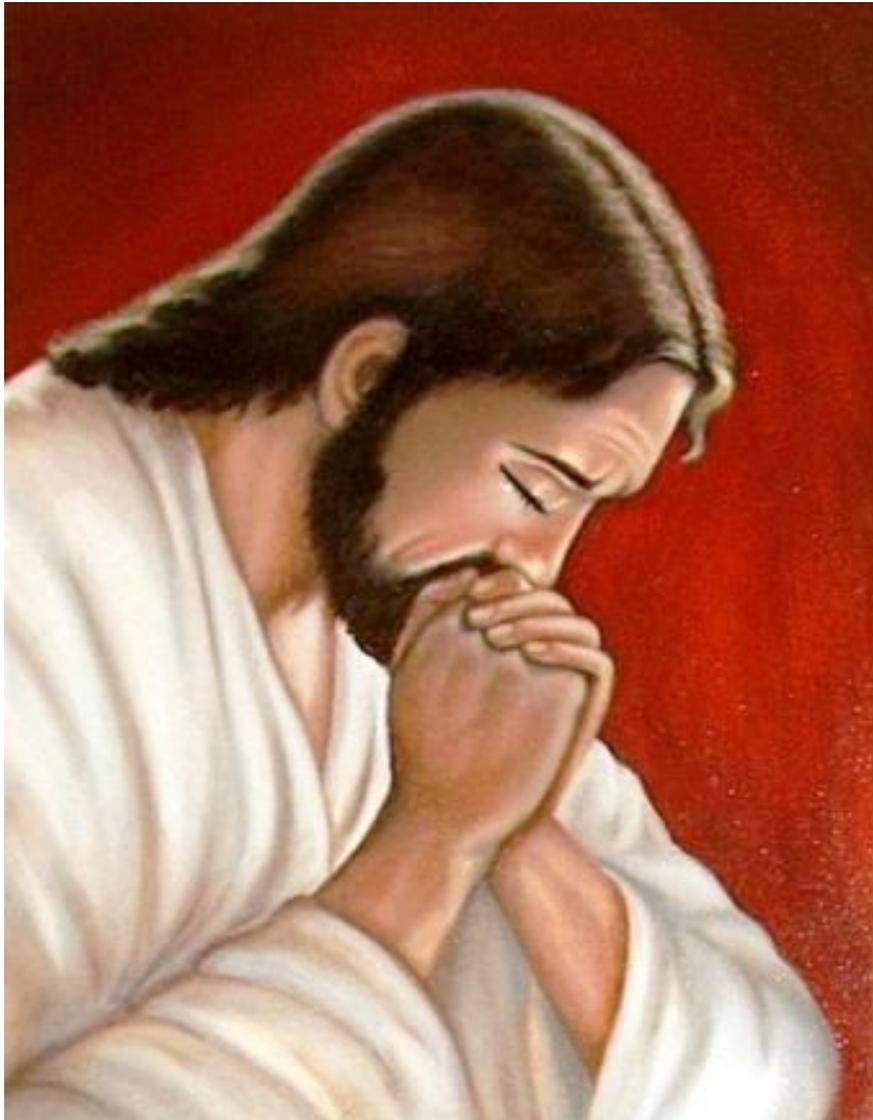


*Parrocchia Santa Maria Annunziata alla Colonnella*



*Gesù Maestro insegnaci a Pregare*  
*Scuola di preghiera*

## **II. LA PREGHIERA VOCALE**

*15 ottobre 2015*

## II. LA PREGHIERA VOCALE

### 3 TAPPE: LA PREGHIERA È UNA MONTAGNA DA SCALARE

METODO ED ORGANIZZAZIONE, PERSEVERANZA E DISCIPLINA , GENEROSITÀ E UMILTÀ.

#### **! PRIMA TAPPA : LE “PAROLE VUOTE”.**

LA PREGHIERA TANTO DIFFUSA CHE NON È PREGHIE-RA : IL VERBALISMO È IL CANCRO” DELLA PREGHIERA.

