo rompe, e si rallegrerà del digiuno fatto quando incontrerà il suo Signore. Il digiuno dura dalle prime luci dell'alba fino al tramonto; in genere va fatto precedere da un pasto leggero poco prima dell'aurora, detto **suhur**, per poter affrontare la giornata. Consiste non soltanto nell'astensione da ogni cibo e bevanda, ma anche da qualsiasi contatto sessuale e da ogni altro cattivo pensiero o azione, durante l'intera giornata fino al tramonto. Non bisogna litigare, né mentire né calunniare.

Nella prova del digiuno è più importante il significato spirituale di quello materiale per il fatto che l'uomo obbedisce a un ordine divino. Egli impara a tenere sotto controllo i suoi desideri e supera la sua natura umana.

In considerazione del fatto che i mesi lunari sono alternativamente di 29 e 30 giorni, l'anno lunare in tutto è di 354 giorni e indietro di undici giorni rispetto a quello solare. La legge stabilisce che per dichiarare iniziato il mese del Ramadan non basta il solo calcolo, ma dovrebbero esserci testimoni oculari e affidabili che dichiarino avanti a un qàdi di aver visto la luna.

Il digiuno, come la *salàt*, non è valido se non è preceduto dalla *niyyah* (intenzione). Dopo la

pronuncia della **niyyah**, si comincia a digiunare quando incomincia ad albeggiare (aurora). Il tramonto del sole pone fine al digiuno e l'astinenza viene interrotta mangiando dei datteri o bevendo dell'acqua, come vuole la *Sunnah* del Profeta.

L'interruzione *iftar*, per tradizione viene preceduta da una breve preghiera. Dopo la preghiera rituale della sera si usa fare una speciale preghiera notturna piuttosto lunga detta Tarawih: Secondo la *Sunnah* del profeta, questa preghiera va da un minimo di 8 rak'at ad un massimo di 20.

Il Ramadan è un mese di carità, durante il quale il credente deve dividere i suoi beni con coloro che ne hanno bisogno. La rottura involontaria del digiuno non comporta nessuna sanzione, purché si riprenda subito dopo aver preso coscienza di tale rottura. In caso di interruzione consapevole, bisogna rimediare con l'offerta di un pasto a sessanta musulmani bisognosi, oppure dare l'equivalente in denaro; diversamente bisogna digiunare per sessanta giorni.

Con il sorgere della luna nuova del mese di Shawwal ha termine il mese di Ramadan e con esso finisce l'astinenza ed inizia *'Id al-Fitr*, la festa della rottura.

IL PELLEGRINAGGIO ALLA MECCA

Il pellegrinaggio alla Mecca è il quinto pilastro dell'Islam ed è un atto obbligatorio che però può essere compiuto solo a determinate condizioni.

Ogni musulmano ha l'obbligo di recarsi alla Mecca almeno una volta nella vita se i suoi mezzi lo consentono.

Il pellegrinaggio si svolge tra l'ottavo e il tredicesimo giorno del mese di *Dhu l-hijjah*. Esso costituisce un evento importante nella vita del credente, rappresentando un mezzo di purificazione. Nel viaggio verso e attorno la casa di Dio l'uomo chiede perdono per i suoi peccati e viene purificato attraverso il suo pentimento e la celebrazione dei riti.

Il musulmano, dopo il pellegrinaggio, porta il titolo meritorio di *Hajji*, e dovrebbe tendere verso una vita devota. Il pellegrinaggio alla Mecca è anche un valido sistema di integrazione sociale.

Il luogo del pellegrinaggio è la grande moschea della Mecca che comprende la *Ka'bah* e la fonte di *Zamzam*.

La *Ka'bah* è un edificio cubico situato più o meno al centro del grande cortile della moschea; nel suo lato orientale è collocata la pietra nera che è un blocco di minerale di colore nero e di origine sconosciuta (la tradizione vuole che l'abbia portata sulla terra l'arcangelo Gabriele dal paradiso terrestre) già sacro ad Abramo e agli arabi preislamici, a cinque piedi dal suolo, in un castone d'argento. Essa è oggetto di venerazione ma non di adorazione.



la mia ROUTE!

Finalmente la route!

E' la mia sesta route, eppure non so e non posso immaginarmi come sarà. Ogni route è veramente una strada nuova.

Soltanto l'esperienza delle altre routes mi fa capire che ne ho bisogno.

Ho bisogno dello zaino e della pazienza del cammino.

Ho bisogno di avere sete, qualche volta, e di avere fame quando l'acqua fa fatica a

bollire.

Ho bisogno di piantare la tenda tutte le sere e di spiantarla tutte le mattine.

Ho bisogno che tutto questo mi strappi fuori dalle comodità in cui ogni giorno mi adagio, ho bisogno che tutto questo mi liberi dal dormiveglia e mi ridoni il gusto della vita.

Ho bisogno del mio Fuoco vicino a me, ho bisogno di qualcuno che mi prenda il tascapane quando a me pesa troppo, ho bisogno delle canzoni, di vedere la faccia delle scolte e di fare con loro dei discorsi veri.

