

Ritiro spirituale del ciclo
«Signore, insegnaci a pregare» (Lc 11,1)

«Per esigenza d'amore ti cerco» (Sal 63,2).
Lo spirito della preghiera

PREGARE È STARE IN INTIMITÀ COL PADRE DEL CIELO

Signore, vogliamo che ci insegni a pregare; per questo prima di tutto ti chiediamo: Cos'è la preghiera? Gesù risponde alla nostra domanda nel Vangelo di Matteo; ascoltiamo:

*«Quando pregate, non siate come gli ipocriti, poiché amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per apparire davanti agli uomini. In verità vi dico, hanno ricevuto la loro ricompensa. **Tu, invece, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la tua porta, prega il Padre tuo, che è nel nascosto; e il Padre tuo, che vede nel nascosto, te lo renderà» (Mt 6,5-6).***

Meditiamo le parole di Gesù.

Dapprima Gesù parla al gruppo dei discepoli nel suo insieme, e dice loro: *«Quando pregate, non siate come gli ipocriti»*. Chi sono qui gli ipocriti? Sono coloro che quando pregano si rivolgono a Dio solo in apparenza; in realtà si stanno esibendo davanti agli uomini, cercando di essere ammirati per la loro religiosità. No, dice Gesù; questo non è pregare.

Poi Gesù cambia modo di esprimersi; non parla più al gruppo dei discepoli nel suo insieme, bensì dice: **«Tu, invece»**. Ora Gesù parla a ciascuno di noi. Ci interpella personalmente come soggetti liberi che, se vogliono, possono accogliere le sue indicazioni e metterle in pratica; oppure no.

*«Tu, invece, quando preghi, **entra nella tua camera e, chiusa la tua porta, prega il Padre tuo, che è nel nascosto»***. Ecco, dice Gesù: “pregare” significa stare con il tuo Padre del Cielo, da solo a solo, nel segreto dell'intimità. Questo è pregare.

Per poter incontrare il tuo Padre del Cielo nel segreto dell'intimità prima di tutto devi allontanarti dal mondo, ed entrare nella “tua camera”, cioè è necessario che impari a ritirarti in te stesso. La tua camera, infatti, non sono tanto le quattro mura dove abiti, ma è prima di tutto la tua interiorità. Certo, in alcune circostanze per pregare è necessario che ti ritiri letteralmente in casa tua; ma sempre, in ogni circostanza, per pregare veramente devi portare il tuo sguardo da ciò che è esterno a te al tuo interno, a ciò che sei e che hai dentro di te.

Preghiera personale

Nei prossimi cinque minuti lasciamo che lo Spirito Santo ci aiuti a entrare “nella nostra camera”. Per favorire il raccoglimento, cerchiamo di rilassarci; respiriamo con calma e con maggiore profondità. Affidiamo i nostri cari e ogni preoccupazione a chi, nel mondo celeste, ci trasmette maggior sicurezza (il Padre, Gesù, lo Spirito Santo, la Madonna, gli angeli custodi, un santo). In ogni difficoltà, chiediamo aiuto allo Spirito Santo.

«*Tu, invece, quando preghi, entra nella tua camera e, **chiusa la tua porta**, prega il Padre tuo, che è nel nascosto*». Facciamo bene attenzione. Gesù dice che, per poter incontrare il Padre del Cielo nel segreto dell'intimità, non basta che entriamo nella nostra camera; dobbiamo anche chiudere la nostra porta, perché se resta aperta, inevitabilmente la preghiera sarà disturbata. Cos'è la porta che apre e chiude la nostra camera? La porta che separa il nostro interno dall'esterno si chiama "confronto con altri". La differenza tra noi e gli ipocriti nella preghiera deve consistere proprio in questo: che noi non ci paragoniamo a nessuno. Se vogliamo pregare veramente, dobbiamo prendere una decisione forte: entrare nel nostro intimo e chiudere la porta, per restare in totale solitudine con Dio, noi e Lui, faccia a faccia, cuore a cuore, senza alcun interesse per i meriti o demeriti altrui.