*“ QUANDO PREGATE NON MOLTIPLICATE VANE PAROLE COME I PAGANI”.* MT 6,7  
 **AVERE IL CORAGGIO DI REAGIRE : SENTIRCI MALATI, MENO PREGHIERE MA PIÙ PREGHIERA.**

#### **! SECONDA TAPPA : QUANDO LA PREGHIERA SI FA MONOLOGO.**

SI FA UN PO' ATTENZIONE A QUELLO CHE SI DICE MA DIO È ANCORA LONTANO, NON È PERSONA, NON È VIVO, NON È SENTITO, NON È PRESENZA : È MONOLOGO. E' FREQUENTE E PERICOLOSA :SI HA L'ILLUSIONE DI PREGARE, MA NON SI PREGA AFFATTO. NON OPERA SULLA NOSTRA VITA, NON GUARISCE I MALI : ADDORMENTA LA COSCIENZA.

#### **! TERZA TAPPA : IL DIALOGO**

È LA PREGHIERA. DIO È PERSONA VIVA CHE SENTE, CI VEDE, CI AMA: LA PREGHIERA SI FA CALDA, APRIAMO A LUI I PROBLEMI CON FEDE E LO ASCOLTIAMO.

**PRIMA IL CENTRO DELLA PREGHIERA ERAVAMO SOLO NOI : ORA NOI E LUI.**

NASCE AMICIZIA, IL PONTE CON DIO: DIO PUÒ TOCCARCI, GUARIRCI E TRASFORMARCI! SOLO COSÌ CI SONO GRANDI PROGRESSI NELLA CARITÀ, NELLA LOTTA CONTRO IL MALE; MA ESIGE SFORZO E CONCENTRAZIONE!

## **DAL VANGELO SECONDO MATTEO : 6,5-8**

*“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 VERITA' VI DICO :HANNO GIA' RICEVUTO LA LORO RICOMPENSA. 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 RICOMPENSERA'. PREGANDO POI ,NON SPRECALE PAROLE COME I PAGANI, I QUALI CREDONO DI VENIRE ASCOLTATI A FORZA DI PAROLE. NON SIATE DUNQUE COME LORO, PERCHE' IL PADRE VOSTRO SA DI QUALI COSE AVETE BISOGNO ANCOR PRIMA CHE GLIELE CHIEDIATE”.*

**PAROLA DEL SIGNORE**

## **IMPARIAMO A PREGARE**

### **2**

#### **Silenzio e distrazioni terreno di ascolto e di preghiera**

Camminando nella preghiera, il Signore ci dona di sperimentare momenti di profonda gioia, di luce che riempie il cuore di pace. Sperimentiamo anche resistenze e fatiche nell'aprire il cuore a Dio.

In certi momenti ci sentiamo del tutto incapaci di fare silenzio e di metterci alla presenza di Dio. Non stupiamoci e non scoraggiamoci! La preghiera è un dono straordinario, ma è anche lotta e impegno esigente. Non finiremo mai di imparare a vivere questo dono.

Spesso ci sentiamo rivolgere delle domande molto precise da giovani e adulti che frequentano le nostre scuole di preghiera. Sono le stesse domande che nascono dal mio e dal vostro cuore quando cominciamo a inginocchiarci ogni giorno per la preghiera:

- ! Come riuscire a fare silenzio?
- ! Come eliminare le distrazioni che invadono la mia preghiera?
- ! Bella parola quella che sento spesso ripetere **“mettersi alla presenza di Dio”**: mi affascina, ma come riuscirci?

Merita fermarci, in questa scuola di preghiera, su domande di questo tipo che ci interpellano in qualche modo per tutta la vita. Non pretendiamo di avere tutte le chiarezze e ancor meno di trovare soluzioni facili una volta per tutte. È possibile però chiarire qualcosa di essenziale che ci permetta di orientarci con fiducia. E camminando impareremo altre cose alla scuola della Parola di Dio, dello Spirito e dell'esperienza personale.

#### **Bisogno di silenzio vero per non cadere nel vuoto e nel non-senso**

La fatica di fare silenzio nel momento della preghiera esige prima di tutto che allarghiamo un po' il discorso.

Come viviamo le nostre giornate? In quale clima di fondo siamo immersi, andando al lavoro o a scuola?

Che cosa facciamo per gestire, almeno in parte, i nostri occhi, le nostre emozioni, sensazioni, il nostro tempo libero?

