

### 1. “SIGNORE, INSEGNACI A PREGARE...”

**Gesù disse loro: “Quando pregate, dite: Padre” (Lc 11,1.2)**

Una nonna orgogliosa qualche tempo fa mi ha inviato un video del suo nipotino. Si avvicinava carponi al letto del papà ancora addormentato e, non sapendo parlare, balbettava: “pa-pa-pà... pa-pa-pà”, finché il papà ha aperto gli occhi e il volto del bimbo si è spalancato in un contagioso sorriso.

Ci ripensavo quando mi hanno invitato a scrivere qualcosa sulla preghiera. Cos'è in fondo pregare se non brancolare a tentoni alla ricerca di un Volto che ci guardi e finalmente ci *veda*, nel più intimo della nostra interiorità, fino a che l'anima, sentendosi finalmente *conosciuta* si dilati in pienezza di vita?

Dentro il cuore di ciascuno di noi c'è un'attesa di riconoscimento, di **amore incondizionato**, un bisogno di sentire rivolte a sé quelle parole: “tu sarai chiamata Ricercata, Città non abbandonata” (*Is 62,12*), “mio compiacimento, sposata” (*Is 62,4*).

Così la preghiera diventa lo spazio in cui ascolto questa Voce d'Amore, mi intrattengo con Colui che il mio cuore cerca, col Padre, l'Amico, il Compagno, Colui che *mi vede*; il tempo in cui rimango in colloquio con Lui, per dimorare in Lui. Un **tempo di intimità** in cui *espormi* all'Amore, per diventare presente a Colui che è sempre presente, stando con Lui “bocca a bocca” (*Nm 12,8*).

Qualunque sia la condizione o lo stato della mia vita, qualunque siano i pantani, dentro e fuori di me, in cui posso essere immerso, Dio stesso pone nel mio cuore la nostalgia delle altezze, come un richiamo misterioso attraverso il quale continua a cercarmi e ad attrarmi a Sé. Posso stare davanti a Lui “come una bestia” (*Sal 72,22*), o a volte come davanti a un muro di gomma, altre volte come in cielo, o, al contrario, come immerso negli inferi del mio peccato. Ma Lui sempre mi aspetta come il Tu di una relazione originaria e originante: con Lui posso contendere, tacere, lottare, forse anche ribellarmi, gridare, contestare, proprio come farei con un padre. Come ci insegna s. Teresa, la preghiera è la chiave che apre la porta ad un incontro, e in ogni incontro *si diventa*, si esce cambiati, trasformati.

Così è la preghiera, un balbettio dopo l'altro che mi avvicina sempre di più **al cuore del Padre** e, se anche mi dovesse sembrare che Lui dorme, aprirà presto gli occhi e mi dirà, come a Mosè: “Ho osservato la tua miseria e ho udito il tuo grido; conosco infatti le tue sofferenze” (cfr. *Es 3, 7-8*). Scenderà per me e starà con me ed io con Lui.

Angelo Card. De Donatis



È Gesù stesso che ci insegna a pregare.

Ascoltiamo la sua Parola dal **Vangelo secondo Luca**:

«Gesù si trovava in un luogo a pregare; quando ebbe finito, uno dei suoi discepoli gli disse: "Signore, **insegnaci a pregare**, come anche Giovanni ha insegnato ai suoi discepoli".

Ed egli disse loro: "Quando pregate, dite:

Padre,

sia santificato il tuo nome,

venga il tuo regno;

dacci ogni giorno il nostro pane quotidiano,

e perdona a noi i nostri peccati,

anche noi infatti perdoniamo a ogni nostro debitore,

e non abbandonarci alla tentazione"» (Lc 11,1-4).



Dire "Padre" è cercare Colui che non smetterà mai di amarci, incondizionatamente. Il **Salmo 116** ci porta dentro questa relazione intima con Dio: quando noi lo invociamo, Lui ha già teso l'orecchio e liberato la nostra vita:

1 Amo il Signore, perché ascolta  
il grido della mia preghiera.

2 Verso di me ha teso l'orecchio  
nel giorno in cui lo invocavo.

3 Mi stringevano funi di morte,  
ero preso nei lacci degli inferi,  
ero preso da tristezza e angoscia.

4 Allora ho invocato il nome del Signore:  
"Ti prego, liberami, Signore".

5 Pietoso e giusto è il Signore,

il nostro Dio è misericordioso.

