

Disporsi alla preghiera

Salmo 139/138

1 O Signore, tu mi scruti e mi conosci.
2 Tu sai quando mi siedo e quando mi alzo.
comprendi il mio pensiero da lontano.
3 Il mio cammino e la mia sosta tu esamini
e tutte le mie vie ti sono note;
4 infatti non è ancora una parola sulla mia lingua
ed ecco, o Signore, tu la conosci tutta.
5 Dietro e di fronte tu mi circondi
e poni su di me la tua mano.
6 Troppo mirabile la tua conoscenza per me,
così eccelsa che non posso comprenderla.
7 Dove andrò lontano dal tuo spirito?
E dove lontano dal tuo volto fuggirò?
8 Se scalo il cielo, là tu sei;
e se faccio mio giaciglio lo Sceòl, eccoti.
9 Se prendo le ali dell'aurora
e vado ad abitare all'estremità del mare,
10 anche là la tua mano mi conduce
e mi afferra la tua destra.
11 Se io dico:
«Certo, la tenebra mi avvolgerà
e notte sarà la luce intorno a me»,
12 anche la tenebra non sarà tenebrosa per te,
e la notte come giorno risplenderà:
come la tenebra, così la luce per te.
13 Sì, tu hai creato i miei reni,
mi hai tessuto nel grembo di mia madre.
14 Io ti lodo perché con prodigi

sono stato fatto meravigliosamente;
meravigliose sono le tue opere
e la mia anima lo riconosce molto bene.
15 Non era nascosta la mia sostanza a te
quando fui formato nel segreto,
fui ricamato nelle profondità della terra.
16 Il mio embrione videro i tuoi occhi
e sul tuo libro tutti erano scritti
i giorni che mi erano stati fissati
e non uno solo tra di essi.
17 Ma per me
come sono insondabili i tuoi pensieri, o Dio,
come sono molteplici i loro elementi!
18 Se li conto, più della sabbia sono numerosi;
mi risveglio e ancora sono con te.
19 Se tu opprimessi, o Dio, il malvagio!
E voi uomini sanguinari, allontanatevi da me!
20 Essi che parlano di te come di un idolo,
ti riducono a cosa vana, levandosi contro di te.
21 Forse non odio quelli che ti odiano, o Signore?
E quelli che insorgono contro di te forse non
detesto?
22 Di odio totale li odio;
come nemici sono per me.
23 Scrutami, o Dio, e conosci il mio cuore;
provami e conosci i miei pensieri
24 e vedi se c'è via di idolatria in me
e guidami nella vita eterna.

Istruzioni come pregare. Il suggerimento di S. Ignazio

La preghiera non è qualcosa di individuale, non dipende da me solo. Non è conquista ma accoglienza. È vedere me stesso insieme a Dio, nella relazione. La relazione: unica cosa che l'uomo non riesce a gestire. Relazione trinitaria. Pregare è dare retta all'orante che prega dentro di noi. Non "io prego". Non esercizio di concentrazione. Spesso il nostro modo di pregare è individualistico. Parole chiave: fare spazio, decentrarsi, essere alla presenza, incontrare, come persone che hanno già una storia con Dio.

Il percorso dell'ora di preghiera.

Schema in tre tappe: preparazione – incontro – riassunto.

In sei punti: (importante annotare)

Preparazione

1. Scelgo un tempo e un luogo. Precisi, possibilmente ripetuto.
2. Scelgo di cosa parlare, un contenuto, chiedo qualcosa di sintetico e profondo. "Signore vengo da Te e ti chiedo questa grazia..."
n.b. = non chiedere di necessità immediate! Gregorio di Nissa diceva "Dio arrossisce per ciò che chiediamo, noi vogliamo l'ombra e lui vorrebbe darci l'albero"