Ho bisogno di essere in cerchio intorno all'altare, e di unire la mia voce alla loro.

Ho bisogno che tutto questo mi strappi fuori dalla solitudine dall'egoismo che fa soffrire, ho bisogno che tutto ciò mi liberi dalla mia indifferenza e mi ridoni la speranza della comunità insieme "per rendere il mondo un po' migliore di come lo abbiamo trovato".

Ho bisogno del silenzio, ho bisogno dei pezzi di strada senza parole, per accorgermi del mio migliore amico che cammina con me, per accorgermi che non devo avere paura di niente, neanche della mia debolezza, perché c'è un amore che mi ama proprio sempre.

Ho bisogno della Messa di ogni giorno, per incontrare il mio Dio non nei miei pensieri, ma là dove è realmente presente.

Ho bisogno che tutto questo mi strappi da quella specie di incantesimo in cui tante volte mi trovo, quando so che il Signore è il mio migliore amico, eppure lo tratto come un estraneo fastidioso; ho bisogno che tutto questo mi liberi dalla mia infedeltà e mi ridoni l'amicizia di Dio.

Ho bisogno della route, di tutte le altre cose che avrà dentro. Non so se sono pronta.

Non so se parto nelle condizioni migliori, con la solida base della preparazione migliore.

La preghiera della strada –

don Agostino Pignedoli

Signore, io ho preso il mio sacco ed il mio bastone e mi sono messo sulla strada.

Tu mi dici "tutte le tue vie sono davanti a Me".

Fa, dunque, o Signore, che fino dai primi passi io mi metta sotto i Tuoi occhi, "mostrami la Tua via e guidami per il retto sentiero"

So che la Tua via è quella della limpidezza del cuore: prima di partire io purificai la mia coscienza e ricevetti il Corpo del Tuo Figlio Divino. Tu ora aiutami ad incontrare immagini serene e buone e a chiudere gli occhi alle cose che non danno coraggio.

So che la Tua via è quella della pace. Per tutti coloro che incontro, donami o Signore, il sorriso dell'amicizia, l'aperto conforto del saluto, la prontezza attenta del soccorso.

Se incontreremo chi ha sete, porgeremo la nostra borraccia. Se vedremo qualcuno disteso all'ombra di un albero, ci chineremo ad assicurarci se riposa o se giace sfinite.

O Signore che doni la rugiada ai fiori ed il nido agli uccelli, noi Ti diciamo grazie fin da ora per ogni Tuo dono: per il caldo ed il freddo, per il vento che ci batte sul volto e ci reca la gioia di terre lontane, per le albe piene di fiducia e per i tramonti ricchi di pace.

Grazie per ogni fontana ristoratrice e per ogni edicola della Tua Vergine Madre, davanti alla quale ci sia dato inginocchiarsi.

Però so almeno questo: che ho bisogno della route, ed è già molto.

Ho capito che la route non è “quell’atmosfera particolare in cui per forza le cose vanno bene”, ma un dono di Dio, un pezzo di strada prezioso in cui scopro me stessa e gli altri, in cui Dio mi parla.

Quando Dio voleva parlare a qualcuno, lo tirava fuori dalla sua vita di tutti i giorni, lo portava su un monte, gli parlava e poi lo rimandava alla sua vita di tutti i giorni con un messaggio di novità.

Pressappoco anche una route è così: un periodo straordinario eppure estremamente reale, perché segnato dalla presenza di Dio, da cui si torna per rinnovare la vita di ogni giorno.

Non per renderla uguale alla route, ma per mettervi dentro il messaggio di novità ricevuto.

Dunque vieni alla route, strada di libertà

(LA SCOLTA, 1967)

La preghiera della strada –

don Agostino Pignedoli

Signore, io ho preso il mio sacco ed il mio bastone e mi sono messo sulla strada.

Tu mi dici “tutte le tue vie sono davanti a Me”.

Fa, dunque, o Signore, che fino dai primi passi io mi metta sotto i Tuoi occhi, “mostrami la Tua via e guidami per il retto sentiero”

So che la Tua via è quella della limpidezza del cuore: prima di partire io purificai la mia coscienza e ricevetti il Corpo del Tuo Figlio Divino. Tu ora aiutami ad incontrare immagini serene e buone e a chiudere gli occhi alle cose che non danno coraggio.

So che la Tua via è quella della pace. Per tutti coloro che incontro, donami o Signore, il sorriso dell’amicizia, l’aperto conforto del saluto, la prontezza attenta del soccorso.

Se incontreremo chi ha sete, porgeremo la nostra borraccia. Se vedremo qualcuno disteso all’ombra di un albero, ci chiniamo ad assicurarci se riposa o se giace sfinito.

O Signore che doni la rugiada ai fiori ed il nido agli uccelli, noi Ti diciamo grazie fin da ora per ogni Tuo dono: per il caldo ed il freddo, per il vento che ci batte sul volto e ci reca la gioia di terre lontane, per le albe piene di fiducia e per i tramonti ricchi di pace.

Grazie per ogni fontana ristoratrice e per ogni edicola della Tua Vergine Madre, davanti alla quale ci sia dato inginocchiarsi.