

## SECONDO INSEGNAMENTO

### LA PREGHIERA

#### 5. Il nostro credo nella preghiera

Credo che la preghiera non è tutto,  
ma che tutto deve cominciare dalla  
preghiera:

perché l'intelligenza umana è troppo  
corta

e la volontà dell'uomo è troppo debole:

perché l'uomo che agisce senza Dio  
non dà mai il meglio di se stesso.

Credo che Gesù Cristo, dandoci il «Padre  
nostro»,

ci ha voluto insegnare che la preghiera  
è amore.

Credo che la preghiera non ha bisogno di  
parole,

perché l'amore non ha bisogno di  
parole.

Credo che si può pregare tacendo,  
soffrendo, lavorando,

ma il silenzio è preghiera solo se si  
ama,

la sofferenza è preghiera solo se si ama,  
il lavoro è preghiera solo se si ama.

Credo che non sapremo mai con esattezza  
se la nostra è preghiera o non lo è.

Ma esiste un test infallibile della  
preghiera:

se cresciamo nell'amore,

se cresciamo nel distacco dal male,

se cresciamo nella fedeltà alla volontà  
di Dio.

Credo che impara a pregare

solo chi impara a tacere davanti a Dio.

Credo che impara a pregare

solo chi impara a resistere al silenzio di  
Dio.

Credo che tutti i giorni dobbiamo chiedere  
al Signore il dono della preghiera,

perché chi impara a pregare impara a  
vivere.

«**Signore, insegnaci a pregare**» (Lc  
11,1)

#### 6. Il proprio benessere

Molte persone razionaliste o  
materialiste non pregando  
costruiscono un loro benessere  
materiale, che è lontano dal benessere  
spirituale, come il giorno dalla notte.  
Lo stare bene economicamente offre  
una pace ben diversa da quella di  
Gesù.

Oggi, con tutta la nostra razionalità,  
istintività e legalità, ci siamo ridotti a  
essere molto deboli, incapaci di vera  
libertà, di vera gioia, di vera forza, di  
autentico amore. Ci siamo ridotti a  
essere terribilmente apatici, confusi,  
pieni di disperazione, di illusioni, di  
violenza e di malattie spirituali,  
mentali e corporali.

E' tempo che ci si liberi da ogni  
materialismo e psicologismo, come da  
ogni coinvolgimento con pratiche di  
magia, di spiritismo e di occultismo.

E' tempo di liberarsi dalle paure e di  
avere fede; ciò non avviene  
primariamente nel senso intellettuale  
di credere ad una verità, ma nel senso  
esistenziale di avere fiducia: credere =  
dare credito.

Oggi più che mai siamo chiamati a  
convertirci, per riparare tutte le falsità  
e tutto il male secolare che si è  
accumulato in noi. Sono secoli che  
l'uomo crede di essere al centro del  
mondo e che professa una Fede e una  
religiosità distaccate dalla vita. La  
falsità, lo sterminio della vita,

l'idolatria al potere e al denaro, hanno avvelenato le nostre persone rendendo false le relazioni, la cultura e l'educazione.

Si fa fatica a vivere, a ridere, a cantare, a pregare in modo autentico, perché lo spirito della persona è stato separato da Dio e quindi dalla sua stessa natura. La secolarizzazione ha estraniato Dio dalla quotidianità della vita.

Quanta umiltà dovrebbe avere l'uomo per essere uomo! Ma come può essere umile chi è senza Dio? E se non si è umili, come si può essere veri e servitori del Vero? Disse P. Pio: «L'umiltà è verità, la verità è umiltà».

E' necessario rigenerare le forze dello spirito e in particolare l'amore, che viene da Dio, ancora prima di pensare e di lavorare.

## 7. Cosa significa pregare

Nel mondo c'è molta sofferenza e questo perché non si prega. Oggi un'alta percentuale di cristiani non prega mai. Nelle famiglie la preghiera è quasi sparita.

In merito a questo Evagrio Pontico notò: «*Non ci è stato comandato di lavorare, di vegliare e di digiunare continuamente, mentre la preghiera incessante è la legge per noi*».

