

*Signore, insegnaci a pregare*  
NOTE DI INTRODUZIONE ALLA PREGHIERA

Non è facile parlare della preghiera. Cercherò semplicemente di offrire una riflessione sulla preghiera.

Una comunicazione personale, non scientifica, “familiare”, in spirito di fraternità. Non tanto sulla preghiera, che è opera dello Spirito santo in noi e in ciascuno ha una fenomenologia particolare, ma su ciò che ad essa sottostà o la favorisce, in altri termini ciò che aiuta la preghiera, una specie di introduzione non tanto sotto il profilo teologico o psicologico, ma soprattutto biblico e spirituale.

Indubbiamente il Signore Gesù, sia con l’esempio (quante volte gli evangelisti riferiscono che Gesù pregava, e a lungo) che con l’esortazione, ci dà molti spunti che possiamo raccogliere per la nostra preghiera come anche per il nostro accompagnamento nei confronti dei fratelli, quelli che vogliamo aiutare con una formazione all’incontro orante con Dio, tenendo ben presente che possiamo trasmettere solo ciò che possediamo, avendolo appreso alla scuola di Cristo. Infatti anche per la preghiera vale quella parola del Signore: “*Che cosa mai possiedi che tu non abbia ricevuto?*” (1Cor 4,16).

Parliamo dunque di questo dono e di questo cammino di approfondimento che riguarda ogni cristiano, ma a maggior ragione quanti sono stati chiamati a impegnarsi in prima linea. A che cosa servirebbe conoscere la teologia, aggiornare la catechesi, curare la liturgia, studiare strategie pastorali, se Gesù rimanesse una persona lontana, racchiusa nei libri della Scrittura, il Vangelo in particolare? E come potrebbe Gesù divenire una persona viva per noi - al di là dell’oggettività sacramentale, cui qui non intendo riferirmi, privilegiando l’ambito dell’incontro personale con il Signore - se non lo lasciamo parlare nella preghiera, non lo ascoltiamo, non gli parliamo a nostra volta, non restiamo in sua compagnia?

\*\*\*\*\*

Come possiamo ottenere, o meglio: far crescere in noi il dono della preghiera? In certo senso la preghiera già *ci abita* per il battesimo, mediante il quale lo Spirito ha preso dimora nei nostri cuori, e dal nostro profondo ci spinge a chiamare Dio con il dolce nome di Padre (cfr Rm 8,15). Ma credo sia importante alimentare l’espressione della preghiera mediante una fede profonda, che sia appropriazione del radicamento in Cristo avvenuto con il battesimo e convinzione esistenziale.

A mio parere sono convinta che, prima di parlare di ingresso nella preghiera, è importante soffermarci alquanto su un fondamento importante della preghiera, che è la fede.

Credo dunque che la prima preghiera di domanda che dobbiamo rivolgere al Signore sia: *Signore, aumenta la mia fede!*

Può sembrare strano, ma in realtà molte volte Gesù rimprovera i suoi di mancanza di fede. Questo rimprovero non riguarda forse anche noi? C’è una fede teorica, che è l’adesione intellettuale al kerigma accompagnata dalla preghiera che la Chiesa ci invita a fare, alla quale tante volte ottemperiamo come adempimento di un dovere; e una fede che diviene conoscenza di Dio: rapporto intimo e personale con il Signore, e di conseguenza

etica cristiana impregnata dell'amore attinto alla fucina della carità, che si sviluppa da una fede che sostiene la preghiera ma ne è a sua volta alimentata.

Ciò vale per noi e per i fedeli che vogliamo formare a un'autentica esperienza di Dio. La prima formazione per noi e per gli altri è la formazione a una fede viva!

Gesù stesso ha istituito un rapporto tra fede e preghiera quando ha rimproverato la mancanza di fede come ostacolo ai miracoli che Dio può compiere attraverso la preghiera dei suoi fedeli, come nel caso dell'epilettico indemoniato:

“(Dopo il miracolo compiuto da Gesù) *i discepoli, accostatisi in disparte al Maestro, gli chiesero: «Perché noi non abbiamo potuto scacciarlo?».* Ed egli rispose: *«Per la vostra poca fede. In verità vi dico: se avrete fede pari a un granellino di senapa, potrete dire a questo monte: spostati da qui a là, ed esso si sposterà, e niente vi sarà impossibile. Questa razza di demòni non si scaccia se non con la preghiera e il digiuno»*” (Mt 17,19-21. Cfr Mc 9,28-29, dove si parla solo di preghiera).