Purtroppo questo non è così facile, perché il cuore non ancora centrato su Dio è pieno di preoccupazioni e interesse per ciò che vivono gli altri. Chi si impegna seriamente nella preghiera se ne accorge presto. Ascoltiamo la parabola del fariseo e del pubblicano al tempio:

«*Due uomini salirono al tempio per pregare: uno era fariseo e l'altro pubblicano. Il fariseo, stando ritto, pregava così tra sé: "O Dio, ti ringrazio che non sono come gli altri uomini, ladri, ingiusti, adulteri, e neppure come questo pubblicano. Digiuno due volte la settimana e pago le decime di quanto possiedo". Il pubblicano invece, fermatosi a distanza, non osava nemmeno alzare gli occhi al cielo, ma si batteva il petto dicendo: "O Dio, abbi pietà di me peccatore!". Vi dico: questi tornò a casa sua giustificato, a differenza dell'altro, perché chi si esalta sarà umiliato e chi si umilia sarà esaltato*» (Lc 18,10-14).

Abbiamo capito la parabola? A prima vista il fariseo sembra pregare nel nascosto, perché prega fra sé, e nessuno sente la sua preghiera, tranne Dio. Ma cosa dice al Padre? «*O Dio, ti ringrazio che non sono come gli altri uomini*». Ecco come quest'uomo, pur non cercando apertamente l'ammirazione di altri, innalza se stesso su di loro davanti a Dio. Ma così facendo, si rivolge a Dio solo in apparenza: in realtà sta parlando con se stesso, e si autoelogia; così, quando se ne va dal tempio, non ha ricevuto nessuna grazia dal Padre celeste. Non sia così la nostra preghiera. Se vogliamo che sia preghiera, chiudiamo la porta a ogni confronto, giudizio, valutazione, critica, verso ogni persona, qualunque cosa faccia o abbia fatto; perché ogni confronto, giudizio, valutazione e critica verso un'altra persona, di fatto è una nostra autoesaltazione davanti a Dio, scaturita dall'orgoglio, dalla vanità, e dalla vanagloria. Proprio per questo, a quel tempo, Gesù ha raccontato questa parabola, per coloro che presumono di essere giusti e disprezzano gli altri (cfr Lc 18,9).

Per comprendere ancora meglio quant'è importante lasciar fuori dai pensieri il paragone con altri, raccontiamo un'esperienza accaduta a s. Teresa d'Avila. La santa stava considerando tra sé perché il Signore a lei facesse tante grazie e ad altre monache no; ebbene, si sentì rispondere da Gesù: «*Tu servimi, e non pensare ad altro!*». S. Teresa commenta che rimase molto spaventata (cfr *Vita*, 19.9).

Dunque, nella misura in cui terremo chiusa la porta al confronto con altri, custodendo la nostra intimità con Dio, il Padre nostro del Cielo che vede nel nascosto ce lo renderà, perché ricambierà con la Sua infinita misericordia il desiderio di incontrarci con Lui.

Preghiera personale

Nei prossimi cinque minuti lasciamo che lo Spirito Santo comunichi al nostro cuore ciò che desidera, sulla parola di Gesù: «*Tu, quando preghi, entra nella tua camera e, chiusa la tua porta, prega il Padre tuo, che è nel nascosto*».

IL CUORE, LA MENTE E LA PAROLA

Gesù ci ha insegnato che pregare è stare in intimità con Dio. Non si sta in intimità con un estraneo, e nemmeno con un conoscente. Si sta in intimità con qualcuno solo se si vive un rapporto d'amore con la sua persona; dunque con un vero amico, un familiare stretto, il proprio consorte. Quando stiamo in intimità con qualcuno, tutto il nostro essere è preso dall'interesse per la persona amata, perché abbiamo tanto da scambiare con lei: pensieri, sentimenti, preoccupazioni, gioie e dolori. Secondo l'insegnamento di Gesù, la preghiera ha le stesse caratteristiche dei momenti d'intimità con una persona amata. Tutto il nostro essere viene coinvolto, ma soprattutto tre dimensioni: il cuore, la mente e la parola.

