



***La Preghiera:  
Il respiro del la nostra anima***

***25 novembre 2010***

## AIUTIAMOCI A DISCERNERE LA NOSTRA VOCAZIONE

*Canto iniziale: Laudato sii Signore*

### **PREGHIERA INIZIALE**

Vieni Spirito di vita, rendi forte la mia speranza, l'attesa di cieli e terra nuovi, dove vivrò nella pace di Dio, in armonia con me stesso, con tutto il creato. Apri la mente e il cuore alle cose che contano, perchè io sappia rinascere dall'alto, possa cogliere almeno un poco le esigenze del tuo regno, per godere con Cristo, nella gioia piena, la comunione con il Padre, promessa di vita senza fine, Amore di oggi e di sempre. Amen.

### **LITURGIA DELLA PAROLA**

#### **Salmo 138**

Ti rendo grazie, Signore, con tutto il cuore:  
Hai ascoltato le parole della mia bocca.  
A te voglio cantare davanti agli angeli,  
Mi prostro verso il tuo tempio santo.  
Rendo grazie al tuo nome  
Per la tua fedeltà e la tua misericordia:  
Hai reso la tua promessa più grande di ogni fama.  
Nel giorno in cui ti ho invocato, mi hai risposto,  
Hai accresciuto in me la forza.  
Ti loderanno Signore tutti i re della terra  
Quando udranno le parole della tua bocca.  
Canteranno le vie del Signore,  
Perchè grande è la gloria del Signore;  
Eccelso è il Signore e guarda verso l'umile  
Ma al superbo volge lo sguardo da lontano.  
Se cammino in mezzo alla sventura  
Tu mi ridoni vita;  
Contro l'ira dei tuoi nemici stendi la mano  
E la tua destra mi salva.  
Il Signore completerà per me l'opera sua.  
Signore, la tua bontà dura per sempre:  
Non abbandonare l'opera delle tue mani.

**Dal Vangelo di Gesù** *(Matteo 6, 5-6; Matteo 18, 19-20; Marco 11, 24-26 Luca 11, 9-13)*

<sup>5</sup>Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per essere visti dagli uomini. In verità vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. <sup>6</sup>Tu invece,

quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

<sup>19</sup>In verità vi dico ancora: se due di voi sopra la terra si accorderanno per domandare qualunque cosa, il Padre mio che è nei cieli ve la concederà.

<sup>20</sup>Perché dove sono due o tre riuniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro».

Per questo vi dico: tutto quello che domandate nella preghiera, abbiate fede di averlo ottenuto e vi sarà accordato. <sup>25</sup>Quando vi mettete a pregare, se avete qualcosa contro qualcuno, perdonate, perché anche il Padre vostro che è nei cieli perdoni a voi i vostri peccati». <sup>26</sup>.

<sup>9</sup>Io vi dico: Chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto. <sup>10</sup>Perché chi chiede ottiene, chi cerca trova, e a chi bussa sarà aperto. <sup>11</sup>Quale padre tra voi, se il figlio gli chiede un pane, gli darà una pietra? O se gli chiede un pesce, gli darà al posto del pesce una serpe? <sup>12</sup>O se gli chiede un uovo, gli darà uno scorpione? <sup>13</sup>Se dunque voi, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro celeste darà lo Spirito Santo a coloro che glielo chiedono!».

*Parola del Signore – Lode a te o Cristo*

### **Fonti Francescane - Dalla Vita seconda di Tommaso da Celano**

**681** Francesco, uomo di Dio, *sentendosi pellegrino nel corpo lontano dal Signore*, cercava di raggiungere con lo spirito il cielo e, fatto ormai concittadino degli Angeli, ne era separato unicamente dalla parete della carne. L'anima era tutta assetata del suo Cristo e a Lui si offriva interamente nel corpo e nello spirito. Delle meraviglie della sua preghiera diremo solo qualche tratto, per quanto abbiamo visto con i nostri occhi ed è possibile esporre ad orecchio umano, perché siano d'esempio ai posteri. Trascorrevva tutto il suo tempo in santo raccoglimento per imprimere nel cuore la sapienza; temeva di tornare indietro se non progrediva sempre. E se a volte urgevano visite di secolari o altre faccende, le troncava più che terminarle, per rifugiarsi di nuovo nella contemplazione. Perché a lui, che si cibava della dolcezza celeste, riusciva insipido il mondo, e le delizie divine lo avevano reso di gusto difficile per i cibi grossolani degli uomini. Cercava sempre un luogo appartato, dove potersi unire non solo con lo spirito, ma con le singole membra, al suo Dio. E se all'improvviso si sentiva *visitato dal Signore*, per non rimanere senza cella, se ne faceva una piccola col mantello. E se a volte era privo di questo, ricopriva il volto con la manica, per non svelare *la manna nascosta*. Sempre frapponeva fra sé e gli astanti qualcosa, perché non si accorgessero del *contatto dello sposo*: così poteva pregare non visto anche se stipato tra mille, come nel cantuccio di una nave. Infine, se non gli era possibile niente di tutto questo, faceva un tempio del suo petto. Assorto in Dio e dimentico di se stesso, non gemeva né tossiva, era senza affanno il suo respiro e scompariva ogni altro segno esteriore.

