

L'entrare in questa realtà ci fa capire meglio tante cose che la Scrittura ci mette davanti e di cui, soltanto a poco a poco, impariamo a conoscere le reali profondità antropologiche, a scoprire l'autenticità dell'uomo che emerge dalle diverse forme di preghiera.

Infine vorrei dire un'ultima parola per chiarire quanto ho esposto sopra. Potrebbe sembrare che la preghiera si impari con alcune tecniche, attraverso un lungo esercizio che porti l'uomo ad acquistare un certo possesso di sé, una certa padronanza, una certa calma, un certo respiro, una certa profondità. Questo è in fondo lo scopo delle tecniche yoga: il far sì che l'uomo padroneggi pienamente se stesso.

Se però ci lasciamo illudere in questo senso, allora davvero sbagliamo enormemente sullo scopo della preghiera cristiana. Lo scopo della preghiera cristiana non è che l'uomo si possieda, anche se il modo di pregare cristiano fa sì che l'individuo acquisti più autenticamente la coscienza di sé e diventi una persona più equilibrata, più ordinata, più riflessiva, più attenta, più lungimirante. Tutto questo è certamente un frutto dell'educazione alla preghiera, che porta ad una certa capacità di respiro, alla distanza delle cose, al giudizio non precipitato ma maturo. Però tutto questo non è lo scopo e se ne facessimo lo scopo avremmo deviato totalmente il senso dell'educazione alla preghiera. (...)

Per preparare il dialogo penitenziale

1. Ringrazio nel dialogo col Signore per le situazioni di pace, armonia, benessere nelle quali vivo.
Ringrazio per il tempo di quaresima e il cammino comunitario.

2. Riconosco e chiedo perdono per le lentezze nell'intraprendere cammini di digiuno e elemosina.
Chiedo perdono per le occasioni in cui avrei potuto dialogare col Signore e invece non ho comunicato con Lui.

3. Chiedo allo Spirito Santo di rinnovare la mia fede in Colui che mi sostiene nella vita dietro a Gesù su questo punto specifico, specialmente nel tempo liturgico della quaresima.

PREGHIERA PER LA PACE

*Padre del Signore nostro Gesù Cristo, Padre nostro,
noi ti preghiamo per confidarti lo strazio della nostra impotenza:
vorremmo la pace e assistiamo a tragedie di guerre interminabili!
Vieni in aiuto alla nostra debolezza,
manda il tuo Spirito di pace in noi, nei potenti della terra, in tutti.*

*Padre del Signore nostro Gesù Cristo, Padre nostro,
noi ti preghiamo per invocare l'ostinazione nella fiducia:
donaci il tuo Spirito di forza, perché non vogliamo rassegnarci,
non possiamo permettere che il fratello uccida il fratello, che le armi distruggano la terra.*

*Padre del Signore nostro Gesù Cristo, Padre nostro,
noi ti preghiamo per dichiararci disponibili per ogni percorso e azione e penitenza e parola e sacrificio
per la pace.
Dona a tutti il tuo Spirito, perché converta i cuori, susciti i santi
e convinca uomini e donne a farsi avanti per essere costruttori di pace, figli tuoi.*

arcivescovo Mario

4. Maria, madre umilmente tu hai sofferto del tuo ingiusto dolor.

Aiutaci ad accogliere il Figlio tuo che ora vive in noi.

5. Maria, tu che ora vivi nella gloria accanto al tuo Signor.

CANTO

Nella memoria di questa passione noi ti chiediamo perdono, Signore,
per ogni volta che abbiamo lasciato il tuo fratello soffrire da solo.

Noi ti preghiamo, uomo della croce, Figlio e fratello, noi speriamo in te. (2 v.)

Nella memoria di questa tua morte noi ti preghiamo coraggio, Signore,
per ogni volta che il dono d'amore ci chiederà di soffrire da soli.