Tutti constatiamo che oggi il clima in cui siamo immersi dal mattino alla sera (e anche di notte) non favorisce certo il silenzio, la riflessione, la capacità di vivere a un livello profondo. Ritmi frenetici, musiche e pubblicità per le strade e in ogni ambiente, sollecitazioni sempre più raffinate e invadenti che i mezzi di comunicazione ci iniettano senza sosta, possono letteralmente atrofizzare in noi la capacità di pensare con la nostra testa, di ascoltare, di scegliere da persone libere.

Rischiamo di perdere il **senso e il gusto di quello che viviamo**. Sappiamo fare sempre più cose, ma rischiamo di non saper più perché le facciamo. Il grande ricercatore, medico-psichiatra Victor Frankl ha scritto con acutezza alcuni anni fa:

*"Ogni epoca ha le sue nevrosi: la nevrosi più diffusa oggi è la frustrazione esistenziale, ossia la vita per molti ha perso ogni significato, si soffre per un senso di vuoto interiore"... E continua: "Bisogna aiutare l'uomo a trovare il senso della vita... E ogni uomo può aiutare se stesso trovando il coraggio di non fuggire da sé tuffandosi nel rumore. L'uomo deve regalarsi un pezzo di deserto in cui fermarsi e ritrovare se stesso. Fermarsi per scoprire nel silenzio il senso della sua vita e tornare a viverla con sapore nuovo".*

### **Impara a mettere ordine**

Il clima che respiriamo non ci aiuta certamente a fare silenzio: una specie di inquinamento ci assedia, ma diciamolo francamente: ognuno può fare molto per appropriarsi della sua capacità di riflettere e di scendere nella propria interiorità.

- Spazi di silenzio sono a portata di mano per tutti.
- C'è un modo di gestire la tv, Internet, i video giochi, la musica, ecc., che mette ordine dentro e fuori di me. C'è anche un modo per diventare schiavi di questi strumenti, fino a tradire i propri impegni e ad entrare in confusione.
- Ma anche quando viaggiamo per lavoro o altro, possiamo essere noi a comandare ai nostri occhi e alle nostre sensazioni.

Ascoltiamo una pagina di un formidabile educatore di giovani che insegnava all'università di Monaco, affascinando il meglio della gioventù tedesca (non per nulla Hitler lo allontanò dall'insegnamento). In una conferenza di 80 anni fa diceva:

*"Noi abbiamo un'igiene nel mangiare e ci guardiamo bene dal mangiare cibi guasti, ma dimentichiamo che c'è un'igiene anche nel vedere, nell'ascoltare, nel leggere. Dobbiamo lasciar entrare proprio tutto in noi? Esiste una disciplina dell'attenzione che sa distinguere tra il bene e il male e non lascia entrare tutto ciò che bussa alla porta dei sensi. Faccio un esempio: quando vado per le vie della città voglio rimanere padrone di me stesso e non permetto che ogni manifesto attragga il mio sguardo. Conservo la mia indipendenza e non mi lascio attirare da ogni vetrina (oggi... i centri commerciali sono gigantesche sofisticate vetrine, inimmaginabili nel 1920!). Mi esercito nell'arte di viaggiare, arrivando alla meta con la coscienza incolume e tranquilla".*

(Romano Guardini - la Coscienza).

È sufficiente per mettere a fuoco il problema: occorre che cominciamo a lavorare più a vasto raggio... se vogliamo raggiungere un clima di silenzio quando ci fermiamo a pregare. D'altra parte, il cominciare a dedicare mezz'ora di silenzio e preghiera ogni giorno, è un aiuto molto efficace per sentire il bisogno di mettere ordine nelle nostre giornate. Ed è un **"lavoro"** che farà compiere un salto di qualità alla nostra vita.

### **ENTRA NELLA TUA STANZA**

Precisiamo ancora un punto sul silenzio, lasciandoci istruire da una parola del Vangelo che tutti conosciamo:

*"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" (Mt 6,6).*

Gesù ha vissuto questa parola molto spesso, prima di pronunciarla! Non sempre aveva a disposizione una camera... e allora cercava posti solitari, di notte, di mattino presto, per immergersi nella preghiera.

Che cosa ci insegna sul silenzio questa parola di Gesù?