Questo il suo comportamento in casa. Quando invece pregava nelle selve e in luoghi solitari, riempiva i boschi di gemiti, bagnava la terra di lacrime, si batteva con la mano il petto; e lì, quasi approfittando di un luogo più intimo e riservato, dialogava spesso ad alta voce col suo Signore: rendeva conto al Giudice, supplicava il Padre, parlava all'Amico, scherzava amabilmente con lo Sposo. E in realtà, per offrire a Dio in molteplice *olocausto* tutte *le fibre del cuore*, considerava *sotto diversi aspetti Colui che è sommamente Uno*. Spesso senza muovere le labbra, meditava a lungo dentro di sé e, concentrando all'interno le potenze esteriori, si alzava con lo spirito al cielo. In tale modo dirigeva tutta la mente e l'affetto a *quell'unica cosa che chiedeva a Dio*: non era tanto un uomo che prega, quanto piuttosto egli stesso tutto trasformato in preghiera vivente. ....

*A Lode e Gloria del Dio uno e Trino – Sia Benedetto nei secoli*

## **PER LA RIFLESSIONE E CONDIVISIONE**

La preghiera è ciò che riempie la nostra vita. E' una questione d'amore, pregare e amare, lasciarci amare e poi rispondere all'amore. In realtà noi siamo distratti ed è per questo che faticiamo molto a rispondere. Ma se noi sentissimo, credessimo, sperimentassimo l'amore di Dio che ci accoglie e ci chiama, il nostro amore parlerebbe, e allora amare non sarebbe più un dovere ma diventerebbe una urgenza.

- Cosa è per te la Preghiera?
- Che tipo di Preghiera fai abitualmente?
- Hai l'abitudine di ricaricare il tuo spirito alla fonte che è la Preghiera?
- Ricordi un momento (dei momenti) d'incontro personale con il Signore nella Preghiera?
- Quali luoghi preferiti hai scelto per incontrarlo personalmente, soprattutto nella Preghiera?
- Cosa chiedi più frequentemente al Signore nelle tue Preghiere?
- Che rapporto hai con il silenzio? Sai favorire il raccoglimento?
- Come pensi di migliorare il tuo rapporto con Dio alla luce della Parola che hai ascoltato oggi?

### **Preghiera dei fedeli**

Supplichiamo il Signore di creare anche in noi la convinzione profonda di san Francesco che *" tutte le cose temporali devono servire allo spirito di orazione e di devozione"*. Preghiamo dicendo:

#### **Mio Dio, mio tutto!**

- Signore, che hai donato a san Francesco un profondo spirito di orazione, concedi anche a noi di pregarti con purezza di cuore, perchè possiamo come lui conoscere, ringraziare, benedire e adorare Te, che sei il bene, ogni bene, tutto il bene. Preghiamo

- Spirito Santo, che *"riposi sui semplici, umili e puri e stabilisci in loro la tua abitazione e dimora"*, purifica il nostro cuore con sentimenti di sincera contrizione e col desiderio di fare penitenza dei nostri peccati. Preghiamo
- Padre, che tu chiamavi san Francesco a pregarti nella solitudine dei monti, a imitazione di tuo Figlio, concedi anche a noi di volgerci interamente a Te, per ricevere la Tua grazia e donarla ai fratelli in carità e letizia. Preghiamo
- Donaci o Signore di scoprire la forza missionaria della preghiera e del sacrificio, e di trovare in Te la sorgente viva e la forza per testimoniare il Vangelo con la vita e diffondere il tuo regno. Preghiamo
- Signore, che hai fatto sperimentare a San Francesco il fuoco del Tuo amore in lunghe notti di orazione e penitenza nel silenzio degli eremi solitari e dei boschi, donaci di sentire in noi la medesima fiamma viva del Tuo amore e di gustare la Tua presenza nella solitudine, per donarla ai fratelli nella gioia, Preghiamo

## **PREGHIERE SPONTANEE**

## **PADRE NOSTRO**

## **BENEDIZIONE FINALE**

## BRANI PER LA RIFLESSIONE E L'APPROFONDIMENTO

### LA TUA VITA SIA UNA PREGHIERA INCESSANTE

La preghiera è la domanda di un bene rivolta dai fedeli a Dio. Questa domanda non è limitata, secondo noi, alle parole. Non riteniamo infatti che Dio abbia bisogno di parole per ricordarsi, perché **egli sa, anche se non lo preghiamo, ciò di cui abbiamo bisogno**. Ma che intendiamo con ciò dire? Che non si deve far consistere la preghiera solo nelle sillabe, ma se ne deve riporre la forza **piuttosto nelle scelte dell'anima, e nella pratica delle virtù estesa a tutta la vita**. *Sia che mangiate, dice l'Apostolo, sia che beviate, sia che facciate qualsiasi cosa, fate tutto a gloria di Dio!* (1Cor 10,13). Sedendo a tavola, prega; prendendo il pane ringrazia chi te lo dona; rinfrancando col vino il corpo estenuato, ricorda chi ti porge questo dono per rallegrare il tuo cuore e rinfrancare la tua debolezza. E` finito il pranzo? Non cessi il ricordo del tuo benefattore. Se indossi l'abito, ringrazia chi te lo ha dato; se ti getti sulle spalle il mantello, cresci nell'amore di Dio il quale ci provvede d'estate e d'inverno degli abiti adatti per proteggere la nostra vita e nascondere le nostre vergogne.

