



*Gesù Maestro insegnaci a Pregare
Scuola di preghiera*

V. IMPARIAMO A PREGARE

12 novembre 2015

LA PREGHIERA DEL CUORE.

CUORE : IL CENTRO DELL'ESSERE UMANO ; LA SCINTILLA CON CUI L'UOMO PUÒ ENTRARE IN CONTATTO CON DIO.

* **PREGHIERA DEL CUORE È :** *METTERSI CON SEMPLICITÀ DAVANTI A DIO IN UN PROFONDO SILENZIO , LASCIANDO DA PARTE PAROLE, PENSIERI, IMMAGINAZIONI.*

E' SEMPLICITÀ. È SILENZIO. TUTTO STA NELL'AMORE. MA CHE COS'È AMARE ? L'ESEMPIO DEI FIDANZATI.

* **PREGHIERA DEL CUORE È :** ENTRARE IN UN PERFETTO SILENZIO INTERIORE, UN SILENZIO CHE AMA.

* L'ESEMPIO DELLA MAMMA CHE GUARDA IL BAMBINO CHE DORME.

ESSERE PRESENTI, IN SILENZIO, AMANDO.

* **PREGHIERA DEL CUORE È :** PERMETTERE ALLO SPIRITO SANTO , PRESENTE IN NOI, DI AMARE IL PADRE IN NOI, CON NOI E ATTRAVERSO NOI

L'IMPORTANZA DELLA PREGHIERA DEL CUORE.

"LUI GUARDA ME AMANDOMI, IO GUARDO LUI AMANDOLO".

P.DE FOUCAULD

* **ALTRI NOMI DELLA PREGHIERA DEL CUORE :** PREGHIERA DI SEMPLICITÀ', PREGHIERA DI SILENZIO, PREGHIERA DEL SEMPLICE SGUARDO, PREGHIERA INTERIORE, PREGHIERA DI AMORE, PREGHIERA CONTEMPLATIVA, PREGHIERA CONTINUA.

LA PREGHIERA DEL CUORE È LA RISPOSTA ALLA VITA TRINITARIA IN NOI ; ...È LASCIARE CHE LO SPIRITO SANTO DENTRO DI NOI PREGHI ED AMI.

*LA PREGHIERA DEL CUORE PIÙ CHE SPIEGATA VA
PRATICATA :IL MOMENTO DELLA COMUNIONE.*

1. PERCHÉ È IMPORTANTE LA PREGHIERA DEL CUORE ?

- A) *LA VIA PIÙ DIRITTA PER RAGGIUNGERE DIO È L'AMORE,
NON L'INTELLIGENZA.*
- B) *L'AMORE È LA FACOLTÀ INTERIORE PIÙ RICCA DELL'UOMO
E ANCHE LA PIÙ IMPORTANTE : A DIO SI DEVE DARE IL MEGLIO
DI TUTTE LE COSE, PERCIÒ ANCHE IL MEGLIO DI NOI STESSI.
IL LIMITE DELL'INTELLIGENZA E LA POTENZA DELL'AMORE.
ES. S.FRANCESCO E S.GIOVANNI.*

2) LE TRE POTENZE DEL MONDO INTERIORE :

INTELLIGENZA, VOLONTÀ ED AMORE.

L'IMPORTANZA DELLA PREGHIERA DEL CUORE.

- 1. LA VIA PIU' DIRITTA PER RAGGIUNGERE DIO E' L'AMORE,
NON L'INTELLIGENZA**
- 2. L'AMORE E' LA FACOLTA' PIU' RICCA DELL'UOMO E ANCHE
LA PIU' IMPORTANTE: A DIO SI DEVE DARE IL MEGLIO DI
TUTTE LE COSE, PERCIO' ANCHE IL MEGLIO DI NOI STESSI.**

La preghiera al cuore della vita

Quando pronunciamo il termine preghiera, noi diciamo una delle grandi parole umane che possono sembrare chiare, persino ovvie, nel loro significato.

Lo stesso accade per altre grandi parole: felicità, libertà, amore, pace.

In realtà queste parole si prestano a significati molto diversi, persino opposti. Non stupiamoci, la loro ricchezza non può essere definita con formule precise e chiare una volta per tutte.

