

# FATE UNA VITA DI PREGHIERA.

Se credi in Dio continua a leggere. Se non credi non leggere. Fai le tue cose.

Il mio consiglio è : fate una vita di preghiera. Cosa significa ? Significa alzarsi e fare quella preghiera che hai sulle labbra per Dio . Alzarsi e pensare subito a Dio che ci ha creato è bellissimo. Non è una cosa spontanea : ci arrivi con il tempo e con un cammino. E' quando hai attraversato fiumi e deserti, praterie e tundre che potrai lodare la mattina presto il tuo Creatore. Sarà una preghiera di Lode e Ringraziamento : davanti a noi si apre un nuovo giorno. Ogni giorno è un dono di Dio. Se hai fatto il cammino lo sai. Quanti sono gli essere umani che vanno a dormire e che muoiono durante il sonno ? Tanti. Svegliarsi è un dono . Soprattutto perché puoi sperimentare ancora una volta la misericordia di Dio. E puoi pregare.

Chiariamo subito che pregare non è affatto contraccambio. La preghiera è incontro. Incontro con un amico : Dio si è rivelato agli uomini . E' Lui che ha preso l'iniziativa . Da questa iniziativa ne è nato un dialogo con l'uomo. L'uomo ha potuto scoprire nel corso dei secoli la natura di Dio : amico.

In Giovanni troviamo le parole con cui Gesù definisce, in termini di amicizia, il suo rapporto con i discepoli: «Non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quello che fa il suo padrone; ma vi ho chiamati amici, perché tutto quello ciò che ho udito dal Padre l'ho fatto conoscere anche a voi» (Gv 15,15).

I vers. 13-15 introducono i due termini amici e servi. « Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la vita per i propri amici». E poi, al vers. 14, che afferma che

per essere amici occorre essere servi! «Voi siete amici, se fate ciò che comando». Non è forse proprio dei servi fare quello che viene loro comandato? In Gv. 2, i servi delle nozze di Cana, eseguono quello che la madre di Dio, chiede loro di fare, per questo conoscono quello che il maestro di tavola non può ancora sapere. Non sono più servi! Gesù lo svela nel ver. 15: «Non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quello che fa il padrone ; ma vi ho chiamato amici, perché tutto ciò che ho udito dal padre mio l'ho fatto conoscere a voi».

L'amore trasforma il rapporto tra il Maestro e il discepolo, tra il Creatore e la creatura, per instaurare una nuova relazione, quello dell'amore gratuito. Amico non è una espressione logora per Gesù anzi per Lui è una parola impegnativa per la sua stessa vita. Dio chiama l'uomo: amico. Secondo il testo, si tratta di un'amicizia offerta come dono al discepolo, che, nella sua libertà, è chiamato ad accettarla e a viverla.

Cristo è stato amico di Marta e Maria e del loro fratello Lazzaro a tal punto che davanti alla sua morte, dirà sant'Ireneo, Gesù pianse come uomo e amico e lo resuscitò come Dio. Davanti a queste scene evangeliche, non possiamo considerare che la partecipazione con la vita divina ha come sorgente l'Amico.

Francesco di Sales: «Parlo dell'amicizia spirituale per cui due o tre anime si comunicano la loro devozione e i loro affetti spirituali, fino a formare un solo corpo». In Cristo i conflitti e le ferite, le contraddizioni e le crisi che nel tempo un'amicizia può subire, non la distruggeranno in forza dell'aver sperimentato il dono che noi chiamiamo perdono.

Un amico che prega Cristo per conto dell'amico, e desidera essere esaudito da Cristo per amore dell'amico, finisce per dirigere su Cristo il suo amore e il suo desiderio. In questo modo da quell'amore santo con cui si abbraccia il proprio amico, si sale a quello con cui si abbraccia Cristo: si afferma così, nella letizia spirituale, nell'attesa di una pienezza che si realizzerà nel tempo a venire.

Bisogna conoscere la solitudine con se stessi per cogliere i valori di certi incontri, che di per sé possono anche essere limitati nel tempo, ma «segnare tutta un'esistenza. Perciò una delle grandi sfide è saper guardare le amicizie con gli occhi della fede, che svelano un senso profondo su di sé e la realtà storica che si vive.

Il miglior amico che puoi avere è Gesù. «Io non vi chiamo più servi, perché il servo non sa quel che fa il suo signore; ma vi ho chiamati amici, perché vi ho fatto conoscere tutte le cose che ho udite dal Padre mio» (Gv 15,15). Scegli degli amici che amano il Signore ed hanno il cuore puro. «Fuggi le passioni giovanili e ricerca la giustizia, la fede, l'amore, la pace con quelli che invocano il Signore con un cuore puro.» (2Tm 2,22).

Quali caratteristiche fa di te un buon amico? « Non fate nulla per spirito di parte o per vanagloria, ma ciascuno, con umiltà, stimi gli altri superiori a se stesso, cercando ciascuno non il proprio interesse, ma anche quello degli altri» (Fl 2:3-4). «Che il Cristo

abiti per la fede nei vostri cuori e così radicati e fondati nella carità, siete in grado di comprendere con tutti i santi quale sia l'ampiezza, la lunghezza, l'altezza e la profondità, e conoscere l'amore di Cristo che sorpassa ogni conoscenza, perché siete ricolmi di tutta la pienezza di Dio» (Ef.3,17-19). Ed ancora: «Chi compie la volontà di Dio, costui è mio fratello, sorella e madre» (Mc.3,35).

Gesù concretizzò molte relazioni di amicizia con molte persone. Era amico di Lazzaro e delle sue sorelle, degli apostoli, specialmente Pietro e Giacomo, ma soprattutto di Giovanni il discepolo prediletto. E tuttavia queste amicizie egli le interpretava nei termini della sua unione con Dio Padre.

Gesù vide la sua morte come un sacrificio di amicizia, perciò ha detto: «Nessuno ha un amore più grande di questo: dare la vita per i propri amici» (Gv.15,13). «Va a casa, chiama gli amici e i vicini dicendo: Rallegratevi con me, perché ho trovato la mia pecora che era perduta. » (Lc 15:6). «Sarete traditi perfino dai genitori, dai fratelli, dai parenti e dagli amici, e metteranno a morte alcuni di voi» (Lc 21:16). «Ebbene, io vi dico: Procuratevi amici con la disonesta ricchezza, perché, quand'essa verrà a mancare, vi accolgano nelle dimore eterne.» (Lc 16:9).

Se l'amicizia è amore, è anche carità. Perché amore e carità, sono, insieme, il solo sentimento esistente fra i cristiani di fede.

L'apostolo San Paolo nelle raccomandazioni finali nella 1 lettera ai Tessalonicesi ha scritto: «Vivete in pace tra voi. Vi raccomando, fratelli: rimproverate quelli che vivono male, incoraggiate i paurosi, aiutate i deboli, state pazienti con tutti: Non vendicatevi contro chi vi fa del male, ma cercate sempre di fare del bene tra voi e con tutti. State sempre contenti. Pregate continuamente, e in ogni circostanza ringraziate il Signore. Dio vuole che voi facciate così, vivendo uniti a Gesù. Non ostacolate l'azione dello Spirito Santo. Non disprezzate i messaggi di Dio: esaminete ogni cosa e tenete ciò che è buono. State lontano da ogni specie di male» (1Tess.5,14-22).

«Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri, come io ho amato voi. Nessuno ha amore più grande di questo: dare la propria vita per i suoi amici. Voi siete miei amici, se fate le cose che io vi comando. Non voi avete scelto me, ma io ho scelto voi; e vi ho costituiti perché andiate e portiate frutto, e il vostro frutto sia duraturo, affinché qualunque cosa chiediate al Padre nel mio nome, egli ve la dia» (Gv 15,12-16).

Negli ultimi giorni di vita Gesù fece la spola tra Betania e Gerusalemme. Ma alla sera Gesù tornava da Lazzaro ossia nella casa dell'amicizia e proprio in quella casa Maria compì un gesto di amore: prese fra le mani i piedi di Gesù, li unse con il nardo, li profumò, li asciugò con i suoi capelli. Maria aveva tra le mani i piedi di Gesù, i piedi del viandante che aveva percorso tutti i paesi della Palestina e che conosceva i sentieri di ogni cuore. Sicuramente il cuore di Gesù esultò e ricevette forza dall'amore di quella amica, per camminare verso il suo destino di morte.

Dio è nostro amico. Non è un amico qualsiasi : è il Creatore . Un amico speciale. Ha amato tanto il mondo da dare il suo Figlio . <sup>16</sup>

Dio infatti ha tanto amato il **mondo** da dare il **suo Figlio** unigenito, perché ... <sup>17</sup> Dio non ha mandato il **Figlio** nel **mondo** per giudicare il **mondo**, ma ... <sup>27</sup> Giovanni rispose: «Nessuno può prendersi qualcosa se non gli è stato dato dal cielo.

Chi non vorrebbe avere un amico così? Solo gli stolti. Coloro che credono di essere loro stessi Creatori. Chi si sente figlio di Dio è felice di esserlo, è felice di avere un Dio Padre così buono e misericordioso, è felice di avere un fratello bello e forte e coraggioso come Gesù , è felice di avere un Paraclito che fa nuove tutte le cose . Questo Dio Uno e Trino dove si può incontrare ? Non certo al bar . Non certo allo stadio. Non certo in discoteca. Non certo in cima alla torre. C'è un luogo speciale dove tu lo puoi incontrare. : questo luogo è il tuo Cuore. Come tu puoi entrare nel tuo cuore? Solo con la preghiera. Per questo la preghiera è bellissima : lo spazio e il tempo si fondano in una sola dimensione : la dimensione dell'amore della creatura per il Creatore.

Dice Padre Petar sulla preghiera:

“La preghiera è felice incontro con Dio, il quale ha sempre tempo per noi e ci aspetta. Questo è un piacevole colloquio tra l'uomo e Dio. Ogni persona desidera incontrarsi con Dio, unirsi a lui nell'amore, in lui trovare la pace, felicità e gioia di vivere. Per questo la preghiera è felice ricongiungimento tra l'uomo e Dio nella luce della fede, della speranza e dell'amore.”

Chi ha cominciato a pregare e assaporato i frutti della preghiera non può farne a meno.

Se la preghiera è incontro con Dio cosa avviene in questo incontro?

Innanzitutto è un incontro importante : il Creatore e noi Creature. Dio è sempre disponibile a incontrarci. Noi facciamo esperienza

dei nostri parroci –quasi sempre- indaffarati in mille attività con poco tempo a disposizione . Pensiamo che anche Dio sia così. Non è vero. Dio è sempre disponibile. Perché è Dio. Quindi dobbiamo convincerci che Dio è sempre disponibile , anzi lo desidera. Il desiderio di Dio nasce dalla premura . Dio ha premura di incontrarci . Frequentemente. E vuole sapere che stiamo bene. Tutto è stato fatto per l'uomo!

Quando preghiamo facciamo felice Dio Padre. Quando ci rivolgiamo a Lui con fiducia , una fiducia totale, l'incontro diventa fecondo. Per noi ovviamente. Il nostro comportamento nulla aggiunge alla gloria di Dio. Dio non ha bisogno della nostra lode per essere Dio. Noi abbiamo bisogno di lodare Dio per riconoscerlo come Padre.

Alcune persone sono come fuscello in mezzo alle onde. Non sanno pregare. Si rifiutano di pregare. Si rifiutano di riconoscere Dio come Padre. Si rifiuta di riconoscersi figlia/o. Si rifiutano. E' come figlia/o di nessuno . Non sa che si è fatta figlia/o di satana. Che tutto ciò che accampa per disconoscere a Dio la gloria di Dio viene dal nemico di Dio. Non ha mai cercato di capire. E' arrivata direttamente alle conclusioni: Dio esiste ma deve fare quello che voglio io. Legge di tutto tranne la Bibbia. E' in pratica ignorante – per sua responsabilità- sulle cose di Dio.

Quando riconosciamo di avere un Padre nei cieli acquisiamo la dignità di figli. E chi è figlio è erede.

Galati 3:25-26

“Ma, venuta la fede, non siamo più sotto un precettore, perché voi tutti siete figli di Dio per mezzo della fede in Cristo Gesù”

“Voi tutti siete figli di Dio per mezzo della fede in Cristo Gesù”! La fede in Cristo Gesù, credere che sia il Figlio di Dio, l'Unto, il Messia, ci rende figli di Dio, Suoi figli e Sue figlie! Vangelo significa buona notizia e queste sono veramente BUONE NOTIZIE! “Credi nel Signore Gesù Cristo, e sarai salvato”, come dissero Paolo e Sila al

carceriere a Filippi (Atti 16:31). "Voi tutti siete figli di Dio per mezzo della fede in Cristo Gesù", aggiungete qui la Parola! Questa realtà rende il mio cuore pieno di gioia ogni volta che leggo questo passo. Il capitolo 4 di Galati continua:

Galati

4:1-7

"Ora io dico che per tutto il tempo che l'erede è minorenne non è affatto differente dal servo, benché sia signore di tutto, ma egli è sotto tutori e amministratori fino al tempo prestabilito dal padre. Così anche noi, mentre eravamo minorenni, eravamo tenuti in servitù sotto gli elementi del mondo, ma, quando è venuto il compimento del tempo, Dio ha mandato suo Figlio, nato da donna, sottoposto alla legge, perché riscattasse quelli che erano sotto la legge, affinché noi ricevessimo l'adozione. Ora perché voi siete figli, Dio ha mandato lo Spirito del Figlio suo nei vostri cuori che grida: «Abba, Padre», Perciò tu non sei più servo, ma figlio; e se sei figlio, sei anche erede di Dio per mezzo di Cristo."

## EREDI! Incredibile.

Ma che cos'è questa eredità? Quanti depositi pieni di dollari ha questo Padre che è nei cieli ? Quante Ferrari ha nel garage? Nessun deposito , nessun garage, nessuna aragosta? Erede di che cosa?

Semplice : della vita eterna!

Meravigliosa la vita eterna!

Per chi crede in Dio Uno e Trino.

