**MASSIMO REGINI La preghiera, respiro della fede**

**Introduzione**

“La preghiera è il respiro della fede”(Angelus 6 ottobre 2013), ci ricorda Papa Francesco. Pregare perciò è una necessità, perché se smetto di respirare smetto di vivere. Questo respiro, simile a un canale aperto in cui scorre l&#39;ossigeno di Dio, viene prima di tutto, prima di chiedere un dono particolare, un aiuto, una grazia. È il respiro della vita, come per due che si amano è il respiro del loro amore. Respirare è il nostro vivere, e nel fenomeno della respirazione sono già incluse le leggi dell’esistenza. I polmoni sanno che bisogna respirare e obbediscono. Si sentono poveri ed inspirano. Amano la purezza ed espirano. Il processo stesso della respirazione insegna le leggi dell’obbedienza, della povertà, insieme a quelle del dono e della voce. In un tempo in cui abbiamo sperimentato il venir meno del respiro, nell’esperienza tragica della pandemia, dove tanti hanno sperimentato il respiro affannoso salendo il calvario della sofferenza e della morte, comprendiamo ancora di più la necessità di far respirare il nostro spirito con lo Spirito di Dio che continua ad alitare su di noi. E

respirare con lo Spirito è pregare nello Spirito. Così il respiro della preghiera sostiene l’affanno della prova e ossigena lo sforzo di camminare dietro a Gesù sulle strade del vangelo. L’esperienza fondamentale del credente è quella di sentirsi chiamato da Dio alla comunione con Lui. Per questo la sua esistenza assume le caratteristiche di una risposta continua, di un dialogo ininterrotto e coinvolgente, che trova la sua espressione più sentita e necessaria nella sua preghiera. E’ possibile perciò pensare ad un viaggio, un cammino fatto insieme, personale e comunitario, per scoprire il valore e la necessità della preghiera, ma soprattutto per imparare a pregare.

**Perché pregare**

Pregare è veramente una necessità vitale; non è una questione di strategie per trovare serenità, ma un bisogno del cuore con cui rispondere al bisogno di eternità che Dio stesso ha messo nel nostro cuore, come testimonia il bisogno di spiritualità presente nel cuore di tutti. La preghiera si presenta perciò come domanda di salvezza, di vita eterna che è presente in ogni uomo, ma diventa cosciente e continua nel dialogo con Dio. “Una cosa è certa, se la grazia ci è comunicata dai sacramenti, per mezzo della parola o nel servizio dei nostri fratelli, se molti uomini possono essere salvati senza aver beneficiato dei Sacramenti, nessuno però può esserlo senza la preghiera, qualunque ne sia la forma e

per quanto imperfetta essa sia” (S. Alfonso Maria de Liguori). La preghiera quindi è una condizione necessaria dell’esistenza dell’uomo, perchè è il respiro della sua vita spirituale, una necessità della sua stessa esistenza.

La preghiera manifesta quel desiderio profondo, quella sete ardente di Dio, di vedere il suo volto, di stare con lui e di parlare con lui. Ciascuno scopre in sé questo desiderio, che ci spinge a cercarlo e ad iniziare il cammino della preghiera. Il Signore ci fa procedere in questo cammino alimentando lui stesso in noi il desiderio. “Tu stesso, Signore, sei divenuto in me desiderio, hai acceso nel mio cuore il desiderio di te”(Simeone Nuovo Teologo). La preghiera appartiene alla struttura fondamentale della vita, perché è desiderio; la preghiera è desiderare ciò di cui abbiamo bisogno; e lo chiediamo all’altro, perché nella preghiera si manifesta il desiderio della relazione con lui. È questo desiderio che ci spinge ad inoltrarci sempre più profondamente nel mistero di Dio. L’anima sperimenta progressivamente un bisogno sempre maggiore d’intimità, di vicinanza: desidera conoscere Dio, entrare in un rapporto vitale e totalizzante con Cristo, in cui tutta la persona viene necessariamente coinvolta.

Per questo motivo, la preghiera non ha come scopo di cambiare ciò che Dio ha deciso, ma di ottenere e accogliere ciò che Egli desidera compiere per mezzo delle nostre preghiere. Dio sa ciò di cui abbiamo bisogno, e proprio per questo che egli vuole che glielo chiediamo, poiché il nostro primo desiderio, che in realtà è un bisogno del cuore, è Dio stesso. Lo scopo della preghiera, insieme alla pace del cuore che nasce dalla confidenza e familiarità con Dio, ci permette di convertirci a quanto chiediamo, nella misura con cui ringraziamo. “Perchè preghiamo?.. Perchè Dio nasca nell’anima e l’anima rinasca in Dio...Un essere tutto intimo, tutto raccolto ed uno in Dio: questa è la Grazia, questo

significa “Iddio con te”(Maestro Eckhart).