Per questo non cominciamo con una definizione di preghiera, ma

scopriremo passo dopo passo la bellezza tipica della preghiera cristiana. Cioè della preghiera di chi guarda a Gesù come la stella polare della sua vita.

□ Ci sono ricchezze di preghiera anche in altre religioni? Certamente. In un modo o nell'altro... l'uomo di tutti i tempi e di tutte le culture, ha in cuore il desiderio di dialogare con Qualcuno più grande di sé. Sarebbe però superficiale buttarsi per esempio nella meditazione buddista, ignorando i tesori di preghiera contenuti nei Salmi, nel Vangelo, in tutta la Bibbia e nella corrente di spiritualità cristiana di questi due mila anni.

□ Quando appena ci addentriamo in questi tesori e ne facciamo esperienza, non possiamo fare a meno di provare un profondo stupore. Solo dopo aver raggiunto una buona conoscenza ed esperienza della propria identità di fede, saremo in grado di aprirci a un dialogo autentico con i valori di preghiera contenuti in altre religioni.

Incontro di desideri

“Se fosse possibile scrutare in profondità un cuore umano, che cosa troveremmo? Con stupore scopriremmo che in ogni essere umano c'è l'attesa di una presenza, il silenzioso desiderio di una comunione”
(R.Schutz)

È questo il desiderio più radicale di ogni cuore umano, anche quando non è percepito, o quando è soffocato. L'uomo vive male se si isola. Ma nessuna presenza umana può rispondere fino in fondo alla sete di comunione che c'è in noi. Il nostro cuore è abitato da un'attesa che solo Dio può colmare. Lo esprime bene il salmo 63:

“O Dio, Tu sei il mio Dio... di te ha sete l'anima mia, a te anela la mia carne come terra deserta, arida, senz'acqua

In modo suggestivo il grande poeta Tagore descrive la stessa realtà: "Ci sono cercatori di ricchezze e ci sono cercatori di saggezza ma io cerco TE, per poter cantare..."

Il canto, cioè la gioia più piena, è il frutto della comunione con Dio.

Ecco il desiderio di preghiera (comunioneincontro) che è qualcosa di strutturale del cuore umano.

* Ma all'origine di questo desiderio dell'uomo sta il desiderio di comunione che abita il cuore di Dio. Dio è comunione, e da sempre si è rivelato con questa precisa intenzione: entrare in dialogo con l'uomo e la sua storia, offrire *alleanza*. Una delle parole più importanti della bibbia, da Abramo (e prima ancora, con Noè) a Gesù è proprio **alleanza**, che significa: *patto, legame di fiducia, comunione*.

Esprime il desiderio centrale del cuore di Dio. E questo desiderio giungerà a compimento quando in Gesù di Nazareth, Dio prende un volto umano per condividere in tutto la nostra condizione storica. In Lui Dio compie un passo ancora: ci dona il suo Spirito, *presenza viva di amore* che viene ad abitare il nostro cuore.

Fino a questo punto arriva il desiderio di comunione da parte di Dio. Possiamo allora sintetizzare così una prima descrizione sulla preghiera:

La preghiera è l'incontro tra il desiderio di Dio e il desiderio dell'uomo. Incontro che avviene nell'amore e nella fiducia, nella gioia e nella fatica. Incontro che è prima di tutto *dono* nello Spirito Santo.

La preghiera si incarna nella vita

Mettiamo subito davanti ai nostri occhi la più grave ipocrisia della preghiera: la separazione tra la preghiera e la vita. Questa scollatura genera una vera e propria schizofrenia spirituale che rende falsa sia la preghiera che la vita.

La Bibbia conosce bene questa ipocrisia e Gesù ne ha parlato più volte in modo drastico. Un giorno rivolgendosi a scribi e farisei che accusavano lui e i suoi discepoli di non eseguire i puntigliosi riti di abluzione prima di mettersi a tavola, disse:

“Bene ha profetato Isaia di voi, ipocriti, come sta scritto: questo popolo mi onora con le labbra, ma il suo cuore è lontano da me ” (Mc 7,6).

Come dire: questo popolo mi prega a chiacchiere, ma la sua vita è completamente altrove.

