

COME PREGARE ?

Il Signore ci chiama a pregare...

Come fare però ? Da dove cominciare ?



La vita di preghiera è un cammino di amicizia con il Signore, intimo, personale, comunitario... che non corrisponde a un itinerario segnato da frecce : è piuttosto uno slancio del cuore verso Dio. Ecco comunque qualche consiglio per iniziare a pregare.

"Pensate che il Signore invita tutti. Se il suo invito non fosse generale, non chiamerebbe tutti ; [...] ma siccome non pose alcun limite e disse : «Tutti», tengo per certo che, non fermandoci noi per la via, arriveremo a bere di quell'acqua viva."

(Santa Teresa d'Avila, *Cammino di perfezione*, 19,15)

1. PRIMA DI COMINCIARE : UN LUOGO, UN MOMENTO, UN TEMPO

Per iniziare a fare l'orazione teresiana aiuta molto compiere come un piccolo rito, darsi una piccola regola. Altrimenti corro il rischio di dimenticare, rimandare fino a sera...e la sera, non ho più forza, o non ho più tempo, ecc.

Un luogo...

Avere un « angolo preghiera ». Se si ha pochissimo spazio, questo può essere segnato semplicemente da un oggetto di devozione. La televisione esercita un'attrazione enorme nello spazio vitale dell'appartamento o della camera. Bisogna segnare simbolicamente in un modo altrettanto forte lo spazio che si vuol donare a Dio. Potrei dunque pregare in camera... o in salone, se ci sono a mio agio per pregare... o ancora in una Chiesa aperta vicina al mio posto di lavoro. L'importante è trovare un luogo silenzioso ove mi possa « ritirare ».

**Un momento...**

Quando, nella mia giornata è possibile ? E seconda domanda, quale momento è più propizio ? *Per preghiera familiare:* un tempo comodo per tutti. *Per preghiera personale:* se mi addormento ogni volta che prego, forse bisogna cambiare momento. Al mattino prima che si alzino i bambini o si alzi il coniuge, oppure dopo la partenza dei figli per la scuola, respingendo eroicamente tutte le cose da fare, spegnendo tutti i rumori prima di mettersi al lavoro.

**Un tempo...**

Fissare un tempo...e mantenerlo. 2mn, 10mn, 30mn ? La scelta sarà secondo quello che sembra bene e possibile. L'importante, è mantenerlo ! Cominciate con un po' e aumentate quando va bene, ma non diminuite mai... Perseverate, soprattutto nel fatto di pregare un tempo prestabilito tutti i giorni. (benedizione dei pasti; benedizione serale dei figli)

**2. RACCOGLIERSI**

Si tratta di raccogliere tutta la propria persona, di orientarla verso Dio.

Per alcuni, sarà attraverso un canto



di lode, un canto allo Spirito Santo... Per altri, un lungo e bel segno di croce, uno sguardo su un'icona, una passeggiata, una preghiera particolare, o una breve invocazione : « Signore è per te che vengo ». « Eccomi davanti a te »

Entrare nel silenzio e nella comunione con Dio è qualcosa di molto personale e che evolve col tempo. « Ciò che conta », dice Teresa d'Avila, « è accendere l'amore ». La domanda quindi sarà : Come entrerò in contatto con Dio, come comincerò a parlarGli e ad aprirgli il mio cuore ? Come posso accendere l'amore nella relazione tra Dio e me ?

3. CONSIDERARE DAVANTI A CHI SI STA E QUELLO CHE GLI DOBBIAMO

Santa Teresa d'Avila chiama ciò la «considerazione »: sono davanti a Dio, il Creatore, colui che mi ha donato la vita.

Chi è per me ? Chi sono io, che sto davanti a lui ? Voglio rendermi disponibile a un dialogo ? Chi e che cosa potrebbe essere di ostacolo ?