1 Corinzi 1:18-31 Conferenza Episcopale Italiana (CEI)

"La parola della croce infatti è stoltezza per quelli che vanno in perdizione, ma per quelli che si salvano, per noi, è potenza di Dio. «Sta scritto infatti:

*Distruggerò la sapienza dei sapienti  
e annullerò l'intelligenza degli intelligenti.*

"*Dov'è il sapiente? Dov'è il dotto? Dove mai il sottile ragionatore di questo mondo? Non ha forse Dio dimostrato stolta la sapienza di questo mondo?*" Poiché, infatti, nel disegno sapiente di Dio il mondo, con tutta la sua sapienza, non ha conosciuto Dio, è piaciuto a Dio di salvare i credenti con la stoltezza della predicazione. «E mentre i Giudei chiedono i miracoli e i Greci cercano la sapienza, «noi predichiamo Cristo crocifisso, scandalo per i Giudei, stoltezza per i pagani; «ma per coloro che sono chiamati, sia Giudei che Greci,

predichiamo Cristo potenza di Dio e sapienza di Dio. «Perché ciò che è stoltezza di Dio è più sapiente degli uomini, e ciò che è debolezza di Dio è più forte degli uomini.

Chi prega incontra Dio. Nel suo cuore. Dopo la preghiera del mattino ci sarà la preghiera delle 12 , delle 15, della sera. La giornata scandita dalla preghiera. Persino la preghiera della notte. Si può arrivare alla preghiera continua. La preghiera ha i suoi momenti intensi costituiti dalla Santa Messa, dalla confessione , dalla Eucarestia , dai Sacramenti. I Sacramenti sono fondamentali per l'incontro con Dio. Addirittura agiscono «EX OPERE OPERATO».

La preghiera trasforma la nostra vita. Pregando l'orizzonte terreno si allarga e vediamo – piano piano- il cielo. Nella lettura di oggi Dio ci dice “ fece un sogno: una scala poggiava sulla terra, mentre la sua cima raggiungeva il cielo; ed ecco, gli angeli di Dio salivano e scendevano su di essa.”

Se rimaniamo con gli occhi incollati alla terra non conosceremo mai Dio. Dio è nell'alto dei cieli. La preghiera dilata la nostra vita e ci proietta in uno spazio tempo diverso da quello della fisica.

La preghiera diventa tutto per noi.

Si dice che san Francesco si era fatto preghiera. Questa la prospettiva anche per noi, umili servi , inutili.

## Appendice 1

Dice Padre Petar sulla preghiera:

“La preghiera è felice incontro con Dio, il quale ha sempre tempo per noi e ci aspetta. Questo è un piacevole colloquio tra l'uomo e Dio. Ogni persona desidera incontrarsi con Dio, unirsi a lui nell'amore, in lui trovare la pace, felicità e gioia di vivere. Per questo la preghiera è felice ricongiungimento tra l'uomo e Dio nella luce della fede, della speranza e dell'amore. La preghiera era e rimane espressione della manifestazione dei bisogni più

profondi dell'anima, la quale proprio per sua natura cerca il Dio Creatore per potersi inchinare, per dimostrare la sua stima, devozione ed amore, per ringraziarlo per il bene che ci dà e per riparare i peccati.

Pregare vuoi dire essere cosciente della propria limitatezza e debolezza, insicurezza e incertezza.

Perciò si chiede aiuto al Padre Onnipotente. Questo vuoi dire "creare la luce", nella quale chiederemo a Dio la forza che ci illumina e purifica, ci rafforza e incoraggia per sostenerci nella nostra vita quotidiana. Pregare vuoi dire staccarsi da tutto quello che ci faceva dipendenti.

Trovare il tempo stare a tu per tu con Dio.

Con lui parlare come con il Padre che ci ama e aspetta con ansia, che ci consola e rende felici. Questa è quella bella unione con Dio nell'amore e nella fiducia. Pregare vuoi dire essere cosciente e credere che con Dio si può parlare, unirsi a lui ed essere nell'unione del suo amore. Ci può essere qualcosa di più bello e più utile, più necessario, più salutare, più umano, dell'uomo che inginocchiato, con le mani congiunte espone al Padre Creatore la propria fedeltà e lealtà, amore e riconoscenza per le grazie ricevute? Questo vuoi dire pregare e nella preghiera sentire grande gioia e felicità!

## Un vero credente sa che senza preghiera la sua anima non può vivere.

Per questo non è necessario parlare del bisogno della preghiera. Si pone la domanda: come pregare oggi? Bisogna pregare con il cuore. Così ci insegna la Madonna da più di seimilacinquecento giorni. Ma cosa vuoi dire? Non pregare per abitudine! Pregare con il cuore vuol dire prima di tutto pregare con amore e con umiltà. Vuol dire pregare con tutto il proprio essere: con il corpo e con l'anima, con il cuore puro. Vuol dire aprirsi completamente a Dio. A lui donare il primo posto nella propria vita. Donarsi completamente a lui. Avere così tanta fiducia in lui e da lui aspettare solo il bene. Questo vuol dire pregare raccolto e umile, con dedizione e fiducia, costantemente e con devozione. Secondo gli insegnamenti ed i messaggi della Madonna, pregare con il cuore vuoi dire sperimentare la preghiera come un incontro con Dio. Tutto ciò significa unirsi con Gesù in modo da sentire e sperimentare la bellezza e la grandezza della grazia che Dio ci dà. Anche questo significa ricevere grandi grazie. Pregare con il cuore significa permettere a Dio di eliminare ogni impedimento. Alcuni di questi messaggi ce lo mostrano con la massima chiarezza: *"Cari figli! Vi invito alla preghiera sincera del cuore, così che la vostra preghiera sia un incontro con il Signore. Date al Signore il primo posto nel lavoro e nella vita quotidiana!"* (25.12.1987). *"Cari figli! Oggi vi invito alla preghiera del cuore. Durante questo tempo di grazia, desidero che ognuno di voi si unisca a Gesù. Senza la preghiera incessante, non potete sentire la bellezza e la grandezza che Dio vi offre. Perciò, figlioli, tutto il tempo, riempite il vostro cuore anche con le piccole preghiere. Io sono con voi e veglio incessantemente su ogni cuore che si dona a me!"* (25.2.1989). *"Vi invito nuovamente alla preghiera del cuore. Che la preghiera, o cari figli, sia nutrimento quotidiano per voi, soprattutto in questi giorni, in cui il lavoro dei campi vi affatica a tal punto da non poter pregare col cuore. Pregate, e così potrete superare ogni stanchezza. La preghiera sarà per voi gioia e riposo!"* (30.5.1985). *"Oggi vi invito alla preghiera fatta con il cuore, e non per abitudine. Alcuni vengono, ma non desiderano progredire nella*

*preghiera. Perciò voglio ammonirvi quale mamma: pregate affinché in ogni istante la preghiera prenda il sopravvento nei vostri cuori" (25.5.1985). "Cari figli! Questa parrocchia che ho scelto, è una parrocchia speciale, che si distingue dalle altre. Io do grandi grazie a tutti quelli che pregano con il cuore." (6.2.1986). "Cari figli! Oggi vi invito a pregare con tutto il cuore e a cambiare in giorno la vostra vita." (13.11.1986). "Cari figli!... Volgete i vostri cuori alla preghiera e chiedete che lo Spirito Santo si effonda su di voi." (9.5.1986). "Cari figli!... In questo tempo la pace è minacciata in un modo particolare e chiedo da voi di rinnovare il digiuno e la preghiera nelle vostre famiglie. Cari figli, io desidero che voi capiate la serietà della situazione e che molto di quello che accadrà dipende dalla vostra preghiera". (25.7.1991).*