*Che il vero silenzio non è un vuoto. Non è semplice assenza di rumore esteriore o interiore. È piuttosto la condizione per fissare tutta l'attenzione e tutto l'interesse su Dio-Padre.*

Sarà dunque tanto più facile fare silenzio, quanto più forte sarà il nostro interesse, cioè la nostra conoscenza, il nostro amore per Dio. Ecco perché spesso facciamo tanta fatica a fare silenzio: siamo deboli nella conoscenza di Dio! Lo conosciamo poco, e ci interessa poco! È triste dirlo ma può essere proprio così. E allora è inevitabile che facciamo uno sforzo enorme a mandar via tutto ciò che fa rumore in noi.

Al centro di quel silenzio che desideriamo non c'è una **presenza viva**, ma il nostro povero io circondato dal vuoto. Comprendiamo perciò quanto sia urgente aprirci alla Parola di Dio, alla conoscenza profonda di Gesù.

Quando Gesù comincia a diventare per noi una **persona viva**, allora sarà meno difficile cercare il silenzio.

*Ecco qualche suggerimento pratico che puoi subito sperimentare nei primi dieci minuti di preghiera:*

- ! Implora lo Spirito Santo con un inno che trovi sul libretto dei canti. Cerca di fare tue alcune parole che senti più vicine e più vere.
- ! Scegli una parola semplice (Gesù, Salvatore, Abbà, Spirito d'Amore...) e ripetila con calma, portando tutta la tua attenzione sulla **presenza** del Signore.
- ! Non irritarti se mille pensieri ti arrivano a sorpresa. Rimani calmo e deciso nel tuo impegno. Fa' scivolare via tutto quello che viene e si presenta alla tua attenzione.
- ! Il tuo sforzo sia fatto con amore, con serenità, per incontrare l'**Amore** che ti ama.

### **Le distrazioni possono diventare preghiera**

Dopo aver detto alcune cose sul senso del silenzio e sull'importanza di questo clima per aprirci alla presenza del Signore, fermiamo l'attenzione sul mondo delle distrazioni.

Cerchiamo di essere concreti: **che cosa sono le distrazioni?**

In prima battuta diciamo che sono tutti quei pensieri, fantasie, ricordi, esperienze... che arrivano a noi, senza che le cerchiamo, non appena ci mettiamo a pregare. A volte sembrano un torrente in piena... più cerchiamo di mandarle via... più si fanno impetuose.

Spesso usiamo il metodo sbagliato nel gestirle: poiché le consideriamo, in ogni caso, un ostacolo alla preghiera, cerchiamo in un modo o in un altro di eliminarle, come fossero cani randagi da cacciare via. Peccato che quasi mai obbediscono ai nostri ordini. È vero che dobbiamo imparare a gestire le distrazioni, ma non possiamo e non dobbiamo buttarle fuori dalla preghiera come se fossero solo materiale negativo. Se le guardiamo in faccia, ci accorgiamo che le distrazioni non sono altro che il tessuto di quello che viviamo, o abbiamo vissuto, o ci accingiamo a vivere.

- Un lavoro o un'attività,
- un incontro,
- una tristezza, una gioia...
- un imprevisto, una bella sorpresa...
- uno sbaglio, un desiderio,
- una persona malata che mi preoccupa,
- una paura, ecc.

Quando ci fermiamo cercando di fare silenzio... ecco che il fluire della nostra vita viene a noi. Non è saggio cercare di azzerare tutto questo fluire di vita e non è neppure possibile! Sarebbe azzerare la nostra vita, e allora non siamo più noi a pregare, ma una mummia che prega al nostro posto!

La preghiera, se non è intimamente legata alla vita, è illusione, è evasione. Possiamo allora dire che le distrazioni sono qualcosa da prendere in mano e gestire con sapienza. Precisando che non possono essere trattate tutte allo stesso modo.

Ecco qualche distinzione utile.

## Interessi di vita

Chiamare “distrazioni” quello che è il tessuto ordinario della vita (lavoro, persone, iniziative da programmare, responsabilità) è già fuorviante.

Se non preghiamo rimanendo aderenti alla vita, che preghiera è mai la nostra? La nostra vita ha bisogno di Dio! Ha bisogno di aprirsi alla sua luce e di scoprire che Dio cammina con noi, nel nostro quotidiano! Com'è reale il rischio di vivere distratti da Dio, come se Dio non si fosse e non c'entrasse nel nostro quotidiano! Ed è reale il pericolo di affogare nel quotidiano, affannandoci oltre misura. Dunque impariamo a gestire con saggezza queste ottime distrazioni.