I STAZIONE - GESU' PREGA PER L'UNITA' ALL'INIZIO DELLA SUA PASSIONE "Credo la Chiesa universale"

Ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo, **perché con la tua Santa Croce hai redento il mondo.**

«Non prego solo per questi, ma anche per quelli che crederanno in me mediante la loro parola: perché tutti siano una sola cosa; come tu, Padre, sei in me e io in te, siano anch'essi in noi, perché il mondo creda che tu mi hai mandato. E la gloria che tu hai dato a me, io l'ho data a loro, perché siano una sola cosa come noi siamo una sola cosa. Io in loro e tu in me, perché siano perfetti nell'unità e il mondo conosca che tu mi hai mandato e che li hai amati come hai amato me» (Giovanni 17,20-23).

Avevi già lavato i piedi ai tuoi discepoli. Avevi già messo in chiaro che sarebbe stato uno di loro a tradirti. E sappiamo bene che non sarebbe stato l'unico. Ma è proprio nel cuore del racconto di quella drammatica ultima sera nel Cenacolo che l'evangelista Giovanni colloca queste tue parole sull'unità "tra quanti crederanno mediante la loro parola". Perché? Ci siamo tremendamente abituati alle nostre divisioni. E non solo a quelle tra patriarchi, riti o gerarchie; anche tra gruppi e gruppuscoli nelle nostre comunità o quelle con chi sta in una bolla diversa dalla nostra sui social network. Tu, invece, ci ricordi che le divisioni tra i cristiani non sono un'altra storia rispetto alla tua Passione. Che la strada affinché la Pasqua possa compiersi passa anche da qui.

Perdonaci Signore, per non aver ascoltato queste tue parole.

Fa' che la follia di questa guerra, che si intreccia con i confini delle Chiese,
ci porti a prendere finalmente sul serio ciò che tu hai annunciato.

E a scoprire che anche tra noi è ancora lunga la strada per riconoscerci davvero fratelli.

Preghiamo l'unico Padre di tutti, affinché cresca in noi l'animo di fratelli e sorelle: **Padre nostro...**

Santa Madre, deh voi fate, che le piaghe del Signore siano impresse nel mio cuor.

Il stazione - Gesù incontra la Madre, la Veronica e le altre donne "Credo la Chiesa santa"

Ti adoriamo o Cristo e ti benediciamo **perché con la tua Santa Croce hai redento il mondo.**

Simeone li benedisse e a Maria, sua madre, disse: "Ecco, egli è qui per la caduta e la risurrezione di molti in Israele e come segno di contraddizione – e anche a te una spada trafiggerà l'anima -, affinché siano svelati i pensieri di molti cuori" (Luca 2,34-35).

Donna e madre, moglie e sorella. Il volto femminile e materno di Dio, che spinge ad interrogarsi su come maschio e femmina siano entrambi indispensabili per il creato, per il mondo, per la vita. Armonia e amore da un lato, violenza e oppressione dall'altro caratterizzano i tempi del mondo, le cadute negative, un gioco che devasta e uccide. Smarriti dunque anche alle notizie dei femminicidi continui, alle famiglie spezzate, agli amori che si sfaldano fino ad esplodere. Tornare miti, tornare umani, governare i conflitti, sopire le aggressività. Il rapporto tra la Madre di Gesù, Maria e il suo Figlio, il Figlio di Dio, il rapporto con la Madre dell'umanità ci siano di guida.

Stai cadendo di nuovo, Signore.

Con i bambini che corrono impauriti nei rifugi;

con il terremoto provocato da ordigni sempre più mostruosi;

con la fatica di chi stremato non riesce più a portare soccorso.

Aiutaci a rialzarci con te, per essere testimoni del tuo amore che persino sul Calvario non conosce nemici.

A Maria, madre di Gesù e madre nostra, che si china a rialzare chi cade, diciamo: **Ave, Maria...**

Santa Madre, deh, voi fate, che le piaghe del Signore siano impresse nel mio cuor.

Signore, dolce volto di pena e di dolor, o volto pien di luce, colpito per amor. Avvolto nella morte, perduto sei per noi. Accogli il nostro pianto, o nostro Salvator.