Dio esaudisce ogni preghiera. Non è una rarità sentire qualcuno che dice. "Ho chiesto a Dio qualcosa e non ha esaudito la mia preghiera". Ho pregato per la salute di mia madre, di mio padre, di un figlio e non ho ricevuto la grazia che avevo chiesto.. Ho pregato di passare un esame e invece non l'ho passato. Allora se Dio ha sentito la mia preghiera, perché non mi ha dato nessuna risposta positiva...? Se Dio è "il Dio dell'amore e della grazia" perché non lo dimostra e non esaudisce il mio desiderio? Lamentele di questo genere le possiamo sentire ovunque. Che cosa possiamo dire su ciò? Molti pensano che Dio sia sempre al nostro servizio come se fosse un pronto soccorso e ogni volta che chiediamo qualcosa pretendiamo che sia subito esaudito. Noi diciamo un'Ave Maria, un Padre Nostro o facciamo celebrare una S.Messa e in cambio Dio dovrebbe restituirci subito il favore. Come se fosse uno scambio di merci. Ci siamo mai chiesti, perché Dio non ha esaudito la nostra preghiera? Forse ci ricordiamo di Dio solo quando abbiamo bisogno di qualcosa, quando siamo ammalati, quando le nostre forze ci tradiscono, e non possiamo ottenere ciò che desideriamo. Quando stiamo bene ci dimentichiamo di Dio e di pregare. Ci siamo mai chiesti : "Se quello che chiediamo a Dio, sia veramente per il nostro bene, per il bene della nostra anima? Forse questo non fa bene a noi perché ci porterebbe alla nostra condanna; poiché Dio sa di che cosa abbiamo bisogno". Forse abbiamo pregato in stato di peccato mortale, umilmente o con superbia? Forse Dio non ci ha dato quello che abbiamo chiesto, però ci ha dato qualcos'altro. Quanta gente prega per la salute, però Dio non le dà la guarigione ma le dà la forza per sopportare il dolore. Forse Dio non esaudisce le nostre preghiere perché pretendiamo che Dio faccia la nostra volontà e non la sua. Quando preghiamo Dio per qualsiasi necessità allora la nostra preghiera deve essere umile in modo che alla fine di ogni preghiera si dica "sia fatta la tua volontà e non la mia". Solo allora anche se le nostre preghiere non sono state esaudite, in realtà sono state esaudite, perché era la volontà di Dio e non la nostra. Se non ci ha dato quello che abbiamo chiesto, lo ha fatto per via della nostra salvezza spirituale.

Quali sono le condizioni affinché Dio esaudisca le nostre preghiere? Per capirci, è chiaro che Dio è sempre pronto a sentire la nostra preghiera. Anche prima di chiederlo, egli sa di cosa abbiamo bisogno. La Sacra scrittura conferma questo: "Chiamami ed io ti risponderò e ti annunzierò cose grandi e impenetrabili che tu non conosci", (Ger. 33,3) dice il Signore. "Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto." (Mt 7,78) Ma è necessario ricordare che Dio è onnipotente e onnisciente.

Egli sa tutto e tutto può.

La sua potenza, la sottolinea anche san Paolo: "A colui che per la forza che opera in noi, ha potere di fare molto di più di quanto chiediamo o immaginiamo" (Ef 3.20). Affinché le preghiere vengano esaudite, è necessario adempiere a delle condizioni specifiche. Prima di tutto è necessario avere una forte fede. "E tutto quello che chiederete con fede nella preghiera, l'otterrete" (Mt 21,22). Dobbiamo credere che Dio può esaudire tutto quello che chiediamo. "Senza fede è impossibile piacere a Dio. Chi si avvicina a Dio deve credere che egli esiste ed è giusto con quelli che lo cercano" (Ger. 11,6).

## E' necessario pregare con il cuore puro.

Questa è una condizione molto importante. Quando siamo in peccato grave, Dio non sente le nostre preghiere, poiché con il peccato abbiamo interrotto il legame con Lui. Inoltre non abbiamo alcun merito davanti a Dio. Perché Dio possa sentire la nostra preghiera, è necessario togliere gli ostacoli. E' assolutamente necessario pentirci completamente dei nostri peccati e riconoscerli in confessione. E poi, quando in seguito decidiamo di proteggerci dai peccati, Dio volentieri ci perdonà e ci dà di nuovo la grazia, che abbiamo perso peccando. E' necessario vivere nella comunione con Dio. La comunione si manifesta nella ricerca e nell'adempimento della volontà di Dio. Volontà di Dio è permettere allo Spirito Santo di guidarci e dentro di noi realizzare l'opera della salvezza. Gesù dice: "E quanto chiederete nel mio nome lo farò, affinché il Padre sia glorificato nel Figlio" (Giovanni 15,7). Gesù nel Getsemani ha pregato: "Padre mio, se è possibile passi da me questo calice. Però non come voglio io, ma come vuoi tu." (Mt 26,39) Fidarsi di Dio e pregare che sia fatta la sua volontà sia con noi sia con coloro per i quali preghiamo, è la condizione migliore perché Dio esaudisca la nostra preghiera. E' necessario essere grati a Dio per tutto, ed allora egli esaudisce la nostra preghiera. Signore, ti ringrazio per la grazia che mi hai dato, di poter pregare per quello di cui ho bisogno. Tu sai bene, cosa è meglio per me e per la salvezza eterna, idem per i miei fratelli e sorelle. "Non angustiatevi in nulla, ma in ogni necessità, con la supplica e con la preghiera di ringraziamento, manifestate le vostre richieste a Dio!" (Fil 4,6). E' necessario avere pazienza. Quando chiediamo a Dio qualcosa, noi desideriamo che Dio ce la dia subito. Dimentichiamo sempre che non possiamo sapere cosa in un determinato momento è meglio per noi. Per questo è necessario avere pazienza e lasciare che Dio decida quando ci regalerà qualcosa. Se Dio dovesse esaudire tutte le nostre richieste, nel momento in cui le chiediamo, sicuramente saremmo delusi. Noi in fondo siamo molto limitati per quello che riguarda il futuro. Per questo è meglio lasciare fare a Dio. Tutto quello che chiediamo, lo chiediamo in nome di Cristo. "Se mi chiederete qualcosa nel mio nome, io lo farò:" (Gv 14,1314). Sempre nella preghiera ringraziamo Dio, lo glorifichiamo, chiediamo giustizia, amore, pace, e più precisamente il regno di Dio e la Sua gloria; in altre parole, la volontà di Dio. Allora da Dio riceveremo tutto quello che chiediamo. Dio, in effetti, non può rifiutare la nostra richiesta in quanto abbiamo adempiuto tutte le condizioni richieste. Abbiamo quasi dimenticato di dire cosa ci insegna la Madonna, cioè che Dio esaudirà ogni nostra preghiera se preghiamo con amore e con il cuore.