E` finito il giorno? Ringrazia colui che ci dona il sole per lo svolgimento delle opere diurne e ci elargisce il fuoco per illuminare la notte e servire agli altri bisogni della vita. La notte poi ti porti altri motivi per pregare. Quando innalzi gli occhi al cielo e fissi la bellezza delle stelle, prega il Padrone di tutte le cose visibili, adora Dio, sublime artefice dell'universo, che ha creato tutto con sapienza. Quando vedi tutti i viventi giacere nel sonno, adora ancora colui che col sonno interrompe, anche nostro malgrado, la serie delle nostre fatiche, e con un breve riposo reintegra il vigore delle nostre forze. La notte, dunque, non sia, per così dire, proprietà piena e assoluta del sonno: non permettere che metà della tua vita sia inutile per l'incoscienza del sonno, ma dividi il tempo della notte tra il riposo e la preghiera; anzi, il sonno stesso sia per te esercizio di pietà. Le fantasie notturne, infatti, sono ordinariamente quasi l'eco delle nostre preoccupazioni diurne: quali sono le nostre occupazioni nella vita, tali sono necessariamente anche i nostri sogni.

**In questo modo «pregherai senza interruzione», se non limiterai la tua prece alle sole parole, ma ti unirai a Dio in tutta la condotta della tua vita, sicché il tuo stesso vivere sia una preghiera continua e incessante.**

*Basilio il Grande*

### LA PREGHIERA E' LA LUCE DELL'ANIMA

Il bene supremo è la preghiera, il rapporto intimo di amicizia con Dio: essa è comunione con Dio, e ci rende una sola cosa con lui. Come gli occhi del corpo sono illuminati dalla luce, così l'anima che è tutta tesa verso Dio viene investita e penetrata dalla sua ineffabile luce. La preghiera non è un atteggiamento esteriore, ma **viene dal cuore, non è limitata a ore o tempi determinati, ma si attua ininterrottamente di giorno e di notte**. Non basta infatti dirigere prontamente il pensiero a Dio solo nei momenti

dedicati alla preghiera; ma anche quando si è impegnati in altre occupazioni, come l'assistenza ai poveri o altri doveri e opere che arrechino aiuto alle persone, è necessario mettervi dentro il desiderio e la memoria di Dio, perché queste occupazioni, rese gustose col sale dell'amore di Dio, diventino per il Signore un cibo piacevolissimo.

La preghiera è la luce dell'anima, la vera conoscenza di Dio, la mediatrice tra Dio e gli uomini... Con la preghiera l'anima si innalza verso il cielo e si unisce al Signore con un ineffabile abbraccio: come un bambino chiama piangendo sua madre, essa grida verso Dio bramosa del cibo che viene da lui. Esprime i suoi desideri intimi, e riceve doni infinitamente superiori alla natura. La preghiera, con cui ci presentiamo rispettosamente al Signore, è la **gioia del cuore e la pace dell'anima...**

Mentre il corpo resta sulla terra, la preghiera conduce l'anima alla sorgente celeste e la disseta con quell'acqua che diverrà in lei una fonte zampillante per la vita eterna (cf. Gv 4,14). Essa ci dà la vera sicurezza dei beni futuri e, nella fede, ci fa conoscere meglio il dono di Dio... Quando dico preghiera, non pensare che si tratti di parole. Essa è **desiderio di Dio**, amore ineffabile che non viene dagli uomini, ma è operato dalla grazia di Dio. L'apostolo dice infatti: *Noi non sappiamo pregare come dovremmo, ma lo Spirito stesso intercede per noi con gemiti ineffabili* (Rm 8,26).

Questa preghiera, quando il Signore la concede a qualcuno, è una ricchezza che nessuno può portar via, è un cibo celeste che sazia l'anima. Colui che l'ha gustata, è posseduto da un desiderio eterno di Dio, simile a un fuoco violento che gli infiamma il cuore. Lascia che si compia in te nella sua pienezza, e, per decorare la tua casa di dolcezza e di umiltà, illuminala con la luce della giustizia, rivestila di buone opere come di una superficie lucente. Al posto dei mosaici, metti la fede e la grandezza d'animo. Per compiere l'edificio, poni ancora la preghiera alla sua sommità. Così la casa che preparerai per il Signore sarà completa: lo potrai dunque accogliere come in una splendida reggia, e ne possederai la gloria, per sua grazia, nel tempio della tua anima.

