

## COSA DICE LA PAROLA DELLA MIA VITA

Scopriamo alla luce della Parola che le nostre esistenze sono abitate da Dio, siamo abilitati a prendere la parola sulla nostra Vita. Dopo il commento lasciamo alcuni minuti di silenzio, poi facciamo un giro di interventi per dire cosa dice alla nostra vita questo testo. Ci facciamo aiutare da un testo che introduce gli interventi: cosa dice a me, alla mia vita questo testo?

I discepoli sono ammirati dallo stile contemplativo di Gesù, lo osservano e chiedono: "Signore insegnaci a pregare". Essi intuiscono qualcosa dell'intima relazione tra Gesù e il Padre osservandolo mentre è in preghiera. E desiderano una preghiera simile alla sua. Il nostro modo di pregare svela la nostra relazione con Dio.

-La mia preghiera è condizionata da abitudini che la ostacolano nel suo crescere? Nella preghiera porto la mia vita e dalla preghiera riprendo la mia vita o recito solo formule?

"Entra nella tua camera". Fare deserto, creare un luogo appartato, tacitare ciò che ci disturba interiormente. Tutto ciò è condizione privilegiata, perché il cuore possa ascoltare il sussurro di una brezza leggera.

-In quali situazioni ho sperimentato la preghiera come dialogo tra il Signore e la mia coscienza?

"Abbà, padre!" Dio è Padre e tutto della mia vita ha origine da Lui ed è orientato a Lui.

Quale consapevolezza ho di essere figlio amato dal Padre? In quale occasione ho sperimentato un riflesso del Padre che ama?

## ESERCIZI DI LAICITÀ

Coltivare la dimensione del silenzio ci consente di ospitare le relazioni che siamo chiamati a vivere nella nostra giornata in una prospettiva di pienezza. Scriviamo o riprendiamo la nostra Regola di vita per aprirci alla relazione con il Signore e con i fratelli verificandone tempi, modalità e strumenti. Durante la giornata, alleniamoci al silenzio che accoglie: al mattino, prima di intraprendere un'attività, e soprattutto la sera, quando la calma consente di rivedere la propria giornata, esprimendo gratitudine e riconciliandoci con situazioni e persone. In questi momenti possiamo richiamare alla mente una persona che stiamo per incontrare o che abbiamo incontrato, o le situazioni che abbiamo vissuto, prendendo nota sul taccuino, con costanza, delle parole, dei gesti, delle situazioni e delle persone che hanno avuto risonanza nel mondo interiore.

## IN PREGHIERA

Rispondiamo alla parola che ha illuminato la nostra vita, con questa preghiera ispirata dalle parole di Carlo Carretto

Non cercavo più

i segni miracolosi o mitici della presenza di Dio.

Non volevo più ragionare su di Lui, volevo conoscerlo.

Cercavo il Dio di tutti i sette giorni della settimana, non il Dio della domenica.

Non è stato difficile trovarlo, no!

Non è stato difficile perché Lui era già là ad attendermi.

E l'ho trovato.

Sento la sua Presenza.

La sento nella storia.

La sento nel silenzio.

La godò nella speranza.

L'afferro nell'amore.

Mi è così vicina.

Mi conforta.

Mi rimprovera.

È il cuscino della mia intimità.

Il mio tutto.

(C. Carretto, Ho cercato e ho trovato)



sottovoce

**FATTI DI VOCE**  
Percorso Formativo  
Per Gruppi Di Adulti

## terza TAPPA

### Introduzione

Seduti lassù, tra amici, in una splendida giornata di sole, il cuore è sereno; i lavori nei campi, la pesca e la frenesia del mercato e della città sono lontani. C'è tempo per gioire, per chiacchierare e ascoltare, e mentre domande, sogni e dubbi si intrecciano, ecco che i discepoli, estasiati dal carisma di quell'amico, sentono la necessità di scoprire da dove Egli tragga la forza e ispirazione. Perché il suo volto è così raggiante, perché la sua voce così sicura e le sue parole così vere? Com'è quel Dio tanto vicino agli uomini che va raccontando?

Signore, insegnaci il segreto per essere come te, insegnaci a brillare, insegnaci la strada sicura, ad avere un passo che non inciampi, svelaci questo Dio che ci guarda, ci ri-guarda, insegnaci a pregare...

### In preghiera

Preghiamo con calma, lasciamo queste parole diventino nostra preghiera. Leggiamo ognuno ad alta voce una strofa ripetendo insieme il ritornello in grassetto.

Quando facciamo esperienza del nostro fallimento,  
**ricordaci che tu sei Padre.**

Quando il dolore bussava alle porte della vita,  
**ricordaci che tu sei Padre.**

Quando non sappiamo più chi siamo e dove stiamo andando,  
**ricordaci che tu sei Padre.**

Quando gli amori deludono e le amicizie finiscono,  
**ricordaci che tu sei Padre.**  
Ma anche quando siamo travolti dalla bellezza della vita,  
**ricordaci che tu sei Padre.**

Quando i nostri sogni cominciano a costruire la nostra realtà,  
**ricordaci che tu sei Padre.**

Quando finalmente ci sentiamo a casa nel cuore di qualcuno,  
**ricordaci che tu sei Padre.**

Aiutaci a non dimenticare mai che tu sei Padre:  
nella gioia e nel dolore, nella salute e nella malattia.

