

# **SCUOLA DI PREGHIERA**

**13 Ottobre 2016**

**IMPARIAMO A PREGARE**

**PRIMA LEZIONE**

**Parrocchia S. Maria Annunziata  
alla Colonnella**

**IMPARIAMO A PREGARE**  
**PRIMA LEZIONE**

**SCUOLA DI PREGHIERA**  
**13 ottobre 2016**

**LITURGIA XXIX T.O.**

**Vangelo**

*Lc 18, 1-8*

*Dal Vangelo secondo Luca*

In quel tempo, Gesù diceva ai suoi discepoli una parabola sulla necessità di pregare sempre, senza stancarsi mai:

«In una città viveva un giudice, che non temeva Dio né aveva riguardo per alcuno. In quella città c'era anche una vedova, che andava da lui e gli diceva: "Fammi giustizia contro il mio avversario".

Per un po' di tempo egli non volle; ma poi disse tra sé: "Anche se non temo Dio e non ho riguardo per alcuno, dato che questa vedova mi dà tanto fastidio, le farò giustizia perché non venga continuamente a importunarmi"».

E il Signore soggiunse: «Ascoltate ciò che dice il giudice disonesto. E Dio non farà forse giustizia ai suoi eletti, che gridano giorno e notte verso di lui? Li farà forse aspettare a lungo? Io vi dico che farà loro giustizia prontamente. Ma il Figlio dell'uomo, quando verrà, troverà la fede sulla terra?».

C: Parola del Signore.

A: Lode a Te o Cristo.

## IL DONO CHE DÀ GUSTO ALLA VITA

Alcuni anni fa un simpatico episodio successo in una fraternità di missione ha rallegrato facendo una meravigliosa scuola di preghiera

In ogni nostra fraternità, anche in quelle più piccole e povere l'angolo meglio curato con un pizzico di gusto artistico è sempre una minuscola cappellina con la presenza dell'Eucaristia. Ed è una gioia vedere che i bambini sono misteriosamente attratti da questo luogo dove i fratelli e le sorelle li accolgono per un breve istante di preghiera, un segno di croce, una benedizione. Un giorno, un piccolo, vivacissimo, dopo un istante di silenzio con gli occhi fissi al tabernacolo ha improvvisato una capriola e si è messo in verticale, mani a terra e piedi in aria, dicendo: "Gesù, tu eri capace di fare così?". Non so come abbia reagito la sorella, ma certo in quel momento ha ricevuto una profonda lezione sulla preghiera: **quel piccolo è entrato in dialogo con Gesù con la sua vita di bambino**, con quello che aveva imparato da poco nei suoi giochi e che lo rendeva fiero. Teniamo vivo nella nostra memoria questo simpatico quadretto che riassume bene la nostra prima scuola di preghiera.

### NESSUNO PARTE DA ZERO

Iniziamo un cammino insieme e vogliamo farlo con entusiasmo e umiltà. Procederemo a passi graduali e concreti e lungo il mese potremo sperimentare in modo personale, giorno dopo giorno, quello che scopriamo negli incontri di ogni tappa qui, tutti insieme.

Nessuno di noi parte da zero nella preghiera, neppure chi ammette di avere tutto da imparare. Anche chi non fosse abituato a pregare, qualche volta almeno, ha fatto esperienza di un grido a Dio nel bisogno o ha sentito salire dal suo cuore un canto per ringraziare.

Ora, se il cuore umano, in qualche occasione sa pregare spontaneamente, è segno che porta in sé l'attitudine e il desiderio della preghiera. Per questo è **possibile un cammino per imparare il dono della preghiera, per sceglierla** con profondità e costanza.

**Lo scopo di una scuola di preghiera è proprio questo: aiutare ognuno a risvegliare il proprio cuore, renderlo consapevole del suo desiderio profondo di comunione con Dio. E aiutare ognuno a**

**scoprire che l'ardente desiderio del cuore di Dio è entrare in comunione con lui. La preghiera è dunque la comunione che si realizza tra Dio e l'uomo, frutto del reciproco desiderio.**

Un giorno, frè Roger, vero uomo di Dio e profondo conoscitore del cuore dei giovani, ha scritto:

*"Se fosse possibile scrutare in profondità un cuore umano, scopriremmo con stupore che in ogni essere umano c'è l'attesa di una presenza, il silenzioso desiderio di una comunione".*

Non a caso ciò che fa soffrire di più e di cui si ha più paura è la solitudine, l'isolamento, il non essere voluti e cercati da nessuno.