Iniziando la preghiera però è essenziale, come si è visto, esercitarsi a creare un clima di silenzio fissando l'attenzione sul Signore, altrimenti finiamo per dialogare solo con la nostra vita e non con il Signore.

Quando si presentano questi interessi di vita, riconosciamoli come cose importanti e, in modo amichevole, spostiamoli momentaneamente di fianco a noi. Con l'intesa che li riprenderemo fra poco, non appena ci sembra di essere entrati in un rapporto più vivo col Signore. Il che è sempre un  **dono**  dello Spirito e non un impegno solo nostro.

A questo punto dialoghiamo col Signore su questi interessi di vita!

È qui che lui ci attende perché impariamo a poco a poco a vivere ogni cosa in alleanza con lui. Mettiamoci in ascolto con domande concrete... ed esprimiamo con sincerità e fiducia i nostri desideri.

## Momenti straordinari

Ci sono avvenimenti e situazioni talmente intensi che, mentre li viviamo, afferrano tutti i nostri pensieri, le nostre emozioni, la nostra attenzione. Può essere la morte di una persona cara, una scelta decisiva e urgente da prendere, un fallimento... un innamoramento...

In queste situazioni non si riesce a gestire le “distrazioni” come i “normali” interessi di vita. Qui occorre comportarsi diversamente: si tratta di orientare e affidare al Signore noi stessi, come siamo e in quello che viviamo in quel momento. Il semplice alzare lo sguardo a lui... è già tutto... Si può fare, usando una Parola di Dio che sentiamo più nostra:

*“... Signore, tu sai tutto...”.*

*“Tutto tu vedi e prendi nelle tue mani”.*

*“Vieni Signore Gesù”.*

Come osiamo chiamare distrazioni questi momenti forti della vita? Consegniamoli al Signore come siamo capaci: sono occasioni speciali per sperimentare il dono della sua vicinanza. Sono occasioni uniche per aprire tutto il nostro essere al Signore; in quei momenti la nostra preghiera può esprimersi al meglio.

## Debolezze e ferite da guarire

Durante la preghiera emergono dal nostro cuore e dalla nostra memoria anche le nostre debolezze e il nostro peccato. È normale. Anche questi sono aspetti della nostra vita.

Chi di noi non si è trovato, in certi momenti di silenzio e di preghiera, a navigare con la fantasia o la memoria in sogni e immaginazioni che ci farebbero arrossire di vergogna se potessero essere fotografati da chi è in chiesa alle nostre spalle?

Non scandalizziamoci. Queste distrazioni non ci lasciano illudere di essere ormai santi. Queste zone di inquinamento sono parte di noi, così come certe ferite aperte che fanno male. Qui abbiamo più che mai bisogno dello Spirito Santo per gestirle bene.

Non mettiamoci a giocare con questo materiale di fantasie inquiete. Potrebbe travolgerci rovinando tutta la preghiera e lasciandoci in una pesante amarezza. Con la forza dello Spirito è possibile prendere posizione in modo fermo.

Con calma e decisione prendiamo in mano la nostra mente e il nostro cuore e apriamoli al Signore con la supplica, il pentimento, il grido di fede per essere guariti. Si tratta, da una parte di fare il taglio deciso con la corrente che ci inquina, e dall'altra di implorare il Signore proprio su quella piaga.

In conclusione, possiamo dire che il mondo delle "distrazioni" non è altro che lo specchio della nostra vita. Esige perciò un discernimento attento per gestirle in modo efficace e costruttivo. Solo così la nostra preghiera diventa un rapporto incarnato nella vita, con il Signore.

#### **DOMANDE PER LA REVISIONE DI VITA**

- 1** Il silenzio è per te qualcosa di amico... o lo senti come minaccia, come sfida, disagio?
- 2** Pensa ad una tua giornata normale: hai un certo ordine? Ti sembra di essere tu a scegliere come vivere le cose... o sono le cose (lavoro, incontri, imprevisti... tv, ecc.) che ti trasportano nella corrente comune?
- 3** Quando ti fermi in preghiera, c'è una distrazione particolare che ti assorbe in questo periodo?
- 4** Ricordi dei momenti di preghiera, nel presente o nel passato, in cui hai sperimentato la gioia di essere concentrato sulla presenza del Signore?