*Giovanni*

*Crisostomo*

## **IL FINE ULTIMO DELLA PREGHIERA**

*Ho cercato il Signore e mi ha esaudito* (Sal 33,5). Quelli dunque che non sono esauditi non cercano il Signore. Faccia attenzione la santità vostra. Il salmista non ha detto: Ho richiesto l'oro dal Signore e mi ha esaudito; ho richiesto dal Signore la longevità e mi ha esaudito; ho richiesto dal Signore questo e quello e mi ha esaudito. **Altro è cercare qualcosa dal Signore, altro è cercare il Signore stesso.** «Ho cercato il Signore e mi ha esaudito», dice... Non cercare qualcosa di estraneo al Signore, ma cerca il Signore stesso, ed egli ti esaudirà, e mentre ancora stai parlando ti dirà: *Ecco, sono qui* (Is 65,24). Che vuol dire: Ecco, sono qui? **Ecco, sono presente, che cosa vuoi, cosa attendi da me?** Tutto quello che ti posso dare è nulla al mio confronto: prendi me stesso, goditi me, abbracciarmi: non ancora puoi farlo completamente, toccami con la fede, e a me ti unirai (così ti dice Dio), e io ti libererò da tutti i tuoi fardelli, affinché tu possa aderire a me

tutto intero, quando avrò trasformato all'immortalità questo tuo corpo mortale, affinché tu sia uguale ai miei angeli, tu veda sempre il mio volto e sia felice, senza che nessuno possa più toglierti la tua gioia. **Poiché tu hai cercato il Signore e ti ha esaudito.**

*Agostino*

### **PREGARE CONFIDANDO NEL SIGNORE**

“Allontana da te ogni dubbio e non esitare, neppure un istante, a chiedere qualche grazia al Signore, dicendo fra te e te: Come è possibile che io possa chiedere e ottenere dal Signore, che ho tanto peccato contro di lui? Non pensare a ciò, ma rivolgiti a lui di tutto cuore e pregalo senza titubare; sperimenterai la sua grande misericordia. Dio non è come gli uomini che serbano rancore; egli dimentica le offese e ha compassione per la sua creatura. **Tu dunque purifica prima il tuo cuore da tutte le vanità di questo mondo e da tutti i peccati che abbiamo menzionati, poi prega il Signore e tutto otterrai. Sarai esaudito in ogni tua preghiera, se chiederai senza titubare.** Se invece esiterai in cuor tuo, non potrai conseguire nulla di ciò che chiedi. Chi, pregando Dio, dubita, è uno di quegli indecisi che nulla assolutamente ottengono; invece chi è perfetto nella fede, chiede tutto confidando nel Signore e tutto riceve, perché prega senza dubbio o titubanza. Ogni uomo indeciso e tiepido, se non farà penitenza, difficilmente avrà la vita.”

“Purifica il tuo cuore da ogni traccia di dubbio, rivestiti di fede robusta, abbi la certezza che otterrai da Dio tutto ciò che domandi. Se poi avviene che, chiesta al Signore qualche grazia, egli tarda a esaudirti, non lasciarti prendere dallo scoraggiamento per il fatto di non aver ottenuto subito ciò che domandasti: certamente questo ritardo nell'ottenere la grazia chiesta o è una prova o è dovuto a qualche tuo fallo che ignori. Perciò non cessare di rivolgere a Dio la tua intima richiesta, e sarai esaudito; se invece ti scoraggi e cominci a diffidare, incolpa te stesso, e non colui che è disposto a concederti tutto.”

“Guardati dal dubbio! È sciocco e nocivo e sradica molti dalla fede, anche se sono assai convinti e forti. Tale dubbio è fratello del demonio e produce tanto male tra i servi di Dio. Disprezzalo dunque e dominalo in tutto il tuo agire, corazzandoti con una fede santa e robusta, perché la fede tutto promette e tutto compie; il dubbio invece, poiché diffida di sé, fallisce in tutte le opere che intraprende. Vedi, dunque, che la fede viene dall'alto, dal Signore, e ha una grande potenza, mentre il dubbio è uno spirito terreno che viene dal diavolo, e non ha vera energia. Tu dunque servi alla fede, che ha vera efficacia, e tienti lontano dal dubbio che ne è privo. E così vivrai in Dio; e tutti coloro che ragionano così, vivranno in Dio”.

*Erma*

### **IL CONTENUTO DELLA PREGHIERA**

All'inizio, cominciando la preghiera, si devono elevare con tutte le proprie forze **Iodi a Dio**, per mezzo di Cristo, glorificato nello Spirito Santo, che è con lui. Dopo di ciò, ognuno farà seguire **ringraziamenti generali**,

pensando ai benefici elargiti a tanti uomini e quelli personali ricevuti da Dio. Dopo il ringraziamento, mi sembra che si **debbono accusare con severità, davanti a Dio, i propri peccati**, supplicando lui di salvarci e liberarci dallo stato in cui quelli ci hanno condotto, e anche di perdonarci le colpe commesse. Dopo la confessione dei peccati, si **chiederanno i doni sublimi**, celesti, particolari e collettivi, per i parenti e gli amici. E in tutto ciò la preghiera deve risuonare come **lode continua a Dio per mezzo di Cristo nello Spirito Santo**.