Così come ha assicurato che chi crede con tutto il cuore ottiene anche i prodigi. Ad es. in Mc 11,22-24 (a proposito del fico sterile istantaneamente seccato):

“*Gesù allora disse loro: «Abbate fede in Dio! In verità vi dico: chi dicesse a questo monte: Lèvati e gettati nel mare, senza dubitare in cuor suo ma credendo che quanto dice avverrà, ciò gli sarà accordato. Per questo vi dico: tutto quello che domandate nella preghiera, abbiate fede di averlo ottenuto e vi sarà accordato».*”

La fede di cui Gesù parla è evidentemente l'espressione di una fiducia assoluta nella potenza di Dio, quella che avranno gli apostoli dopo la Risurrezione (ad es. Pietro alla porta del tempio detta «Bella»: cfr. At 3,6), ma che pure nasce dalla trasmissione della Chiesa, come ci ricorda una splendida pagina di sant'Agostino, efficace a comprendere l'intimo rapporto tra fede e preghiera (Cfr Uff. Letture della Domenica X del T.O.).

«Concedimi, Signore, di conoscere e comprendere se prima si deve conoscerti o invocarti. Ma chi ti può invocare se non ti conosce? ... “Ora come potranno invocarlo senza aver prima creduto in lui?. E come potranno credere senza prima averne sentito parlare? (Rm 10,14). ... O Signore, è la mia fede a invocarti, quella fede che tu mi hai donato, quella fede che, mediante l'opera del tuo annunziatore, mi hai ispirato per l'umanità del tuo figlio fatto uomo. Ma come invocherò il mio Dio, il Dio e Signore mio? Certo, lo chiamerò in me stesso, quando lo invocherò. ... Oh, dimmi per tua misericordia, Signore mio Dio, che cosa tu sei per me. “Dimmi sono io la tua salvezza” (Sal 34,3). Parla così e io ti ascolterò. ... Inseguirò il suono di questa tua parola e ti raggiungerò».

«*Se uno mi ama, - dice Gesù - osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui. Chi non mi ama non osserva le mie parole; la parola che voi ascoltate non è mia, ma del Padre che mi ha mandato* (Gv 14, 23-24).

*Fides ex auditu*: la fede nasce dall'ascolto e si alimenta nell'ascolto. Ascolto della Parola, ascolto della Chiesa che ci conducono al Mediatore, l'uomo Cristo Gesù, accolto nell'interiorità proprio grazie alla fede. Infatti è per la fede che egli abita nei nostri cuori e ci guida alla pienezza della conoscenza di Dio e del suo mistero (cfr Ef 3,17-19).

«Cercavo di procurarmi la forza sufficiente per godere di te – scrive ancora Agostino – e non la trovavo, finché non ebbi abbracciato il Mediatore tra Dio e gli uomini, l'Uomo Cristo

Gesù». E' Lui la via anche alla preghiera, la verità che ne costituisce il contenuto, la vita che la alimenta.

Questa la fede di cui parlava S. Paolo quando giungeva a dire: la mia vita, la vivo *“con la fede nel Figlio di Dio che mi ha amato e ha dato se stesso per me”* (Gal 2,20) e che conduce stabilmente ai piedi della Croce dove si manifesta la pienezza della misericordia di Dio.

La rivelazione dell'amore di Dio donato nel Figlio crocifisso è un evento che, se accolto con cuore aperto e libero, sconvolge la vita. L'incredibile notizia, che diviene realtà creduta ed esperienza d'amore nell'intimo del cuore, è che *se a stento si trovasse un uomo disposto a morire per un altro, giusto, “Dio dimostra il suo amore verso di noi perché, mentre eravamo ancora peccatori, Cristo è morto per noi”* (Rm 5,8). Quando davvero, attraverso l'esperienza della nostra radicale indigenza, ci apriamo al mistero di Cristo Crocifisso, facciamo la Pasqua con Lui, accogliendo dal suo petto squarciato lo Spirito che muove i nostri cuori alla ricerca del volto di Dio e quindi alla preghiera. Poiché è all'interno di un rapporto intimo e personale che nasce e si sviluppa l'incontro orante con il Padre dei cieli.

Tale è l'appropriazione di fede che siamo chiamati a fare per dare fondamento stabile alla nostra preghiera.