La preghiera autentica ci farà sperimentare con profonda gioia che lo Spirito di Gesù risorto è la presenza che sazia la nostra sete di comunione. E dà limpidezza e verità a ogni forma di comunione con le persone.

## **DIRE PREGHIERE NON È ANCORA PREGARE**

Tra il recitare preghiere e il pregare autentico c'è una grande differenza. Pensiamo a una persona che si rivolge a un'altra, parlando sempre e solo lei, senza dare mai il minimo spazio a chi ha di fronte. Credete che si possa parlare di incontro, di un rapporto di amicizia, di comunicazione? Certamente no. E tutti riconosciamo che un simile comportamento avrebbe qualcosa di squilibrato.

Ebbene questo "squilibrio", diciamolo con rispetto e tristezza, è proprio ciò che succede a molte persone che dicono di pregare perché "recitano le preghiere". Persino l'Eucaristia può diventare una "recita". Comprendiamo che un tale modo di vivere la preghiera non è dignitoso per le persone e soprattutto non permette loro di fare esperienza di comunione e di incontro.

Il passaggio dal **dire preghiere** al **pregare** si chiama **ascolto**. Ne parleremo con frequenza nel nostro cammino di questo anno, ma è importante accennarlo fin d'ora: la preghiera profonda, comincia con

l'ascolto di Dio. E qui intravediamo subito il ruolo fondamentale della Parola di Dio per una preghiera cristiana.

Dicendo ascolto richiamiamo una **condizione indispensabile** che lo rende possibile: **il silenzio**. Ma andiamo con calma: per ora cominciamo a prendere atto che pregare veramente non è una cosa ovvia, né scontata. Ed è così facile illuderci e prendere abbagli sulla preghiera. La preghiera, degna di questo nome, è qualcosa di grande, bello e serio. È dono di Dio perché è sempre lui che fa il primo passo

per entrare in comunione con noi. Ed è appello alla nostra sete di comunione, dove risiede il senso e la gioia della nostra vita.

## UNA COMUNIONE AL CUORE DELLA VITA

Il rischio di sempre, anche di oggi, è la scollatura tra la preghiera e la vita di tutti i giorni.

**Ieri...** il rischio era quello di pensare che, una volta che ho pregato, che sono andato a messa, Dio è soddisfatto e io sono a posto nei miei doveri verso di lui. Il fatto è che a Dio non interessano i riti e le preghiere, se non sono espressione di una vita umana che cerca di camminare con rettitudine, con giustizia, nella solidarietà verso tutti (Is 1,10-20).

**Oggi...** la tendenza è quella di cercare nella preghiera solo un benessere psico-fisico, come difesa e prevenzione nei ritmi stressanti e competitivi della vita attuale. Il rischio è ancora quello di una preghiera senza aggancio con la concretezza e le responsabilità della vita. La preghiera finisce allora di essere un rifugio a lato della vita o, uno spazio di ginnastica spirituale alla ricerca di armonia. Per questo abbiamo bisogno di scoprire un cammino di preghiera senza illusioni e senza ipocrisie.

Ecco dunque un segno inconfondibile della preghiera come l'ha vissuta e insegnata Gesù: **l'intimo legame con la vita**.

**La preghiera è una sosta di comunione con Dio, per ascoltarlo, ringraziarlo, implorarlo... È un rapporto personale, un incontro, destinato a estendersi in tutte le ore e in tutte le**

**manifestazioni della vita. Non è un'isola spirituale conclusa in se stessa! È un appuntamento, una comunione al cuore della vita, che dà senso, gusto e qualità alla vita. Così Gesù ha vissuto la sua vita tra noi: vivendo ogni aspetto della vita (lavoro, gioie, relazioni, fatiche, delusioni, sogni) in un clima di comunione col Padre. Questa è la bellezza della vita di figli a cui siamo chiamati! Siamo figli 24 ore su 24, non soltanto cinquanta minuti alla domenica e nel quarto d'ora del rosario.**

Partiamo dunque fiduciosi per il nostro viaggio: faremo molte scoperte, ma sempre la preghiera ci riporterà al nostro quotidiano dove il Signore ci attende per camminare con noi, per essere luce, perdono e speranza in tutto quello che viviamo. Sta qui il realismo e la ricchezza della preghiera cristiana.