Quale è infatti la cosa più sublime che la Chiesa compie in questo mondo? E' la preghiera. Per un cristiano è necessario «imparare» a pregare, perché non è né facile né scontato saperlo fare bene. «*L'uomo non dovrebbe cessare di pregare, perché nella preghiera egli è*

*ammaestrato da Dio*» (Antonio Rosmini).

Pensare a Dio non è la stessa cosa che pregare.

I principianti si illudono che pregare sia «leggere» preghiere su un libro (anche se è la Liturgia delle Ore o la Bibbia) o «dire» preghiere a memoria (magari in fretta per arrivare a recitarle tutte).

Pregare è il respiro dell'anima dal momento che ci si mette davanti a Dio, elevando a Lui la nostra anima, domandandogli beni convenienti. Santa Teresa di Gesù Bambino vedeva la preghiera come «*uno slancio del cuore, un semplice sguardo gettato verso il cielo, un grido di gratitudine e di amore nella prova come nella gioia*».

La preghiera è un atto di abbandono, lasciare al Signore la cura della nostra vita nelle proprie necessità spirituali e materiali, dicendo con il cuore: «*O Gesù mi abbandono in te*».

Abbandonarsi non significa arrovellarsi, sconvolgersi e disperarsi volgendo poi al Signore una preghiera agitata. Quello che ci sconvolge sono i nostri pensieri e ragionamenti. Dall'abbandono, viene poi l'ascolto; altrimenti la nostra preghiera è un monologo.

Chi ha più responsabilità ha bisogno di pregare maggiormente, soprattutto nel momento delle decisioni.

Per crescere nella preghiera si apprende molto dall'esempio della Santa Vergine, degli Apostoli, dei Padri della Chiesa, dei monaci del

deserto, dei monasteri di clausura, dei santi e delle sante di tutti i tempi.

La Bibbia, con alta pedagogia, insegna come l'uomo deve o non deve rapportarsi a Dio: è la più grande scuola di preghiera. Si pensi alla preghiera dei Salmi: attraverso di essi si loda Dio, Lo si benedice con una professione comune di fede, Lo si ringrazia, si intercede per svariate intenzioni.

**Ognuno di noi deve trovare il proprio stile di preghiera.**

## 8. Gesù modello e maestro di preghiera

La preghiera di Gesù non ha paragoni: Egli il Figlio eterno, il prediletto, s'intrattiene con il Padre.

Venuto a salvare il mondo, trascorre notti nella preghiera, lontano da tutti, solitario; prega per tutti gli uomini, ma specialmente per i «suoi» (stupenda la «preghiera sacerdotale» di Gv 17). Prega in modo drammatico nell'orto degli ulivi: «*Nei giorni della Sua vita terrena egli offrì preghiere e suppliche con forti grida e lacrime a Colui che poteva liberarlo da morte*» (Eb 5,7).

Quando non si sa che cosa chiedere e dove indirizzare la preghiera, la si affidi a Gesù, chiedendo che si realizzino i Suoi disegni.

La preghiera è cristiana nella misura in cui è con Cristo, in Cristo e per Cristo, nello Spirito Santo, a gloria di Dio Padre. Quando le nostre intenzioni di preghiera sono oneste e generose si può ottenere molto. Le preghiere dei bambini sono particolarmente sincere;

bisogna essere semplici come loro quando preghiamo.

Gesù ci incoraggia a pregare: «*Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto; perché chiunque chiede riceve e chi cerca trova e a chi bussa sarà aperto*» (Mt 7,7).

Dopo le grandi fatiche dell'apostolato, Gesù ha verso i discepoli un tratto di particolare delicatezza: «Gli apostoli si riunirono attorno a Gesù e gli riferirono tutto quello che avevano fatto e insegnato. Ed egli disse loro: *Venite in disparte, in un luogo solitario, e riposatevi un po'*» (Mc 6,30-31).