III STAZIONE - I SOLDATI SI SPARTISCONO LE VESTI DI GESU'

“Credo la Chiesa una”

Ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo, **perché con la tua Santa Croce hai redento il mondo.**

“I soldati poi, quando ebbero crocifisso Gesù, presero le sue vesti, ne fecero quattro parti – una per ciascun soldato – e la tunica. Ma quella tunica era senza cuciture, tessuta tutta d’un pezzo da cima a fondo. Perciò dissero tra loro: Non stracciamola, ma tiriamo a sorte a chi tocca” (Giovanni 19,23).

Eccoci qui a spartirci le tue vesti, protetti dalle nostre armature. Ci avevi raccomandato di restare insieme, ma non ti abbiamo ascoltato. Siamo preoccupati di tenere stretta la nostra parte e non ci accorgiamo che in questo modo nessuno potrà vedere il segno che ci hai lasciato di te. Solo insieme possiamo essere testimoni del tuo amore che è verità. Proprio quella verità che – non per caso – è la prima vittima di ogni guerra.

Quante menzogne per nascondere la prepotenza dell’uomo.

Quante parole vuote anche tra noi che ci professiamo tuoi figli.

Signore, non abbandonarci alla tentazione di imporre le nostre ragioni con la forza.

Affinché scopriamo nella tua misericordia l’unica verità che non tramonta.

Santa Madre, deh voi fate, che le piaghe del Signore siano impresse nel mio cuor.

IV STAZIONE - GESU' E' DEPOSTO NEL SEPOLCRO

“Credo la Chiesa apostolica”

Ti adoriamo, o Cristo, e ti benediciamo, **perché con la tua Santa Croce hai redento il mondo.**

«Ora, nel luogo dove era stato crocifisso, vi era un giardino e nel giardino un sepolcro nuovo, nel quale nessuno era stato ancora posto. Là dunque, poiché era il giorno della Parasceve dei Giudei e dato che il sepolcro era vicino, posero Gesù» (Giovanni 19,41-42).

È buio anche oggi sulla terra, il buio della morte seminata dalle mani dell’uomo. Come Caino vediamo fin troppo chiaramente che è il sangue di nostro fratello quello che stiamo spargendo. Non basta la retorica dei potenti a nascondercelo; eppure non siamo lo stesso capaci di fermarci. Se solo tornassimo davvero a guardare alla tua morte. Per riconoscere con gli occhi del centurione ciò che è giusto davvero.

Nelle tue mani, o Padre,

consegniamo anche questi fratelli e sorelle che muoiono a causa della follia della guerra. dell’odio, dell’abbandono.

Accoglili nella tua pace.

E perdonaci per non aver voluto portare la pace come tuo dono prezioso all’umanità di oggi.

Per le vittime delle guerre e per tutti coloro che muoiono in ogni angolo del pianeta, diciamo:

L’eterno riposo... (3 v.).

Santa Madre, deh voi fate, che le piaghe del Signore siano impresse nel mio cuor.

Se nell'angoscia più profonda quando il nemico assale, se la tua grazia mi circonda non temerò alcun male. Ti invocherò: Mio Redentor! e resterò sempre con Te.

CANTO

Ti saluto, o Croce santa, che portasti il Redentor; gloria, lode, onor ti canta ogni lingua ed ogni cuor.

1. Sei vessillo glorioso di Cristo, sua vittoria e segno d’amor: il suo sangue innocente fu visto come fiamma sgorgare dal cuor.

Ritmo della preghiera - tratto da CARLO MARIA MARTINI, *Itinerario di preghiera*, pp.26-31

La preghiera, come la vita, ha un suo ritmo, un ritmo che la sostiene, che permette di prolungarla senza fatica.

Oggi abbiamo esempi veramente straordinari di giovani, di ragazzi che pregano per ore; è un’esperienza che giudicavamo inaudita anni fa, ma oggi la vediamo: è una meraviglia che Dio opera. Costoro hanno trovato il ritmo giusto. È come uno che una volta trovato il buon ritmo del cammino può andare avanti per chilometri senza stancarsi. Così è importante anche un certo ritmo fisico, psichico, interiore nella preghiera. In che cosa consiste questo ritmo? **Il ritmo fondamentale, quella musica che portiamo dentro di noi è il respiro. Questo è il ritmo fondamentale della vita, quello che ci dà i tempi del vivere.**

Proprio per questo sia la tradizione monastica della Chiesa greca, sia, ancor di più, la tradizione orientale yoga e buddista, hanno dato un grandissimo valore alle tecniche del respiro; sono giunte persino ad indicare tanti modi per rendere questa tecnica cosciente, per assumerla e poterla controllare. Anche se tutto questo sembra molto complicato mi pare possa contenere qualcosa di positivo.