**E aiutaci a sussurrare sottovoce e senza presunzione, a ogni carne che vive in questo mondo che tu sei Padre!**

## LA VITA SI RACCONTA

*Oggi lo spunto per raccontare la vita adulta parte da un gioco  
Ci lasciamo provocare dal gioco per raccontare la nostra esperienza.*

### Nel taccuino: eseguire un sottovoce

Negli spartiti musicali il termine sottovoce prescrive un'esecuzione sommessa, grazie alla quale chi esegue deve fare in modo di non imporre il suono, ma invitare discretamente l'orecchio di chi ascolta a tendersi e ad accogliere il suono nel silenzio. D'altra parte si abbassa il tono della voce quando si invita qualcuno a una conversazione privata, oppure quando si parla di qualcosa di importante e per cui si chiede un ascolto in qualche modo privilegiato.

Il sottovoce è una modalità cardine per raggiungere l'interiorità della persona, ma corre il rischio di essere coperto da sonorità più decise e perentorie.

La nostra quotidianità ci offre poche occasioni di dialoghi intimi, sottovoce. Siamo sovraesposti alle urla che impediscono l'ascolto e il dialogo: parole a fiumi lette sui social, parole scritte nei messaggi, pronunciate e ascoltate; siamo contenitori di parole. Il silenzio, invece, è il presupposto per il dialogo "sottovoce".

Ripensiamo a come abbiamo vissuto le parole che hanno abitato le nostre giornate, e alle volte in cui abbiamo frequentato la dimensione del "sottovoce". Non appena ci raccogliamo in silenzio, i pensieri si fanno avanti: proviamo a pensare se sono tutti uguali, riflettiamo su cosa attira maggiormente l'attenzione e perché. Appuntiamo nel nostro taccuino e condividiamo nel gruppo quello che abbiamo annotato.

### LA PAROLA ILLUMINA

*L'annuncio della Parola ci illumina e ci arricchisce, poichè è un messaggio di Dio per ciascuno di noi. Questo messaggio arricchisce i nostri racconti di vita di un significato che non avevamo colto. Leggiamo con calma ad alta voce il brano, sottolineiamo e facciamo risuonare in noi qualche parola o frase e condividiamola....*

### Dal Vangelo secondo Matteo (6,5-15)

E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà. Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che glielie chiediate.

Voi dunque pregate così:  
Padre nostro che sei nei cieli,  
sia santificato il tuo nome,  
venga il tuo regno,

sia fatta la tua volontà,  
come in cielo così in terra.  
Dacci oggi il nostro pane quotidiano,  
e rimetti a noi i nostri debiti  
come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori,  
e non abbandonarci alla tentazione  
ma liberaci dal male.

Se voi infatti perdonerete agli altri le loro colpe, il padre vostro che è nei cieli perdonerà anche a voi; ma se voi non perdonerete agli altri, neppure il padre vostro perdonerà le vostre colpe

Il grande insegnamento sulla preghiera, nel Vangelo di Matteo, è inserito nel Discorso della montagna che stupisce le folle e le provoca alla sequela.

La relazione e il dialogo con il Signore si svolgono nella coscienza, dove maturano le decisioni fondamentali la docilità, la sequela, il dono di sé - e si nutrono del silenzio.

"Invece". Con questa congiunzione oppositiva, Gesù presenta il percorso che rende possibile la preghiera: la necessità di fare deserto, di creare un luogo appartato, di tacitare ciò che ci disturba interiormente. Tutto ciò è condizione privilegiata, perché il cuore possa ascoltare "il sussurro di una brezza leggera" che caratterizza la visita del Signore. Non servono tante parole come fanno pagani che tentano di convincere la divinità, ma favorire le condizioni perché il Signore parli e agisca: la modalità della preghiera è rivelativa della concezione che si ha di Dio.

Le richieste che la preghiera comporta non vanno poste come merce di scambio, ma all'interno di una relazione d'amore. Chi prega sprecando le parole o, peggio, "annoiano" Dio, riempiendo il dialogo con lunghi discorsi, non lascia spazio all'ascolto, atteggiamento propeudeutico e necessario per ogni relazione, in particolare per la relazione con Dio.

"Padre". Questa semplice invocazione ripetuta continuamente da Gesù, silenzia ogni altra parola, perché un padre sa di cosa hanno bisogno i figli, prima di ogni altra richiesta. Sentirsi figli è recepire che ogni desiderio sarà esaudito per il nostro vero bene. "Sia fatta la tua volontà".

Sentirsi figli è abitare liberamente la casa del padre, prendere parte all'eredità del Regno che è di tutti i fratelli ed è per tutti: indiviso e nella sua totalità. **Venga il tuo Regno.**

Sentirsi figli è gustare la fragranza del pane che profuma di comunione e a ogni "spezzare" non si riduce, ma è moltiplicato dal dono, frutto dell'amore. "Dacci oggi il nostro pane quotidiano".

Sentirsi figli è sentirsi fratelli, senza alcuna esclusione, contemplando "l'arcobaleno" della diversità, che solo con il suo dispiegarsi e ricomporsi consente di essere illuminati dalla luce, sintesi di tutti i colori. Sotto l'unico abbraccio della croce, che il Figlio accetta per rivelare l'amore del padre, ogni tempesta di divisione è ricomponibile dal perdono pagato a caro prezzo, dall'amore senza limiti. "Rimetti a noi i nostri debiti". Non è il Padre a porre una condizione al suo perdono, ma è la durezza del nostro cuore, incapace di perdonare, che non consente l'approdo della grazia che perdona: "come anche noi li rimettiamo ai nostri debitori". Il Padre nostro è una sintesi di tutto il Vangelo e la forma e il modello della preghiera cristiana. Scorrendo il testo ci accorgiamo che la preghiera, anche quella intima, che richiede un isolamento, non è mai evasione dalla realtà, ma immersione profonda nelle cose del mondo, al fine di animarle e condurle alla pienezza del Regno. Anche oggi, come agli apostoli, Gesù continua a insegnarci a pregare.