



# Scintille di Tre Confini

CASE DI MARIA DI NAZARETH  
Contrada Tre Confini, 11  
66019 Torricella Peligna (CH)  
Tel.: 0872-966074 / Cell.: 334-1765425

Lettera dal silenzio n. 128 - Settembre / Ottobre 2021

## LA PREGHIERA

Carissimi Amici,

Eccoci a voi con la seconda lettera sulla preghiera.

Abbiamo visto che essa è un bene religioso universale, pur nella diversità delle forme e della divinità a cui si rivolge. Sta di fatto che ogni popolo ha praticato la preghiera, percepita come connaturale e necessaria alla persona umana.

Nella rivelazione di sé Dio si presenta innanzitutto come Creatore.

Egli avrebbe potuto essere anche indifferente alla nostra condizione di creature. Ma nell'Incarnazione Gesù ci ha rivelato le sovrabbondanti prerogative divine. Lo abbiamo visto bambino, adulto, crocifisso per amore.

Infatti *Dio è Amore* (1Gv 4,8.16), cioè bontà, sapienza, misericordia, relazione...

Ecco perchè la nostra relazione con Dio è improntata ad amicizia, familiarità, fiducia, gratuità: in una parola, all'amore.

Mi direte: perché questa premessa?

Bene! Vorrei dire che la preghiera, come tutta la vita cristiana, è una cosa seria, è una scelta di qualità. Ci chiede di essere motivati, conformi alla nostra origine, sani innovatori. La relazione con Dio non ci sminuisce, bensì ci avvalora. Dio ci prende come siamo per darci una dignità nuova. I primi cristiani erano chiamati **santi** in relazione a Lui, **fratelli** e **sorelle** tra di loro. Egli desidera elevarci per essere santi come Lui è Santo!

Che cos'è allora la preghiera? E' il dialogo che stabiliamo quotidianamente con Dio, tra Lui, Padre, e noi, figli. E' la fatica del salire, di scalare la santa Montagna che è Cristo, per diventare come Lui pazienti, docili, misericordiosi, amabili, oranti; per creare una società più giusta, più amabile, informata dalla sua legge ed essere amici e familiari tra noi e Dio.

La preghiera è una delle quattro componenti che splendevano nei primi cristiani, e cioè:

- l'ascolto della Parola (*insegnamento degli apostoli*);
- la comunione (*koinonìa*), cioè la comunanza dei beni materiali e spirituali;
- la partecipazione all'Eucaristia (*spezzare il pane*);
- la preghiera (in comune e individuale). Ogni giorno erano perseveranti insieme nel tempio (At 2,46).

La preghiera fervente incendiava anche le altre attività, tanto che quelle prime generazioni di credenti *erano un cuor solo e un'anima sola*. Ed erano una *moltitudine* (At 4,32).

E allora, come pregare? Questa è una domanda preziosa. Vediamo.

**1.** Intanto fissiamo un traguardo alla preghiera: che diventi in noi  **fervore, ardore**, sapendo di dovere amare Dio *con tutto il cuore, con tutta l'anima e con tutte le forze* (Dt 6,4), così da incidere sulla società e magari con l'esempio operare conversioni.

E' utile pure che essa, al pari del lavoro, abbia un suo tempo, ore fisse, il suo decoro. Non sbagliava San Benedetto quando raccomandava: "Ora et labora". Prega e lavora! Due tempi giornalieri correlativi, capaci di giovare sia al corpo che allo spirito. Non è bello, dunque, appassionarci al dialogo con Dio, Padre celeste, che tutto può e sa?

**2.** Trattandosi però della preghiera cristiana, dubito che si possa parlare di metodo. Di per sé la preghiera è dialogo. Dio parla a noi con la sua Parola e le sue ispirazioni; noi rispondiamo con la preghiera, senza complessi verso di Lui, con la franchezza dei bambini.

Avendo la preghiera certe caratteristiche, come l'assiduità, l'insistenza, la spinta dell'amore - santa Teresa Benedetta dice che "l'essenza del cristianesimo non è il sapere, ma l'amore" - e soprattutto la libera azione dello Spirito Santo che suscita numerosi carismi nelle anime e muove i cuori, non credo che essa possa essere soggetta a un vero metodo.