3. Preghiera “ab-soluta”, libera, sciolta. “...ma sia fatta la tua volontà”. Non cercare effetti della preghiera.

L'evento dell'incontro

4. Non è importante cosa dice la Parola ma di chi è, chi è la Persona che sta parlando. Non è importante capire la PdD per metterla in pratica ma si tratta di contemplarla, aderirvi, ripeterla. Come?
 Leggi il passaggio diverse volte, facendo una pausa di qualche decina di secondi tra una lettura e l'altra, per consentire all'episodio biblico di penetrare dentro di te e consentire alla scena di accendere la tua immaginazione, di prendere vita nella tua mente. Immergiti nel racconto. Entra nel racconto, nel tempo. Lascia che il nuovo racconto che nasce dall'incontro tra il testo biblico e la tua immaginazione si sviluppi liberamente, non forzare. Consenti a te stesso/a di prendere parte, di entrare nella scena... Osserva le persone, gli eventi che accadono. Ascolta le parole che vengono pronunciate. Sii partecipe, parla, accompagna, servi, fai tutto quello che senti di voler fare, o di non fare. Lasciati trasportare. Lasciati coinvolgere totalmente, senza soffermarti a giudicare e senza cedere al desiderio di “registrare” quello che stai vivendo. Nel caso in cui l'immaginazione dovesse non attivarsi, non preoccuparti: accogli il silenzio, e rimani in preghiera. Sempre all'interno della preghiera, quando senti che le immagini interiori sfumano e non sembrano offrire nuovi spunti, torna nel presente, nel tuo presente. Sant'Ignazio definisce questa parte colloquio. Rivolgiti a Gesù (oppure a Maria, o a una delle persone che hai incontrato nel testo) e commenta con lui quello che ti è accaduto durante la preghiera. Parla a Gesù come un amico parla a un amico, chiedigli conferma, chiedigli luce per capire il senso.
5. Termina la preghiera con un ringraziamento: un Padre Nostro, affidandoti ad un santo.

Riassunto

6. L'esame della preghiera, per raccogliere ciò che nella preghiera è avvenuto. (Possibilmente in un altro luogo)

	Pensieri	Sentimenti
A	In quest'ora di preghiera credo il Signore mi abbia voluto dire che...	questo pensiero ha suscitato questo sentimento (o viceversa)
B	altri pensieri interessanti....	Sentimento abbinato (o viceversa)
C	in quest'ora avevo questa tentazione (tutto ciò che distrae dalla relazione)	attenzione ai sentimenti spirituali o non spirituali

Es 14, 5-20

⁵Quando fu riferito al re d'Egitto che il popolo era fuggito, il cuore del faraone e dei suoi ministri si rivolse contro il popolo. Dissero: "Che cosa abbiamo fatto, lasciando che Israele si sottraesse al nostro servizio?". ⁶Attaccò allora il cocchio e prese con sé i suoi soldati. ⁷Prese seicento carri scelti e tutti i carri d'Egitto con i combattenti sopra ciascuno di essi. ⁸Il Signore rese ostinato il cuore del faraone, re d'Egitto, il quale inseguì gli Israeliti mentre gli Israeliti uscivano a mano alzata. ⁹Gli Egiziani li inseguirono e li raggiunsero, mentre essi stavano accampati presso il mare; tutti i cavalli e i carri del faraone, i suoi cavalieri e il suo esercito erano presso Pi-Achiròt, davanti a Baal-Sefòn.

¹⁰Quando il faraone fu vicino, gli Israeliti alzarono gli occhi: ecco, gli Egiziani marciavano dietro di loro! Allora gli Israeliti ebbero grande paura e gridarono al Signore. ¹¹E dissero a Mosè: "È forse perché non c'erano sepolcri in Egitto che ci hai portati a morire nel deserto? Che cosa ci hai fatto, portandoci fuori dall'Egitto? ¹²Non ti dicevamo in Egitto: "Lasciaci stare e serviremo gli Egiziani, perché è meglio per noi servire l'Egitto che morire nel deserto?". ¹³Mosè rispose: "Non abbiate paura! Siate forti e vedrete la salvezza del Signore, il quale oggi agirà per voi; perché gli Egiziani che voi oggi vedete, non li rivedrete mai più! ¹⁴Il Signore combatterà per voi, e voi starete tranquilli".

¹⁵Il Signore disse a Mosè: "Perché gridi verso di me? Ordina agli Israeliti di riprendere il cammino. ¹⁶Tu intanto alza il bastone, stendi la mano sul mare e dividilo, perché gli Israeliti entrino nel mare all'asciutto. ¹⁷Ecco, io rendo ostinato il cuore degli Egiziani, così che entrino dietro di loro e io dimostri la mia gloria sul faraone e tutto il suo esercito, sui suoi carri e sui suoi cavalieri. ¹⁸Gli Egiziani sapranno che io sono il Signore, quando dimostrerò la mia gloria contro il faraone, i suoi carri e i suoi cavalieri".

¹⁹L'angelo di Dio, che precedeva l'accampamento d'Israele, cambiò posto e passò indietro. Anche la colonna di nube si mosse e dal davanti passò dietro. ²⁰Andò a porsi tra l'accampamento degli Egiziani e quello d'Israele. La nube era tenebrosa per gli uni, mentre per gli altri illuminava la notte; così gli uni non poterono avvicinarsi agli altri durante tutta la notte.