

**LA PREGHIERA DEL CRISTIANO**  
**Incontro dei catechisti**  
**Parrocchia Madonna di Pompei**

*a cura del Parroco Don Gaetano Rocca*



*“Rimanete nel mio  
amore: produrrete  
molto frutto”*

(cfr Gv 15, 5-9)

## LA PREGHIERA DEL CRISTIANO

### Incontro dei catechisti

#### Parrocchia Madonna di Pompei

(Incontro on-line aperto alla Comunità)

*In quel tempo Gesù disse ai suoi discepoli una parabola sulla necessità di pregare sempre senza stancarsi. È il Vangelo stesso - come abbiamo sentito - che fissa oggi il tema della nostra riflessione sulla parola di Dio e questo tema è la preghiera. La Scrittura, fin dall'Antico Testamento, sottolinea tale tema quando ci mostra Mosè che prega sul monte a braccia alzate, mentre il suo popolo, nella pianura, combatte per la vita o per la morte.*

Dobbiamo dunque parlare della preghiera o, meglio, lasciarci ammaestrare da Dio sulla preghiera. “La preghiera - ha scritto un Padre della Chiesa - è un dialogo con Dio ed 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, quando essa non è fatta per abitudine, ma procede dal cuore” (san Giovanni Crisostomo, *Hom. VI sulla preghiera*; PG 64, 462). La preghiera è dunque la luce dell'anima. Nella preghiera, siamo già quello che saremo nella vita eterna: a faccia a faccia con Dio (cf. i Cor. 13, 12).

*Quando pregate dite: Padre nostro... (Lc. 11, 2).* Con queste due sole parole Gesù ha definito cos'è la preghiera e quale deve essere l'atteggiamento di fondo del discepolo quando prega. Pregare, nella sua forma più semplice, è rivolgersi a Dio come figli; è dire *Abbà!* Gesù non solo ha insegnato questo nuovo modo di pregare (nuovo, perché nessun ebreo aveva mai osato rivolgersi a Dio con quel titolo così familiare!), ma l'ha vissuto. L'apostolo Paolo era come affascinato da questa preghiera di Gesù; fu lui che raccolse dalla tradizione orale la parola aramaica *Abbà* e la trasmise, senza tradurla, ai convertiti dal paganesimo, evitando che se ne perdesse il ricordo.

Se l'orante cristiano è un figlio che parla con il proprio Padre, una cosa deve risplendere soprattutto nella sua preghiera: **la libertà**. La preghiera del cristiano è autentica ed è cristiana nella misura in cui è libera. *Voi non avete ricevuto uno spirito da schiavi per ricadere nella paura, ma avete ricevuto uno spirito da figli adottivi* (Rom. 8, 15); *ora, dove c'è questo spirito, c'è libertà* (cf. 2 Cor. 7, 17).

Ma cosa significa la parola “libertà” applicata alla preghiera? Non un'occasione data alla carne, precisa lo stesso Paolo (cf. Gal. 5, 13), né “un velo con cui coprire la malizia”, scrive l'apostolo Pietro (1 Pt. 2, 16). Dire che la preghiera deve essere libera e spontanea non significa, dunque, dire che si è liberi di pregare o di non pregare, o di pregare solo quando ce ne va; né significa giustificare il disordine, la pigrizia e la superficialità nel pregare. Libertà significa qui qualcosa di molto profondo; indica

l'interiore apertura dello spirito, la confidenza, la sincerità, l'assenza di complessi, nel parlare con Dio.

Ognuno di noi ha fatto l'esperienza di due tipi di conversazione. Una è la conversazione in cui ci sentiamo a nostro agio: la persona che abbiamo davanti ci è cara; crediamo nella sua sincerità; ci si guarda negli occhi e ci si capisce al volo; non si ha bisogno di pesare le parole o di dissimulare le intenzioni. L'altra, è la conversazione in cui non siamo liberi, o perché mentiamo noi, o perché non ci fidiamo dell'interlocutore; sostenere tale conversazione può diventare un tormento: gli occhi non sanno cosa fissare e il nervosismo tradisce il disagio interiore che si prova. Ebbene, la preghiera deve somigliare al primo tipo di conversazione, non al secondo; deve essere un parlare (e un ascoltare) libero e spontaneo.

A questa libertà nella preghiera si oppongono alcune schiavitù di cui ci dobbiamo liberare.