Dio esaudisce le preghiere del cuore. Branimir è un convinto credente. Questo fatto non lo ha mai nascosto. Quando parlava con la gente, ha sempre richiamato l'attenzione sulle cose più importanti della vita. Una volta era in viaggio, alloggiava in un albergo. Quando a una giovane che lo serviva chiese se avesse tempo, ogni giorno, per la preghiera. "Sapete, qui c'è così tanto da fare che trovo appena il tempo per mangiare, come posso allora trovare il tempo per la preghiera?" "Se mi permette le insegnano una preghiera che ha solo due parole:

## **"Gesù, salvami!"**

Questa preghiera la troviamo nella Sacra Scrittura, Matteo 4,30. "Prova a dirla, pregando una volta il mattino e una volta la sera!". La ragazza promise di pregare. Qualche mese dopo, il nostro amico, di nuovo alloggiava nello stesso albergo. Ha saputo che la ragazza ha abbandonato il lavoro, ha chiesto il suo indirizzo ed ha trovato il tempo per andarle a trovare. "Oh, amico", ha esclamato la ragazza riconoscendolo, "sapete cosa ha fatto la vostra preghiera?! Per quindici giorni ho ripetuto ogni mattina e ogni sera la preghiera come avevo promesso. Poi mi sono chiesta: cosa vuoi dire tutto questo? Voi mi avete detto che questa preghiera si trova nella Sacra Scrittura e così me la sono procurata. Leggendo ho imparato due cose: prima di tutto che veramente ho bisogno della salvezza, e poi che Gesù ha realizzato la salvezza. Adesso non devo più ripetere quella preghiera in quanto è stata esaudita. Ogni giorno e ogni momento dico: "Signore, grazie in quanto mi

hai ascoltato!" E ancora, continuo a ringraziare il Signore in quanto l'ha mandata da me. Abbiamo tempo per pregare e leggere la Parola di Dio? Forse non sentiamo il bisogno, in quanto non ci sentiamo colpevoli. E' necessario pregare Dio ogni giorno e così egli ci farà conoscere la nostra situazione peccaminosa. Egli questo lo farà sicuramente. Certamente potremo vivere ciò che ha vissuto questa ragazza. "Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete; bussate e vi sarà aperto. Infatti chi chiede riceve; che cerca trova; a chi bussa sarà aperto." (Mt 7,78). Anche questo esempio ci conferma quanto continua a dire la Madonna, e ci insegna che Dio esaudisce ogni nostra preghiera, se preghiamo con amore e con il cuore. Confessatevi ogni mese! La confessione è il sacramento nel quale Dio ci perdonà tutti i nostri peccati dei quali ci pentiamo, e decidiamo con l'aiuto di Dio di non peccare più. La confessione è il sacramento della grazia e della salvezza. Può essere come una resurrezione spirituale. È un gioioso incontro del piccolo uomo peccatore col grande fratello misericordioso Gesù Cristo, presente nella sua Chiesa. Il cristiano si accosta alla confessione perché, alla luce della fede, consapevole delle proprie azioni, o almeno delle sue intenzioni, sa di non essersi accostato come un fratello né a Dio, né al Padre.

Cosciente quindi di aver violato l'amore, si accosta alla confessione perché si duole del proprio comportamento e desidera, con la grazia, il perdono e l'assoluzione, riconquistare l'amicizia di Dio in Cristo. Nel sacramento della penitenza, il cristiano in un certo senso rinasce e acquisisce nuovamente la santità battesimale più o meno distrutta dal peccato. Chi si salva tra i cristiani, generalmente lo fa grazie a questo sacramento. Chi invece cade, lo fa perché cade in questo sacramento. La confessione è una grande grazia, un prezioso dono del Risorto ai suoi discepoli. Dio ci richiama sempre a sé e quando noi decidiamo di tornare a lui, pentendoci dei nostri peccati, egli ci perdonà volentieri e ci guida all'incontro eterno. "Siamo tutti peccatori e siamo tutti feriti dal peccato. Le ferite hanno bisogno di cure e medicine, il malato deve guarire. Questa è la confessione, è la medicina e la convalescenza che guarisce il nostro cuore ferito. Il Signore Dio è il medico e guaritore e l'intermediario è il sacerdote, il confessore (P Jakov Bubalo). Il nostro Salvatore ha posto la confessione come condizione del perdono. Il pentimento è la condizione fondamentale della confessione. Ma cos'è? Pianto? Spargimento di lacrime? Sospirare? No, tutto ciò non conta. L'essenza della confessione è innanzitutto la convinzione che il peccato ci allontana da Dio, ci fa perdere una vita di grazia, ci allontana dalla strada della salvezza e offende la bontà divina. Quest'ammissione deve portare ad un rammarico nel cuore, ad un pentimento nel vero senso della parola; esso può essere duplice a seconda del nostro pentimento. È perfetto, quando ci pentiamo per aver infinitamente violato la bontà del Padre e tradito l'amore col quale siamo stati amati. Questo pentimento consente un immediato perdono del peccato e per questo viene definito perfetto. Quello imperfetto è il pentimento derivante dalla paura della punizione divina o del diavolo. Il vero pentimento è impensabile senza la volontà e la ferma decisione di abbandonare il peccato. La decisione è parte integrante del pentimento ed è un suo essenziale fattore. L'astensione dal peccato nella volontà, intenzione e decisione, deve essere radicale. Alcuni non lo comprendono e dicono che questo gesto non può essere compiuto perché sono sicuri di commettere nuovamente peccato. Si conoscono perché hanno promesso molte volte, ma hanno sbagliato di nuovo. Capiamo! Non si vuole la certezza di non cadere mai più, ma la promessa di lottare contro il peccato, la disponibilità a fuggire le occasioni che conducono regolarmente al peccato. Questa volontà deve essere visibile nella confessione. Il sacerdote deve vederla: questo sarà sufficiente per una confessione valida e Dio ci darà quindi la forza per lottare. Se ci opponiamo, cadremo di nuovo. Ma, nel momento della confessione la volontà c'è stata, e questo vuol dire che ci siamo confessati correttamente. Alcuni dicono: non mi confesso perché non mi voglio illudere. Ho promesso tante volte e sono ricaduto nel peccato. Questo è completamente sbagliato. Chi si pente sinceramente, non si inganna. Le cadute sono lo specchio della nostra debolezza e della nostra natura fragile. La confessione quindi serve a rafforzare il nostro spirito e illude solo quanti non si pentono realmente. Chi invece lo fa, merita sempre il perdono. Siatene convinti! Alcuni si confessano sacrilegamente. Questo è tremendo, meglio allora non confessarsi, piuttosto che farlo in questo modo. Si commette sacrilegio quando alcuni peccati gravi vengono

volontariamente taciuti durante la confessione, quando non vengono ammessi e riconosciuti pur avendoli commessi. Basterà ricordare che nulla può essere taciuto a Dio perché egli conosce tutti i nostri peccati, meglio di noi stessi. L'esame di coscienza possiamo seguirlo così: Sono in pace con tutti...? Vivo con qualcuno nel litigio... Perché...? Perdonò al prossimo come Dio perdonò a me...? Chi è per me Dio...? Credo in Dio fortemente...? Dubbio, discredenza, incredenza... L'idolatria, la pratica dell'occultismo e della magia è un grande peccato... Lo stesso sono la bestemmia, il giuramento e il nominare il nome di Dio invano... Amo Dio più di tutto e il mio prossimo più di me stesso...? Lavoro di domenica e nei giorni festivi...? Tralascio facilmente la Santa Messa e la preghiera quotidiana...? Mi confesso almeno due volte all'anno...? Faccio digiuno...? Rispetto i genitori e gli anziani...? Ho picchiato o ucciso qualcuno...? Ho chiacchierato di qualcuno...? Ho parlato male di qualcuno...? Ho rubato oppure ho mentito, ho testimoniato falso...? Ho spinto un altro al peccato...? Ho imbrogliato qualcuno oppure sono rimasto debitore di qualcuno...? Mi ubriaco, fumo troppo, danneggio alla mia salute...? Ho commesso atti impuri? Ho parlato di queste cose...? Sono peccati gravi anche i discorsi, gli sguardi, i pensieri e i desideri impuri...? Masturbazione, L'aborto...? Ho letto i libri pornografici...? guardo i film porno...? Sono prepotente, invidioso, tirchio...? Sono geloso, cattivo, lazzarone e irresponsabile al lavoro...? Mi arrabbio facilmente...? Quale è il mio difetto principale...? Lo combatto...? Sono distratto quando prego...? Amo me stesso...? Amo Dio...? Credo che Lui mi vuole bene...? Mi prendo cura dei miei bambini...? Leggo la stampa religiosa e i buoni libri...?

