

LA PREGHIERA E I SUOI CONTENUTI

Preghiera iniziale

*Donaci,
o Padre,
di ascoltare
nella profondità del cuore
la Tua voce, che chiama.
Aiutaci a discernerla
fra le tante voci
che affollano
la fatica dei giorni.
Fa che ci apriamo ad essa
nella libertà,
pronti a vivere l'audacia
di chi rischia tutto per amore
e per amore si consegna a Te,
accettando di andare
non dove noi vorremmo,*

*ma dove Tu vorrai
per ciascuno di noi.
Fa che, liberi anche
dalla nostra libertà,
possiamo seguire
il Figlio Tuo e Signore nostro Gesù
Cristo
sulla via della vita,
compiendo ogni giorno
le piccole scelte della fedeltà,
in cui si manifesta
la grande scelta del cuore
e si costruisce
la vera gioia d' esistere.
Amen! Alleluia!*

Introduzione

Vorrei iniziare con le parole di Gesù: “

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 verità vi dico: hanno già 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 ricompenserà.

Pregando poi, non sprecate parole come i pagani, i quali credono di venire ascoltati a forza di parole.

Non siate dunque come loro, perchè il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno ancor prima che gliele chiediate. **Mt (6, 5-8)**

Fiumi di parole hanno invaso libri e conferenze per definire la preghiera, per descriverla...ma in realtà proprio *perché la preghiera è essenzialmente legata a Dio e*

all'uomo non la si può circoscrivere in una definizione astratta, ma solo vivendola si possono cogliere le parole che meglio descrivono alcuni degli infiniti aspetti di essa. Per questo oltre gli incontri formativi ci dovranno essere i momenti di preghiera, perché

-s'impara a pregare pregando,

-si vive la preghiera non leggendo un testo o ascoltando una riflessione, ma pregando,

-si capisce che cos'è la preghiera solo se si prega.

Gesù stesso, maestro di preghiera, che ha pregato intensamente nella sua vita terrena ed ha insegnato ai discepoli a pregare, non ha mai detto cos'è la preghiera... l'ha vissuta ed ha contagiato con la vita i suoi discepoli, suscitando in loro il desiderio, la domanda... “maestro insegnaci a pregare...quando pregate dite: Padre nostro...”

1. CHE COSA È LA PREGHIERA?

(leggiamo alcune riflessioni di scrittori cristiani fatte nel corso della storia)

Dalle definizioni ascoltate potremmo affermare che la preghiera è:

incontro...

dialogo...

rapporto...

comunione...

intimità...

profondità...

ascolto...

domanda...

silenzio...

ricerca...

desiderio...

La preghiera nasce dall'incontro di due libertà, Dio che liberamente e per amore si rivolge all'uomo, l'uomo che liberamente e per amore cerca il volto di Dio.

Nel momento in cui Dio ha “toccato” l'uomo creandolo “alla vita”, sostenendolo “nella vita”, salvandolo “per la vita”, ha posto nell'essere e nella storia dell'uomo un'ansia d'infinito, una nostalgia d'eternità, una ricerca di bellezza, un desiderio d'amore, un bisogno di luce, una sete di verità, ... che attirano l'uomo verso Dio.

Questa attrazione verso Dio è l'anima della preghiera, che si riveste poi di tante forme e modalità secondo la storia, il tempo, il momento, la grazia e il peccato di ciascun orante.

La storia dell'uomo ha conosciuto tante forme di preghiera. Ogni uomo, proprio perché essere finito, creatura, ha sviluppato una modalità d'apertura verso l'Altro e verso l'Oltre che potremmo dire essere la preghiera, esperienza presente in ogni religione e cultura.

Qualcuno ha scritto “**l'uomo è, per sua natura, un essere religioso**”, sempre avido di una spiritualità e di una fede che gli schiudano l'orizzonte del qui ed ora, verso un non ancora capace di dare pienezza alla sua vita.