La dimensione indispensabile alla preghiera è il cuore; ma è importante capire cosa intende la Bibbia con la parola "cuore". Quando pensiamo al cuore, subito ci vengono in mente i sentimenti e gli affetti. Per la Bibbia il cuore è sì la sede dei sentimenti e degli affetti, ma non è solo questo. Per la Bibbia il cuore è anzitutto il centro della nostra persona, il luogo interiore più profondo, nel quale scegliamo il bene o il male, e quindi decidiamo se amare e seguire Dio oppure no.

Quando gli chiesero quale fosse il comandamento più importante, Gesù rispose: «*Il primo è: Ascolta, Israele. Il Signore nostro Dio è l'unico Signore; amerai dunque il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua mente e con tutta la tua forza*» (Mc 12,29-30). L'amore per Dio con tutto il cuore non è solo un sentimento, perché Dio è il Creatore, il Signore e Colui che tiene in vita tutto ciò che esiste. Dio è la Vita e il Bene; perciò è anche la Verità della Vita e del Bene. Chi ama la Vita e il Bene deve amare Dio anche con tutta la sua volontà, imparando da Lui cosa sono la Vita e il Bene, e mettendosi al servizio di questi valori assoluti con tutta la sua forza. Ecco perché la preghiera richiede che stiamo in intimità con Dio con tutto il nostro cuore, cioè sia coi nostri sentimenti d'amore per Lui, sia con l'intenzione ferma di vivere secondo la Sua volontà, mettendo in questo tutta la nostra forza.

Preghiera personale

Nei prossimi cinque minuti chiediamo allo Spirito Santo di aiutarci a conoscere quanto è sviluppato in noi il desiderio che si compia la volontà di Dio nella nostra vita, che è il significato più basilare delle parole di Gesù: «*Amerai dunque il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore*».

Preghiera personale

Nei prossimi cinque minuti chiediamo allo Spirito Santo di aiutarci a conoscere la caratteristica del nostro desiderio (o amore) per Dio. Quando pensiamo al nostro desiderio di Dio, è importante tenere presente che quasi certamente la sua natura rispecchia il nostro temperamento. Chi è passionale, ardente, focoso, probabilmente prova nei confronti di Dio un desiderio ardente e focoso. I sentimenti di chi è vivace ed "effervescente" probabilmente saranno un po' altalenanti, a volte eccitati a volte più freddi. I sentimenti per Dio di chi è dolce, sensibile, affettuoso/a, probabilmente saranno teneri o romantici. Chi è una persona sobria, pacata, moderata, quasi sicuramente prova dei sentimenti per Dio calmi e misurati.

È importante evitare di proiettarsi in un modello ideale di amore per il Signore, magari per avere letto la storia di qualche santo o santa, o per avere sentito le confidenze spirituali di qualcuno, che ha una natura diversa dalla nostra. Chiediamo allo Spirito Santo di farci conoscere la qualità del nostro amore o desiderio per Dio, e seguiamo la nostra via.

E se il cuore non è ancora riscaldato da un certo amore per Dio, ma prova per Lui solo un rispetto doveroso, invochiamo lo Spirito Santo con le parole della sposa del Cantico dei Cantici:

«Attirami dietro a te, corriamo!

M'introduca il re nelle sue stanze» (Ct 1,4).

