



“SIGNORE, INSEGNACI A PREGARE!”

Luca, 11, 1-13

La preghiera occupa da sempre una dimensione fondamentale in ogni religione. Ma cosa vuol dire per noi, cosa vuol dire per me, pregare? Ripetere formule imparare a memoria? Cercare modi sempre nuovi per fare esperienze che mi coinvolgano? Dove posso trovare lo spirito di preghiera? Ci sono luoghi speciali o migliori degli altri in cui “trovare” la preghiera? Penso che il Signore farebbe queste “ingiustizie” di dare a qualcuno la possibilità di pregare e ad altri invece no? Dov’è il luogo della preghiera?

Il luogo della preghiera è il cuore

Gesù non cerca luoghi speciali per pregare. Cerca la solitudine. Si alza quando ancora è buio per pregare. Sfugge alle folle per trovare il tempo per la preghiera. Nell’orto degli ulivi è buio quando prega in attesa dell’arrivo di Giuda. Quando la preghiera diventa nutrimento per Gesù?

A Nazaret. Egli impara a pregare da Maria e Giuseppe. Le parole della sua preghiera sono le parole della tradizione, sono le parole dei salmi soprattutto.

Pregare con i salmi ci aiuta a rivolgerci a Dio con le sue stesse parole. Con le parole che Dio ha ispirato ai salmisti. E le stesse parole che Gesù ha usato!

Ma il luogo della preghiera per Gesù è il cuore. Certo il luogo esteriore può aiutare o ispirare la nostra preghiera. Ci serve prima di tutto il silenzio. Silenzio esteriore prima di tutto. Non si può pregare nella confusione. Non possiamo pregare se ci sono intorno a noi distrazioni (televisione in sottofondo, radio, cellulare acceso o che potrebbe suonare in qualsiasi momento).

Creare un angolo per la preghiera può aiutarci molto. Basta un’immagine, o appesa al muro e verso la quale volgiamo lo sguardo, oppure un’icona, una statua che mettiamo davanti a noi sul tavolo quando decidiamo di pregare.

Il momento. Anche scegliere il momento adatto è importante. Non possiamo pregare se siamo stanchissimi. Può capitare a volte, ma non può essere l’abitudine.

Ogni momento in cui siamo sicuri di non essere disturbati è buono per dedicarlo al Signore.

Il come: le parole

Scegliere una modalità di preghiera. Faccio silenzio anche dentro di me. Cerco di mettere calma dentro di me. Nei pensieri, nelle emozioni. A volte sarà molto difficile. Ma se l’appuntamento è quotidiano il Signore mi aiuterà in questo. Faccio con calma il segno della Croce. Invoco lo Spirito Santo. Se serve, anche più di una volta. Devo sforzarmi non di ripetere tante parole o arrivare alla fine delle preghiere, ma che la preghiera riempi il mio cuore, che la presenza di Dio riempi il luogo in cui mi trovo. Posso chiedere alla Madonna che mi sia vicina e che mi aiuti a pregare bene. Solo dopo comincio a pregare. Posso leggere il Vangelo della Messa del giorno, oppure posso scegliere di leggere ogni giorno un pezzo di Vangelo cominciando dal primo capitolo e poi andare avanti un po’ al giorno. Poche righe alla volta. Lascio entrare nel mio cuore Gesù. Posso chiudere gli occhi e pensare al luogo in cui Gesù si trova (in casa, fuori, nel deserto, in città, da solo, con altri: con i discepoli, con i farisei, con la folla). Poi posso cercare le azioni che Gesù compie: guarda, parla, sospira, osserva, posso provare a immaginare il suo volto, i suoi occhi, la sua bocca: sorride? È serio? Il tono della sua voce: calmo, forte, sottovoce? Mi aiuta molto pensare al COME Gesù dice le cose. Poi immagino di essere lì anch’io. Discepolo tra i discepoli. Quella parola è per ME. Concludo chiedendo a Gesù che mi aiuti a vivere la parola che ho appena ascoltato dalla sua bocca. Solo ora confiderò a Gesù le cose che mi stanno a cuore, porto a Lui le persone per le quali desidero il suo aiuto. Concludo con la preghiera del Padre nostro. La dico lentamente, con gli occhi chiusi, insieme a Gesù. Egli è lì e prega CON me, PER me IN me. Termino col il segno della croce. Ma resto ancora qualche minuto nel silenzio magari ripetendo alcune volte lentamente “Se hai qualcosa da dire al tuo servo, parla, perché ti ascolto”.

Possiamo condividere oggi nella cellula quello che mi aiuta nella preghiera, o che mi impedisce di pregare o quando ho iniziato a pregare, o se ci sono stati momenti forti in cui ho sentito la forza della preghiera.