Ognuno di noi ha bisogno di pregare, come il nostro corpo ha bisogno di ossigeno. “Con la preghiera riceviamo l’ossigeno per respirare. Coi sacramenti ci nutriamo. Ma, prima del nutrimento, c’è la respirazione e la respirazione è la preghiera”(Y. Congar). La preghiera è il respiro della fede, capace di ossigenare il cuore che ama il Signore, che vive nel dialogo con colui che abita la nostra vita. “Per mezzo di essa (l’orazione) parliamo a Dio e reciprocamente Dio parla a noi, aspiriamo a lui e respiriamo in lui e reciprocamente egli ispira in noi e respira su di noi”(S. Francesco di Sales). “Perché se noi non preghiamo, non avremo la forza per andare avanti nella vita. La preghiera è come l’ossigeno della vita. La preghiera è attirare su di noi la presenza dello Spirito Santo che ci porta sempre avanti. Per questo, io parlo tanto sulla preghiera” (Papa Francesco).

All’inizio del cammino della preghiera possiamo sperimentare una certa fatica, perché “amare Dio vuol dire cercare di spogliarsi per lui di tutto ciò che non è Lui” (S. Giovanni della Croce). E’ Dio che purifica la persona. Da sempre, infatti, la tradizione cristiana ha affermato che la preghiera è ascesi, fatica, lavoro. “I fratelli chiesero al padre Agatone: ‘Padre, nella vita spirituale quale virtù richiede maggiore fatica?’ Dice loro: ‘Perdonatemi, ma penso che non vi sia fatica così grande come pregare Dio. Infatti, quando l’uomo vuole pregare, i nemici cercano di impedirlo, ben sapendo che da nulla sono così ostacolati come dalla preghiera. Qualsiasi opera l’uomo intraprenda, se persevera in essa, possederà la quiete. La preghiera, invece, richiede lotta fino all’ultimo respiro” (Agatone, in Vita e detti dei padri del deserto).

**Come nasce la preghiera**

La preghiera è anzitutto un dono di Dio: “Ciò non viene da voi, ma è dono di Dio; né viene dalle opere, perché nessuno possa vantarsene” (Ef 2,8b-9). La preghiera non è un atto puramente umano ma è piuttosto l’opera dello Spirito Santo in noi e con noi, secondo la nostra cooperazione alla sua azione. Nella preghiera si manifesta perciò l’incontro di due libertà, quella infinita di Dio con quella finita dell’uomo ed è sempre realizzata in Cristo, nello Spirito Santo, nella comunione con la preghiera della Chiesa. “La preghiera si rivela perciò una esperienza di intimità: sentirete il respiro del Signore, il rumore dei suoi passi nel nostro giardino (…). La cosa straordinaria del nostro dialogo con Lui è che se all’inizio sembriamo noi incominciare a parlare a Dio, ad un certo punto ci troviamo

a parlare con Lui, ed infine scopriamo che pregare è ascoltare Dio che parla con noi!” (C. M. Martini).

La preghiera nasce dall’amore ed è il respiro di un cuore che ama, perché la preghiera esprime la riconoscenza dell’amore per il dono di grazia ricevuto, dono che è l’amore stesso di Dio effuso nei nostri cuori per mezzo dello Spirito. “L’uomo ha una bella missione: quella di pregare e di amare... Voi pregate e amate: e questo forma la felicità dell’uomo quaggiù. La preghiera nient’altro è che l’unione con Dio” (Curato d’Ars). Fra loro questi due sentieri del cammino di fede che sembrano paralleli, sono in realtà profondamente uniti e crescono insieme, perché pregare è amare e amare è sempre un pregare. Solo l’amore prega. Non si prega quando non si ama. La preghiera è opera del cuore e non delle labbra; Dio non fa attenzione alle parole di chi prega, ma al suo cuore. Quando si ama, si vorrebbe parlare sempre con la persona amata o almeno custodire sempre il ricordo della sua bontà, stando alla sua presenza. La preghiera è la stessa cosa dell’amore: è una esperienza d’amore, un incontro con Dio Amore. La logica dell’amore, che fa nascere in noi la preghiera, ne sostiene il cammino, ma è l’umiltà, l’altra sorgente della nostra preghiera, ad attirare lo sguardo di Dio, il quale

volge lo sguardo all’umile, a chi teme le sue parole e si presenta a lui con cuore pentito (cfr. Is 66, 2). La vera preghiera richiede l’umiltà. “La preghiera dell’umile penetra le nuvole”(Sir 35, 17). “La preghiera non è anzitutto un sentimento né un pensiero; è il riconoscimento della nostra totale appartenenza a Dio nel più profondo di noi: è un’opera più grande e assoluta di quanto noi possiamo averne coscienza”(R. Voillaume). L’umiltà è riconoscere questo bisogno, far spazio a questa disponibilità, così “la conoscenza di Dio dà amore e la conoscenza di se stessi dà umiltà”(S. Teresa di Calcutta). “Quando l’anima perde l’umiltà, perde insieme anche la grazia e l’amore verso Dio, e allora si spegne la fervente preghiera. Quando invece l’anima raggiunge l’umiltà e le passioni vengono meno, il Signore le dona la sua grazia, ed essa prega con calde lacrime anche per i nemici, come per se stessa e per il mondo intero”(Silvano del Monte Athos).