Origene

## BRANI DALLE FONTI FRANCESCANE

### DALLA LEGGENDA MAGGIORE

<sup>1176</sup> Francesco, il servo di Cristo, vivendo *nel corpo, si sentiva in esilio dal Signore* e, mentre ormai all'esterno era diventato totalmente insensibile, per amore di Cristo, ai desideri della terra, si sforzava, *pregando senza interruzione*, di mantenere lo spirito alla presenza di Dio, per non rimanere privo delle consolazioni del Diletto. **La preghiera era la sua consolazione**, quando si dava alla contemplazione, e quasi fosse ormai un cittadino del cielo e un concittadino degli Angeli, con desiderio ardente *ricercava il Diletto*, da cui lo separava soltanto il muro del corpo. **La preghiera era anche la sua difesa, quando si dava all'azione, poiché, mediante l'insistenza nella preghiera, rifuggiva, in tutto il suo agire, dal confidare nelle proprie capacità, metteva ogni sua fiducia nella bontà divina, gettando nel Signore la sua ansietà**. Sopra ogni altra cosa – asseriva con fermezza – il religioso deve desiderare la grazia dell'orazione e incitava in tutte le maniere possibili i suoi frati a praticarla con zelo, convinto che nessuno fa progressi nel servizio di Dio, senza di essa. Camminando e sedendo, in casa e fuori, lavorando e riposando, restava talmente intento all'orazione da sembrare che le avesse dedicato ogni parte di se stesso: non solo il cuore e il corpo, ma anche l'attività e il tempo.

<sup>1177</sup> Non lasciava passare inutilmente, per sua trascuratezza, nessuna visita dello Spirito: quando gli si presentava, si abbandonava ad essa e ne godeva la dolcezza, finché il Signore glielo concedeva. Se, mentre era in viaggio, sentiva il soffio dello Spirito divino, lasciava che i compagni lo precedessero, si fermava, tutto intento a fruire della nuova ispirazione, per *non ricevere invano la grazia*. Molte volte rimaneva assorto in una contemplazione così sublime che, rapito fuori di sé ad esperienze trascendenti la sensibilità umana, ignorava quanto gli accadeva intorno.

<sup>1184</sup> Aveva, il Santo, l'abitudine di offrire a Dio il tributo delle ore canoniche con timore, insieme, e con devozione. Benché fosse malato d'occhi, di stomaco, di milza e di fegato, pure non voleva appoggiarsi al muro e alla parete, mentre salmeggiava, ma recitava le ore stando sempre eretto e senza cappuccio in testa, senza girovagare con gli occhi, senza smozzicare le parole. Se gli capitava di trovarsi in viaggio, all'ora dell'ufficio si fermava e non tralasciava questa devota e santa consuetudine, nemmeno sotto lo

scrosciare della pioggia. Diceva, infatti: «**Se il corpo si prende con tranquillità il suo cibo, che sarà con lui esca dei vermi, con quanta pace e tranquillità l'anima deve prendersi il cibo della vita?**». Riteneva anche di commettere colpa grave, se gli capitava, mentre era intento alla preghiera, di perdersi con la mente dietro vane fantasie. Quando gli succedeva qualcosa di questo genere, ricorreva alla confessione, pur di riparare immediatamente. Questa preoccupazione era divenuta per lui così abituale che assai di raro veniva molestato da siffatte mosche.

## **DALLA REGOLA NON BOLLATA**

61 <sup>27</sup> E sempre costruiamo in noi una casa, una dimora permanente a lui, che è Signore Dio onnipotente, Padre e Figlio e Spirito Santo, <sup>28</sup> e che dice: *Vigilate e pregate in ogni tempo, affinché possiate sfuggire tutti i mali che accadranno e stare sicuri davanti al Figlio dell'uomo* (Lc 21,16). <sup>29</sup> *E quando siete in piedi e pregate, dite: Padre nostro che sei nei cieli* (Mc 11,25). <sup>30</sup> E adoriamolo con cuore puro poiché *bisogna sempre pregare senza stancarsi mai* (Lc 18,1), <sup>31</sup> infatti *il Padre cerca simili adoratori*. <sup>32</sup> *Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorarlo in spirito e verità* (Gv 4,23-24). <sup>33</sup> E a lui ricorriamo come *al pastore e al vescovo delle anime nostre* (1Pt 2,25), <sup>34</sup> il quale dice: *Io sono il buon Pastore, io pascolo le mie pecore e do la mia vita per le mie pecore* (Gv 10,11.15). <sup>35</sup> *Voi poi siete tutti fratelli*. <sup>36</sup> *Non chiamate nessuno sulla terra padre vostro, perché uno solo è il vostro Padre, quello che è nei cieli*. <sup>37</sup> *Né fatevi chiamare maestri, perché uno solo è il vostro maestro, che è nei cieli, Cristo* (Mt 25,8-10). <sup>38</sup> *Se rimanete in me e rimangono in voi le mie parole, domanderete quel che vorrete e vi sarà fatto* (Gv 15,7). <sup>39</sup> *Dove sono due o tre riuniti in mio nome, ci sono io in mezzo a loro*(Mt 18,20). <sup>40</sup> *Ecco, io sono con voi fino alla fine dei secoli* (Mt 28,20). <sup>41</sup> *Le parole che vi ho detto sono spirito e vita* (Gv 6,64). <sup>42</sup> *Io sono la via, la verità e la vita* (Gv 14,6).