Gesù si riposava nella notte, quando saliva da solo sul monte a pregare (cfr. Mt 14,23). Anche noi abbiamo bisogno di trovare questi momenti di riposo ristoratore, tanto più necessario, quanto più implacabili sono i ritmi del nostro lavoro. Dobbiamo parlare di assoluta necessità di quelle parentesi salutari per il riposo, per la preghiera più intensa, per la meditazione, per fare il punto della nostra situazione e della direzione verso cui andiamo.

Il giorno, la settimana, il mese, l'anno, devono avere il loro tempo «per riposare un po'». Se vorrai, il tempo giusto lo troverai. Se non lo vuoi, non lo troverai mai. Sii inventivo anche per il tuo luogo quotidiano: l'accogliente silenzio di una chiesa, oppure la tua stanza, oppure un angolo riservato a te nella tua casa e che tu disponi con un'icona, una lampada e un semplice tappeto per terra. Se non puoi fare

diversamente, abituati a fare come i santi (ad esempio, come san Bernardo e santa Teresa di Gesù) che riuscivano a fare del loro cuore una cella dell'incontro con il «dolce ospite dell'anima».

Nel Vangelo Gesù impartisce le indicazioni su come pregare:

- **domandare nel Suo nome** (cfr. Gv 14,13; 15,16; 16,23-26): «Finora non avete chiesto nulla nel mio nome. Chiedete e otterrete, perché la vostra gioia sia piena» (Gv 16,24)
- «se due di voi sopra la terra **si accorderanno** per domandare qualunque cosa, il Padre mio che è nei cieli ve la concederà. Perché dove sono due o tre riuniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro» (Mt 18,19-20).
- **chiedere con insistenza:**
  - a) parabola dell'amico importuno (cfr. Lc 11,5-13): l'amico si alzerà a dargli quanti pani gli occorrono, se non per l'amicizia, almeno per la sua insistenza.
  - b) parabola della vedova importuna (cfr. Lc 18,1-8): il «giudice iniquo» farà giustizia alla vedova «molesta», almeno «perché non venga continuamente a importunarmi».
- **pregare nel segreto** (cfr. Mt 6,5-6), **con umiltà** (cfr. Lc 18,10 ss), **incessantemente** (cfr. Ef 6,18), **senza paura:** «Chi tra di voi al figlio che gli chiede un pane, gli darà una pietra? [...] Quanto più il Padre vostro che è nei cieli darà le cose buone a quelli che glielo domandano» (Mt 7,9-11).

- «quando vi mettete a pregare, se avete qualcosa contro qualcuno, **perdonate**» (Mc 11,25).

## 9. Pregare nello Spirito Santo

Gesù ha detto che «i veri adoratori adoreranno in spirito e verità» (Gv 4,23). Non c'è preghiera autentica se non è mossa dallo Spirito.

Il vero maestro della preghiera è lo Spirito Santo: «nessuno può dire "Gesù è il Signore" se non sotto l'azione dello Spirito Santo» (1 Cor 12,3). Lo Spirito Santo ci assimila a Cristo, ci inserisce come membra vive nel Corpo-Chiesa e così ci fa essere «a lode della sua gloria» (Ef 1,12).

Lo Spirito Santo non solo ci insegna a pregare, ma come dice san Paolo: «lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza, perché nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare, [...] lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi, con gemiti inespriabili» (Rm 8,26-27).

Nel Nuovo Testamento siamo spesso invitati a «pregare nello Spirito»: «pregate [...] con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito» (Ef 6,18), «pregate mediante lo Spirito Santo» (Gd 20).

Lo Spirito Santo ci mette in relazione con Gesù e Gesù con il Padre. La nostra preghiera è sempre trinitaria.

Nonostante che i nostri desideri perfezionistici di preghiera saranno a volte smentiti da una preghiera arida, annoiata, con un grande desiderio di accorciarla, ci consoli il fatto di essere stati con il Signore in quell'esercizio,

e piuttosto di più del tempo fissato che di meno. Se ad esempio hai deciso di pregare 20 minuti e sei tentato di farne 10, allora prolungherai fino a 30 minuti.

