

LA PREGHIERA DANZA DELLO SPIRITO



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

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

ISBN **979 12 5639 123 3**



SHALOM
editrice

Via Galvani, 1
60020 Camerata Picena (AN)

Per ordinare citare il codice 8797:

www.editriceshalom.it
ordina@editriceshalom.it

Tel. 071 74 50 440

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

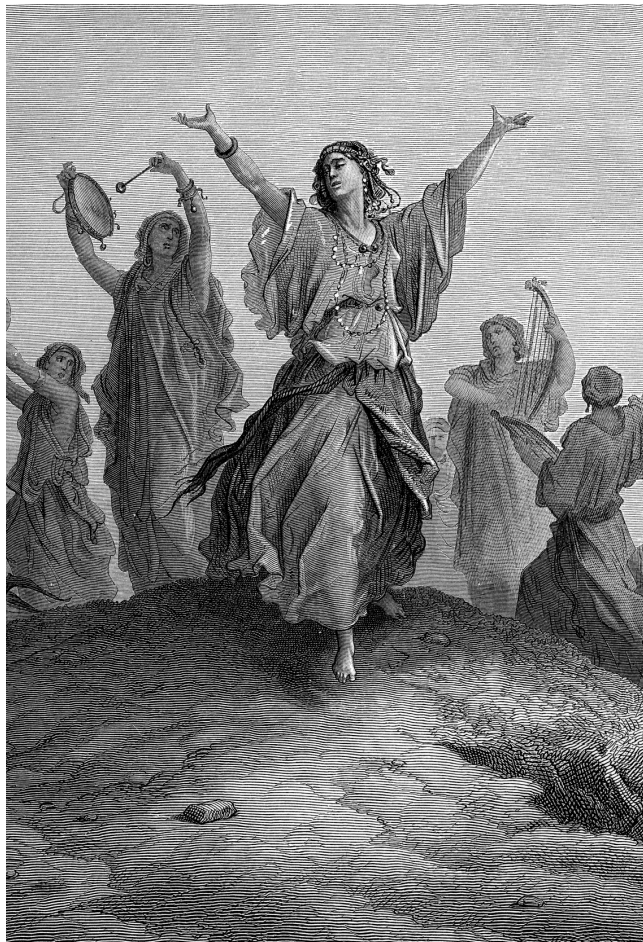
Whatsapp 36 66 06 16 00 (solo messaggi)

Fax 071 74 50 140

in qualsiasi ora del giorno e della notte

Indice

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



Introduzione

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

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

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

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

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

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

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

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

Col cuore
Suor Chiara Carla, OSC



L'*habitat* della preghiera

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Il silenzio del cuore

Lanspergio, certosino

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

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



Per vivere la preghiera

1.

Mettiti alla presenza di Dio.

2.

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

3.

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

4.

Cerca di far tacere tutto ciò che non è Dio.

5.

Ricorda sempre questo: Gesù abita in te.

6.

Ascolta o parla al Signore.

7.

Infine ringrazia Dio
per il momento di preghiera vissuto.