E' l'esperienza dei santi, e qui vorrei riferirmi a Francesco e a Chiara d'Assisi, che hanno posto al centro della loro vita l'amore del Crocifisso, inteso come soggetto dell'esperienza spirituale e termine dell'affetto del cuore umano.

\*\*\*\*\*

Possiamo ora dunque leggere con sguardo profondo e accogliere con cuore disposto l'insegnamento di Gesù sulla preghiera che leggiamo in Lc 11,1ss:

*“Un giorno Gesù si trovava in un luogo a pregare e quando ebbe finito uno dei discepoli gli disse: «Signore, insegnaci a pregare, come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli». Ed egli disse loro: «Quando pregate, dite: Padre, ...”.*

Padre: *Padre suo e Padre nostro!*

Certo che i discepoli erano affascinati dalla preghiera di Gesù che spesso si ritirava in colloqui notturni e prolungati con il Padre. Si direbbe anzi, che quando parlano della sua preghiera, gli evangelisti la pongono spesso nel disparte del monte o nel cuore della notte, in una sorta di assoluto “isolamento” del Cristo con il Padre.

Gesù insegna dunque la preghiera del *Padre nostro* che si ispira alla sua stessa relazione con il Padre invitando a rivolgersi a Lui come figli che parlano fiduciosi a Colui che conoscono, al quale possono rivolgersi con quella confidenza che, mentre li spinge a gioire di Lui (sia santificato il tuo nome, etc ...), dà loro la libertà di chiedere.

Quindi, poco più sotto la chiosa:

*Quale padre tra voi, se il figlio gli chiede un pane, gli darà una pietra? O se gli chiede un pesce, gli darà al posto del pesce una serpe? O se gli chiede un uovo, gli darà uno scorpione? Se dunque voi, che siete cattivi, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro celeste darà lo Spirito Santo a coloro che glielo chiedono!»* (Lc 11,1-2.11-13).

Questo brano che, a una prima lettura sganciata dal contesto, si presenta come un insegnamento sulla preghiera avvalorato da un esempio, in realtà rimanda non solo a quel

rapporto di intimità che Gesù viveva con il Padre e che può essere dei discepoli - pertanto nostro, ma si aggancia a una **visione della vita non più centrata sull'uomo, bensì sulla paternità di Dio e quindi sulla creaturalità dell'uomo.**

Ciò si deduce sia dal brano precedente Lc 11,1ss (episodio di Marta e Maria, con l'invito a preoccuparsi di ciò che più conta nel sottinteso pieno abbandono alla Provvidenza: cfr Mt. 6,31-34; Gv 6,26-27) che dalla menzione dello Spirito che segue, per il quale siamo costituiti figli, e che riposa nel cuore di chi non frappone ostacoli a Dio e corre sulla sua via.

Mi sembra che l'episodio di Marta e Maria, con il commento che Gesù stesso ne fa, ponga le premesse per la preghiera (che subito dopo Gesù insegnerà con la consegna del Padre nostro) quale espressione di figli che non si affannano per il domani e vivono l'Oggi di Dio nella confidenza e nell'amore.

Nel mondo contemporaneo, che mette al centro la persona umana, è urgente recuperare il senso della creaturalità: porre Dio al centro, a questo conduce la preghiera come relazione d'amore con il Padre, nel Figlio, per lo Spirito santo.

La preghiera infatti ci proietta nel mondo di Dio, nell'eternità, alla quale l'uomo moderno non pensa, legando spesso il cuore esclusivamente alle cose di quaggiù ed escludendo di fatto il Trascendente dalla sua vita. Ecco il vero problema della preghiera, cui non si ricorre per mancanza di fede, o vi si ricorre per le necessità materiali, ponendo così l'attenzione sul proprio bisogno e non su Dio e il suo Mistero! Il che vuol dire riferire Dio a sé e non se stessi a Dio.

Gesù riposiziona il baricentro: il Padre! Lui, da cui tutto ha avuto inizio e cui tutto ritorna.

Pregare e insegnare a pregare significare **restituire** a Dio il suo posto fondamentale, al cuore della nostra vita.

Partendo da questa visione ampia, comprendiamo gli altri avvisi di Gesù sulla preghiera: il legame dell'orazione con il perdono, la sua espressione di lode, la fiducia dell'intercessione, il nutrimento della Parola (che meriterebbe un discorso a parte), il soffermarsi in adorazione davanti all'Eucaristia, corpo sacramentale di Cristo immolato e risorto...

