

l'Ave Maria, il Gloria al Padre, l'Angelo di Dio, l'Eterno riposo, e ci auguriamo che la pace del Signore sia con noi. E la giornata scorre. Ogni tanto rivolgo il pensiero a Dio; ma non mi riesce facile, se non apro prima il cuore alle persone che mi sono vicine, se non prendo la mia responsabilità di lavoro, e non sono aperto a chi mi sta accanto.

Quando tutto, nel mio mondo di famiglia e di lavoro, va bene, allora sono in dialogo anche con Dio, al quale riesco a comunicare tante cose: pensieri, sentimenti, richieste di aiuto, di gioia, di pace. Quando invece ho problemi di chiusura con Rita o con le figlie, o con le persone con cui sto tante ore, allora la mia preghiera diventa impossibile. Normalmente mi succede che, se sono preoccupato, triste, teso, e mi lascio prendere da questi sentimenti chiudendomi o arrabbiandomi, tutto crolla, anche il mio rapporto con Dio.

Diventa un problema per me, in queste condizioni, andare alla Messa la domenica e ricevere il Signore nella comunione. A Messa, nei giorni bui, il momento iniziale del chiedere perdono e il momento della pace diventano importantissimi per riconciliarmi con me stesso, con Rita, con le figlie e con la mamma di Rita. È duro dire: «Scusa per..., voglio cambiare..., perdonami». Io, a fare questo, sento male.



Il benessere viene dopo: dal sorriso e dal calore di Rita, dalla disponibilità delle figlie, e dall'entusiasmo della mamma di Rita nel preparare il pranzo.

A tavola con Dio

In coppia, io e Rita preghiamo attraverso la lettura della Scrittura. Letti uno o due brani, ci chiediamo: «Cosa dice il Signore a me oggi, per vivere meglio l'unità e l'amore con te, con le figlie e le altre persone?». Io dico a Rita ciò che mi ha fatto pensare, e lei dice a me le sue reazioni; mettiamo insieme ciò che Dio dice a noi due per

quella giornata.

Con la famiglia, preghiamo a tavola prima del pasto. Abbiamo scoperto, in occasione di questa condivisione, che le nostre figlie pregano ed hanno un'esperienza di preghiera che noi non conoscevamo. Hanno condiviso i loro dubbi circa la fede. Abbiamo ammirato le nostre figlie, abbiamo imparato qualcosa da loro.

Per noi, pregare è tornare continuamente a superare il dubbio che Dio ci ami, e, vedendo i segni del suo amore che sono attorno a noi, dire: «Grazie, Signore; cosa vuoi che io faccia oggi?».

La preghiera fra le righe: indicazioni bibliografiche

Ecco alcuni libri che possono aiutare ad entrare nella preghiera.

Semplici ed efficaci sono le pubblicazioni del «Centro Missionario P. Charles De Foucauld» (Corso Francia, 129 - Cuneo): particolarmente utile è «**Il cammino della preghiera**» (sono però testi fuori commercio, e vanno richiesti per posta).

Pregevolissimo e già molto conosciuto è «**Prega il Padre tuo nel segreto**» di J. Lafrance (ed. Opera Regalità, Milano 1980): ha il merito raro di educare alla preghiera, precisando, senza arzigogoli, tutti i risvolti psicologici e umani.

Non altrettanta semplicità hanno i testi di K. Tilman, interessanti comunque per avvicinare l'articolata ricchezza delle metodologie orientali alla mentalità occidentale e cristiana. Di lui ricordiamo «**Guida alla meditazione cristiana**» e «**Temi ed esercizi di meditazione**» (ed. Queriniana, Brescia 1978).

Similmente H.E. Lassalle, che tenta un dialogo con la meditazione zen; tra gli altri, «**Meditazione zen e preghiera cristiana**» (ed. Paoline, Alba 1979).

«**La preghiera, fatica di ogni giorno**» (ed. Piem-

me, 1983) è, invece, un'opera nata da un'esperienza concreta di «scuola di preghiera», tenuta dagli autori E. Bianchi e B. Baroffio.

Per chi volesse approfondire la cosiddetta «preghiera di Gesù», o «preghiera del cuore», oltre i notissimi «**Racconti di un pellegrino russo**», ricordiamo l'antologia, raccolta da Caritone da Valamo ed edita col titolo «**L'arte della preghiera**» da (Gribaudi, Torino 1980).

Fra i tanti testi non «metodologici» ma «esistenziali», dove la preghiera è il tessuto del racconto di esperienze autobiografiche, segnaliamo le opere di C. de H. Doherty, e particolarmente «**La Pustinia: le comunità del deserto oggi**» (Jaca Book, Milano 1978). Ed anche le opere, spesso però di non facile lettura di A. von Speyr, edite sempre da Jaca Book.

«**Insegnaci a pregare in famiglia**» è un opuscolo che consigliamo caldamente. È la pubblicazione di una lettera pastorale del card. C.M. Martini e copre, a nostro parere, un considerevole vuoto nella pubblicistica cattolica. È stampato dal Centro Ambrosiano di Doc. (p.zza Fontana, 2 - Milano 1984).