Possiamo dire, in altre parole, che l'uomo è religioso perché si interroga sul senso dell'esistenza e, sperimentando il limite di una risposta razionale alla domanda di senso, cerca una risposta al di là o al di sopra della sua stessa razionalità: nel soprannaturale.

In cerca di coerenza e di felicità, di comunione e di riconciliazione, di saggezza e di salvezza, l'uomo satellitare come l'uomo delle caverne, trova nell'esperienza religiosa la realtà sacra che fonda la sua esistenza, trascende (supera) la sua finitezza e assicura alla sua precaria avventura terrena, riferimenti sicuri e un orizzonte di eternità.

In altre parole la dimensione religiosa apre l'uomo a quella della speranza di un futuro che consiste nella piena realizzazione del suo desiderio di felicità e di vita eterna.

La vita senza speranza, infatti, sarebbe inconcepibile e la felicità, alla quale tutti tendiamo con decisione, sia individualmente che collettivamente, è proiettata spontaneamente verso il futuro, in un domani che deve ancora venire.

La preghiera è allora una realtà che tocca l'identità profonda dell'uomo e il suo innato desiderio di comunicare dalla terra con il cielo.

Questo desiderio e i molti tentativi e le modalità di esaudirlo, cambiano non soltanto in rapporto con l'Assoluto e l'idea di Lui, ma trasformano i rapporti umani, l'immagine che abbiamo di noi stessi e i rapporti con gli altri, perché chiunque prega ha sempre un volto preciso e la sua storia di uomo e di donna.

La preghiera costituisce un'esperienza religiosa fondamentale, per l'uomo di ogni latitudine e confessione religiosa. Dove c'è la fede, lì c'è preghiera, anche se in forme e misura diverse.

Non possiamo prendere in considerazione l'esperienza di fede senza giungere prima o poi a parlare di preghiera.

Possiamo dire che la preghiera è l'intrecciarsi di un incontro tra il tu dell'uomo e il Tu di Dio, è un atteggiamento del cuore prima ancora che una serie di pratiche e formule, un modo di essere di fronte al Tu di Dio prima ancora che il compiere un culto o il dire parole a Dio.

La preghiera ha il suo centro e affonda le sue radici nel più profondo della persona. La preghiera è il luogo per eccellenza della gratuità, il terreno dell'incontro con l'invisibile, dell'incomprensibile, dell'inatteso, del totalmente imprevedibile e altro da noi.

Lo stare davanti a qualcuno, lo stare in ginocchio di fronte a un Altro riconosciuto più grande di noi, rende così evidente che la preghiera non è mai ripiegamento su sé stessi, uno specchio nel quale ammirare compiaciuti la propria immagine o sfogare le proprie frustrazioni, ma un muoversi verso, un creare un rapporto dialogico con un Altro.

In questo guardare un Altro e dirigersi verso di Lui sta l'essenza della preghiera e la sua meta è il Padre.

La preghiera cristiana

La preghiera cristiana, pur inserendosi in quest'attrazione verso Dio, comune a tutti gli uomini, pur condividendo in parte le stesse forme della preghiera delle altre religioni, si caratterizza per una sua specifica realtà: **l'essere esperienza in Cristo**. Infatti, il cristiano non prega un Dio, ma prega in Dio. Pertanto le dimensioni caratteristiche della preghiera cristiana sono il suo essere esperienza trinitaria ed ecclesiale.

Dal Padre...al Padre: la preghiera si vive in rapporto al Padre, sorgente e meta del cammino.

Il Padre è la sorgente della preghiera nel credente, egli dà e si dà ai figli. Il fondamento della preghiera è la certezza del dono del Padre...La preghiera è quindi *risposta, accoglienza, ascolto, silenzio* per cogliere l'oltre della vita e accogliere l'Altro.

Il Padre è la meta della preghiera. La comunione, l'ascolto attento, l'attesa silenziosa... realizzano un cammino, una crescita che porta l'orante alla pienezza dell'essere, alla conformazione a Cristo, all'essere in Dio...

Per Cristo con Cristo ed in Cristo: la preghiera si compie attraverso la mediazione, l'imitazione e l'assimilazione del Figlio, che chiama il Padre "Abbà".