## 10. Alcuni aspetti della preghiera comunitaria

San Paolo in Col 3,16-17 ha scritto:

“La parola di Cristo dimori tra di voi abbondantemente; ammaestratevi e ammonitevi con ogni sapienza, cantando a Dio di cuore e con gratitudine salmi, inni e cantici spirituali. E tutto quello che fate in parole ed opere, tutto si compia nel nome del Signore Gesù, rendendo per mezzo di lui grazie a Dio Padre”.

L'Apostolo lo ripete quasi con le stesse parole agli Efesini (5,18-20)

Una forma particolare di preghiera si sperimenta nella gioia del cantare.

Si tenga presente che nei momenti di gruppo è bene che a qualcuno venga affidato il compito di animare la preghiera. Scrivendo ai Corinzi san Paolo offre molte utili indicazioni, perché si svolga bene la preghiera (1 Cor 14,26-33,39-40):

“Quando vi radunate ognuno può avere un salmo, un insegnamento, una rivelazione, un discorso in lingue, il dono di interpretarle. Ma tutto si faccia per l'edificazione. Quando si parla con il dono delle lingue, siano in due o al massimo in tre a parlare, e per ordine; uno poi faccia da interprete. Se non vi è chi interpreta, ciascuno di essi taccia nell'assemblea e parli solo a se stesso e a Dio. I profeti parlino in due o tre e gli altri giudichino. Se uno di quelli che

sono seduti riceve una rivelazione, il primo taccia: tutti infatti potete profetare, uno alla volta, perché tutti possano imparare ed essere esortati. Ma le ispirazioni dei profeti devono essere sottomesse ai profeti, perché Dio non è un Dio di disordine, ma di pace [...] Dunque, fratelli miei, aspirate alla profezia e, quanto al parlare con il dono delle lingue, non impeditelo. Ma tutto avvenga decorosamente e con ordine”.

## 11. Domande

1. Come preghi?
2. Gesù ti dice: «Non sei riuscito a vegliare un'ora sola?» (Mc 14,37). Quali sono le tue difficoltà nella preghiera?
3. Quando chiedi qualcosa al Signore lo fai con perseveranza o ti arrendi quando non hai nessuna risposta?
4. Hai paura di abbandonarti nella preghiera?
5. Quale è la spinta che ti porta a pregare?
6. Come valorizzare la preghiera nella vita di tutti i giorni? Ti dai delle tappe e dei momenti per fare questo?
7. Commenta la preghiera al paragrafo 5.

### La Bibbia per la vita - I

Vuoi **pregare**: Salmi 5; 7; 20; 21; 23; 26; 43; 63; 89; 95; Mt 6,5-15; Lc 11,1-4

Cerchi la **pace**: Salmi 1; 4; 34; 46; 85; 131; Lc 10,38-42; Ef 2,13-22

Se sei nella **gioia**: Salmi 8; 33; 92; 98; 100; 126; 145; 150; Is 61,10-62,5; Lc 1,46-55; Fil 4,4-7

Per **ringraziare**: Salmi 18; 30; 65; 66; 85; 92; 95; 96; 100; 103; 104; 111; 117; 136; 138; 148; 150; Lc 17,11-19; Col 3,12-17; 1 Ts 5,18

Ti senti **perdonato**: Salmi 32; 36,6-13; 66; 103; 116; Is 12,1-6

Se hai bisogno di **coraggio**: Gs 1; Salmi 125; 139; 144; 146; Ger 1,5-10

Vai in **chiesa**: Salmi 84; 122

Nel contemplare la **natura**: Salmi 8; 104; 147; 148

Se devi **viaggiare**: Salmi 107,23-31; 121

Sei **malato**: Salmi 6; 32; 38; 39; 40; 41; 102; Is 38,10-20; Mt 26,39; Rm 5,3-5; Eb 12,1-11; Tt 2,11

Se pensi ai tuoi **beni**: Mc 10,17-31

Per un grande **invito**: Is 55