4. ACCOGLIERE LA PAROLA DI DIO

Per nutrire e ricentrare la nostra preghiera, è ugualmente importante aprire il Vangelo, Il cuore della preghiera è l'ascolto. "Maria, sedutasi ai piedi di Gesù, ascoltava la sua parola. Marta, invece, era tutta presa dai molti servizi... Gesù disse: « Maria ha scelto la parte migliore » (Lc 10, 39). L'ascolto suppone di aver capito questo: che il personaggio-chiave della preghiera non sono io, ma Dio. L'ascolto è il centro della preghiera perchè l'ascolto è amore: è infatti attesa di Dio, attesa della sua luce; l'ascolto affettuoso di Dio comprende già la volontà di rispondere a lui.

**Come meditare il Vangelo ?**

Leggere... meditare... accogliere...prolungare...

Leggere : Leggere attentamente il Vangelo, restando in un vero ascolto del testo. Devo verificare per me, molto spesso, che sto realmente leggendo il testo, ascoltandolo. Spesso crediamo di conoscere a memoria i vangeli che sentiamo messa dopo messa, ma nello stesso tempo, per chi si mette tutti i giorni all'ascolto del vangelo, c'è sempre qualcosa che nutre la relazione. Non sempre qualcosa di nuovo... C'è però una cosa importante ! Ogni Vangelo è l'occasione per portare il mio cuore verso Dio, per mettermi alla sua presenza e per fare un atto di fede.

Meditare : dopo aver letto il testo, non dico « riflettere », sarebbe troppo intellettuale, ma la domanda è : questo passo, che cosa mi dice di Cristo, di Dio e del suo amore? Quale aspetto è messo in luce in questo passo ? E' Cristo che interpella vivamente le nostre tiepidezze o che si accosta a un povero ? Che insegnamento dà ? Cosa dice a Me?

Accogliere : finalmente, c'è una cosa, un gesto, una parola, una domanda che mi tocca più di un'altra. Qual è ? Quale atteggiamento, quale personaggio, quale sguardo, quale azione mi ha colpito ?

Infine prolungare : Custodire questa parola, questo gesto, questo atteggiamento, e, nel silenzio, prolungare il tempo per entrare nel profondo di ciò che mi ha toccato,

contemplare Cristo, esprimere eventualmente una preghiera, aprire il mio cuore a questo momento speciale.

5. TROVARE UNA COMPAGNIA, CRISTO GESÙ

Cristo è il centro della nostra preghiera.

La preghiera è entrare nel movimento di Dio che è Amore. Lasciare che lo Spirito Santo scopra e contempli Gesù che ci permette di aspirare al Padre, di essere suo figlio, di avere fiducia in Lui. Un giorno, ho preso in braccio un bambino di qualche mese. La mamma aveva abbastanza fiducia per lasciarmelo tra le braccia! E io l'ho lanciato in aria. Di colpo il suo colorito è cambiato. Ha avuto paura, credo. Quello però che è sorprendente, è che il bambino, fiducioso, non si è spaventato, ma piuttosto ha riso. D'altronde nel vangelo, la parola greca della frase « Se volete entrare nel Regno dei Cieli, assomigliate ai bambini » di fatto è lattante. Che cosa ci insegna il bambino? Che non può pensare a un certo punto di essere mollato da chi lo porta. Nello stesso modo, noi possiamo esercitarci ad avere fiducia in Dio, Egli ci porta nella sua mano: « Si dimentica forse una donna del suo bambino... anche se queste donne si dimenticassero, io invece non ti dimenticherò mai » (Is 49,15).



Conseguenze per la nostra preghiera :

Stiamo a fianco di Gesù per imparare da lui, nello Spirito Santo, a offrirci al Padre. Se la preghiera silenziosa per Teresa d'Avila è la porta della vita spirituale, la porta della porta è Gesù Cristo: È Lui che dobbiamo guardare per imparare a orientarci verso il Padre. Pertanto possiamo cominciare la nostra preghiera guardando Cristo, tuttavia è conservandolo nel nostro cuore che possiamo ascoltarlo e comprenderlo grazie allo Spirito Santo e orientare il nostro cuore verso il Padre. Spesso le persone che incontro mi dicono che pregano Dio. Sì, ma pregare Dio non è ancora una preghiera cristiana. Forse è una preghiera, ma non ancora del tutto cristiana. Mi rivolgo a Cristo, lo guardo, gli dico che lo voglio amare, imparare ad amarlo? Forse non ho voglia di dire qualche cosa, ma il mio cuore si orienta in questo senso? Cristo è qualcuno per me? Apro il cuore al suo cuore perché mi mostri il Padre?