## SPUNTI PER LA FORMAZIONE

Vogliamo parlare della preghiera o, meglio, lasciarci ammaestrare da Dio sulla preghiera. Ha scritto un padre della Chiesa, san Giovanni Crisostomo, che la preghiera è un *"dialogo con Dio ed è un sommo bene. E' infatti, una comunione intima con Dio. Come gli occhi del corpo vedendo la luce ne sono rischiarati, così anche l'anima che è tesa verso Dio viene illuminata dalla luce ineffabile della preghiera, quando essa non è fatta per abitudine, ma procede dal cuore."*

La preghiera è dunque la **luce dell'anima**. Nella preghiera siamo già quello che saremo nella vita eterna: a faccia a faccia con Dio.

Come ci ha insegnato Gesù, **pregare è rivolgersi a Dio come figli**. Se facciamo questo, una cosa deve risaltare nella nostra preghiera: la libertà. La preghiera del cristiano è autentica e cristiana nella misura in cui è libera. "Voi non avete ricevuto uno spirito da schiavi per ricadere nella paura, ma avete ricevuto uno spirito da figli adottivi". Ora, dove c'è questo spirito, c'è libertà.

Ma cosa significa la parola libertà applicata alla preghiera? Dire che la preghiera deve essere libera e spontanea non significa dire che si è liberi di pregare o di non pregare, o di pregare solo quando ci va; nè significa giustificare il disordine, la pigrizia, la superficialità nel pregare. Libertà qui indica **l'interiore apertura dello spirito, la confidenza, la sincerità, l'assenza di complessi nel parlare con Dio**.

La preghiera deve assomigliare a quel tipo di conversazione che facciamo con una persona cara: crediamo nella sua sincerità, ci si guarda negli occhi e ci si capisce al volo, non si ha bisogno di pesare le parole o di dissimulare le intenzioni. La preghiera deve essere un parlare (ed ascoltare) libero e spontaneo.

A questa libertà nella preghiera si oppongono alcune **schiavitù** di cui ci dobbiamo liberare.

1) **schiavitù delle formule**, schiavitù ritualistica, per cui non si sa pregare se non con preghiere che si conoscono a memoria. Queste preghiere hanno la loro utilità, e non devono essere abbandonate, perchè preghiera corale, della Chiesa, ecc, ma rischiano di non dire più nulla, di diventare gusci vuoti se non sono accompagnati da una preghiera personale che sgorga dal cuore, non dalla memoria.

2) **Schiavitù dei luoghi**, il non saper pregare se non in chiesa o in un santuario. Alla donna samaritana che gli chiedeva "dove" bisognasse adorare Dio, Gesù rispose che per adorare il Padre non c'era bisogno di recarsi a Gerusalemme, perchè Dio è spirito e dappertutto è possibile adorare in spirito e verità.

**Dappertutto**, quindi anche per strada, in macchina, a casa mentre le mani fanno le pulizie o mentre cerivono. Dice s. Giovanni Crisostono: *"Non bisogna innalzare il nostro animo a Dio solamente quando attendiamo con tutto lo spirito alla preghiera. Occorre che, anche quando siamo occupati in altre faccende, sia nella cura verso i poveri sia in altre attività, abbiamo il desiderio e il ricordo di Dio, perchè insaporito dall'amore divino, come da sale, tutto diventi cibo gustosissimo al Signore dell'universo"*.

Bisogna portarsi dietro il proprio oratorio, e lì ogni tanto rientrare. (vedi S. Francesco). E sant'Agostino diceva a se stesso: Rientra in te stesso; dentro di te abita la Verità.

- 3) **Schiavitù dei tempi.** E' importantissimo darsi dei tempi fissi di preghiera durante la giornata, ma anche qui, il modello deve essere tratto dalla vita. Quando c'è stata nella nostra vita una persona che ci era veramente cara, il pensiero di essa non era confinato in uno o due tempi della giornata; al contrario, ogni volta che affiorava, la mente e il cuore gli andavano dietro volando e si accendeva dentro come una luce. Allora dobbiamo fare nostra l'esortazione di Gesù: pregare sempre senza stancarsi mai. Ma anche qui, come ci dice Sant'Agostino: *"Pregare incessantemente non significa stare continuamente in ginocchio o a braccia levate. V'è un'altra preghiera, quella interiore, ed è il tuo desiderio. Se continuo è il tuo desiderio, continua è pure la tua preghiera. Chi desidera Dio e il suo riposo, anche se tace con la lingua, canta e prega con il cuore. Chi non desidera, gridi pure quanto vuole, ma per Dio è muto"*.

La preghiera è lo specchio fedele della vita. Un atteggiamento di vera preghiera non si improvvisa; è frutto di **attenzione a Dio, di fedeltà nelle piccole cose, di asceti.** Bisogna pregare prima di pregare. Cioè, cominciare a invocare Dio da lontano, prima del tempo che intendiamo dedicare alla preghiera, perchè egli ci disponga il cuore e la mente e cominci ad attirarci a sè. Poi, quando giunge il momento, fare un taglio netto con le occupazioni ed i pensieri di prima per offrirsi tutto intero al dialogo con Dio. Vedi versetti di Abacuc: in piedi, sui bastioni di una fortezza, avendo davanti a sè solo il cielo e tutto il resto dietro di sè: ecco l'atteggiamento ideale per una preghiera personale profonda.

Salire sui bastioni vuol dire entrare in un atteggiamento, più che in un luogo.

