
Così che anche nel sonno il cuore continui a pregare incessantemente e la notte possa essere rischiarata dalla luce di Dio e dalla speranza del nuovo giorno.

Solo se la notte non è un puro niente ma il velamento di una misteriosa presenza, allora è possibile dire con il salmista: "Io sono tranquillo e sereno come bimbo svezzato in braccio a sua madre, come un bimbo svezzato è l'anima mia".

Michele Contadini, già Presidente diocesano di Jesi



Esercizi:

Alzarsi di notte per pregare pensando alla settimana che ci aspetta accendendo un lumino.

Pregare se si è costretti a stare svegli o non si riesce a prendere sonno, sempre accendendo un lumino.

Spazio per appunti personali



Giornata in preparazione agli Esercizi (domenica sera)

La luce della notte: l'attesa in preghiera

(Primi vespri della domenica)

Premessa: Il ciclo della natura ci insegna che nessuna notte è definitiva e che ogni notte, più o meno lunga, è attesa della luce di un giorno nuovo. La notte che noi diciamo buia in realtà ha la sua luce della luna e delle stelle, luci non dirette ma riflesse.

Sal 77 (76)

La mia voce sale a Dio e grido aiuto;

la mia voce sale a Dio, finché mi ascolti.

Nel giorno dell'angoscia io cerco il Signore,

tutta la notte la mia mano è tesa e non si stanca;

io rifiuto ogni conforto.

Mi ricordo di Dio e gemo,

medito e viene meno il mio spirito.

Tu trattiene dal sonno i miei occhi,

sono turbato e senza parole.

Ripenso ai giorni passati,

ricordo gli anni lontani.

Un canto nella notte mi ritorna nel cuore:

rifletto e il mio spirito si va interrogando.

Forse Dio ci respingerà per sempre,

non sarà più benevolo con noi?

È forse cessato per sempre il suo amore,

è finita la sua promessa per sempre?

Può Dio aver dimenticato la misericordia,

aver chiuso nell'ira il suo cuore?

E ho detto: «Questo è il mio tormento:
è mutata la destra dell'Altissimo».
Ricordo le gesta del Signore,
ricordo le tue meraviglie di un tempo.
Mi vado ripetendo le tue opere,
considero tutte le tue gesta.
O Dio, santa è la tua via;
quale dio è grande come il nostro Dio?
Tu sei il Dio che opera meraviglie,
manifesti la tua forza fra le genti.
È il tuo braccio che ha salvato il tuo popolo,
i figli di Giacobbe e di Giuseppe.
Ti videro le acque, Dio,
ti videro e ne furono sconvolte;
sussultarono anche gli abissi.
Le nubi rovesciarono acqua,
scoppiò il tuono nel cielo;
le tue saette guizzarono.
Il fragore dei tuoi tuoni nel turbine,
i tuoi fulmini rischiararono il mondo,
la terra tremò e fu scossa.
Sul mare passava la tua via,
i tuoi sentieri sulle grandi acque
e le tue orme rimasero invisibili.
Guidasti come gregge il tuo popolo
per mano di Mosè e di Aronne.



Mc 1,35

Al mattino presto si alzò, quando era ancora buio e, uscito, si ritirò in un luogo deserto, e là pregava.

Riflessione

Il primo combattimento, oggi, soprattutto per un laico con famiglia che lavora e che magari vive anche un servizio alla Chiesa e al mondo, è trovare il tempo della preghiera.

Anche per Gesù non è facile: la sua giornata è così piena di incontri che deve ritagliarsi il tempo della preghiera verso la fine della notte, quando è ancora buio. Di fatto la Scrittura ci indica un tempo o favorevole per la preghiera, o comunque in cui è necessario pregare: la notte. Può essere la notte reale, dal tramonto del sole alla nuova aurora, perché essa è tempo di pace o perché talvolta, come l'autore del Sal 77, non si riesce a dormire: sei preoccupato, soffri di insonnia o hai un figlio adolescente o giovane che ancora deve rientrare. Può essere la notte della vita, la prova, la tua malattia o quella di una persona cara, il lutto, i dubbi, le paure, le relazioni in cui sei stato ferito, i momenti in cui vengono meno le forze e i tempi necessariamente rallentano: proprio ora è necessario pregare. La preghiera è ciò che permette alla luce della sera di rimanere accesa anche di notte, è la profezia che la notte è comunque ormai avanzata, non è definitiva, non è l'ultima parola, ma la luce di un nuovo giorno sta per venire, è alle porte.

Testimonianza



Qualche anno fa mi sono chiesto cosa volesse dire S. Paolo quando invitava a pregare incessantemente, o meglio mi sono chiesto come vivere nel quotidiano l'invito di Paolo.

L'incontro con la preghiera del cuore della tradizione ortodossa mi ha aperto l'orizzonte: la vita diventa preghiera quando il cuore si abitua a sentire la presenza di Dio giorno e notte, la sua grazia, la sua provvidenza, la sua bellezza. Ecco dunque che la preghiera è l'esperienza di sentirsi una cosa sola con Dio e il suo santo Spirito. Allora mi ritrovo a scuola ad affidare al suo amore paterno e materno i miei studenti o a riconoscerlo nella loro splendida giovinezza. Oppure mi capita di affidar-

gli Domitilla quando di notte, dalla sua stanza, chiama perché vuole terminare il sonno nel lettone. Il più delle volte chiedo a Dio di avere pietà delle mie e altrui fragilità: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio abbi pietà di noi". Certo, se Gesù mi venisse a trovare nella notte non mi troverebbe in ginocchio (e nemmeno di giorno!), però tutte le sere faccio mia l'antifona di compieta: "Nella veglia salvaci, Signore, nel sonno non ci abbandonare: il cuore vegli con Cristo e il corpo riposi nella pace".