Insieme all’umiltà, per iniziare a pregare occorre certamente il raccogliersi, che significa “vincere l’inganno dell’inquietudine e diventare calmi, liberarsi da tutto ciò che è estraneo alla preghiera e mettersi a disposizione di Colui che ora solo ha importanza, ossia del Signore” (R. Guardini). Al momento della preghiera occorre il desiderio e l’impegno di preferire coscientemente Dio a tutto il resto. “Al momento della preghiera tutte le nostre capacità di conoscenza e di azione devono essere direttamente riservate a Gesù ed esclusivamente assorbite in lui. Gesù ci ha chiaramente avvertiti che

non potremmo seguirlo senza lasciare tutto, uomini e cose, e, in più, anche noi stessi. Bisogna accettare di perdere se stessi, perdere la propria vita: ecco ciò che nella preghiera ci verrà forse più direttamente richiesto. Staccarsi è un atto cosciente dello spirito. E’ l’inizio della preghiera il suo momento più importante”(R. Voillaume). Chi prega esprime la sua fede nella reale e attiva presenza di Dio, che si rivela e che aspetta la nostra risposta di figli. La fede porta in sé la certezza che Dio è presente «qui e ora» e pregare è stare alla sua presenza. L’esercizio della “presenza di Dio” consiste nel prendere concretamente atto della presenza del Signore, riconoscere che “il Signore è vicino”. Questo dice e grida con tutto il cuore la fede. La preghiera perciò è mantenersi coscientemente alla sua presenza con quell’atteggiamento fondamentale gridato dal profeta Elia: “E’ vivo il Dio d’Israele alla cui presenza io sto!”(1 Re 17, 1). Questa presenza è vera perché è avvertita interiormente nelle profondità del proprio spirito; nella cella più segreta del mio essere il Signore mi aspetta ed è presente. Dio è presente in me con la sua grazia, per il fatto che sono figlio di Dio.

Così la preghiera è lasciarsi invadere dalla divina presenza. Ricordiamo la risposta di quel contadino a cui il Santo Curato d&#39;Ars, gli chiese cosa facesse da solo seduto in chiesa: “Io guardo lui e lui guarda me”. Allora il Santo Curato d’Ars coniugò l’espressione sintetica, ma profondissima: “Pregare è un lasciarsi guardare da Dio”. Il Signore è già presente nella nostra vita. A noi è chiesto di accoglierlo, di rispettare e vivere questa sua presenza. L’esercizio della presenza di Dio fa sì che noi ci impegniamo a non dimenticare il mistero e a lasciarci illuminare dalla sua grazia e dalla sua verità, nella consapevolezza di essere sempre alla sua presenza.

**La preghiera dei cristiani**

Noi preghiamo Cristo, in Cristo, per Cristo. “Il Signore nostro Gesù Cristo, Figlio di Dio è colui che prega per noi, che prega in noi e che è pregato da noi. Prega per noi come nostro sacerdote, prega in noi come nostro capo, è pregato da noi come nostro Dio. Riconosciamo dunque in lui la nostra voce, e in noi la sua voce”(S. Agostino). Nella preghiera dei salmi possiamo riconoscere la voce di Cristo, insieme alla nostra e a quella della Chiesa. “Noi dunque preghiamo a lui, per lui e in lui. Diciamo con lui e lui dice con noi. Noi diciamo in lui e lui dice in noi l’orazione di questo salmo…nessuno dunque, quando sente queste parole, dica: non è Cristo che le dice. O al contrario: non sono io che le dico. Perché se si riconosce parte del corpo di Cristo, deve dire l’una e l’altra cosa: Cristo le dice, io le dico. Non dire nulla senza di lui, egli non dice nulla senza di te”(S. Agostino).

“In realtà c’è una sola vera preghiera, una sola sostanziale preghiera: Cristo stesso.

C’è una sola voce che si leva sopra la faccia della terra: la voce di Cristo. La preghiera è essere una cosa sola con Cristo. (…) La preghiera non è altro che abbandonarsi totalmente per essere una cosa sola con Cristo. Ed è ciò che ci rende contemplativi nel cuore del mondo, perché ci troviamo allora per ventiquattrore al giorno alla sua presenza”(S. Teresa di Calcutta).