### **Un dono semplice ed esigente**

*La preghiera, così come l'ha insegnata Gesù, è qualcosa di estremamente semplice.*

Non c'è nulla di complicato nella preghiera, nulla di così difficile da essere possibile solo a qualche specialista.

Pregare è scoprire un'alleanza per vivere di questa alleanza. È scoprire che, grazie al dono dello Spirito Santo, possiamo aprirci a Gesù e al Padre per dialogare familiarmente di tutto quello che siamo e viviamo. È qualcosa di così semplice e bello che non cessa di stupirci e quasi ci sembra incredibile: poter raccontare a Dio (non a qualche grande personaggio... che è sempre una goccia in rapporto all'oceano!) ogni cosa della nostra vita ed essere presi sul serio! Poter metterci in ascolto di Dio, della sua Parola, e poter comunicare veramente con lui... poter ringraziare per ogni dono, poter gridare al suo amore quando cadiamo... ecc...

In ogni istante del giorno della notte ci è data la possibilità di aprire la porta del nostro cuore per entrare in una comunione di vita con il Signore. E tutto questo in assoluta semplicità. Possiamo prendere in mano uno dei passi in cui Gesù parla di preghiera o uno degli incontri dei malati con Gesù ed è facile scoprirlo. (Puoi rileggere il Vangelo di domenica scorsa, Gesù e il cieco di Gerico: Mc 10,46-52).

## *La preghiera è un dono esigente*

Anzitutto perché comporta la decisione di trovare delle soste per fermarsi a riflettere. Senza dover necessariamente andare in chiesa o in monastero, ma scegliendo di ritagliarsi momenti adatti per riprendere in mano la propria vita e dispiegarla davanti a Dio. Occorre mobilitare le energie del cuore della mente, e questo non è qualcosa di spontaneo e facile. Anche oggi corriamo il rischio di vivere a un livello superficiale di emozioni, sensazioni, impressioni.

È sempre impegnativo cominciare a riflettere in modo personale. Occorre superare la barriera dei luoghi comuni e di uno stile di vita che tende a omologare tutti su uno stesso stampo, per imparare a usare la testa e il cuore con vera libertà. È un'operazione esigente ma è essenziale se vogliamo vivere veramente e non lasciarci vivere o vivacchiare.

La preghiera è un dono stupendo ed esigente per un'altra ragione: proprio perché è un'alleanza viva con Dio, la preghiera mette in gioco tutta la nostra vita. Non riguarda qualcosa della mia anima e non riguarda quella mezz'ora in cui mi inginocchio a pregare. La preghiera coinvolge tutto il mio vivere, feriale e festivo, il mio modo di guardare al lavoro e il mio rapporto in famiglia e fuori. I miei progetti e il mio tempo libero... tutto insomma.

Il Signore desidera (ma questo è anche il desiderio più profondo del nostro cuore) rendere bella e autentica tutta la nostra esistenza. Pregare è aprire le porte con fiducia a questo desiderio di Dio. Non è facile vivere questa fiducia, ma a piccoli passi è una strada percorribile da tutti e da ciascuno.

### **Un metodo?**

Diciamolo con chiarezza: la preghiera non è semplicemente un metodo, ma non può fare a meno di un metodo.

Con quello che si è appena detto dovrebbe essere chiaro che pregare non si riduce ad imparare delle tecniche o dei metodi per fare silenzio, per concentrarsi, per rilassarsi da uno stress psico-fisico.

**La preghiera è anzitutto e soprattutto un dono sempre gratuito e sempre nuovo da parte di Dio. È il dono della familiarità che Dio Padre ci offre in Gesù. È il grido filiale che il nostro cuore, abitato dallo Spirito, può rivolgere al Padre.**

Così lo esprime San Paolo:

*"Voi non avete ricevuto uno spirito da schiavi per ricadere nella paura, ma avete ricevuto uno spirito da figli adottivi per mezzo del quale gridiamo: - Abbà, Padre!" (Rm 8,15).*

Se volessimo identificare la preghiera con un metodo, non potremmo più parlare di preghiera cristiana. Tuttavia, se vogliamo fare un cammino serio di preghiera, abbiamo bisogno di tener conto di alcune condizioni che rendono possibile la preghiera, abbiamo bisogno di un tracciato essenziale, ordinato e dosato.