La prima è *la schiavitù delle formule*. Chissà come, ha finito per imporsi in mezzo al popolo cristiano la convinzione che con Dio bisogna usare certi formulari fissi, quasi che l'efficacia della preghiera sia nella forza magica che certe parole hanno sulla divinità, anziché nella pura ed assoluta generosità di Dio. I pagani - diceva Gesù - pensano così, perciò moltiplicano le parole, pensando di essere esauditi grazie al loro multiloquio (cf. Mt. 6, 7). Un segno di questa schiavitù ritualistica può essere il non sapere pregare se non con preghiere che si conoscono a memoria: il Padre nostro, l'Ave Maria, il Gloria, ecc. Queste sono preghiere sublimi che rendono possibile, tra l'altro, il pregare insieme, a una sola voce, di molti fratelli; hanno il loro perché, il loro senso. Tuttavia, esse rischiano di non dire più nulla, di diventare gusci vuoti, se non sono accompagnate da una preghiera personale che sgorga, con parole proprie, o senza alcuna parola, dal cuore, non dalla memoria. Nessuno di noi prenderebbe sul serio un amico che gli parlasse sempre con frasi fatte (come un libro stampato!), oppure un fidanzato che scrivesse lettere d'amore copiandole da un apposito prontuario. In qualche momento della vita spirituale, è addirittura consigliabile lasciare un po' da parte le preghiere note e parlare a Dio *ex abundantia cordis*, come diceva Gesù (Mt. 12, 34), con semplicità e confidenza filiale, magari anche discutendo o lottando con lui, come fece Giacobbe (cf. Gen. 32, 23ss.). Questo vale sia per la preghiera personale e privata che per la preghiera comunitaria che si fa, a volte, in gruppi di preghiera spontanea e creativa.

L'ultima barriera da superare in questo campo è quella delle parole stesse, siano esse ripetute a memoria o anche create sul momento da noi. Quando la parola non basta più, ma anzi rischia di diventare un ostacolo perché costringe Dio a stare dietro a nostri schemi mentali (le parole sono caselle!); quando la parola non basta più, dicevo, allora c'è qualcosa di meglio della parola: c'è il silenzio, c'è il gesto, c'è il giubilo del cuore che si traduce in semplici esclamazioni o modulazioni di voce

(quello che i primi cristiani, con tutta probabilità, intendevano con l'espressione "pregare in lingue").

La preghiera - si dice - è un dialogo con Dio, ed è vero; ma un cristiano dovrebbe aspirare a una forma ancora più intima di preghiera che non è più un dialogo, ma un *duetto*. Il dialogo è quando due persone parlano alternativamente, una parla e l'altra ascolta e viceversa; il duetto è quando due persone parlano - meglio, cantano - all'unisono. La preghiera più alta, perciò, è quando il credente si unisce allo Spirito Santo che prega in lui "con gemiti inesprimibili" (s'intende: inesprimibili a parole!) e insieme gridano: *Abbà*, Padre! Questo è il duetto che Dio ama di più!

La seconda *schiavitù* è quella *dei luoghi*, il non saper pregare se non in chiesa, o in un santuario, o ai piedi del letto, come si faceva una volta! Alla donna samaritana che gli chiedeva "dove" bisognasse adorare Dio, Gesù rispose che per adorare il Padre non c'era bisogno di recarsi a Gerusalemme o al Monte Garizim, perché Dio è spirito e dappertutto è possibile adorare *in spirito e verità* (Gv. 4, 21ss.).

Dappertutto: dunque, anche in pullman e in auto, anche mentre si cammina a piedi, anche mentre le mani sono occupate a scrivere o a pulire, è possibile pregare. "Non bisogna innalzare il nostro animo a Dio solamente quando attendiamo con tutto lo spirito della preghiera. Occorre che, anche quando siamo occupati in altre faccende, sia nella cura verso i poveri, sia nelle altre attività, abbiamo il desiderio e il ricordo di Dio, perché, insaporito dall'amore divino, come da sale, tutto diventi cibo gustosissimo al Signore dell'universo" (san Giovanni Crisostomo).

Bisogna portarsi dietro il proprio "oratorio" e lì, ogni tanto, rientrare. Santa Caterina da Siena diceva che si era costruita una cella interiore che si portava sempre dietro nei suoi viaggi apostolici. E sant'Agostino diceva a sé stesso: "Rientra in te stesso; dentro di te abita la Verità" e ti aspetta. A Maria di Betania fu detto un giorno: *Il maestro è qui e ti chiama* (Gv. 11,28). Non occorre essere sant'Agostino o santa Caterina per aspirare a tanto; basta essere battezzati, essere "in grazia" ed essere credenti (credenti, soprattutto, nell'amore di Dio).

La terza *schiavitù* è quella *dei tempi*. Certo, è importantissimo avere, o darsi, dei tempi fissi di preghiera durante la giornata. Ci sono però cristiani che ancora non riescono a concepire la preghiera fuori di alcuni tempi tradizionali: al mattino, appena alzati, o alla sera, prima di addormentarsi. "Non ho detto le preghiere del mattino e della sera", si sente ripetere in confessionale. Passati quei momenti, si crede che sia finita per la preghiera, come se Dio avesse un ufficio, come le persone importanti di questo mondo, con su scritto: Si riceve solo dalle/alle.

Anche in ciò, il modello deve essere tratto dalla vita. Quando c'è stata nella nostra vita una persona che ci era veramente cara (un amico, il fidanzato, un figlio appena nato), il pensiero di essa non era confinato in due tempi della giornata; al contrario, ogni volta che affiorava, la mente e il cuore gli andavano dietro volando e si accendeva

dentro come una luce. Così deve essere con Dio. Dice un salmo molto bello: *Quando nel mio giaciglio di te mi ricordo e penso a te nelle veglie notturne* (dunque, anche quando ci si sveglia nel silenzio della notte!), *esulto di gioia all'ombra delle tue ali* (Sal. 63, 7s).