Appendice 2 Imparare a pregare.

## DIECI REGOLE

E' faticoso pregare. E' ancor più faticoso imparare a pregare.

Sì può imparare a leggere e scrivere senza maestri, ma occorre essere intuitivi in modo eccezionale e ci vuole tempo. **Con un insegnante, invece, è molto più semplice e si risparmia tempo.**

Così è l'apprendimento della preghiera: si può imparare a pregare senza scuola e senza maestri, ma l'autodidatta rischia sempre di imparare male; chi accetta una guida e un metodo adatto, normalmente arriva più sicuro e più in fretta.

Ecco dieci tappe per imparare a pregare. Non si tratta però di regole da "imparare" a memoria, sono traguardi da "sperimentare". Perciò è necessario che chi si assoggetta a questo "training" della preghiera si impegni, il primo mese, ad un quarto d'ora di preghiera ogni giorno, poi è necessario che man mano estenda sempre più il suo spazio di tempo per pregare.

Normalmente, ai nostri giovani, nei corsi per le comunità di base "chiediamo al secondo mese mezz'ora di preghiera quotidiana in silenzio, al terzo mese un'ora, sempre in silenzio.

E' la costanza quella che costa di più se si vuole imparare a pregare.

E' molto opportuno iniziare non da soli, ma in un piccolo gruppo.

La ragione è che verificare ogni settimana col proprio gruppo il cammino che si è fatto nella preghiera, confrontando con gli altri i successi e gli insuccessi, dà forza ed è determinante per la costanza.

## REGOLA PRIMA

**La preghiera è un rapporto interpersonale con Dio: un rapporto "Io — Tu".** Gesù ha detto:

Quando pregate dite: Padre... (Lc. XI, 2)

La prima regola della preghiera è dunque questa: nella preghiera realizzare un incontro, un incontro della mia persona con la persona di Dio. Un incontro di persone vere. Io, vera persona e Dio visto come persona vera. Io, vera persona, non automa.

La preghiera è dunque un calarmi nella realtà di Dio: Dio vivo, Dio presente, Dio vicino, Dio persona.

Perchè la preghiera spesso è pesante? Perché non risolve i problemi? Spesso la causa è semplicissima: nella preghiera non avviene l'incontro di due persone; spesso io sono un assente, un automa ed anche Dio è lontano, una realtà troppo sfumata, troppo lontana, con cui non comunico affatto.

Finché nella nostra preghiera non c'è lo sforzo per un rapporto "Io — Tu", c'è falsità, c'è vuoto, non c'è preghiera. E' un gioco di parole. E' una farsa.

Il rapporto "Io — Tu" è fede.

Consiglio pratico

E' importante nella mia preghiera che io usi poche parole, povere, ma ricche di contenuto.

Possono bastare parole come queste: Padre

Gesù, Salvatore

Gesù Via, Verità, Vita.

## REGOLA SECONDA

**La preghiera è comunicazione affettuosa con Dio, operata dallo Spirito e sorretta da lui.**

Gesù ha detto:

"Il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno, ancora prima che gliele chiediate... ". (Mt. VI, 8)

Dio è pensiero puro, è puro spirito; non posso comunicare con lui che nel pensiero, attraverso lo Spirito. Non c'è altro mezzo per comunicare con Dio: Dio non posso immaginarlo, se mi creo una immagine di Dio, creo un idolo..

La preghiera non è uno sforzo di fantasia, ma un lavoro di concetto. La mente e il cuore sono gli strumenti diretti per comunicare con Dio. Se fantastico, se mi ripiego sui miei problemi, se dico parole vuote, se leggo, non comunico con lui. Comunico quando penso. E amo. Penso e amo nello Spirito.

5. Paolo insegna che è Io Spirito che aiuta questo difficile lavoro interiore. Dice: Lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza, perchè nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare, ma lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi ". (Rm. VIII, 26)

"Dio ha mandato nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio che grida: Abbà, Padre ". (Gai. IV, 6)

Lo Spirito intercede per i credenti secondo i disegni di Dio". (Rm. VIII, 27)

Consigli pratici

E' importante nella preghiera che lo sguardo sia rivolto più a lui che a noi.

Non lasciar cadere il contatto del pensiero; quando "la linea cade" riallacciare l'attenzione a lui con calma, con pace. Ogni ritorno a lui è un atto di buona volontà, è amore.

Poche parole, molto cuore, tutta l'attenzione tesa a lui, ma nella serenità e nella calma.

Mai iniziare la preghiera senza invocare lo Spirito.

Nei momenti di stanchezza o di aridità implorare lo Spirito.

Dopo la preghiera: ringraziare lo Spirito.

## REGOLA TERZA

### **La strada più semplice per la preghiera è imparare a ringraziare.**

Dopo il miracolo dei dieci lebbrosi guariti uno solo era tornato indietro a ringraziare il Maestro. Disse allora Gesù:

“Non sono stati guariti tutti e dieci? E gli altri nove dove Sono? ”. (Lc. XVII, 11)  
Nessuno può dire di non essere capace a ringraziare. Anche chi non ha mai pregato è capace a ringraziare.

Dio pretende la nostra gratitudine perchè ci ha fatti intelligenti. Noi ci indignamo contro le persone che non sentono il dovere della gratitudine. Siamo sommersi dai doni di Dio dal mattino alla sera e dalla sera al mattino. Ogni cosa che tocchiamo è un dono di Dio. Dobbiamo allenarci alla gratitudine. Non occorrono cose complicate: basta aprire il cuore ad un grazie sincero a Dio.

La preghiera di ringraziamento è un grande aljenamento alla fede e a coltivare in noi il senso di Dio. Bisogna solo controllare che il grazie esca dal cuore e sia unito a qualche atto generoso che serva ad esprimere meglio la nostra gratitudine.

#### Consigli pratici

E' importante interrogarsi sovente sui doni più grandi che Dio ci ha fatto. Forse sono: la vita, l'intelligenza, la fede.

Ma i doni di Dio sono innumerevoli e tra essi ci sono dei doni di cui non abbiamo mai ringraziato.

E' bene ringraziare per chi non ringrazia mai, a cominciare dalle persone più vicine, come i familiari e gli amici.