* * *

A sviluppare il vero amore per Dio, nella preghiera ci può e ci deve aiutare la nostra mente. Dice infatti Gesù: *«Amerai il Signore Dio tuo con tutto il tuo cuore, con tutta la tua mente» (Mc 12,29-30)*. Sì, Dio deve essere amato anche con tutta la mente. La nostra mente ama Dio ogni volta che si impegna a conoscere Lui, il suo pensiero, il suo amore, e il suo progetto sull'umanità che, come dice il profeta Isaia, è molto più ampio del nostro:

«I miei pensieri non sono i vostri pensieri,

le vostre vie non sono le mie vie - oracolo del Signore.

Quanto il cielo sovrasta la terra,

tanto le mie vie sovrastano le vostre vie,

i miei pensieri sovrastano i vostri pensieri» (Is 55,8-9).

La mente ha un compito molto importante nella preghiera. Imparando a conoscere Dio attraverso la Sacra Scrittura, gli insegnamenti della Chiesa e dei grandi maestri di spiritualità, la mente deve diventare gli occhi del cuore, perché il cuore (come l'amore) è cieco, spesso si inganna, e segue degli impulsi sbagliati. *«Più infido di ogni altra cosa è il cuore e difficilmente guaribile; chi lo può conoscere?»*, dice il profeta Geremia (17,9). Il cuore s'inganna facilmente a causa del sentimentalismo, delle illusioni della fantasia, e delle seduzioni del demonio. La mente deve imparare a conoscere Dio, e a guidare il cuore sulla strada giusta verso di Lui, evitando che prenda delle sbandate.

Ma (poveri noi!) sappiamo che durante la preghiera la mente per lo più è molto distratta. È vero, perché non è ancora abituata a lavorare bene; perciò sfarfalla qua e là, da un pensiero a un altro. Non bisogna spaventarsi di questa difficoltà, perché è di tutti, e dura a lungo nel cammino spirituale; può durare anche tutta la vita. Ma se preghiamo lo Spirito Santo di insegnarci a educare la mente, e durante la preghiera la abituiamo a prestare attenzione al cuore con una pazienza infinita, sicuramente a poco a poco diventerà più docile al nostro governo, e di conseguenza anche a Dio.

Preghiera personale

Nei prossimi cinque minuti chiediamo allo Spirito Santo di accendere in noi il desiderio di conoscere Dio, il suo pensiero (cioè la sua sapienza), il suo amore, il suo progetto sull'umanità.

Preghiera personale

Nei prossimi cinque minuti chiediamo allo Spirito Santo di insegnarci a mettere la mente in contatto col cuore. Invece di lasciarla andare dove capita, con calma e dolcezza portiamo l'attenzione a ciò che siamo e che abbiamo nel cuore.

* * *

Delle tre dimensioni cuore, mente e parola, la meno essenziale alla preghiera è la parola. A cosa serve la parola? A comunicare ad altri ciò che pensiamo e sentiamo. In una relazione è importante esprimere ciò che pensiamo e sentiamo; ma possiamo stare in intimità con qualcuno anche senza dire nulla, perché i pensieri e i sentimenti si comunicano anche solo con gli occhi o con una carezza, e persino senza guardarsi né sfiorarsi, ma solo con il cuore a cuore. Chi ha un rapporto intenso con qualcuno sa che ci si può capire anche senza parlarsi, e persino si può sentire nel proprio intimo ciò che la persona cara ha dentro di sé, senza che ce lo esprima a parole.

Se questo è vero per i rapporti tra esseri umani, lo è ancora di più nel rapporto con Dio. Stare in intimità con Dio non obbliga a raccontargli ciò che pensiamo o sentiamo. La nostra preghiera può essere espressa con parole, ma può anche essere del tutto silenziosa, sia delle parole pronunciate dalla labbra, sia di quelle pronunciate mentalmente. Dio conosce ciò che abbiamo dentro, non ha bisogno che glielo diciamo. Siamo liberi di manifestargli tutto quello che vogliamo, secondo il nostro desiderio di esprimerci, ma l'esigenza di offrirgli la preghiera con parole (udibili o mentali) è nostra, non Sua. Così, infatti, prega il salmista:

«Signore, tu mi scruti e mi conosci, [...] penetri da lontano i miei pensieri, [...] la mia parola non è ancora sulla lingua e tu, Signore, già la conosci tutta» (Sal 139,1.2.4).