Come pregare ci è suggerito dal Signore stesso. E' Lui che si è rivelato a noi. Ci insegna a pregare sempre (cf Lc 18,1), a fare la sua volontà, non la nostra (Mt 6,10). Corregge la nostra preghiera vanitosa per dare invece gloria a Dio (cf Mt 6,5); chiede che essa sia umile (Lc 9,9-14), insistente (Lc 11,5-8), fatta nel suo nome (Gv 14,13), ...

Tenendo presenti queste considerazioni, adotterei una formula modesta, ma aperta a ogni sviluppo: parlerei semplicemente di formazione cristiana alla preghiera. Perché?

**3.** Il cristianesimo sorge subito dopo la morte e risurrezione del Signore, nel giorno *dopo il sabato* (Gv 28,1), cioè la domenica, giorno del Signore.

Per far memoria di quel venerando giorno i cristiani adottarono presto l'atto di culto inaugurato da Gesù la sera del giovedì santo: *Prese il pane e recitò la benedizione... lo diede..., dicendo: Prendete, questo è il mio corpo...* (Mc 14,22). Così del calice.

Ogni domenica i cristiani hanno ripetuto e ripetono quell'atto di culto che diventa il centro pulsante, aggregante e santificante di tutta la Chiesa. Un solo Dio e un solo popolo, "il popolo di Dio". Ognuno di noi è parte di questo popolo. Infatti Gesù ci fa dire: Padre nostro.

Aggiungiamo che la celebrazione eucaristica è la massima preghiera cristiana e la Presenza divina più alta sulla terra.

Al suo centro sta la Presenza Reale ("in sacramento") di Cristo morto e risorto.

Come tale, nella Messa l'Eucaristia è preceduta da significativi atti religiosi umani: il segno della croce, fatto nel nome della SS.ma Trinità; l'atto penitenziale, pentimento sincero delle proprie colpe che apre la porta all'incontro con Dio; la liturgia della Parola, che ci svela chi è Dio, racconta quello che Egli ha fatto e fa per noi (= Storia della salvezza); ci istruisce, ci fa riflettere, ci corregge, ci ripete il suo amore...

Giungiamo così all'offerta dei doni, del pane e del vino (offertorio). Ci viene chiesto di offririci a Dio insieme con i doni, come Gesù si offrì per noi.

Il ministro sacro poi proclama la solenne preghiera eucaristica, chiedendo allo Spirito Santo di santificare il pane e il vino, affinché diventino Corpo e Sangue di Cristo.

A questo punto l'assemblea diventa una cosa sola con la preghiera del Padre nostro. E gli animi sono pronti a comunicare con Gesù, ricevendo l'Eucaristia.

Ricapitoliamo: il segno di croce, l'atto penitenziale, l'ascolto della Parola, l'offerta di sé, l'invocazione allo Spirito Santo, il Padre nostro, la comunione con Gesù!

Non è questo forse il modo giusto di porci nella preghiera che, diventata incandescente, ci immerge nel sacro e si rende efficace?

La Celebrazione eucaristica, dunque, funge da modello per pregare bene, o almeno meglio.

Si può allora affermare che per essere buoni cristiani - uomini, donne, ragazzi, giovani - è necessario partecipare prima di tutto alla Messa, santificando il giorno del Signore?

Me lo auguro con tutto il cuore!

4. Il "come" pregare inoltre può indicare con quali testi pregare. Facciamo una breve ricerca.

a) Per favorire la partecipazione attenta alla celebrazione eucaristica sono editi dei **messalini**, libri liturgici che riportano tutte le Messe dell'anno liturgico, festive e feriali, o in un solo volume, oppure in uno per le Messe festive, l'altro per quelle feriali. Sono dati anche a dispense. Propongono brevi commenti ai Vangeli e alle altre letture bibliche.