Abbà dunque è un termine di portata trascendente, che permette di penetrare meglio il mistero del Padre e del Figlio, unità di essere, di vita e di conoscenza reciproca. Chiamando Dio Abbà mentre prega, Gesù esprime se stesso e introduce gli uomini nel mistero della vita trinitaria. Allo stesso tempo insegna qual è lo scopo ultimo della sua mediazione: dare agli uomini il potere di diventare, in lui, figli di Dio e di chiamare il Padre celeste come lui, Abbà.

Costituito figlio di Dio per vitale unione al Figlio Unigenito, il cristiano è reso capace di una preghiera tanto sublime e trascendente quanto il mistero che risiede in lui: non sono più io che vivo, ma è Cristo che vive in me (Galati, 2, 20).

Non prego più io, ma è Cristo che prega in me!

Ecco la novità della preghiera cristiana dunque!

Il cristiano, sotto la mozione dello Spirito di Cristo, diventa capace di rivolgersi a Dio con la stessa parola con cui Gesù alza il suo gemito al Padre, cioè col termine confidente di Abbà.

Il cristiano si appropria della preghiera propria di Gesù.

Per Cristo. Attraverso la mediazione del Figlio, l'Amato, il cristiano può essere certo che la sua preghiera raggiunge il Padre, e che il Padre attraverso il Figlio raggiunge il cuore del credente.

Con Cristo, seguendo lui, luce della vita, i fedeli possono percorrere i sentieri della preghiera certi di trovare la sorgente della vita; gli insegnamenti del Cristo, la sua Parola diventano luce sul cammino dell'orante.

In Cristo, la dimensione sacramentale della vita cristiana inserisce il credente in Cristo, ogni battezzato diventa membro del corpo di Cristo e partecipa del Suo Spirito, che diventa l'animatore del dialogo col Padre.

Nello Spirito Santo: la preghiera si vive nello Spirito

La presenza dello Spirito Santo nel cristiano unisce tutti i credenti a Cristo e diventa seme di fecondità spirituale nella vita quotidiana. Lo Spirito è colui che unisce, (il Padre al Figlio, il Figlio al Padre, i cristiani a Cristo, Cristo nei cristiani, i cristiani tra di loro...), egli è colui che è presente in noi e che prega nel cuore del credente, con gemiti inesprimibili; in lui la chiesa grida vieni!

Nello Spirito il Cristo diventa il maestro interiore dell'orante che guida verso il Padre.

Perchè Chiesa: la preghiera trova nella liturgia della chiesa la sua fonte ed il suo culmine.

Questa dimensione trinitaria, viene vissuta nel credente grazie al suo essere nella Chiesa, comunità dei redenti che vive per la sua unione al Cristo (è la sposa, il suo corpo mistico). La dimensione ecclesiale non è quindi un aspetto secondario, ma la realtà essenziale per poter vivere l'inserimento in Cristo.

Per questo nel cammino della preghiera diventa indispensabile la vita liturgica, fonte e culmine della preghiera personale. La preghiera liturgica è la preghiera della Chiesa che plasma, anima e rende feconda la preghiera del singolo credente, il quale, in virtù del battesimo, *anche quando prega da solo, non è mai solo, ma in lui si compie quel dialogo d'amore tra la Sposa-Chiesa e lo Sposo-Dio*

2. CHI È COLUI CHE PREGA

I soggetti della preghiera cristiana

La preghiera cristiana è caratterizzata da una pluralità di soggetti che ne costituiscono anche la sua dinamica.

Questi soggetti sono i Tre della Trinità e colui o coloro che pregano, in quanto tutti inseriti in una relazione d'amore.

E' il linguaggio divino, infatti, che sorge nei nostri cuori quando lo Spirito di Cristo grida: "Abbà, Padre!".

La preghiera vera non esce perciò solo dalle labbra, ma dal cuore, anche se non è il cuore umano la prima sorgente della preghiera: esso ha infatti bisogno della forza spirituale dello Spirito.