Preghiera personale

Nei prossimi cinque minuti rispondiamo a queste domande: Quanto è importante per me esprimermi davanti a Dio con parole? Mi sento (o mi sono mai sentito) in colpa se non riesco a pregare dicendo delle parole?

«PER ESIGENZA D'AMORE TI CERCO» (SAL 63,2). LO SPIRITO DELLA PREGHIERA

Gesù insegna che la preghiera è il momento più intimo del rapporto d'amore con Dio, che dovrà coinvolgere sempre più totalmente il nostro cuore, la nostra mente e la nostra forza. Gesù ci invita ora a imparare l'autentico spirito di preghiera da un salmista. I Salmi sono preghiere molto importanti per noi cristiani, perché ispirate da Dio; sono le preghiere che innalzava al Padre anche Gesù. Ascoltiamo, dunque, l'inizio del Sal 63(62):

*«O Dio, Tu sei il mio Dio, per esigenza d'amore Ti cerco;
ha sete di Te l'anima mia,
anela a Te la mia carne,
in terra deserta, arida, senz'acqua» (Sal 63,2).*

Adattata in chiave cristiana, questa preghiera si può offrire così:

*«O SS. Trinità, Padre, Figlio, Spirito Santo, Tu sei il mio Dio, per esigenza d'amore Ti cerco;
ha sete di Te l'anima mia,
anela a Te la mia carne,
in terra deserta, arida, senz'acqua» (Sal 63,2).*

Meditiamo come il salmista si rivolge a Dio.

«*O Dio, Tu sei il mio Dio*». Nella preghiera, anzitutto il salmista invoca Dio come persona, e gli esprime la sua adorazione e sottomissione. Dire: «*O Dio, Tu sei il mio Dio*» significa, infatti, rivolgersi a una persona, a un “tu” col quale si intende stabilire un dialogo. Ma questa persona non è una persona qualunque, non è un nostro pari: è Dio, è il Creatore, il Signore, la ragione di vita di tutto ciò che esiste. È necessario, dunque, evidenziare bene la differenza che passa tra i due interlocutori: «*Tu sei il mio Dio*», e io (sottinteso) sono una semplice creatura, che ti riconosce come il Signore della sua vita. «*Tu sei il mio Dio*», cioè io appartengo a Te, e Tu appartieni a me, ma in un rapporto d’amore che rende distinti i nostri ruoli.

«*Per esigenza d’amore Ti cerco*». Generalmente le traduzioni dicono «*all’aurora ti cerco*», oppure «*dall’aurora ti cerco*», due traduzioni possibili perché in ebraico il verbo tradotto con “cercare” richiama la parola “aurora”. Da parte nostra preferiamo la traduzione «*per esigenza d’amore Ti cerco*», perché il verbo usato dal salmista esprime la ricerca di qualcosa di cui si ha un bisogno vitale, esistenziale, e che è motivata dall’amore. Lo stesso verbo è utilizzato dal profeta Isaia, quando dice: «*La mia anima anela a te di notte, al mattino il mio spirito ti cerca¹, perché quando pronunzi i tuoi giudizi sulla terra, giustizia imparano gli abitanti del mondo*» (Is 26,9).

Il salmista non sta cercando Dio per qualche necessità materiale, bensì perché lo ama, e per amore sente il bisogno di stare con Lui. Per esprimere quanto sia vitale la sua esigenza di Dio, il salmista si serve dell’immagine di un bisogno ineliminabile per la vita umana: l’acqua.