Informano sulla Liturgia dei cinque tempi dell'anno (Tempo di Avvento, di Natale, di Quaresima, di Pasqua e del Tempo Ordinario). E' bene averli tra le mani quotidianamente. Sono di grande sostegno spirituale per il nostro cammino di fede.

b) Per quanto riguarda, invece, la Liturgia delle Ore, la Chiesa presenta i testi ufficiali in due edizioni diverse: la prima con la Liturgia delle Ore secondo il Rito Romano, ad uso dei sacerdoti, di molte comunità religiose e, grazie a Dio, di numerosi fedeli laici.

La seconda con la Liturgia Monastica delle Ore, ad uso dei monaci e delle monache Benedettini. Anch'essa è usata da molti altri fedeli: il testo è più esteso di quello del Rito Romano, in quanto contiene i 150 Salmi da recitare nella settimana.

La Liturgia di Rito Romano si trova pure in edizioni minori con le Lodi, le tre Ore minori (Terza, Sesta e Nona), Vespri e Compieta.

I due Riti sono una ricchezza incalcolabile per la Chiesa: testi che abbondano di Parola di Dio con i Salmi, i Cantici, le letture bibliche e patristiche.

Celebrare la Lodi di Dio nel raccoglimento nutrito di silenzio e l'esercizio quotidiano di questa preghiera trasformano l'orante, e Dio benedice chi vi rimane fedele.

I due testi sono da consigliare a tutti i cristiani.

Chi fosse oberato di lavoro potrebbe almeno recitare le Lodi la mattina e i Vespri la sera e magari chiudere la giornata con la Compieta! Senza Dio, la vita è scialba!

5. Il "come" può alludere anche alla posizione del corpo: stare in piedi o seduti, in ginocchio o prostrati.

Dalla partecipazione alla Messa già abbiamo alcune indicazioni. Ad es., stare in piedi alla lettura del Vangelo, alla recita del Padre nostro (in antico durante il tempo pasquale i cristiani pregavano in piedi a significare la risurrezione); stare seduti, durante le letture e l'omelia; stare in ginocchio alla consacrazione o dopo la comunione per adorare Colui che abbiamo accolto nel nostro cuore.

La prostrazione è molto significativa, è un profondo atto di adorazione di Dio, ma credo che spetti al singolo orante, spinto dalle sue esigenze interiori, a scegliere in quale posizione tenere il corpo durante la preghiera di adorazione, riparazione, implorazione, ringraziamento

o intercessione.

Il pubblicano non alzava gli occhi al cielo e si batteva il petto! (cf Lc 18,13)

**NB.:** Teniamo sempre presente che, al di là della posizione del corpo, è l'intenzione dell'orante che conta presso Dio, quale atto umano *ragionevole, logico (loghikòs* - cf Rm 12,1).

Lasciatemi ripetere: Preghiera e lavoro sempre insieme; o anche separati, ma alternandosi. Mai solo lavoro o solo preghiera nella giornata: la coppia deve andare a braccetto! Abbiamo un corpo e un'anima: dobbiamo servire ambedue!

A Dio piacendo, verso Natale aggiungeremo una terza Lettera a complemento di questa riflessione sulla preghiera. Grazie a tutti voi, Amici.

D. Giustino Rinaldo Rossi OSB  
eremita

\* \* \*

**“Tutto  
e  
al massimo per Cristo”.**

Sorella Lydia

\* \* \*

- **NB.:** Il Venerdì facciamo Ritiro. *Non riceviamo.*

**ACCOGLIENZA per Spiritualità e Confessioni**

**Ore 15,30 - 17,00**

**ORARIO CELEBRAZIONI (S. Messa)**

*Festivo estivo*

**Ore 17,00**

*Feriale estivo*

**Ore 08,00**

**SCUOLA DI PREGHIERA: Adorazione eucaristica**

*Festivo estivo*

**Ore 14,30 - 15,30**

**VESPRI**

*Festivo estivo*

**Ore 18,00**

*Feriale estivo*

**Ore 17,30**

**SANTUARIO INVISIBILE di S. Maria di Nazareth**

**Ore 12,00:** Dire un'Ave Maria per la santificazione dei Sacerdoti.

Per le altre Confessioni: Una **Preghiera** per la Pace nel mondo.

A tutti Voi, Amici, raccomandiamo la preghiera delle ore 12,00.

*Lodiamo il Signore*