

Un tesoro da riscoprire. Invito alla preghiera

Mt 6,5-8

Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa. ⁶Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.

⁷Pregando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole. ⁸Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che glielo chiediate.

Per la riflessione personale

L'arte della preghiera. *Non esiste vita cristiana dove non c'è preghiera:* senza preghiera non si progredisce nelle cose dello spirito, né si mette mano ad opere autenticamente apostoliche. Varie sono le tipologie di preghiera cristiana, tra cui: la *preghiera vocale*, quella cosiddetta *mentale* (meditazione), l'*adorazione* e la *preghiera contemplativa*, o anche detta *preghiera del cuore*. Di fatto, non c'è situazione esistenziale che non possa essere volta in preghiera.

La preghiera è l'attuazione della nostra relazione filiale con Dio, è la frequentazione del nostro Sposo e Maestro, è intrattenersi con gli angeli e i santi, sotto lo sguardo benevolo di Maria. Pregare è *stare al cospetto della Presenza divina*, che già ci inabita per grazia; è un'anticipazione della vita celeste, nella massima forma consentita all'uomo su questa terra.

La preghiera vocale conserva assoluta dignità e grande fruttuosità. Non mortifica il rapporto personale con Dio, ma aiuta a mantenerlo vivo nel corso della giornata: diventa abbastanza facile entrare in preghiera se non se ne è mai usciti del tutto! Per essere davvero efficace, la preghiera vocale presuppone una certa unione con Dio che possiamo chiamare *preghiera diffusa*: è desiderio di stare con Dio, di vivere abitualmente alla sua presenza, di manifestargli con naturalezza quanto accade in noi e attorno a noi.

È una grazia che ci vengano messe a disposizione delle preghiere ben formulate e lungamente praticate dai credenti, tali da aiutarci a dire a Dio quel che forse saremmo incapaci di verbalizzare o anche solo di immaginare. Così, poco alla volta, uno si sente ospitato da un testo che inizialmente appariva quasi estraneo. Le preghiere cristiane inaugurano un'autentica *scuola di preghiera*, sicura perché garantita dalla Chiesa, inesauribile perché sconfinata nel mistero di Dio.

Sto maturando un ritmo regolare e costante di preghiera personale? Sento gradualmente l'esigenza di questo appuntamento quotidiano con il Signore? Che cosa mi dà gioia entrando in preghiera? Quali sono le principali difficoltà che incontro?

Il pensiero di Dio ritorna spesso nella mia giornata? Gli parlo durante le mie occupazioni, gli

spostamenti?

Come vivo questa “preghiera diffusa”, che è la cornice indispensabile per ospitare i momenti espliciti di preghiera?

Le preghiere comuni del cristiano. Sono davvero *il tesoro dei piccoli e dei poveri*, perché trasmettono integra la fede, che è il bene più grande di cui disponiamo, e ripropongono in forma di orazione le grandi verità del cristianesimo. Sono preghiere che i cristiani si sono passati di mano in mano per generazioni. Le loro voci risuonano nella nostra, quando preghiamo questi testi, in un commovente senso di continuità che è il riflesso della cattolicità della Chiesa.

Nella loro semplicità, consentono di andare al cuore della fede cristiana, attingendo così alle sorgenti della gioia. La fede riscalda il cuore e smuove la vita solo quando è “vista” con i propri occhi, in un coinvolgimento personale che non ammette deleghe. Le preghiere comuni del cristiano sono uno strumento affidabile e sempre attuale per imboccare con decisione questo itinerario di fede.

Recitandole, a uno si sente a casa. Anche perché queste preghiere, apprese da fanciulli, sprigionano un senso di casa, di intimità, che ben si presta alla recita comune in famiglia.

Il fatto di conoscerle a memoria ci dà il vantaggio di poter riprendere con calma questi testi, “sfregandoli” nella meditazione, perché liberino le loro fragranze spirituali. *Sono le preghiere dei piccoli*, dunque di chiunque voglia essere sul serio *un piccolo di Gesù, un povero in spirito*. Sono eredità di noi cristiani, contrassegno di unità e di uguaglianza battesimale tra tutti i fedeli.