La preghiera diviene una mensa alla quale ci nutriamo di quella presenza di Dio che è permanente nella nostra vita: che esiste come dato di fatto (*in Lui viviamo, ci muoviamo ed esistiamo*: At 17,28) ma dalla quale, e lo comprendiamo solo quando ce ne accorgiamo, nasce la relazione personale, intima e profonda con il Signore (ovvero la preghiera!).

Tale relazione filiale con Dio, di cui la preghiera è dunque espressione privilegiata, non si limita ai momenti stabiliti, ma si inserisce in una reciprocità di sguardi che fonda la vita dei figli nella relazione con il Padre. Possiamo leggere da questo punto di vista il brano di Mt 6,1-17, che ascoltiamo in apertura della Quaresima, dove si parla del continuo sguardo di Dio sull'uomo e dell'intimità alla quale la creatura umana è chiamata.

L'uomo volge il suo sguardo a Cristo (*guarderanno a Colui che hanno trafitto*: Gv 19,37) e tramite Lui al Padre, ma il Padre ha sempre il suo sguardo di amore e di perdono rivolto alle sue creature.

Non ci meraviglia più, dunque, l'invito di Paolo alla preghiera ininterrotta (cfr 1Tm 2,8; 1Ts 5,17), poiché ininterrotta è la presenza di Dio nel cuore e nella vita dei credenti!

\*\*\*\*\*

Molto significativamente Chiara d'Assisi, definita dal papa Giovanni Paolo II *l'amante appassionata del Crocifisso povero* (Lettera alle Clarisse nell'VIII Centenario della nascita di S. Chiara), attraverso la contemplazione del Cristo umiliato nella kenosi della morte di croce, giunge alla percezione dello sguardo di Dio sulla sua vita e all'esperienza della figliolanza divina. Per tutta la vita questa donna coraggiosa, nello spogliamento di ogni bene esterno da lei finalizzato alla corsa interiore incontro a Cristo, aveva posato il suo sguardo su di Lui, il Povero per eccellenza, privato della gloria divina. E proprio attraverso la profonda partecipazione alla Croce giunge alla visione della gloria e all'esperienza profonda dell'essere figlia. Ne fanno fede le ultime parole che sono l'abbandono di una bimba nelle braccia del Padre, da Lui guardata, dal Figlio redenta, dallo Spirito santificata, e un inno alla vita: infatti, prossima alla morte, rivolgendosi alla sua anima,

“essa beata madre incomincio` a parlare, dicendo cosi`: «Va' sicura in pace, pero` che averai bona scorta: pero` che quello che te creo` , innanti te santifico` ; e poi che te creo` , mise in te lo Spirito Santo e sempre te ha guardata come la madre lo suo figliolo lo quale ama».

Et aggiunse: «Tu, Signore, sii benedetto, lo quale me hai creata»” (Dal Processo di Canonizzazione).

Una preghiera autentica si fonda dunque su una convinzione di fede che apre a un rapporto di reciprocità sponsale (di comunione) con Cristo, filiale con il Padre, nella grazia dello Spirito santo. In una reciprocità di sguardi che spinge la creatura a contemplare prima e poi a chiedere con fiducia a Colui che tutto può, il Donatore di ogni bene, che non solo con le labbra ma con tutta la nostra vita vogliamo lodare e benedire fino all'ultimo respiro.

Nella concezione di San Tommaso la contemplazione non è forse visione di Dio, e la stessa vita eterna sguardo fisso per sempre nel suo Volto?

Gesù resta l'insostituibile Maestro che interiormente ci istruisce e il modello incomparabile della comunione con il Padre e di ogni forma di preghiera: di domanda, di lode, di intercessione, di quella intima conoscenza in cui consiste la vita eterna.

Poiché proprio “*questa è la vita eterna: che conoscano te, l'unico vero Dio, e colui che hai mandato, Gesù Cristo*” (Gv 17,3).

Formarsi alla preghiera significa dunque vivere nella continua invocazione al Padre, nel ringraziamento al Figlio che ha dato se stesso per noi, nell'apertura allo Spirito che guida e santifica la nostra vita.

*Suor Maria Fernanda Dima, osc*

San Casciano VP (FI)  
Monastero delle Clarisse, marzo 2011