## **REGOLA QUARTA**

### **La preghiera è soprattutto esperienza di amore.**

“Gesù si gettò a terra e pregava: « Abba, Padre! Tutto è possibile a te, allontana da me questo calice! Però non ciò che voglio io, ma ciò che vuoi tu” (Mc. XIV, 35)

E' soprattutto esperienza di amore, perché esistono tante gradualità nella preghiera: se la preghiera è solo un discorrere con Dio, è preghiera, ma non è la migliore preghiera. Così se ringraziate, se implorate è preghiera, ma la preghiera migliore consiste nell'amare. L'amore ad una persona non sta nel parlare, nello scrivere, nel pensare a quella persona. Sta soprattutto nel far qualcosa volentieri per quella persona, qualcosa che costi, qualcosa a cui quella persona ha diritto o attende, o almeno gradisce molto.

Finché a Dio parliamo soltanto diamo ben poco, finché siamo ancora nella preghiera profonda.

Gesù ha insegnato come si ama Dio “Non chi dice: Signore, Signore, ma chi fa la volontà del Padre mio... ”.

La preghiera dovrebbe essere sempre per noi un confronto con la sua volontà e dovrebbe maturare in noi le decisioni concrete per la vita. La preghiera così più che un “amare” diventa un “lasciarsi amare da Dio ”. Quando arriviamo a compiere fedelmente la volontà di Dio, allora amiamo Dio e Dio può ricolmarci del suo amore.

“Chi fa la volontà del Padre mio, questi mi è fratello, sorella e madre ”.(Mt. XII, 50)

#### Consigli pratici

Legare spesso la preghiera a questa domanda:

Signore, che cosa vuoi da me? Signore, sei contento di me? Signore, in questo problema, qual è la tua volontà? ”. Abituarci a scendere sempre nella concretezza:

lasciare la preghiera con qualche decisione ben precisa per migliorare qualche dovere.

Preghiamo quando amiamo, amiamo quando diciamo qualcosa di concreto a Dio, qualcosa che lui attende da noi o che gradisce in noi. La preghiera vera comincia sempre dopo la preghiera, dalla vita.

## REGOLA QUINTA

### **La preghiera è far calare la potenza di Dio nelle nostre viltà e debolezze.**

“Attingete la forza nel Signore e nel vigore della sua potenza ”. (Ef. VI, 1)

Tutto posso in Colui che mi dà forza ”. (Fu. IV, 13)

Pregare è amare Dio. Amare Dio nelle nostre situazioni concrete. Amare Dio nelle nostre situazioni concrete significa: specchiarci nelle nostre realtà quotidiane (doveri, difficoltà e debolezze) confrontandole con schiettezza con la volontà di Dio, chiedere con umiltà e fiducia la forza di Dio per portare avanti i nostri doveri e le nostre difficoltà come Dio vuole.

Sovente la preghiera non dà forza perché noi non vogliamo veramente quello che chiediamo a Dio. Noi vogliamo veramente superare un ostacolo quando precisiamo a noi stessi con molta chiarezza l'ostacolo e chiediamo con molta schiettezza a Dio il suo aiuto. Dio ci comunica la sua forza quando anche noi tiriamo fuori tutta la nostra forza. Normalmente se chiediamo forza a Dio per il momento, per l'oggi, noi collaboriamo quasi sicuramente con lui per superare l'ostacolo.

Consigli pratici

Riflettere, decidere, implorare: sono questi i tre tempi della nostra preghiera se vogliamo sperimentare la forza di Dio nelle nostre difficoltà.

E' bene nella preghiera partire sempre dai punti che scottano, cioè dai problemi che urgono di più: Dio ci vuole a posto con la sua volontà. L'amore non sta nelle parole, nei sospiri, nei sentimentalismi, sta nel cercare la sua volontà e nel farla con generosità. » La preghiera è preparazione per l'azione, partenza per l'azione, luce e forza per l'azione. Urge far partire sempre l'azione dalla ricerca sincera della volontà di Dio.

## REGOLA SESTA

La preghiera di semplice presenza o “preghiera di silenzio” è importantissima per educare alla concentrazione profonda.

Gesù disse: « Venite in disparte con me, in un luogo solitario, e riposatevi un poco » (Mc. VI, 31)

Al Getzemani disse ai suoi discepoli: «Sedetevi qui mentre io prego ». Prese con sé Pietro, Giacomo e Giovanni... Si gettò a terra e pregava... Tornato indietro li trovò addormentati e disse a Pietro: « Simone, dormi? Non sei riuscito a vegliare un'ora sola? ». (Mc. XIV, 32)

La preghiera di semplice presenza o “preghiera di silenzio” consiste nel mettersi davanti a Dio eliminando parole, pensieri e fantasie, sforzandosi nella calma solo di essere presenti a lui.

E' la concentrazione il problema più determinante della preghiera. La preghiera di semplice presenza è come un esercizio di igiene mentale per facilitare la concentrazione e avviare la preghiera profonda.

La preghiera di “semplice presenza” è uno sforzo di volontà per renderci presenti a Dio, è uno sforzo di volontà più che di intelligenza. Più di intelligenza che di immaginazione. Anzi devo frenare l'immaginazione concentrandomi su un unico pensiero: di essere presente a Dio.

E' preghiera perché è attenzione a Dio. E' preghiera faticosa: normalmente è bene prolungare questo tipo di preghiera solo per un quarto d'ora, come avvio all'adorazione.

Ma è già adorazione perché è a amorosa a Dio. Può facilitare molto questo pensiero di De Foucauld: "Guardo a Dio amandolo, Dio mi guarda amandomi ".  
E' consigliabile fare questo esercizio di preghiera davanti all'Eucaristia, oppure in un luogo raccolto, gli occhi chiusi, immersi nel pensiero della sua presenza che ci avvolge: "In lui viviamo, muoviamo e siamo ". (At. XVII, 28)

S. Teresa d'Avila, la specialista di questo metodo di preghiera, la suggerisce a quelli che sono "continuamente dissipati" e confessa: "Finché il Signore non mi suggerì questo metodo di preghiera, non avevo mai ricavato soddisfazione o gusto dalla preghiera ". Raccomanda: "Non fare lunghe e sottili meditazioni, ma solo guardare a lui ". La preghiera di "semplice presenza" è un energetico efficacissimo contro l'irriflessione, male radicale della nostra preghiera. E' la preghiera senza parole. Gandhi diceva: "E' meglio una preghiera senza parole che tante parole senza preghiera ".

Consigli pratici E' lo stare con Dio che ci cambia, più che lo stare con noi stessi. Se la concentrazione sulla presenza di Dio si fa difficile, è utile usare qualche semplice parola come:

Padre

Gesù Salvatore

Padre, Figlio, Spirito

Gesù, Via, Verità e Vita.

E' molto utile anche la "preghiera di Gesù" del pellegrino russo "Gesù Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore ", ritmata col respiro. Curare la compostezza e la calma.

E' preghiera di alta classe e insieme accessibile a tutti.

## **REGOLA SETTIMA**

### **Il cuore della preghiera è l'ascolto.**

"Maria, sedutasi ai piedi di Gesù, ascoltava la sua parola. Marta, invece, era tutta presa dai molti servizi... Gesù disse: « Maria ha scelto la parte migliore » (Lc. X, 39)

L'ascolto suppone di aver capito questo: che il personaggio-chiave della preghiera non sono io, ma Dio. L'ascolto è il centro della preghiera perché l'ascolto è amore: è infatti attesa di Dio, attesa della sua luce; l'ascolto affettuoso di Dio comprende già la volontà di rispondere a lui.

L'ascolto si può fare interpellando umilmente Dio su di un problema che ci assilla, oppure interpellando la luce di Dio attraverso la Scrittura. Normalmente Dio parla quando io sono preparato alla sua parola.