In sostanza abbiamo bisogno di un metodo. Non soltanto chi inizia un nuovo percorso, anche chi cammina nella preghiera da diversi anni... utilizza un metodo nella sua preghiera... e sente il bisogno di rivederlo, rinnovarlo per non scadere nella routine.

Cominciamo allora da alcune indicazioni pratiche per la preghiera di questo mese. Non vi chiediamo di cestinare il modo di pregare che vi ha aiutati fino ad oggi. Siate saggi e umili, tenete ciò che è buono e provate a sperimentare queste indicazioni per rinnovare e approfondire la vostra preghiera. Chi non sente il bisogno di crescere, di allargare i suoi orizzonti?

Sperimentate con fiducia questo tracciato, cercando di personalizzarlo in base a quello che è la vostra situazione attuale.

### ***Cerca il tempo giusto ogni giorno***

Comincia da almeno un quarto d'ora di silenzio al giorno. È poco, è più o meno un centesimo delle 24 ore quotidiane, ma comincia così. Più della quantità sono importanti la costanza e la qualità. Se durante quel quarto d'ora metti veramente tutto il cuore e tutta la mente, scoprirai un interesse, un gusto e comincerai anche a constatare, con il passare delle settimane, che quel frammento di sosta con Dio influenza positivamente le tue giornate.

Possibilmente stabilisci questo spazio di preghiera sempre alla stessa ora nella tua giornata: ti sarà di aiuto per la costanza e diventa il tuo appuntamento sacro. Può essere al mattino, prima del lavoro o dello studio, può essere la sera o in un altro momento adatto per te.

### ***Cerca anche il luogo adatto***

La preghiera comporta un lavoro interiore impegnativo e non puoi viverlo in qualunque ambiente. C'è bisogno di un minimo di solitudine e di silenzio. Solo così puoi metterti in ascolto della Parola di Dio, poi riflettere sulla tua vita... insomma, poi concentrarti per pregare.

C'è chi si ritaglia il suo spazio di preghiera mentre va o torna dal lavoro o lo fa in una chiesa. Ma molti pregano semplicemente nella loro stanza. Pregare in casa è molto importante perché aiuta a collegare la preghiera alla vita quotidiana! Collegamento essenziale per non vivere ipocrisie nel nostro rapporto con Dio.

Ti sarà utile, se hai un bel crocifisso o una bella icona, collocarli davanti a te quando ti metti a pregare.

### ***Scegli la posizione più efficace per la preghiera***

Noi preghiamo con tutto noi stessi, non semplicemente con lo spirito. Per questo anche la posizione fisica è importante. Così come sono importanti certi gesti:

- ! il segno di croce fatto con calma
- ! una prostrazione
- ! il prendere in mano la Bibbia con profondo rispetto e il baciarla quando la apri

Pregare in piedi è richiamarsi alla dignità dei figli, il pregare seduti può favorire l'attenzione e l'ascolto; la posizione in ginocchio è un segno di adorazione, la prostrazione dice l'intensità della supplica.

Dobbiamo familiarizzare con il nostro corpo per esprimere anche così la nostra preghiera. Abituamoci a variare la posizione, evitando i due estremi: le posizioni che favoriscono la pigrizia e quelle che creano tensione. Imparerai a poco a poco a capire quale posizione ti aiuta di più.

## *Affidati allo Spirito*

Inizia sempre la preghiera invocando lo Spirito Santo. È Lui il respiro vitale di ogni preghiera. È Lui che apre il nostro cuore a comunicare con Dio, attraverso la Parola e la vita.

Invocalo con sincerità e umiltà; anche se non percepisci la sua presenza, Lui è là al cuore del tuo cuore per venire incontro alla tua debolezza. Puoi invocarlo cominciando a leggere lentamente e a fare tue le parole di uno dei due inni che trovi sul cartoncino colorato.

Dopo aver invocato lo Spirito cercando di metterti alla presenza del Signore, porta la tua attenzione a ciò che stai vivendo oggi, in questi giorni. C'è qualcosa che ti sta particolarmente a cuore? qualcosa che ti preoccupa? O ti rallegra?

Parlane col Signore a cuore aperto. Non c'è nulla di banale o di troppo concreto per Lui. Prova anche a fargli una domanda: “Signore... hai qualcosa da dirmi, hai una luce da donarmi per questo problema, per questa gioia? Signore... desidero ascoltarti”.