Preghiera e vita sono intimamente connesse perché la preghiera non è tutt'altro rispetto alla vita. È un momento di vita reale, è una sosta di silenzio e di riflessione per prendere tra le mani il nostro vissuto e parlarne con Dio. E' ascoltare quello che Dio ha da dire e da donare a noi.

La vita concreta (la nostra e quella dei fratelli, partendo dal cerchio della famiglia) è il "discorso" serio e vero che siamo chiamati a fare, con Dio.

Tutta la nostra vita, con le sue gioie e le sue pene, nel lavoro e nei rapporti familiari e sociali, la vita in tutti i suoi aspetti, è materiale di dialogo e di comunione con Dio. Se questo non accade non siamo più noi a pregare, ma una maschera. La preghiera diventa astrazione, illusione, fuga.

- La preghiera è autentica se è al cuore della vita, se è ascolto di Dio per la nostra vita, se trasforma a poco a poco la vita in preghiera cioè in direzione dell'amore.

□ Qui sta la bellezza e la durezza della preghiera: **Bellezza**, perché solo così impariamo a riconoscere la presenza di Dio nella nostra vita reale e a gustare il senso di quello che viviamo, vivendolo in comunione con lui. **Durezza**, perché una preghiera così incarnata non ci lascia dormire nell'illusione e nella mediocrità.

Nella preghiera la Parola di Dio arriva diritta al nostro cuore e mentre lo apre alla luce che è Gesù, smaschera ogni tenebra che è in noi. Una simile preghiera è esigente, per questo molti girano alla larga dalla preghiera profonda, per timore di essere scomodati. E' una tristezza perché perdono il meglio della preghiera, quella che Gesù ha vissuto e insegnato.

Concludiamo con un richiamo che tornerà altre volte nel nostro cammino. Sono due i libri di preghiera del cristiano e non dobbiamo mai dimenticarli se vogliamo pregare nella verità: la Bibbia la nostra vita

Il dialogo tra questi due libri di preghiera passa attraverso il nostro cuore e il cuore di Dio: ci purifica, ci fortifica, ci forma come discepoli di Gesù.

Sperimentiamo

* Cerca un tempo nella tua giornata per fermarti in silenzio: è l'anima della tua giornata per incontrarti con Dio e fargli spazio nella tua vita. Comincia con quindici minuti.

* Trova un luogo che ti sia di aiuto a riflettere, a leggere e pregare la Parola (Mt 6,56).

* Cura la posizione fisica. Non qualunque posizione aiuta la preghiera. Sappi variare, in base al tipo di preghiera, e alla situazione che stai vivendo. Evita sia le posizioni che creano tensione, sia quelle che favoriscono la pigrizia e la sonnolenza.

* Implora con calma lo Spirito Santo nei primi cinque minuti: è Lui il segreto della comunione tra te e Gesù. È Lui che fa luce sulla tua

giornata. È Lui la luce per ascoltare bene la Parola di Dio.

* Ora da uno sguardo alla tua giornata e prendi in mano quello che ti sta più a cuore in questo momento. Apriti a parlarne con Gesù, pregando. Chiedi luce ... oppure implora il perdono ... se è una gioia, ringrazia.

* Prova anche ad ascoltare facendo una semplice domanda: che cosa hai da dirmi Signore, in questo problema, in questa decisione, in questa difficoltà?

Non pretendere una risposta immediata, preoccupati invece di essere sincero e silenzioso nel cuore.

* Sii costante, vedrai che dopo un mese di questo spazio di preghiera, anche solo di un quarto d'ora, una mezz'ora al giorno, sarai meno superficiale e comincerai a mettere ordine dentro di te e fuori di te.

Capire la preghiera

Anzitutto la preghiera bisogna capirla.

Credo che sia fondamentale arrivare a questa convinzione: pregare non è tanto quello che facciamo noi, è soprattutto quello che Dio riesce a fare in noi.

Il primo protagonista della nostra preghiera è Dio, ma noi purtroppo siamo l'elemento condizionatore. La preghiera è anzitutto azione di Dio. Dio ci precede sempre. La parte principale della preghiera la fa Dio, noi in realtà facciamo la parte secondaria. Ma questa parte secondaria è importantissima.