6. GUSTARE LA PRESENZA DI DIO

"Poi, siccome siete sole, cercatevi una compagnia.[...] Immaginate quindi che vi stia vicino, e considerate l'amore e l'umiltà con cui vi istruisce. Ascoltatemì, figliuole: fate il possibile di stargli sempre dappresso. Se vi abiterete a tenervelo vicino, ed Egli vedrà che lo fate con amore e che cercate ogni mezzo per contentarlo, non solo non vi mancherà mai, ma, come suol dirsi, non potrete mai togliervelo d'attorno. L'avrete con voi dappertutto, e vi aiuterà in ogni vostro travaglio. Credete forse che sia poca cosa aver sempre vicino un così buon amico? Non vi chiedo già di concentrarvi tutte su di Lui, formare alti e magnifici concetti ed applicare la mente a profonde e sublimi considerazioni. Vi chiedo solo che lo guardiate. E chi vi può impedire di volgere su di Lui



gli occhi della vostra anima, sia pure per un istante se non potete di più?"

(Teresa d'Avila, Cammino di Perfezione, 26, 1 – 5)

7. ANCHE IL CORPO PREGA

Anche il corpo deve imparare a pregare.

Gesù si gettò a terra e pregava... ». (Mc 14, 35)

Non possiamo mai prescindere del tutto dal corpo quando preghiamo. Il corpo influenza sempre la preghiera, perché influenza ogni atto umano, anche il più intimo. Il corpo o diventa strumento della preghiera o diventa ostacolo. Il corpo ha le sue esigenze e le fa sentire, ha i suoi limiti, ha i suoi bisogni; spesso può impedire la concentrazione e ostacolare la volontà.

È importante perciò cominciare dal corpo la preghiera chiedendo al corpo una posizione che aiuti la concentrazione. Può servire molto questa norma: stare in ginocchio tenendo il busto ben eretto; spalle aperte respirazione regolare e piena, per più facile concentrazione); braccia rilassate lungo il corpo; occhi chiusi o fissi all'Eucaristia.

8. CONCLUDERE LA PREGHIERA

L'orazione di Charles de Foucauld si metteva in ginocchio



prima dell'alba e apriva il Vangelo dicendo: « Signore, che cos'hai da dirmi? » poi leggeva lentamente il passo segnato la vigilia. Si fermava, chiudeva il Vangelo e diceva: « E io, ora, Signore cosa ti direi? »

Per rispetto a Cristo che ce l'ha dato, il "Padre nostro" deve diventare la nostra preghiera cristiana. "Voi dunque pregate così: Padre nostro che sei nei cieli...". (Mt. VI, 9) Se Gesù ha voluto darci lui stesso una formula di preghiera è logico che il "Padre nostro" deve diventare la preghiera preferita su tutte le preghiere. Devo approfondire questa preghiera, usarla, venerarla. La Chiesa me l'ha consegnata ufficialmente nel Battesimo. È la preghiera dei discepoli di Cristo.

È necessario che qualche volta nella vita si faccia uno studio prolungato e profondo su questa preghiera.

È una preghiera non da "recitare", ma da "fare", da meditare. Più che una preghiera è una pista per la preghiera. È utile spesso impiegare un'ora intera di preghiera approfondendo solo il Padre nostro.

SCHEMA DI PREGHIERA

Riunirsi
Accendere una candela
Segno della croce
Invocare lo Spirito di Dio creatore
Proclamare un Vangelo (letture del giorno)
Commentarlo
Chiedere cosa suscita in noi?
Rispondere con preghiera
Padre Nostro
Benedizione