Sottolineerei questo: la «preghiera di Gesù» è la preghiera orientale più vicina alla tradizione cristiana, quindi più facile per noi da assimilare. Questa preghiera (cfr. «I racconti del pellegrino russo» e altri testi del genere) consiste in una invocazione ripetuta lentamente, a ritmo di respiro. E un’invocazione pregnante, ricca di significato: «Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me».

Secondo l’insegnamento della tradizione monastica orientale questa invocazione deve passare dalla testa al cuore, entrare nel ritmo del respiro, invadere e pervadere la persona. Certamente noi occidentali siamo spesso tentati di meccanicizzare queste esperienze, di prendere le cose in maniera troppo esteriore; potremmo cadere in esagerazioni o stranezze. Per questo è bene sottolineare che ciascuno deve adattare a sé questo tipo di preghiera.

Esiste comunque un respiro della preghiera, un ritmo che una volta acquistato ci accompagna e ci permette di perseverare in questo dialogo con Dio con gioia e anche con un gusto interiore, con una soddisfazione che ci riempie il cuore, che ci mette nella verità di noi stessi.

L’altra tecnica molto semplice è quella del Rosario. Il Rosario è la versione occidentale, un po’ più complicata, della preghiera ripetitiva di Gesù di tipo orientale. Comincia da noi nel Medio Evo e poi si diffonde sempre più. Non è però una preghiera facile: io ricordo tanti rosari detti, da ragazzo, da adolescente, con un po’ di noia, di distrazioni che mi riempivano la testa, quasi fosse una preghiera che veniva imposta, ma non era spiegata e allora diventava difficile. È una preghiera che mi pare richieda una certa calma, una certa distensione, l’acquisizione di ritmi che ci permettano di entrare in uno stato vero di preghiera e non soltanto in una recita verbale.

A chi trovasse difficile la preghiera del Rosario o ne avesse perso un po’ l’uso e avesse paura a riprenderla vorrei indicare un mezzo che forse può apparire molto semplice, ma che può aiutare a ritrovare il senso di questa preghiera.

Da questa preghiera del Rosario, soprattutto quando abbiamo poco tempo a disposizione, e trarre quei vantaggi che offre la "preghiera di Gesù" di cui prima abbiamo parlato. Limitando la recita a pochissime parole, ripetute però lentamente e nell’interno del cuore, siamo condotti vicino a che gli orientali chiamano appunto la preghiera di Gesù».

Quando voglio brevemente introdurmi in questa atmosfera di preghiera scelgo molto semplicemente una invocazione del Rosario e la ripeto lentamente, un certo numero di volte (ad esempio nella prima decina ripeto le parole “Ave Maria prega per noi”). Queste semplici parole, dette molto lentamente, ripetute dieci volte, sono più brevi della recita completa, però possono penetrare in noi molto lentamente, e invogliarci gradualmente alla preghiera un po’ più lunga, un po’ più ampia. Sono numerosi i modi in cui possiamo introdurci nella preghiera prolungata; bisogna soprattutto badare non tanto alla quantità delle cose, quanto ad un vero ritmo, che allora davvero nutre il nostro spirito, ci entra dentro.

Tante altre osservazioni si potrebbero fare sul ritmo della preghiera; in fondo è questo ritmo che comanda la struttura dei Salmi. I Salmi sono composti in parallelismo o antitetico (si afferma una realtà e poi si esprime l’aspetto opposto) o sintetico (si esprime una realtà e successivamente un altro aspetto della medesima realtà). Questo «va e vieni» risponde al ritmo del respiro, al ritmo dei cori che si alternano, al ritmo di chi chiama e di chi risponde.