6 Il Signore protegge i piccoli:  
ero misero ed egli mi ha salvato.

7 Ritorna, anima mia, al tuo riposo,  
perché il Signore ti ha beneficiato.

8 Sì, hai liberato la mia vita dalla morte,  
i miei occhi dalle lacrime,  
i miei piedi dalla caduta.

9 Io camminerò alla presenza del Signore  
nella terra dei viventi.



**Santa Teresa d'Avila** ci spiega cos'è la preghiera:

«La preghiera non è altro per me che un **intimo rapporto di amicizia**, un frequente intrattenersi, da solo a solo, con Colui da cui sappiamo di essere amati» (*Vita* 8, 5)

«La preghiera non consiste nel molto pensare, ma nel **molto amare**» (*Castello Interiore*, IV M, 1,7)

«Trattate con Lui come **con un padre, con un fratello, con un maestro, con uno sposo**: ora sotto un aspetto ed ora sotto un altro, ed Egli vi insegnerà come contentarlo» (*Cammino di perfezione* 28, 3)

«Immaginate di trovarvi innanzi a Gesù Cristo, **conversate spesso con Lui** e cercate di innamorarvi della sua umanità, tenendola sempre presente. Chiedetegli aiuto nel bisogno, piangete con Lui nel dolore, rallegratevi con Lui nella gioia, guardatevi dal dimenticarlo nella prosperità, e questo non con preghiere studiate, ma con parole semplici, intonate ai vostri desideri e alle vostre necessità» (*Vita* 12,2)



Per pregare, per conversare con il nostro Padre, Fratello, Maestro e Sposo, è necessario **entrare in intimità con Lui**, è necessario aprirsi alla sua presenza, permettergli di parlare al nostro cuore.

Ascoltiamo quello che il Signore dice nel libro dell'**Apocalisse** rivolto alla Chiesa di Laodicea: dopo aver avuto parole dure per mettere davanti ai suoi occhi tutta la verità della sua condizione infelice e miserabile, le fa una meravigliosa dichiarazione d'amore. Le chiede semplicemente di accogliere la cena che Lui le ha preparato. Le chiede di lasciarsi amare, di stare con Lui e con il Padre. Questa è la vera conversione. Questo il cammino da fare:

*«All'angelo della Chiesa che è a Laodicèa scrivi: "Così parla l'Amen, il Testimone degno di fede e veritiero, il Principio della creazione di Dio. Conosco le tue opere: tu non sei né freddo né caldo. Magari tu fossi freddo o caldo!*

*Ma poiché sei tiepido, non sei cioè né freddo né caldo, sto per vomitarti dalla mia bocca. Tu dici: Sono ricco, mi sono arricchito, non ho bisogno di nulla. Ma non sai di essere un infelice, un miserabile, un povero, cieco e nudo. Ti consiglio di comperare da me oro purificato dal fuoco per diventare ricco, e abiti bianchi per vestirti e perché non appaia la tua vergognosa nudità, e collirio per ungerti gli occhi e recuperare la vista. Io, tutti quelli che amo, li rimprovero e li educo. Sii dunque zelante e convertiti.*

*Ecco: sto alla porta e busso. **Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me.** Il vincitore lo farò sedere con me, sul mio trono, come anche io ho vinto e siedo con il Padre mio sul suo trono. Chi ha orecchi, ascolti ciò che lo Spirito dice alle Chiese"» (Ap 3,14-22).*



Rivolgiamoci al Padre buono che si prende cura di noi: ***Padre nostro, ascoltaci***

- Padre, che hai creato tutte le cose, continua a dare vita e pace ai tuoi figli che confidano in Te. *R.*
- Padre, che ci conosci nel più intimo di noi stessi, insegnaci a pregare e donaci la chiave dell'incontro con Te. *R.*
- Padre, che sei ogni bene, tutto il bene, il sommo bene, illumina le nostre strade, guida le nostre vite, riempiaci del tuo amore. *R.*
- Padre, che guardi con misericordia i nostri errori, i nostri limiti e fragilità, insegnaci ad essere misericordiosi e umili. *R.*
- Padre, che ci doni la vita eterna, fa che ti amiamo con tutto il cuore, sempre pensando a te, con tutta l'anima, sempre desiderando te, con tutta la mente, orientando a te tutte le nostre intenzioni e azioni. *R.*



In un momento di silenzio raccogli nella memoria l'elemento centrale della tua vita di oggi, ciò su cui si posano più spesso i tuoi pensieri, ciò che ti preoccupa o che ti rallegra. Prova a **raccontarlo**, con parole semplici e sincere, **al Padre**. E guarda il suo volto che si volge verso tutto ciò che ti riguarda, le sue mani che accolgono con tenerezza la tua vita.