Il primo principio della vita di preghiera è, dunque, lo Spirito Santo.

Nel grido di "Abbà" si uniscono, secondo l'insegnamento paolino, due grida intimamente unite, al punto da costituire un'unica voce; siccome lo Spirito Santo abita in noi, in virtù del Battesimo, fa giungere al Padre il suo grido attraverso il nostro.

Ecco l'importanza di invocare sempre lo Spirito Santo nella nostra preghiera: senza di Lui, infatti, saremmo subito tentati di scoraggiarci di fronte alla difficoltà di dialogare con Dio e, soprattutto, di fronte alla tentazione dello spirito del male che si oppone radicalmente alla preghiera.

Lo Spirito Santo ci rende capaci di resistere a tutte le tentazioni di scoraggiamento, come a tutte le paure che possono opprimerci. Soprattutto egli è lo Spirito d'amore: ricorrendo a lui ogni volta che vogliamo entrare nella preghiera, possiamo aspettare da parte sua un nuovo impulso verso l'autentico amore.

Il grido che sorge dallo Spirito Santo come primo slancio della preghiera è essenzialmente un grido filiale.

Dice San Paolo che tutti quelli che sono guidati dallo Spirito questi sono figli di Dio. E voi non avete ricevuto uno spirito di schiavi per ricadere nella paura, ma avete ricevuto uno Spirito di figli adottivi, per mezzo del quale gridiamo: "Abbà, Padre!" (Rm 8, 16).

Si tratta, come già affermato sopra, di una grande novità della preghiera cristiana: **questa preghiera è rivolta al Padre. Ed essa è unicamente frutto del mistero dell'Incarnazione.**

Naturalmente già nell'Antico Testamento una paternità era stata attribuita a Dio: Dio chiamava Israele il "suo figlio primogenito" (Es 4, 22). L'amore paterno era manifestato con evidenza nell'opera creatrice: "Non è lui il padre che ti ha creato, che ti ha fatto e ti ha costituito?" (Dt 32, 6). Al peccato Dio reagisce con ira, ma più caratteristica dell'agire di Dio è la misericordia paterna: "Le mie viscere si commuovono per lui". E la misericordia non è solo per il popolo, ma si estende ad ogni singolo individuo peccatore. "Come un padre ha pietà dei suoi figli" (Sal 103,13).

Nel Vangelo questa novità circa la paternità divina, consiste nella rivelazione di una Persona divina distinta che è appunto il Padre.

La rivelazione viene fatta dal Figlio, che rivela la sua identità filiale mostrando la sua relazione al Padre.

Nel momento in cui Gesù si fa conoscere come Figlio, rivela la persona del Padre come distinta dalla propria persona.

Nella rivelazione giudaica la persona del Padre non era stata rivelata con tutta la sua novità che fondava le prospettive della dottrina trinitaria. Dio era stato qualificato come Padre e come Sposo, senza distinzione di persone. Nel Vangelo, Cristo rivela se stesso come persona distinta dal Padre e si presenta personalmente come Sposo.

Alla rivelazione del volto misterioso del Padre deve rispondere una preghiera essenzialmente filiale. Il carattere filiale è una nota distintiva della preghiera cristiana.

Cristo, consegnandoci la preghiera del Pater, ci invita a seguire il suo modello, per entrare nella sua intimità filiale col Padre e condividere con noi la gioia della presenza divina.

Terzo protagonista della preghiera è Gesù Cristo.

Basta l'invocazione "Abbà" per farci entrare in questa intimità, perché il Padre è sempre disposto ad accoglierci. Egli si apre al dialogo e vuole essere attento a tutti i nostri bisogni.

Siccome Cristo ci fa partecipi della sua relazione filiale, andiamo con lui verso il Padre. Nella nostra vita spirituale è particolarmente necessario scoprire il Padre. Soprattutto è necessario aprirci all'immenso amore che sorge da questo Padre universale, per ricevere la moltitudine dei suoi beni e vivere della potenza della sua grazia.