La preghiera cristiana è rivolta al Padre, per mezzo di Cristo, nello Spirito Santo. E’la risposta a Dio che si rivela come Padre, attraverso Gesù, nello Spirito. Seguendo l’esempio e il comando di Gesù, il cristiano si rivolge a Dio chiamandolo Padre, grazie all’azione in lui dello Spirito Santo. “Nella preghiera il cristiano entra nel cuore di Dio, nascosto con Cristo in Lui, avvolto dal Loro amore eterno, fedele e sempre nuovo. Dio è amore (1Gv 4,8): questa affermazione profondamente cristiana può conciliare l’unione perfetta con l’alterità tra amante e amato, con l&#39;eterno scambio e l&#39;eterno dialogo. Dio stesso è questo eterno scambio, e noi possiamo in piena verità diventare partecipi di Cristo, quali figli adottivi e gridare con il Figlio nello Spirito santo Abbà, Padre. In questo senso, i padri hanno pienamente ragione di parlare di divinizzazione dell’uomo che, incorporato a Cristo Figlio di Dio per natura, diventa per la sua grazia partecipe della natura divina, figlio nel Figlio”(Congregazione per la Dottrina della Fede, Alcuni aspetti della meditazione cristiana).

Anche se fatta dal singolo fedele, la preghiera è sempre comunione con la Chiesa e piena solidarietà con le ansie e le attese di ogni uomo. “Il cristiano, anche quando è solo e prega nel segreto, ha la consapevolezza di pregare sempre in unione con Cristo, nello Spirito santo, insieme con tutti i santi per il bene della chiesa”( Congregazione per la Dottrina della Fede, Alcuni aspetti della meditazione cristiana).

“Che cosa sarebbe la preghiera della Chiesa se non fosse l’abbandono di quelli che amano veramente, a Dio, che è Amore? Il dono totale del nostro cuore a Dio e il dono che Egli ci dà in cambio, la completa ed eterna unione, è lo stato più alto che ci sia accessibile, il grado supremo della preghiera. Le anime che lo hanno raggiunto sono veramente il cuore della Chiesa e in esse vive l’amore sacerdotale di Gesù.

Nascoste con Cristo in Dio non possono che irradiare in altri cuori l’amore divino di cui sono ripiene e cooperare alla perfezione di tutti gli uomini nell’unione in Dio, che fu ed è il grande desiderio di Gesù”(E. Stein).

“La preghiera personale e comunitaria di noi cristiani sia il respiro, il battito cardiaco della Chiesa, che infonde la propria forza nel servizio di chi lavora, di chi studia, di chi insegna; che rende feconda la conoscenza delle persone istruite e l’umiltà delle persone semplici; che dà speranza alla tenacia di chi combatte l’ingiustizia”(Papa Francesco).

La preghiera della nostra umanità La preghiera è una disposizione, un atteggiamento in cui è coinvolta tutta la persona di colui che prega. Beata Angela da Foligno dice che pregare significa “raccogliersi in unità e inabissare la propria anima nell’;infinito che è Dio”. Nella preghiera si attuano così i due movimenti più propri dello spirito umano, che sono la fonte stessa della vita, ossia rientrare in se stesso e uscire da se stesso: il movimento del respiro e del cuore. Non si prega solo con la mente, o solo con le labbra. La preghiera è stare davanti a Dio, con Dio e in Dio con tutta la propria persona, con tutto il cuore. Così nella preghiera sono coinvolte tutte le facoltà dell’uomo e tutta la sua storia. È importante quindi ricordare che nel pregare bisogna impegnare tutta la persona: intelligenza, volontà, immaginazione, sentimenti e, soprattutto, il cuore, che è la sede degli affetti. “Bisogna pregare con tanto fervore così da tener avvinte tutte le membra e le facoltà umane; orecchi, occhi, bocca, cuore e ogni senso e non cessare finché non si sente di voler essere uno con Colui che è presente e che preghiamo, con Dio”( Meister Eckhart). Non dobbiamo avere nessun timore di mostrarci davanti al Signore così come siamo, perché Lui ci conosce molto meglio di noi e sa di che cosa abbiamo bisogno. Per Teofane il Recluso la preghiera è “stare davanti a Dio con la mente nel cuore”.

San Paolo lascia trapelare dai suoi scritti che per lui la preghiera è una specie di lotta, di combattimento che l’uomo ingaggia con Dio, legato in particolare all’annuncio del vangelo e alla preoccupazione per tutte le chiese. “Ve lo domando, o fratelli, per il Signore nostro Gesù Cristo e per la carità dello Spirito, lottate con me nelle preghiere che per me indirizzate a Dio” (Rom. 15,30). Nella lettera ai Colossesi lo stesso verbo caratterizza la preghiera di Epafra, il fondatore della chiesa di Colossi (Col. 1,17), per quelli che ha istruito. “Vi saluta Epafra, servo di Cristo Gesù, che è dei vostri, il quale non cessa di lottare per voi nelle sue preghiere, perché siate saldi, perfetti e aderenti a tutti i voleri di Dio”(Col. 4,12). Paolo intende qui parlare dell’attività apostolica che egli, come Epafra, esercita per mezzo della preghiera, la quale si presenta come lotta, fatica, che accompagna l’incessante attività apostolica. I Padri hanno certamente visto nella lotta di Giacobbe con l&#39;Angelo raccontata nel libro della Genesi (32,23-33) un’immagine del combattimento spirituale e dell’efficacia di una preghiera insistente, ma anche della sua fatica, che permette tuttavia di ricevere la benedizione e un nome nuovo. “La tradizione spirituale della Chiesa ha visto in questo racconto il simbolo della preghiera come combattimento della fede e vittoria della perseveranza”(Catechismo della Chiesa Cattolica). E’ la lunga notte della ricerca di Dio, della lotta per conoscerne il nome e vederne il volto; è la notte della preghiera che con tenacia e perseveranza chiede a Dio la benedizione e un nome nuovo, una nuova realtà frutto di conversione e di perdono. La preghiera richiede fiducia, vicinanza, quasi in un corpo a corpo simbolico non con un Dio nemico, avversario, ma con un Signore