### **Quando in noi imperversano la cattiva volontà o la menzogna, è difficile sentire la voce di Dio, anzi difficilmente abbiamo il desiderio di sentirla.**

Dio parla anche senza parlare. Risponde quando vuole. Dio non parla "a gettoni ", quando lo esigiamo noi, parla quando vuole lui, normalmente parla quando siamo preparati ad ascoltarlo.

Dio è discreto. Non forza mai la porta del nostro cuore.

Io sto alla porta e busso: se uno sente la mia voce e mi apre, io entrerò da lui e cenerò con lui e lui con me ". (Ap. 111, 20)

Non è facile consultare Dio. Ma ci sono dei segni abbastanza chiari se siamo nel giusto. Dio, quando parla, non va mai contro il buon senso o contro i nostri doveri, ma può andare contro la nostra volontà.

Consigli pratici

E' importante impostare la preghiera su qualche domanda che inchiodi ogni evasione, come:

Signore, che cosa vuoi da me in questa situazione? Signore, che cosa vuoi dirmi con questa pagina di Vangelo?».

La preghiera che va decisa alla ricerca della volontà di Dio dà nerbo alla vita cristiana, sviluppa la personalità, abitua alla concretezza E' solo la fedeltà alla volontà di Dio che ci realizza e ci fa contenti

## **REGOLA OTTAVA**

### **Anche il corpo deve imparare a pregare.**

Gesù si gettò a terra e pregava... ". (Mc. XIV, 35)

Non possiamo mai prescindere del tutto dal corpo quando preghiamo. Il corpo influenza sempre la preghiera, perché influenza ogni atto umano, anche il più intimo. Il corpo o diventa strumento della preghiera o diventa ostacolo. Il corpo ha le sue esigenze e le fa sentire, ha i suoi limiti, ha i suoi bisogni; spesso può impedire la concentrazione e ostacolare la volontà.

Tutte le grandi religioni hanno sempre dato una importanza grandissima al corpo, suggerendo prostrazioni, genuflessioni, gesti. L'Islam ha diffuso la preghiera in modo profondo tra le masse più arretrate soprattutto insegnando a pregare col corpo. La tradizione cristiana ha sempre considerato molto il corpo nella preghiera: è imprudente sottovalutare questa esperienza millenaria della Chiesa.

Quando il corpo prega, lo spirito entra subito in sintonia con lui; spesso non succede il contrario:

il corpo spesso fa resistenza allo spirito che vuole pregare. E' importante perciò cominciare dal corpo la preghiera chiedendo al corpo una posizione che aiuti la concentrazione. Può servire molto questa norma: stare in ginocchio tenendo il busto ben eretto; spalle aperte alla respirazione è regolare e piena, è più facile la concentrazione); braccia rilassate lungo il corpo; occhi chiusi o fissi all'Eucaristia.

#### Consigli pratici

Quando si è soli è bene anche pregare a voce alta, allargando le braccia; anche la preghiera profonda aiuta molto la concentrazione. Certe posizioni dolorose non aiutano la preghiera, così non l'aiutano le posizioni troppo comode.

Non scusare mai la pigrizia, ma indagare sulle sue cause.

La posizione non è la preghiera, ma aiuta od ostacola la preghiera: bisogna curarla.

## **REGOLA NONA**

Il luogo, il tempo, il fisico sono tre elementi esteriori alla preghiera che incidono fortemente sulla sua Interiorità. Gesù se ne andò sulla montagna a pregare ". (Lc. VI, 12) "...si ritirò in un luogo deserto e là pregava ". (Mc. I, 35)

"Al mattino si alzò quando ancora era buio... ". (Mc. I, 35)

passò la notte in preghiera ". (Lc. VI, 12)

...si prostrano la faccia a terra e pregava ". (Mt. XXVI, 39)

Se Gesù ha dato tanta importanza al luogo e al tempo per la sua preghiera, è segno che noi non dobbiamo sottovalutare il luogo che scegliamo, il tempo e la posizione fisica. Non tutti i luoghi sacri aiutano la concentrazione e certe chiese aiutano di più, certe di meno.

Devo anche crearmi un angolo di preghiera nella mia stessa casa o a portata di mano.

Naturalmente posso pregare in qualunque luogo, ma non in qualunque luogo posso concentrarmi con la stessa facilità.

Così va scelto con cura il tempo: non qualunque ora della giornata consente una profonda concentrazione. Il mattino, la sera, la notte sono i periodi in cui normalmente la concentrazione è più facile. E' importante abituarsi ad un'ora fissa per la preghiera;

l'abitudine crea la necessità e crea il richiamo alla preghiera. E' importante cominciare con slancio, fare dal primo istante, la nostra preghiera. Consigli pratici  
Siamo noi i padroni delle nostre abitudini.

Il fisico si crea le sue leggi e si adatta anche alle leggi che noi gli proponiamo.  
Le abitudini buone non sopprimono tutte le lotte della preghiera, ma facilitano molto la preghiera.

Quando c'è un malessere di salute bisogna rispettano: non si deve lasciare la preghiera, ma è importante cambiare il metodo di preghiera. E' l'esperienza la migliore maestra per scegliere le nostre abitudini di preghiera.

## REGOLA DECIMA

**Per rispetto a Cristo che ce l'ha dato, il "Padre nostro" deve diventare la nostra preghiera cristiana.** "Voi dunque pregate così: Padre nostro che sei nei cieli... ". (Mt. VI, 9) Se Gesù ha voluto darci lui stesso una formula di preghiera è logico che il "Padre nostro" deve diventare la preghiera preferita su tutte le preghiere. Devo approfondire questa preghiera, usarla, venerarla. La Chiesa me l'ha consegnata ufficialmente nel Battesimo. E' la preghiera dei discepoli di Cristo.

E' necessario che qualche volta nella vita si faccia uno studio prolungato e profondo su questa preghiera.

E' una preghiera non da "recitare", ma da "fare", da meditare. Più che una preghiera è una pista per la preghiera. E' utile spesso impiegare un'ora intera di preghiera approfondendo solo il Padre nostro.

Ecco alcune riflessioni che possono aiutare:

Le prime due parole contengono già in sé due regole importanti di preghiera.

Padre: ci richiama anzitutto alla confidenza e all'apertura di cuore verso Dio.

Nostro: ci richiama a pensare molto ai fratelli nella preghiera e ad unirci a Cristo che prega sempre con noi.

Le due parti in cui è diviso il "Padre nostro" contengono un altro richiamo importante sulla preghiera: anzitutto essere attenti ai problemi di Dio, poi ai nostri problemi; prima guardare a Lui, poi guardare a noi.

Per un'ora di preghiera sul "Padre nostro" può servire questo metodo:

I quarto d'ora: ambientazione alla preghiera

Padre nostro

Il quarto d'ora: adorazione

Sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno,  
sia fatta la tua volontà

III quarto d'ora: implorazione

Dacci oggi il nostro pane quotidiano

IV quarto d'ora: perdono

Perdona come noi perdoniamo, non ci indurre in tentazione, liberaci dal Maligno.

Le appendice sono tratte da internet:

<http://medjugorje.altervista.org/doc/petar/05-pregareconilcuore.php>

<http://medjugorje.altervista.org/doc/pregare/04-10regole.html>