**Preghiera** come realtà trasformante. Che porti ad avere gli stessi sentimenti che furono di Cristo. Attenzione a non vivere una preghiera come:

- realtà pesante: ogni momento è vissuto con stanchezza, assenza, non si è mai presenti a se stessi e a Dio. Non dimentichiamo comunque che quando avvertiamo la preghiera come realtà inutile, e nonostante tutto ci fermiamo e stiamo alla Sua presenza, essa diventa adesione vera nella fede;
- realtà monologo: preghiera vissuta come un piangersi addosso: parlo da solo senza confrontarmi con Dio;
- realtà magica: si affidano a Dio le cose che dovrebbero cambiare, senza porsi la domanda: Cosa posso fare io per iniziare a cambiare la situazione che vivo.
- Realtà dialogo: si concretizza nello stare con il Signore: mi parla, gli rispondo, e tutto finisce con una bella chiaccherata.

Vivere la preghiera come realtà trasformante. Prendendo spunto dalla Parola di Dio chiedersi: Cosa mi dice la Parola e come posso viverla. Porsi nella preghiera la domanda del come viverla, del dove trasmetterla, e del quando incarnarla. Consapevolezza che la preghiera non cambia Dio, ma cambia il mio modo di guardare le cose, il mio modo di pensare e di essere.

La preghiera è ciò che riempie la nostra vita , perchè ci fa ammirare l'alleanza con Cristo. Se con tutta la nostra povertà preghiamo e obbediamo, allora arriviamo alla profondità della preghiera. Non dobbiamo chiedere niente perchè **il massimo della preghiera è: "Padre sia fatta la tua volontà perchè so che lì c'è il mio bene"**.

La preghiera è una questione d'amore, pregare e amare, lasciarci amare e poi rispondere all'amore: sono questi i due aspetti più importanti da tenere in considerazione..

Noi siamo distratti ed è per questo che faticiamo molto a rispondere all'amore perchè noi siamo tutti lì impegnati a tirare fuori i nostri doni. Ma se noi sentissimo, credessimo, sperimentassimo l'amore di Dio che ci accoglie e ci chiama, il nostro amore parlerebbe, e allora amare non sarebbe più un dovere ma diventerebbe una urgenza. **Per fare in modo che questo amore non resti una cosa vaga bisogna scoprirlo nella Parola. E' nella Parola di Dio che bisogna scoprire l'amore.** In tutte le pagine della Parola, la prima cosa che troviamo scritto è "Dio ti ama". La lingua originaria della Bibbia è l'amore, che parla direttamente dal cuore di Dio.

Nella preghiera dobbiamo lasciarci amare e dobbiamo amare perchè l'amore non è un bel sacrificio. **L'amore è imitare Cristo.** Bisogna chiedere il dono della preghiera ogni giorno fino ad ottenerlo. E quando ci sembra di averlo ottenuto, bisogna chiedere ancora. Dobbiamo riservarci **un tempo per l'incontro con Cristo** e possono essere 10 minuti in cui possiamo fare amicizia con il silenzio. Possiamo aprirci alla Parola e stare lì con Cristo. Dobbiamo scegliere un **momento preciso tutti i giorni**: è necessario un minimo di **disciplina** (non fare un giorno 10 minuti, un giorno 30 minuti, poi due giorni niente, ...): stessa ora per lo stesso tempo. **La precisione è importante non per essere pignoli ma perchè le cose importanti hanno un momento.** E' quel momento fisso che regola gli altri momenti meno importanti. **Ora proprio perchè l'appuntamento con Cristo non è una delle tante "cose" della giornata, è importante dedicare uno spazio della giornata dove possiamo dare il meglio di noi stessi, chiedendo allo Spirito Santo di portarci all'appuntamento con Lui perchè noi siamo deboli.**

Un problema ricorrente nella preghiera sono le **distrazioni**. La preghiera è lo specchio della vita, Noi preghiamo nello stesso modo in cui viviamo. Se nella nostra vita ci sono "zone di fango" sicuramente quando ci mettiamo a pregare ci sarà del "fango" in preghiera. **E' importante quando arriva una distrazione non cacciarla subito ma guardarla un istante in faccia e poi tornare in preghiera.** Se è qualcosa di negativo, di inquinato, allora preghiamo il Signore. Quel momento può diventare momento di guarigione, di penitenza. Altrimenti c'è il rischio di girovagare tutto il tempo, da un problema all'altro da una persona all'altra.