benedicente, che rimane sempre misterioso, che appare irraggiungibile. E se l’oggetto del desiderio è il rapporto con Dio, la sua benedizione e il suo amore, allora la lotta non potrà che culminare nel dono di se stessi a Dio, nel riconoscere la propria debolezza, in una vittoria che consiste nel consegnarsi nelle mani misericordiose di Dio.

La preghiera, vissuta nella sequela di Cristo, diviene il momento più bello della nostra vita quotidiana, poiché siamo con Cristo, col desiderio di vivere per Lui. Questo stare con Cristo e mettersi in cammino con Lui, non vuol dire evasione dalla vita quotidiana, ma è la possibilità per affrontare cristianamente la realtà concreta di tutti i giorni, con le sue gioie e le sue sconfitte, le sue tribolazioni e stanchezze, ma anche con la speranza e la gioia dell’amore, che trova nello stare accanto al cuore di Cristo la sua sorgente inesauribile.

Il mistero della preghiera cristiana ha bisogno di essere calato nella nostra esperienza vissuta, ha bisogno di diventare un fatto che si compie nei nostri giorni, nelle nostre stagioni. Quando noi ci proponiamo di pregare e poi di agire secondo la volontà di Dio che è emersa dalla preghiera, allora tutto cambia, perché è Dio che prende in mano la situazione e non si passa a compiere scelte particolari finché in qualche modo non si è avuta una risposta dal Signore. Quando consegniamo a Dio ogni nostro progetto, ogni possibile soluzione e ce ne distacchiamo pronti ad accettare la volontà di Dio qualunque essa sia anche se la risposta non ci è chiara, se nel nostro cuore abbiamo rinnegato ogni nostra volontà di affermazione e ogni tornaconto, a quel punto, qualunque cosa decidiamo di fare è nella volontà di Dio, perché prima l’abbiamo offerta a Lui.

Non siamo soli nel seguire Cristo. Siamo condotti dal mistero di comunione che è la Chiesa. Nella preghiera viviamo insieme la sequela di Cristo, nell’amore della Chiesa, dove il nostro «sì» diventa lode. “Un dono particolare che la fedeltà nella preghiera ti darà è l’amore agli altri e il senso della chiesa: più preghi, più sentirai misericordia per tutti, più vorrai aiutare chi soffre, più avrai fame e sete di giustizia per tutti, specie per i più poveri e deboli, più accetterai di farti carico del peccato altrui per completare in te ciò che manca alla passione di Cristo a vantaggio del Suo corpo, la chiesa. Pregando, sentirai come è bello essere nella barca di Pietro, solidale con tutti, docile alla guida dei pastori, sostenuto dalla preghiera di tutti, pronto a servire gli altri con gratuità, senza nulla chiedere in cambio. Pregando sentirai crescere in te la passione per l’unità del corpo di Cristo e di tutta la famiglia umana”(B. Forte).

**Prove e difficoltà nella preghiera**

Ciò che deve diventare preghiera è la vita reale che stiamo vivendo, con le sue fatiche e le sue gioie, tutto con sincerità e umiltà. Questa attenzione può generare una fatica di pregare che è quella di non essere nella pace, nell’accettazione della nostra vita, che invece la preghiera permette di ritrovare, superando la tentazione dell’evasione. L’invito di Gesù a pregare per non entrare in tentazione può significare anche riconoscere come motivo, che frena la preghiera stessa, quell’atmosfera di compromesso e comodità, di fuga e disinteresse, nella quale si matura la scelta di non scegliere, la decisione di non decidere, la fuga da quelle responsabilità che invece la preghiera profonda e sincera

potrebbe spingerci a prendere.