La nostra parte è dare spazio a Dio. La nostra parte è preparare il terreno all'azione di Dio in noi.

Non è un compito facile. Richiede silenzio, allenamento al silenzio, silenzio del corpo e della mente, silenzio delle labbra, silenzio del cuore.

Il silenzio non si impara con facilità, e oggi la stima del silenzio è in ribasso a tutti i livelli. Oggi sembra che tutti abbiano paura del silenzio. Si dimentica troppo che tutte le cose grandi nascono nel silenzio.

Il silenzio della bocca è abbastanza facile, il silenzio della mente è più difficile: la mente spesso è una piazza attraversata da tutti i venti e da infinite dissipazioni.

Ma l'ascolto di Dio non è possibile senza il silenzio.

Quasi sempre questo non è capito. Non ci hanno insegnato abbastanza che la preghiera comincia sempre prima della preghiera; che la preghiera esige preparazione, non nasce se non c'è il clima.

La preghiera è un po' come lo studio: voi non potete studiare al tavolo di un bar o nell'andirivieni di una piazza. Avete bisogno di un clima, c'è bisogno di uno spazio che vi permetta di entrare in voi stessi e di concentrarvi.

Chi non si allena al silenzio non gusterà mai le ricchezze più profonde della preghiera. Per questo, credo, c'è tanta gente che prega poco e molta gente non prega affatto: non sono abituati al primo passo della preghiera, perciò non fanno il secondo passo, non sono capaci del secondo passo, e si tagliano fuori dalla grazia della preghiera.

“Nella preghiera lo sono sempre preceduto, ciò che dipende da me è rendermi presente a Colui che mi ha raggiunto”.

Per me, il cammino della preghiera è cominciato così, quando il Signore mi ha fatto capire che non sapevo pregare. Quando sono uscito dal Seminario se mi avessero chiesto: hai imparato a pregare? Avrei dovuto rispondere: no, non ho ancora imparato.

Come, dove, quando

Alla preghiera bisogna dare spazio. Non si può decidere di dare i margini del nostro tempo. A Dio si danno le primizie.

Stabilirci un tempo sufficiente. Se siamo carichi di inquietudine, se siamo turbati dalle colpe, se siamo nel caos, non ci bastano pochi minuti. C'è bisogno di spazio. In mezzo alle macerie non si può costruire nulla, non illudiamoci. Occorre stabilire un tempo sufficiente per entrare in contatto con noi stessi e con Dio.

A uno studente lo dico: non puoi illuderti di aprire un testo denso di filosofia dando le briciole del tuo tempo, se hai poco tempo non fai nulla. Nella preghiera chi lesina nel tempo rovina in partenza la sua preghiera.

Poi la preghiera deve impegnare tutto te stesso: corpo, mente, volontà, fantasia. O la preghiera ti prende tutto o tu perdi il meglio della preghiera.

Non trascurare anche il corpo. Se il corpo non prega disturba la tua preghiera.

Perché Gesù sceglie con cura il luogo, il tempo, la solitudine? E perché se ne va in luoghi solitari? Perché dà alla preghiera il tempo della notte o del primo mattino? Proprio perché il luogo e il tempo facilitano la preghiera o la complicano. Se la testa è stanca non puoi raccoglierti

(ma dovrai anche imparare come si prega quando si è stanchi o quando non si sta bene).

Non sono per lo yoga, ma capisco bene che se il corpo non prega la

mente ha molti ostacoli alla preghiera.

Entrare

Poi nella preghiera bisogna entrare. Più entrerai se più ti sei preparato. Dice Romano Guardini: *“Anzitutto occorre che ci prepariamo alla preghiera: liberarci dalle distrazioni e metterci in ordine”*.

Non illuderti, ci sono sempre mille cose che non ti lasciano entrare. Saltano fuori mille cose che sembrano più importanti della preghiera.

“Una parte di noi resiste sempre alla preghiera”, dice Divo Barsotti.

Romano Guardini non esita a dire che noi non preghiamo volentieri. Costa pregare (come costa studiare sodo).

Ma ricordiamoci: *“La preghiera è buona nella misura in cui lo è stata la sua preparazione”*, dice Guardini.