«*Ha sete di Te l’anima mia*». Il salmista sente che ha bisogno di Dio prima di tutto per la sua interiorità, per la sua anima. Cos’è la vita interiore dell’uomo senza Dio? Un deserto senza fiori, solitudine profonda, tristezza e aridità, perché le relazioni umane, per quanto intense, non possono saziare fino in fondo il nostro spirito, perché lo spirito viene da Dio, si nutre dell’amore di Dio, e a Dio è destinato a tornare. «Ci hai creati per destinarci a Te», dice s. Agostino, «e il nostro cuore non ha pace finché non riposa in Te» (*Le confessioni 1.1*).

Ma il salmista sa che non solo la sua anima ha bisogno di Dio, bensì anche la sua vita terrena, quella che vive nel suo corpo e col suo corpo: «*A Te anela la mia carne, / in terra deserta, arida, senz’acqua*». Tutto di me, dice il salmista, le mie scelte, le mie relazioni, i miei impegni, il mio lavoro, i miei sensi, la mia salute... tutto di me si protende verso di Te, perché la terra su cui vivo è impotente nel darmi la vita che solo Tu, Fonte d’acqua viva, puoi donare.

Ecco, dunque, come questa breve invocazione: «*O Dio, Tu sei il mio Dio, per esigenza d’amore Ti cerco*» esprime in poche parole l’autentico spirito della preghiera: intimità con Dio, cercato come esigenza vitale d’amore di tutta la persona: spirito, anima e corpo.

Preghiera personale

Nei prossimi cinque minuti, lasciamo che lo Spirito Santo ci istruisca dall’interno sullo spirito autentico della preghiera.

¹ Qui c’è lo stesso termine *’āšahārekā*.

«VI DARÒ UN CUORE NUOVO» (EZ 36,26)

Se la preghiera è intimità con Dio, vera esigenza d'amore, è importante che durante la preghiera non ci limitiamo a elencare a Dio le nostre richieste, perché Lui conosce già sia i nostri problemi sia i nostri desideri. L'autentico spirito di preghiera esige che impariamo ad amare Dio per Lui stesso, e ad ascoltare cosa Lui ha da dirci riguardo ciò che più conta: la vita eterna. Quando Dio disse a Salomone: «*Chiedimi ciò che devo donarti*», il grande re rispose: «*Dammi un cuore che ascolta*» (1Re 3,5.9); e per questa richiesta ricevette il dono della sapienza.

Se soffriamo perché, nonostante tante preghiere, non riusciamo a cambiare, teniamo presente che solo la preghiera vissuta come intimità con Dio, come esigenza d'amore, conduce alla somiglianza con Lui, perché, lasciandogli libertà di azione sulla nostra dimensione più profonda, ci trasforma dal di dentro. Solo nella preghiera così vissuta si realizza la parola del Signore:

«Vi aspergerò con acqua pura e sarete purificati; io vi purificherò da tutte le vostre sozzure e da tutti i vostri idoli; vi darò un cuore nuovo, metterò dentro di voi uno spirito nuovo, toglierò da voi il cuore di pietra e vi darò un cuore di carne. Porrò il mio spirito dentro di voi e vi farò vivere secondo i miei statuti e vi farò osservare e mettere in pratica le mie leggi» (Ez 36,25-27).

Possa la nostra preghiera crescere in questa intimità trasformante che, a poco a poco, ci renderà somiglianti al nostro Padre del cielo. Amen.

Preghiera personale

Nel tempo che rimane, viviamo la nostra intimità con Dio come ci è possibile ad oggi. Non dimentichiamo, però, di offrire al Padre il nostro cuore, perché lo asperga con l'acqua pura dello Spirito Santo, e compia in noi una piccola trasformazione del cuore di pietra in un cuore di carne.

N.B.

Chi vuole rendere veramente fruttuoso questo ritiro, metta in pratica con costanza e pazienza questi insegnamenti della Scrittura, in qualunque modo preghi il Signore. Le indicazioni contenute in queste pagine hanno lo scopo di aiutare in questo prezioso esercizio.