Si tratta per buona parte di *preghiere da fare*, non solo da dire, perché sono pensate per far compiere all’orante esattamente quel che sta dicendo, nell’atto stesso in cui lo pronuncia. Stimolano intelligenza, volontà e affetti ad aderire interiormente alle parole pronunciate, in modo che la vita, poco alla volta, venga dietro alla preghiera.

Non è necessario “esaurire” queste preghiere, o “fare tutto” ogni volta. Il tesoro resta nostro, dunque anche ciò che oggi non riesci a cogliere, o soltanto intuisce, resta ancora tuo, a disposizione per domani. Talvolta basta soltanto uno spunto per illuminare una giornata o dischiudere una verità che giaceva lì, senza che vi avessimo mai prestato caso.

La mia preghiera personale è nutrita di Parola di Dio? La Parola del giorno risuona in me lungo la giornata, per trovare poi eco nel tempo di preghiera? La preghiera vocale ben si presta ad essere “filtrata” dalla Parola di Dio, assumendone per così dire il “colore” (ad es. come avviene nei misteri del Rosario)

La mia preghiera “morde” sulla vita e sulle scelte concrete? Valuto nella preghiera le decisioni da prendere, in modo che «siano tutte secondo la Sua santa volontà, e per la maggior Sua gloria»? Rielaboro nella preghiera quelle già prese, così da rettificarle o almeno chiederne perdono?

Nel nome del Padre... Generalmente la qualità della preghiera dipende per buona parte da come uno vi si dispone. I momenti che precedono la preghiera vera e propria, quelli di preparazione immediata, sono decisivi per bonificare l’anima e anticipare possibili difficoltà o distrazioni.

Il segno della croce è tradizionalmente il portale di ingresso nella preghiera. Ci ricorda anzitutto di trovarci *al cospetto di Dio*. Questo senso della presenza di Dio e della sua maestà è il gran segreto della preghiera, che le imprime il tono familiare del dialogo, senza smarrirne l'altissima serietà.

Il segno della croce, tracciato con devozione sul proprio corpo, ci ricorda anzitutto *chi è Colui al quale ci stiamo rivolgendo*: è il Creatore del cosmo, il Reggitore provvidente dell'universo, il Redentore che ha sacrificato sé stesso sulla croce.

È un gesto nel quale "entriamo dentro", fisicamente. È *l'abbraccio di Dio sulla nostra vita*, è il pegno dell'amore incrollabile del Signore, che è costato la passione di Gesù. È il distintivo di noi cristiani, che infatti ci è stato consegnato proprio il giorno del nostro Battesimo.

Ritma le tappe fondamentali della nostra vita; lo possiamo riprodurre su noi stessi ogni giorno, alla levata e al riposo, prima dei pasti o di metterci in viaggio; ma possiamo pure tracciarlo sugli altri in segno di benedizione.

È un *programma di vita*, il nostro amato segno della croce. Con esso tocchiamo idealmente la sede delle nostre facoltà: mente (capo), volontà (cuore), capacità operative (spalle), in modo che tutta la nostra persona divenga spazio di incontro con le Persone divine della SS. Trinità.

Come sono solito entrare in preghiera? Come mi preparo? È una preghiera attesa, la mia, preparata nel desiderio?

Prova a tracciare con calma il segno di croce, lasciando risuonare quelle considerazioni che avverti maggiormente tue. Cosa "ti dice" questo segno comunissimo, eppure sempre nuovo? Come fare per non ripeterlo meccanicamente, senza ostentazioni ma anche senza sciatteria?

Che posto occupa il segno della croce nella nostra famiglia?

Prova a darti alcuni precisi, piccoli e possibili impegni per migliorare nel concreto la tua vita di preghiera. Alla prossima occasione di ritiro potranno essere verificati e opportunamente adattati.

«Il pregare consiste nel bussare alla porta di Dio
e invocarlo con insistente e devoto ardore del cuore»
(Agostino, *Lettera a Proba*)