E' quanto mai necessario! Infatti, nella nostra esperienza di fede cristiana, la figura di questo Padre è ancora molto in ombra.

Il solo esempio di Cristo basta per dimostrare la necessità della preghiera nella vita cristiana. Avremmo potuto pensare che il Figlio di Dio non avesse avuto bisogno di pregare, ma constatiamo invece che egli ha pregato molto. E non solo per dare esempio e modello ai suoi discepoli, ma perché, nella sua vita personale in relazione intima con il Padre, sentiva la necessità di pregare.

L'importanza della preghiera viene dall'importanza del rapporto con il Padre: Gesù desiderava ricevere tutto dal Padre.

Se Gesù, il Signore e il Maestro, ha pregato, la necessità di pregare si impone per tutti noi con maggiore evidenza.

Il singolo credente è chiamato a questa necessità: egli è un altro soggetto della preghiera. lo è sui generis, però, perché imprescindibilmente dalla Chiesa.

La nostra preghiera è rivolta al Padre, per mezzo del Figlio, nella potenza dello Spirito Santo, dentro la Chiesa.

La Chiesa è l'altro soggetto imprescindibile della preghiera.

L'uomo è orante solo in Cristo e Cristo vuole continuare ad essere orante nella storia. Concretamente lo fa nella sua Chiesa che Egli ha voluto e nella quale è presente come lui stesso ci ha detto. Il mistero di Cristo si prolunga nella Chiesa e Cristo si personifica concretamente nell'uomo orante il quale, diventa Cristo che continua a pregare.

Per questo la preghiera cristiana, per essere autentica, si deve attuare necessariamente nella Chiesa.

Non ci può essere dimensione cristologia e pneumatologica (dello Spirito) senza anche la dimensione ecclesiologica. Semplicemente perché così ha voluto la Provvidenza di Dio.

Ad esigerlo sta il fatto che, sebbene Cristo e la Chiesa non si possono confondere, non si possono tuttavia neppure separare: essi costituiscono insieme il Cristo totale, capo e membra.

L'incorporazione a Cristo si realizza insieme con l'appartenenza alla Chiesa, corpo di Cristo. Col Battesimo si diventa figli di Dio, ma insieme contemporaneamente anche membri della Chiesa. Cristo e la Chiesa, entrambi, anche se in modo diverso, sono presenti come oranti nella preghiera del cristiano, soggetti stessi della sua preghiera. Questa dimensione ecclesiologica e comunitaria della preghiera, del resto, ci era stata insegnata da Gesù stesso con il Padre nostro che, come abbiamo visto, costituisce il modello orientativo e paradigmatico per il nostro modo di pregare.

3. PERCHÉ PREGARE

La vita crisitana è vita in Cristo, esperienza di amore con Dio, trasformazione della persona in figlio di Dio e la preghiera è l'anima e la luce di questo cammino.

Anima perché ci permette di interiorizzare il rapporto con Dio, e di vivere di fede, speranza e carità

luce perchè ci permette di vedere, discernere, la strada da percorrere per raggiungere la pienezza di questo cammino

Esercizio:

1. **tempo adatto:** stabilire almeno 20' ed essere fedeli. Trovare un momento tranquillo in cui si è riposati.

2. **luogo adatto:** suggestivo e libero da distrazioni

3. **posizione adatta:** 5' per il rilassamento: visualizzazione del corpo e della respirazione

4. **pregare il Padre nostro**, Gesù non ha dato ai suoi discepoli una ricetta, ma ha detto quando pregate dite... non però una formula, ma un cammino verso una relazione di intimità, Padrefiglio.

Attenzione alla esperienze di paternità che possiamo avere: ferite.

5. evitare: il meccanicismo, la distrazione, superficialità, cuore chiuso, mente assente

6. segno di croce, invocazione dello Spirito, ripetizione del nome Padre per i primi 5', interiorizzazione:

7. **gustare il Padre n ostro**, "recitare in 10' un solo Padre nostro" parola per parola, ripetendo ogni parola più volte, con calma, per interiorizzarla e accompagnare ogni termine con l'attenzione della mente.