Importante è anche il luogo in cui si prega – posizione del corpo (dignità – aiuto del ns corpo – combattere la pigrizia)

Quando ci mettiamo in preghiera **il ns problema è affidato allo Spirito. E' il momento di credere a Cristo vivo.** Non si può andare alla ricerca di

Cristo come un cacciatore che non sa se lo troverà o no, perchè Dio è già da noi. Quindi si tratta di accorgerci, con gli occhi della fede, che Cristo è qui con noi e che ci ama. Dobbiamo lasciare che la parola di Dio ci parli in modo particolare e che ci metta davanti a Gesù. **Non dobbiamo "vagare" nel silenzio, dobbiamo guardare Cristo in faccia, e piano piano riusciremo a fare silenzio vero.** Quanto più cerchiamo di andare alla sostanza, tanto più lo scopo centrale sarà quello di **crescere nella conoscenza dell'amore di Cristo, perchè in definitiva lo scopo della ns vita è conoscerlo, per lasciarci conquistare dal suo amore.** Non c'è tristezza più grande per una persona e in particolare per un battezzato che vivere tutta la vita senza incontrare Cristo. Ed è' una tristezza possibile anche a persone che vanno in chiesa, che recitano preghiere. Quando un cristiano trascina la sua vita spirituale, come fosse una catena, viene di chiedersi se c'è stato un incontro con Cristo. Nei momenti di noia, di stanchezza, lasciate affiorare questa preghiera: "Signore salvami dalla disgrazia di vivere tutta la vita senza incontrarti".

La preghiera autentica non esiste senza amore e senza silenzio. Il **silenzio** è un valore umilissimo, non è un valore assoluto, perchè è servizio per l'ascolto della Parola di Dio.

Poi ci sono le nostre **emozioni**, che sono un dono importantissimo e grazie alle quali abbiamo la possibilità di appassionarci ad ogni cosa. Ma l'emotività non deve essere assolutizzata perchè la nostra fede in Cristo è molto di più di un fatto emotivo. La nostra fede in Cristo, la nostra persona e tutta la nostra vita coinvolge tutto: la nostra intelligenza, la nostra libertà, il nostro agire. In certi momenti bui il servire, il rimanere fedeli alle proprie responsabilità diventa luce per la fede. **Bisogna credere al Cristo anche quando non lo sentiamo.** Cristo è presente in noi sin dal giorno del battesimo e noi siamo sua cellula. Le cose devono passare dalla testa al cuore e poi alla vita. Il fatto che la preghiera non può basarsi sulle emozioni significa che la preghiera non può essere fatta solo di "bei momenti", ma deve prendere nutrimento dalla Parola di Dio. Nutrimento significa conoscere in profondità la nostra fede.

La preghiera ci offre la **possibilità concreta di vivere tutto in alleanza con Cristo.** Non c'è cosa che non si possa condividere con il Signore: il lavoro, il tempo libero, la fraternità, il matrimonio, il volontariato, la gioia, le scelte. **Tutto si può pregare e quindi si può vivere in alleanza con Cristo.**

La preghiera autentica è sempre intimamente collegata alla vita, la preghiera sfocia nella vita reale; chi prega e non cambia non è in uno stato di continua conversione, immagina di pregare, si illude di pregare. **La preghiera deve essere fuoco che continuamente ci mette in discussione.** Deve concretamente interpretare i nostri rapporti in famiglia, sul lavoro, e chi ci vive accanto deve accorgersi di qualche cambiamento. **L'incontro vero con Cristo trasforma visibilmente le nostre vite, riempiendole di luce.**

Riconoscimento quotidiano della **GRATUITA'** assoluta e della iniziativa amorosa di Dio nella ns vita e nella storia della ns salvezza.

Questa fede, questo riconoscimento della gratuità, della iniziativa di Dio, si esprime nell'attitudine **all'adorazione**. Davanti a Dio, se si riconosce veramente Dio, l'attitudine prima dell'uomo è adorare.

Questa attitudine di adorazione deve illuminare e concretizzare tutta la vita di preghiera; la preghiera non è uno spazio chiuso o asettico, non è un fatto ridicibile soltanto al momento in cui recitiamo delle parole o partecipiamo ad una liturgia. **La preghiera è il porsi davanti a Dio in stato di adorazione e, quindi, di volontà di compiere la sua volontà; essa abbraccia tutto**, ma quella che chiamiamo preghiera, specificatamente, deve diventare il momento ispirativo, il momento programmatico per tutta l'altra vita che si svolge durante le ore del giorno.

- contemplazione, e perciò lode
- adorazione e impetrazione
- ispirazione per la propria vita e per la propria azione
- partecipazione alla vita sacramentale, a tutti i sacramenti
- pietà eucaristica e liturgia
- preghiera personale

La **contemplazione** non è perdersi in una realtà astratta o amorfa; è un **contatto fra le persone, una condivisione di vita fra l'uomo nella sua piccolezza e Dio nella sua grandezza**, reso possibile precisamente da un dono, da un ripiegarsi di Dio verso l'uomo, fino ad assumerlo in questo colloquio, colloquio di Parola, di cuore, di mente e di vita. Quindi è un fatto **personale**.

Se non diventa un fatto personale, vissuto in quel momento, se io non sento, non partecipo a questo essere figlio rispetto a mio Padre, persino il Padre Nostro si svuota di tutto, così come se non mi impegno a perdonare mio fratello, non sono partecipe del perdono che mi viene da Dio e che io imploro.

**L'adorazione** è segno **dell'umiltà creaturale**, è il riconoscimento che siamo creature, che dipendiamo totalmente da Dio, "segno" del riconoscimento di Dio nella fede; segno anche della fiducia che noi abbiamo che Dio accolga l'omaggio dell'uomo, e che l'uomo può non avere paura di Dio, perchè Dio l'ha voluto chiamare, perchè Dio si è degnato di accettare il suo omaggio, la sua parola, la sua lode.