

La vita di preghiera



In questo articolo desideriamo parlarvi della **preghiera, che è una delle dimensioni fondanti della nostra vita.**

San Francesco fu definito dal suo biografo Tommaso da Celano un “uomo fatto preghiera”. Francesco stesso chiamava santa Chiara “la cristiana”, cioè colei che era divenuta in tutto conforme a Cristo.

Possiamo affermare che la preghiera costituisce il **respiro** della nostra esistenza, che non solo dà il ritmo alla giornata, ma diventa nutrimento essenziale e - insieme - risposta di lode e di ringraziamento per tutto ciò che il Signore ci dona attraverso la relazione con Lui.



Diverse sono le modalità con cui la nostra preghiera si esprime:

- La **celebrazione eucaristica** quotidiana;
- La **Liturgia delle Ore**, celebrata comunitariamente, che scandisce con sette appuntamenti quotidiani il ritmo della giornata, aiutandoci a ritornare continuamente al cuore del nostro vivere,

prolungando il mistero dell'incontro con Cristo vissuto nell'eucaristia;

- I **momenti personali di meditazione e lettura spirituale**, che permettono a ciascuna di noi di approfondire la relazione di amicizia con il Signore.

Tutti questi momenti di preghiera ci aiutano a far sì che la nostra vita possa diventare una preghiera, un costante dialogo con il Signore.

Una caratteristica molto importante della preghiera che la Chiesa ci affida come “missione”, è quella di essere in Gesù Cristo voce di lode, di invocazione, di intercessione, di ringraziamento anche per l'intera umanità e per il creato, e non solo per noi stesse.



Questo avviene soprattutto attraverso la preghiera dei Salmi, che costituisce l'ossatura della Liturgia delle Ore. I Salmi sono Parola di Dio che viene posta sulle nostre labbra perché a Lui venga restituita, carica di tutta la gamma delle esperienze della vita che ogni uomo e donna si trova ad affrontare. In questo modo a ciascun orante è offerta la possibilità di lasciar entrare nella profondità del cuore la presenza del Signore, che viene ad abitare e salvare tutte le “pieghe” della nostra umanità e della storia.



Scriveva il gesuita e grande musicista J. Gélineau:
 «Se vuoi che un salmo diventi per te preghiera non cominciare a scorrerlo con gli occhi, nella tua Bibbia o nel Messale, cercando di capire che cosa significa. Comincia invece a fartelo entrare in bocca: le sue parole sono come un cibo.

Quando nei salmi sta scritto:

“Medito la tua parola”, non si tratta di un fatto cerebrale.

Meditare – in ebraico – vuol dire assaporare, masticare, ruminare.

Il gesto del succhiare e del mangiare, unito alle risonanze interne del timbro della voce, stimola la corteccia cerebrale e apre la strada all'intelligenza. Se dunque prendi un salmo per pregare, comincia a dirlo ad alta voce.

Nel **salmo 80**, Dio dice:

“Apri la bocca e io te la riempirò”.

Bisogna entrare nella preghiera dei salmi come un bambino entra nella lingua dei suoi genitori, del suo paese, della sua cultura. È qualcosa che si impara. I salmi non sono la nostra lingua materna. Non mi fanno dire soltanto ciò che so dire o ciò che voglio dire.

Mi mettono in bocca delle cose indigeste che capisco poco o che non condivido...

Pazienza! Vi sono dei cibi che si impara, a poco a poco, a trovarli buoni e nutrienti.



**In fondo, non sei tu che dici il salmo.
 È il salmo che dice te.
 Ti dirà chi sei – in verità – per Dio.
 Salmodiare è diventare salmo per Dio».**



Anche noi sorelle, nella semplicità e fedeltà della preghiera quotidiana, percorriamo insieme a voi e a tutti i fratelli e sorelle nella fede l'affascinante cammino di poter diventare “salmo per Dio”!

Alle sorgenti della Liturgia...

«Cristo continua senza sosta ad avvolgere questo mondo con la tenerezza del suo Spirito. Gesù è risorto, ed è il Signore della storia nella quale siamo coinvolti. Egli è e viene.

La sua venuta irresistibile oltrepassa i singoli momenti delle nostre celebrazioni. Questi momenti sono possibili solo in quanto irruzione nel nostro tempo mortale di un tempo vivente che è liberato dalla morte.

In altri termini, alla sorgente delle nostre celebrazioni c'è un'energia dello Spirito santo alla quale dobbiamo bere incessantemente, ed è il tempo nuovo della resurrezione. È quest'ultimo che irrompe nelle nostre giornate, nelle nostre settimane, nei nostri anni, fino a che il nostro vecchio tempo non ne sia saturato e si laceri il suo velo mortale. Fin da ora, oggi, noi possiamo avervi parte».

J. CORBON