Dobbiamo richiamare qui quell'esortazione che abbiamo letto tante volte nel Vangelo: *Pregare sempre, senza stancarsi mai*. La primitiva comunità prese molto sul serio questa raccomandazione di Gesù: *Erano assidui nella preghiera*, si legge (Atti, 2, 42). “Pregare incessantemente non significa stare continuamente in ginocchio o a braccia levate. Vi è un'altra preghiera, quella interiore, ed è il tuo desiderio. Se continuo è il tuo desiderio, continua è pure la tua preghiera. Chi desidera Dio e il suo riposo, anche se tace con la lingua, canta e prega col cuore. Chi non desidera, "gridi pure quanto vuole, ma per Dio è muto” (sant'Agostino, *Enarr. in PS. 37, 14; 86,1*).

La preghiera è lo specchio fedele della vita. Un atteggiamento di vera preghiera non si improvvisa; è frutto di attenzione a Dio, di fedeltà nelle piccole cose, di ascesi. Bisogna pregare prima di pregare! Cioè, cominciare a invocare Dio “da lontano”, prima del tempo che intendiamo dedicare alla preghiera, perché egli ci disponga il cuore e la mente e cominci ad attirarci a sé. Poi, quando giunge il momento, fare un taglio netto con le occupazioni e i pensieri di prima (come chi attraversa a piedi nudi un fiume, lasciando ogni suo bagaglio sulla sponda), per offrirsi tutto intero al dialogo con Dio. C'è uno splendido testo del profeta Abacuc che esprime questo atteggiamento di chi sta per mettersi in preghiera; dice: *Mi metterò di sentinella* (cioè in ascolto), *in piedi sulla fortezza, a spiare, per vedere cosa mi dirà, che cosa risponderà ai miei lamenti* (Ab 2, 1). In piedi, sui bastioni di una fortezza, avendo davanti a sé solo il cielo e tutto il resto dietro di sé: ecco l'atteggiamento ideale per una preghiera personale, veramente profonda.

Salire sui bastioni vuol dire entrare in un atteggiamento, più che in un luogo. E tuttavia, di tanto in tanto, è necessario entrare anche in un luogo. Il consiglio ci viene direttamente da Gesù: *Quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la porta, prega il Padre tuo nel segreto* (Mt. 6, 6). Per alcuni, la propria camera è l'ultimo rifugio di preghiera in questo mondo; bisogna perciò prendere alla lettera quella raccomandazione del Signore. Nel Vangelo di Giovanni, si legge che la sera di Pasqua, “mentre erano chiuse le porte del luogo”, Gesù venne tra i suoi discepoli (cf. Gv. 20, 19); Gesù viene quando le porte sono chiuse, perché egli viene “dal di dentro”.

Mosè mentre sul monte prega a braccia levate; Israele è più forte di Amalek; quando le sue braccia, stanche, si ripiegano, Amalek diventa più forte e vince Israele. Questa è una parabola; alcuni Padri della Chiesa (come, per esempio, Origene) ne hanno dato, un'interpretazione spirituale. Amalek è simbolo delle forze ostili (il male, il peccato, l'oscurità) che si oppongono al popolo di Dio. Quando il credente prega è più forte del

male che c'è dentro di lui e intorno a lui, nessuno lo può vincere; in tutte le cose - dolore, contrarietà, persecuzione, dubbio, stanchezza - egli è “più che vincitore”. Ma quando abbassa le mani - quando cessa di pregare - è un vinto; Amalek, cioè la parte oscura che è in noi diventa più potente e ci travolge. La sua vita spirituale somiglia a una barchetta che ha perduto vela e timone e ora sta ferma in mezzo al mare, esposta a tutte le bufere. Molte esigenze della vita cristiana sembrano impossibili e superiori alle forze umane (e lo sono per davvero!), ma diventano possibili con l'aiuto della preghiera. Avviene, nella preghiera, qualcosa simile a ciò che avviene nell'albero, grazie al processo clorofilla: l'albero vive e fiorisce perché le sue foglie, esposte alla luce, fissano ossigeno dell'aria; il credente vive e si rinnova quando nella preghiera si “esponde” alla luce di Dio. La preghiera è il nostro ossigeno spirituale.

A questo punto, non ci resta che fare ciò che fecero un giorno i discepoli: rivolgerci a Gesù e dirgli: *Signore, insegnaci a pregare!* (Lc. 11, 1); avevano capito che non sapevano pregare e anche noi abbiamo capito che, forse, dobbiamo imparare a pregare. Distratti da mille cose; raramente la preghiera ha la possibilità calarsi in profondità dentro di noi e noi dentro la preghiera; il nostro cuore è spesso una “terra arida e senz'acqua”. Perciò, Signore, insegnaci a pregare! Tu sai insegnare non soltanto a parole, ma in realtà; tu puoi dare in un momento quello che da soli non riusciamo a conquistare e a trattenere: lo spirito di preghiera. Amen