L'abate Dom Etienne Ricaud dice: *“Dio non si vede, non si sente, non si tocca, ma se nessuno può vedere Dio, Dio però mi guarda. Pregare è mettersi sotto questo sguardo amoroso e vivificante”*.

Bisogna che ci rendiamo conto che la preghiera abita già in noi, bisogna solo darle il via.

Dom Etienne Ricaud porta questo paragone interessante: *“Bisogna azionare la pompa... all'inizio c'è un bel da fare a pompare, l'acqua non viene, è solo dopo aver pompato l'aria, che l'acqua sale da sé. Poi l'acqua scaturisce abbondante, l'aria che si pompa è la vanità, la superficialità, l'assenza di sé”*. Bisogna svuotarsi di tutto ciò che in noi ostacola la verità. Occorre scendere nella coscienza. Questo lavoro è faticoso.

Teofane il Recluso afferma: *“L'elemento essenziale, indispensabile nella preghiera è l'attenzione”*.

La concentrazione se non è aiutata si ferma presto. La concentrazione lasciata a sé evapora nel nulla. Bisogna legarla ad un filo tenue di Parola di Dio o ad una Invocazione che provochi il dialogo con Dio. Bisogna legarla ad uno schema di percorso che la sorregga.

Se non si arriva a gustare la preghiera di silenzio non si fanno progressi profondi nella preghiera. Qualche volta la preghiera di silenzio diventa un semplice stare alla presenza di Dio, è un esercizio fecondo che stimola all'interiorità e alla profondità.

Romano Guardini ha delle pagine fantastiche sulla introduzione alla preghiera: *“Raccoglimento significa anzitutto diventare calmi”*.

Raccogliersi è vincere 1 inganno della. inquietudine e diventare calmi: L'uomo deve mettersi a disposizione di Colui che ora solo ha importanza. L'uomo deve essere presente. Appena egli si dispone a pregare si sente sospinto altrove. Deve sacrificare tutte le sue facoltà ed essere presente. Raccoglimento è raccogliere le fila dei pensieri che tendono a sfuggirgli e dire: eccomi! Raccogliersi significa essere svegli. Dal raccoglimento dipende tutto. Nessuna fatica impiegata a questo scopo è sprecata, in sostanza il raccoglimento è già preghiera. La preghiera è tutta in questa percezione: 'Qui è Dio e qui sono anch'io. Devo trovare il contatto interiore e ristabilirlo continuamente quando si interrompe".

Romano Guardini non si mette i guanti parlando di preghiera. Arriva a dire: *"L'uomo è una creatura piena di astuzie e l'astuzia del suo cuore appare anzitutto nella vita religiosa "*.

Sono convinto che se non si arriva alla preghiera di silenzio non si arriva alla preghiera vera, alla preghiera profonda.

La parola "preghiera di silenzio" non dice molto, sarebbe preferibile parlare di preghiera Interiore o meglio ancora "preghiera di ascolto". È faticosa la preghiera di ascolto, ma quando si arriva a possederla non si lascia più.

Verificare la preghiera

La preghiera deve cambiare la vita. Se con la preghiera non succede nulla dubito della mia preghiera. Il contatto con Dio deve far scattare qualcosa di nuovo, deve drizzare ciò che in noi va corretto, deve guarire, deve modificare, dare orientamento.

La preghiera è azione ed è soprattutto conversione. Bisogna abituarci ad una verifica rigorosa della nostra preghiera. Una verifica immediata e una verifica remota, a largo raggio.

Verifica immediata: è importante contrarre l'abitudine di terminare la preghiera decidendo sempre qualcosa di ben concreto per la nostra giornata: la preghiera è conversione, è vita, è amore, è entrare nel quotidiano della volontà di Dio.

L'amore sta nei fatti. La preghiera è cambiare, cambiare significa crescere, la preghiera deve colpire nel cuore i miei problemi reali, le mie pigrizie, i miei egoismi, le mie abitudini sbagliate.

Signore, cosa vuoi da me? È lo sbocco naturale di ogni preghiera seria, non possiamo mai farne a meno di questa domanda, è il punto scottante

del nostro quotidiano, chi lo evade vanifica la preghiera.