Troppo abituati all’efficienza e ai risultati, iniziare a pregare può significare vincere la tentazione dell’impazienza, di avere subito risposte o riscontri, dimenticando il passato della fedeltà di Dio, ciò che egli ha fatto nella nostra vita e quindi la certezza di ciò che Dio è capace di fare ancora, anche in modo inatteso. Nell’amicizia, e la preghiera è esperienza di amicizia con Cristo, trova spazio la legge del dono, della gratuità dello stare insieme. Si tratta perciò di riconoscere la pazienza che Dio ha con noi, aprendosi alla grazia capace di cambiare il nostro cuore. “Io non prego perché Dio intervenga. Chiedo la forza di capire, di accettare, di sperare. Lo prego perché Dio mi dia la forza di sopportare il dolore e di far fronte anche alla morte con la stessa forza di Cristo. Io non prego perché cambi Dio, io prego per caricarmi di Dio e possibilmente cambiare io stesso, cioè noi, tutti insieme, le cose”(David Maria Turoldo).

La preghiera può incontrare la fatica, ma anche l’amarezza e la delusione, quando ad esempio si è chiesto molto e sembra di aver ricevuto poco, specialmente nella preghiera di domanda e di intercessione. Allora si può essere presi dal un sentimento di sentirsi

abbandonato da Dio, fino a sentire la preghiera come un inganno. “Quand’è così, la preghiera deve diventare più forte del sentimento. L’uomo deve assicurarsi dell’amore di Dio sulla Sua parola e pregare fidando in quella anche se il suo cuore dice ciò che non ha senso. Se egli persevera, si accorgerà di essere esaudito, forse in modo del tutto diverso da quello che desiderava”(R. Guardini).

Bisogna sapere che, di fronte a certe impossibilità di raccoglierci per l’irrequietezza della fantasia, la mobilità della mente, oppure l’effervescenza dei sentimenti e dei desideri, un rimedio alle distrazioni può essere quello di cambiare il modo di pregare privilegiando, invece della meditazione, la preghiera vocale, fra cui la preghiera liturgica, la preghiera del “Padre nostro” e le preghiere dei Santi. Certo un modo particolare di vincere le distrazioni è trasformare anche queste in preghiera. “Anch’io ne ho molte [di distrazioni], ma appena me ne accorgo prego per le persone il cui pensiero sta distraendo la mia attenzione, e in questo modo loro traggono beneficio dalla mia distrazione” (S. Teresa di Gesù Bambino).

Nella preghiera si può fare, in certi momenti, perfino l’esperienza del «silenzio di Dio». L’esperienza del Dio silente non indica, nella Scrittura, semplicemente un cammino segnato dalla sofferenza, ma quando, colpiti dal dolore, dall’oppressione, dall’ingiustizia che uccide, nessuno sembra venire in aiuto, nessuno che ascolti, che prenda le difese. Allora il credente chiama Dio e lo supplica accoratamente: “O Dio, non restare muto, non startene in silenzio!”(Sal 82,2); “Se tu resti muto, io sono come chi scende nella fossa» (Sal 28,1). Chi prega così non pretende che Dio parli, ma pretende che qualcosa cambi nella propria situazione, che Dio manifesti un senso al cammino di sofferenza

che sta vivendo, perché, si può anche vivere un’esperienza di sofferenza solo se si giunge a capire che quel cammino ha un senso.

Quando la preghiera sembra priva di gioia, di consolazione interiore, di fervore nello Spirito, rimane la necessità di proseguire con la volontà di un amore povero ma vero, continuando a dare tempo alla preghiera come avevamo deciso nel tempo della gioia. E’ questo un esercizio nel quale il cammino della preghiera fa maturare la speranza e la radica nella fedeltà di Dio. In questa situazione è importante non arrendersi e non cominciare a omettere la preghiera per darsi, per esempio, al lavoro. Quando Dio non c’è, è importante almeno che il suo posto resti vuoto e che non venga preso da qualche idolo, soprattutto da quello chiamato attivismo. Nel tempo dell’aridità bisogna scoprire un tipo di preghiera speciale, che la Beata Angela da Foligno definisce la preghiera forzata e che dice di aver praticato lei stessa: “Agisci senza la grazia, come operavi quando possedevi la grazia… Tu fa’ la tua parte, figlio mio, e Dio farà la sua.

**La preghiera forzata, violenta, è assai accetta a Dio”.**

Anche nel tempo dell’aridità è possibile scoprire che la preghiera in fondo è dono in noi dello Spirito, che non significa sentimento, ma vita con Dio e vita in Dio. “La sorprendente presenza di Gesù, il Risorto, crea in te una sorgente di fuoco. Rimane vivo anche quando tutto si copre d’oscurità, s’infiamma come la brace sotto la cenere. A volte ti dici: il fuoco si sta spegnendo. Ma non sei tu ad averlo acceso. Non è la tua fede che crea Dio, non sono i tuoi dubbi che possono gettarlo nel nulla”(Frère Roger). Lo Spirito, anche quando non è da noi sentito, riempie le nostre parole e i nostri gemiti, di desiderio di Dio. Così lo Spirito diventa la forza della preghiera “debole”, la luce della nostra preghiera spenta. E come a chi sta per svenire si grida di fare un lungo respiro, così a chi si sente venir meno nella tentazione o di arrendersi nelle difficoltà della fede e della comunione con Dio occorre raccomandare di intensificare la preghiera, anche se appare debole e di fare dei bei respiri profondi di preghiera. Si ha allora, nella preghiera, un lottare con Dio per essere vinti da Lui, affinché si compia la Sua volontà; è la lotta di chi vuole essere vinto, che esprime bene la dinamica più vera della preghiera, che si compie pienamente nell’abbandonarsi a Dio e al suo amore. “Se ti capita, (…) di non provare alcuna attrattiva né alcuna consolazione nella meditazione, ti prego di non agitarti, ma apri la porta alle preghiere vocali: lamentati di te stessa con Nostro Signore, confessa la tua indegnità, pregalo di aiutarti, bacia la sua immagine, rivolgigli le parole di Giacobbe: “Io non ti lascio, Signore, finché tu non mi abbia benedetto”(S. Francesco di Sales).