### **INDICAZIONI CONCRETE PER IL MESE**

! La scuola di preghiera non ha alcuna utilità, se tu non sei disposto a fare esperienza in prima persona di preghiera. È questo il senso delle indicazioni concrete che ti suggeriamo. Prova a seguirle con fiducia e costanza.

#### **Un tempo, un luogo, il rispetto di te stesso**

! Cerca uno spazio di almeno un quarto d'ora (lo sai che equivale alla centesima parte delle 24 ore giornaliere?) per fermarti in silenzio. Sii costante tutti i giorni e chiedi la costanza al Signore ogni giorno per il giorno successivo. Possibilmente vivi la tua preghiera quotidiana sempre alla stessa ora. Senza essere rigido, ovviamente. Il fissare un momento preciso, in base ai tuoi impegni e orari, oltre ad aiutare la tua costanza, comincia a creare stima per l'appuntamento con Dio. Quello che per noi è importante e ci appassiona, non lo lasciamo al caso... gli riserviamo sempre tempo e interesse, programmandolo con gioia.

- ! Cerca anche un luogo che ti aiuti a riflettere, a concentrarti. Se ti è possibile pregare in una chiesa silenziosa, in un cappella di un convento... bene. Se invece puoi, ad una certa ora, avere silenzio e calma a casa tua, bene. Pregare in casa può avere il vantaggio di facilitarti il collegamento tra la preghiera e la vita.

Cura anche la posizione fisica. Il corpo non è secondario nella preghiera, come non lo è nel rapporto con gli altri, nel lavoro e in tutto quello che viviamo. La posizione, i gesti... hanno un'importanza sulla vita dello spirito. Il cominciare a pregare con un segno di croce ben fatto, con la prostrazione a un'icona, con un bacio alla Bibbia o al crocifisso, non sono gesti bigotti. Sappi variare la posizione in base al tipo di preghiera e alla tua situazione personale. Si può pregare seduti, in ginocchio, prostrati profondamente, in piedi... Non esiste una regola precisa.

Per ora, tieni presente questo soltanto: evita la posizione che ti rende teso e che non ti favorisce la calma delle emozioni e della riflessione. Evita la posizione che ti rende pigro... e ti concilia il sonno. L'attenzione alla posizione fisica è rispetto di quello che sei e che vivi.

### **Non sei solo, affidati allo Spirito Santo**

"Lo Spirito Santo viene in aiuto alla nostra debolezza..." (Rm 8,26ss).

- ! Lo Spirito di Gesù, che passava anche notti intere in preghiera, ti è donato anzitutto per aprirti ad una preghiera fiduciosa da figlio. Imploralo con calma nei primi cinque minuti e affidati a lui perché ti guidi e ti insegni a pregare. Lo Spirito è l'Amore che ti vuole attirare ed educare a una preghiera filiale, ricca di amore. Non importa se non senti emozioni per la sua **presenza**, imparerai a credere e a farne esperienza con profondo stupore e gratitudine.

### **Concretezza, partendo dalla tua vita**

- ! Collegati a quello che stai vivendo e ferma la tua attenzione a ciò che in questo momento è al centro del tuo cuore: parti di qui e prega, parlane col Signore, come con il tuo amico più caro. Tenta anche la

preghiera di ascolto ponendo al Signore una domanda precisa: "Signore, come posso vivere questa gioia, questo problema... al meglio?. Parlami con la tua luce... la tua sapienza".

Cerca di essere sincero e silenzioso... Anche, se non senti risposte chiare e immediate, cominci a educarti al dialogo, evitando la recita.

! Prendi in mano la Parola di Dio, ogni volta che preghi, per imparare a far dialogare la tua vita con la Parola. Per questo la scuola della Parola e la scuola di preghiera sono sorelle inseparabili.

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

- 1 Che cos'è e com'è attualmente la mia preghiera?
- 2 Quando prego sono abituato a guardare in faccia quello che vivo o vado avanti senza farmi problemi?
- 3 Prova a raccontare un'occasione in cui ti sembra di aver pregato intensamente e sinceramente.
- 4 Prendi il salmo 63 (62) "il desiderio di Dio" e pregalo intensamente, cercando di immedesimarti. Per ora, lascia da parte le espressioni che non comprendi o che ti suonano strane.