Se non entro in questo realismo spirituale la preghiera è Illusione, può cambiarsi in un vuoto intimismo. Anzi è molto utile abituarci a cominciare sempre la preghiera da ciò che scotta: Signore, cos'è che mi disturba? Cos'è che Tu non approvi? Così è mettere subito la preghiera sul binario della concretezza, fuori dell'illusione, per convincerci ad ogni costo che pregare è amare, e pregare è cambiare, pregare è crescere.

La preghiera diceva P.Voillaume - *non è un bisogno psicologico, è un atto di amore.*

Diceva Kierkegaard: *"Pregare non è tanto ottenere, quanto piuttosto diventare"*.

Concludendo

La preghiera ha bisogno di disciplina chi non l'accetta non fa dei grandi progressi nella vita di preghiera.

Diceva Teofane il Recluso: *"Senza sforzo la preghiera non darà mai dei frutti"*.

Diceva P. De Foucauld: *"Senza la vita intima con Dio, per quanto si abbia zelo, buone intenzioni e tanto lavoro i frutti sono nulli. Si da soltanto quello che si ha, ed è in questo raccoglimento profondo dell'anima che Dio si da tutto intero, a colui che si da tutto Intero a Lui"*.

Auguro a tutti di capire con grande chiarezza questa verità e di denunciarlo con grande onestà alla nostra coscienza: *"Quanta poca preghiera c'è nella nostra preghiera!"*.

Dice Romano Guardini: *"L'uomo ha bisogno di preghiera per rimanere sano e con amarezza confessa è davvero un grande mistero che l'uomo vive per opera di Dio, eppure provi tanta fatica ad entrare in rapporto con Lui e cerchi ogni pretesto per sfuggirgli"*.

Il Cardinal Balestrero diceva: *"Dio mi ha creato per la preghiera e lo non so ancora pregare"*.

Concludo con l'affermazione di un grande scienziato che impressiona tanto, è di Alexis Carrel, premio Nobel della fisiologia: *"La preghiera è un atto di maturità indispensabile per il completo sviluppo della personalità, l'ultima integrazione delle facoltà intime dell'uomo. È solo pregando che noi raggiungiamo l'unità completa e armoniosa del corpo, dell'intelligenza e dell'anima, che conferisce alla struttura dell'uomo la forza"*.

E allora buttiamoci in ginocchio e diciamo con ardore: *Maestro insegnaci a pregare.*

DAL VANGELO SECONDO GIOVANNI

“QUAND’EBBERO MANGIATO, GESÙ DISSE A SIMON PIETRO : ‘ SIMONE DI GIOVANNI , MI AMI PIÙ DI COSTORO ?’ . GLI RISPOSE : ‘ CERTO, SIGNORE, TU LO SAI CHE TI AMO’.

GLI DISSE : ‘ PASCI I MIEI AGNELLI’ . LI DISSE DI NUOVO : ‘SIMONE DI GIOVANNI, MI AMI ?’.

GLI RISPOSE . CERTO , SIGNORE, TU SAI CHE TI AMO’ . GLI DISSE : ‘PACI LE MIE PECORELLE’.

GLI DISSE PER LA TERZA VOLTA : ‘ SIMONE DI GIOVANNI, MI AMI ?’ . PIETRO RIMASE ADDOLORATO CHE PER LA TERZA VOLTA GLI DICESSE : “MI AMI ?”, E GLI RISPOSE : ‘SIGNORE, TU SAI TUTTO, TU SAI CHE TI AMO’ . GLI RISPOSE : ‘PACI LE MIE PECORELLE. IN VERITÀ, IN VERITÀ TI DICO : QUANDO ERI PIÙ GIOVANE TI CINGEVI LA VESTE DA SOLO, E ANDAVI DOVE VOLEVI ; MA QUANDO SARAI VECCHIO TENDERAI LE TUE MANI, E UN ALTRO TI CINGERA’ LA VESTE E TI PORTERA’ DOVE TU NON VUOI’.

QUESTO GLI DISSE PER INDICARE CON QUALE MORTE EGLI AVREBBE GLORIFICATO DIO’.

Parola del Signore