**Il tempo della preghiera**

Se impariamo a dare del nostro tempo a Dio, senza dubbio saremo anche più capaci di trovare tempo per essere presenti gli uni agli altri. Essendo attenti a Dio, impareremo ad essere attenti agli altri, perché la preghiera è fonte di conversione e l’esperienza dell’amore di Dio dilata il cuore verso un’autentica fraternità. Dobbiamo fare un atto di fede nella promessa di Gesù: “Non c&#39;è nessuno che abbia lasciato casa o fratelli o sorelle o madre o padre o figli o campi a causa mia e a causa del vangelo, che non riceva già al presente cento volte tanto...”(Mc 10,29-30). E&#39; legittimo applicare ciò anche al tempo della preghiera, perché chi trova il tempo per la preghiera moltiplicherà la gioia di vivere nell’amore il proprio tempo.

La preghiera è un tempo di gratuità e di libertà, che genera sentimenti di generosità e di fedeltà. Senza questi spazi di gratuità, l’amore rischia presto di spegnersi. L’amore, infatti, si dilata e respira nella gratuità. Se ci occupiamo di Dio, della comunione con lui nell’ascolto della sua Parola, permetteremo a Dio di prendersi cura della nostra vita. La fedeltà alla preghiera è una scuola di libertà. Ma è anche una scuola di verità nell’amore, poiché essa ci insegna, gradualmente, a porre la nostra relazione con Dio su di un terreno che non è più quello instabile del nostro sentimento, o del nostro fervore, ma sulla pietra solida della fede, sul fondamento della fedeltà di Dio. Se perseveriamo a questa scuola, vedremo come anche le nostre relazioni con il prossimo diventeranno più stabili, più profonde e,

quindi, più gioiose.

La fedeltà alla preghiera è una scuola di fortezza, perché ci chiede di prenderci cura di ciò che ci è caro. La preghiera si inserisce nella lotta quotidiana del cristiano contro tutto ciò che lo allontana da Dio, prima fra tutte la superbia di credere di poter fare tutto da soli. Scrive S. Bernardo al Papa Eugenio III: “Non confidare troppo nel grado di preghiera che ora possiedi, esso può deteriorarsi. Temo che in mezzo alle tue occupazioni che sono molte, non avendo speranza alcuna che abbiano fine, la tua anima inaridisca. E quindi più prudente che tu ti sottragga a tali occupazioni in tempo piuttosto che essere da esse trascinato a poco a poco là dove non vuoi andare, cioè verso la durezza del cuore. Ecco dove potrebbero condurti queste maledette occupazioni se darai ad esse tutto te stesso

senza lasciare per te niente di tuo. Ma poichè tutti ti hanno a disposizione, siì anche tu uno di quelli che dispongono di te. Ricordati, dunque, non dico sempre, ma almeno qualche volta, di restituire te a te stesso”.

Nella preghiera viviamo insieme la sequela di Cristo, nell’amore della Chiesa, dove il nostro «sì» diventa lode. “Un dono particolare che la fedeltà nella preghiera ti darà è l’amore agli altri e il senso della chiesa: più preghi, più sentirai misericordia per tutti, più vorrai aiutare chi soffre, più avrai fame e sete di giustizia per tutti, specie per i più poveri e deboli, più accetterai di farti carico del peccato altrui per completare in te ciò che manca alla passione di Cristo a vantaggio del Suo corpo, la chiesa. Pregando, sentirai come è bello essere nella barca di Pietro, solidale con tutti, docile alla guida dei pastori, sostenuto dalla preghiera di tutti, pronto a servire gli altri con gratuità, senza nulla chiedere in cambio. Pregando sentirai crescere in te la passione per l’unità del corpo di Cristo e di tutta la famiglia umana”(B. Forte).

La preghiera è un anelito, un sussulto del cuore, un soffio vitale dello Spirito, che non sai da dove viene e non sai dove va. La preghiera è un incontro, a volte uno scontro, spesso un’attesa, frutto del desiderio. E’ il pianto di Pietro al canto del gallo, è stare con Maria ai piedi della croce. La preghiera è un attimo di eterno, è una scelta d’amore, è un bacio che accarezza di tenerezza il viso. La preghiera è un ricordo e uno sguardo di speranza, è un grido ma anche un silenzio. Sono le lacrime di chi piange per chi non piange o non sa piangere; sono le suppliche della terra nelle doglie del parto; sono le lodi della Chiesa sposa. La preghiera è il nostro respiro, la nostra vita, la nostra forza.

Accogliamo la testimonianza sulla preghiera dei nostri Padri nella fede. “La preghiera, o dialogo con Dio, è un bene sommo. 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. Deve essere però una preghiera fatta non per abitudine, ma che proceda dal cuore. Non deve essere circoscritta a determinati tempi od ore, ma fiorire continuamente notte e giorno. La preghiera è luce dell’anima, vera conoscenza di Dio, mediatrice fra Dio e l’uomo. Essa è

un desiderare Dio, un amore ineffabile che non proviene dagli uomini, ma è prodotto dalla grazia divina”(S. Giovanni Crisostomo).

“La preghiera è il porto dell’aiuto, la fonte della salvezza, lo scrigno della fiducia, l’ancora della salvezza nella tempesta, l’illuminazione degli ottenebrati, il bastone dei deboli, il rifugio nel tempo delle tentazioni, la medicina nel tempo della malattia, lo scudo di aiuto nella battaglia e la freccia acuta contro i nemici”(Isacco il Siro).

“L’orazione mentale non è altro, per me, che un intimo rapporto di amicizia, un frequente intrattenimento da solo a solo con Colui da cui sappiamo d’essere amati” (S. Teresa d’Avila).

“Più necessario per la vita spirituale e per acquistar l’amore di Gesù Cristo, è il mezzo della preghiera. Io dico che in questo mezzo Iddio ci fa conoscere il grande amor che ci porta. Qual prova maggiore d’affetto può dare una persona ad un amico, che dirgli: Amico mio, cercami tutto quello che vuoi e da me l’avrai?… Quando vedi che non manca in te la preghiera, sta sicuro che non ti mancherà la divina misericordia” (Sant’Alfonso Maria de Liguori).

“Per me la preghiera è uno slancio del cuore, un semplice sguardo gettato verso il cielo, un grido di gratitudine e di amore nella prova come nella gioia”(S. Teresa di Gesù Bambino).

“Pregare, come vedete, è soprattutto pensare a Me amandoMi…Quanto più mi amate, tanto meglio pregate. La preghiera è l’attenzione dell’anima amorosamente fissa su di Me: quanto più è innamorata l’attenzione, tanto migliore è la preghiera”(b. Charles De Foucauld).

La preghiera è un contatto e una relazione con Dio. Ascoltiamo Dio nei nostri cuori e poi parliamo con lui dai nostri cuori. Sentire e parlare dal cuore: questo è la preghiera”. “Se stai cercando Dio e non sai da dove cominciare, impara a pregare e assumiti l’impegno di farlo ogni giorno. Puoi pregare in qualsiasi momento, ovunque. Non è necessario trovarsi in una cappella o in chiesa. Basta che tu parli DiGli tutto, parlaGli. E’ nostro padre, è padre di tutti noi, qualunque sia la nostra religione. Siamo stati creati da Dio, siamo i suoi figli. Dobbiamo riporre in Lui la nostra fiducia e amarLo, credere in Lui, lavorare per Lui, affidarci a Lui. Se pregheremo, otterremo tutte le risposte di cui abbiamo bisogno. Senza la preghiera non riuscirei a lavorare nemmeno per mezz’ora”(S. Teresa di Calcutta).

**Conclusione**

Credo che la preghiera non sia tutto, ma che tutto debba cominciare dalla preghiera: perché l’intelligenza umana è limitata e la volontà dell’uomo è troppo debole, perché l’uomo che agisce senza Dio non dà mai il meglio di se stesso.

Credo che Gesù Cristo, consegnandoci il «Padre nostro», ci ha voluto insegnare che la preghiera è amore.

Credo che la preghiera non ha bisogno di troppe parole, perché l’amore non ha bisogno di parole.

Credo che si può pregare tacendo, soffrendo, lavorando, ma il silenzio è preghiera solo se si ama,

la sofferenza è preghiera solo se si ama, il lavoro è preghiera solo se si ama.

Credo che non sapremo mai con esattezza se la nostra è una preghiera vera. Ma se cresciamo nell’amore, se cresciamo nel distacco dal male, se cresciamo nella fedeltà alla volontà di Dio, allora stiamo camminando nella preghiera.

Credo che impara a pregare solo chi impara a tacere davanti a Dio.

Credo che impara a pregare solo chi impara a resistere e a rimanere nel silenzio di Dio.

Credo che tutti i giorni dobbiamo chiedere al Signore il dono della preghiera, perché chi impara a pregare impara a vivere. La preghiera infatti è il suo respiro.

Così sia.