# LA PREGHIERA, VIA ALLA VERA VITA

## 2. QUANDO PREGARE

*“Pregate incessantemente” (1Ts 5,17)*

Pregare, ma quando? Sempre, ci dice San Paolo. Impossibile, diremmo noi. Ma se “la Santa Scrittura non ci comanda nulla di impossibile”, come sosteneva Massimo il Confessore, dovrà dunque esserci un modo!

Come fare allora? Proviamo a dare, in poche righe, dei semplici suggerimenti che vengono dalla tradizione monastica e dall’esperienza di vita dei santi, da uomini e donne cioè, che hanno intessuto la loro vita di preghiera.

Prima di tutto il **desiderio**. Se una cosa non la desideri con tutto il cuore non la otterrai mai, se cominci a desiderarla hai già iniziato ad ottenerla. Ce lo insegna magistralmente Sant’Agostino: “Il tuo desiderio è la tua preghiera. Se il tuo desiderio è continuo, la tua preghiera è continua”. Quanto è grande dunque il tuo desiderio?

Quando desideri una cosa la pensi spesso, ti viene naturalmente in mente... Così se desideri l’incontro con il Signore, a Lui spesso rivolgi la mente e il cuore, anche tra le mille faccende quotidiane. Lo puoi fare mandandogli delle “frecciatine” d’amore, quelle che una volta si chiamavano **giaculatorie**, secondo quanto il tuo cuore ti suggerisce nel momento che stai vivendo: “Signore, aiutami”, “Grazie, Padre!”, “Gesù, sono stanco, sollevami!”, “Signore, abbi pietà di me!”, “Gesù ti voglio bene”, “Spirito Santo, illuminami” e mille altre che terranno sveglio il tuo cuore.

Sarà importante poi trovare dei **tempi**, anche brevi, ma costanti, da dedicare alla preghiera, consigliati quelli del mattino, prima di ogni altra attività della giornata. Sarà come mettere piccoli anticorpi di fede, speranza e amore contro i virus che ti aggrediranno. Come insegna la volpe al piccolo principe, “ci vogliono i riti”, piccoli appuntamenti quotidiani, mai insignificanti, che ci “addomesticano” gli uni agli altri, ci rendono cioè ogni giorno un po’ più “di casa” con il Signore.

Così, poco a poco, Lui ci diventa familiare, amico, e, qualunque sia il lavoro da fare, la persona da incontrare, l’attività da svolgere, potremmo aderire a quell’attimo presente con amore: “chi sta nell’amore dimora in Dio e Dio dimora in lui” (1Gv 4,16): un amore incessante è una preghiera incessante.

Una certezza ci sarà di sostegno: Gesù per primo prega ininterrottamente il Padre per noi! Potremmo dunque ad ogni istante “connetterci” alla Sua incessante preghiera.

Angelo Card. De Donatis



Terminata una giornata, e prima di affrontarne un'altra, Gesù stesso si ritira in silenzio e solitudine per pregare. Ci insegna così che non possiamo prescindere dalla preghiera, e ci offre la possibilità di unirci alla sua preghiera. Ascoltiamo un brano del **Vangelo secondo Marco**:

*«Venuta la sera, dopo il tramonto del sole, gli portavano tutti i malati e gli indemoniati. Tutta la città era riunita davanti alla porta. Guarì molti che erano affetti da varie malattie e scacciò molti demoni; ma non permetteva ai demoni di parlare, perché lo conoscevano. Al mattino presto si alzò quando ancora era buio e, uscito, si ritirò in un luogo deserto, e là pregava. Ma Simone e quelli che erano con lui si misero sulle sue tracce. Lo trovarono e gli dissero: "Tutti ti cercano!". Egli disse loro: "Andiamocene altrove, nei villaggi vicini, perché io predichi anche là; per questo infatti sono venuto!". E andò per tutta la Galilea, predicando nelle loro sinagoghe e scacciando i demoni» (Mc 1,32-39).*



Se la porta della preghiera è il desiderio, pregando il **Salmo 63** ci ritroviamo assetati di Dio, del suo amore più prezioso di ogni cosa, persino della vita, perché è Lui la nostra vita:

*2 O Dio, tu sei il mio Dio,  
dall'aurora io ti cerco,  
ha sete di te l'anima mia,  
desidera te la mia carne  
in terra arida, assetata, senz'acqua.*

*3 Così nel santuario ti ho contemplato,  
guardando la tua potenza e la tua gloria.*

*4 Poiché il tuo amore vale più della vita,  
le mie labbra canteranno la tua lode.*

*5 Così ti benedirò per tutta la vita:*

*nel tuo nome alzerò le mie mani.*

*6 Come saziato dai cibi migliori,  
con labbra gioiose ti loderà la mia bocca.*

*7 Quando nel mio letto di te mi ricordo  
e penso a te nelle veglie notturne,*

*8 a te che sei stato il mio aiuto,  
esulto di gioia all'ombra delle tue ali.*

*9 A te si stringe l'anima mia:  
la tua destra mi sostiene.*



**Santa Chiara d'Assisi** in una lettera scritta per una Sorella, sintetizza in quattro verbi la sua esperienza di preghiera, relazione con il Signore, fatta di **sguardi** innamorati, **discorsi** profondi, **desideri** di corrispondere al suo amore:

*«Guarda, o regina nobilissima, il tuo Sposo, il più bello tra i figli degli uomini, divenuto per la tua salvezza il più vile degli uomini, disprezzato, percosso e in tutto il corpo più volte flagellato, morente tra le angosce stesse della croce: **guardalo, consideralo, contemplalo, desiderando di imitarlo**» (Seconda lettera a santa Agnese di Praga).*



Le ultime parole di Gesù nel **Vangelo secondo Matteo** ci assicurano che Lui è sempre con noi: per questo motivo possiamo pregarlo sempre, incessantemente, rivolgendoci a Colui che c'è (cfr. il Nome di Dio rivelato a Mosè, Es 3,14), a Colui che non aspetta altro che un nostro cenno, un nostro sguardo, una nostra parola, un sorriso, una richiesta di aiuto... Ritagliamo nella nostra giornata un tempo per leggere, meditare, gustare questa Parola:

*«Gli undici discepoli, intanto, andarono in Galilea, sul monte che Gesù aveva loro indicato. Quando lo videro, si prostrarono. Essi però dubitarono. Gesù si avvicinò e disse loro: "A me è stato dato ogni potere in cielo e sulla terra. Andate dunque e fate discepoli tutti i popoli, battezzandoli nel nome del Padre e del Figlio e dello Spirito Santo, insegnando loro a osservare tutto ciò che vi ho comandato. **Ed ecco, io sono con voi tutti i giorni, fino alla fine del mondo**"» (Mt 28,16-20).*



Rivolgiamoci al Signore che ci è sempre vicino: ***Dio con noi, ascoltaci***

- Signore, che prometti il regno dei cieli ai poveri, aiutaci a togliere dalla nostra vita tutto ciò che è inutile e distruttivo, perché sia piena di Te e pronta alla tua volontà. *R.*
- Signore, che consoli quelli che sono nel pianto, asciugua le nostre lacrime e insegnaci ad accorgerci del dolore dei nostri fratelli. *R.*
- Signore, che doni la terra ai miti, fa che deponiamo tutte le nostre armi, affidando la nostra terra a Te, che ci vuoi felici e nella pace. *R.*
- Signore, che riversi su ciascuno di noi la tua misericordia, converti i nostri cuori, perché possiamo guardare ogni nostro fratello con il tuo stesso sguardo. *R.*
- Signore, che mostri il tuo Volto a coloro che hanno il cuore puro, guida il nostro cammino verso di Te, alimenta il nostro desiderio, aiutaci a custodire spazi e tempi per stare con Te. *R.*



Scopri qual è oggi la **giaculatoria**, la breve invocazione che il tuo cuore desidera rivolgere al Signore. Portala con te per tutta la giornata, perché sia uno spazio di intimità con Lui, qualsiasi cosa tu stia facendo.



### 3. PERCHÉ PREGARE

*“Perché abbiate la vita” (Gv 10,10)*

Angela da Foligno, una mistica medievale, diceva che “pregare significa raccogliere in unità la propria anima e inabissarla nell’infinito che è Dio”. Mi sembra che qui ci sia la sintesi di quell’atto così umano e così divino che è la preghiera: il bisogno intimo di trovare l’unità di se stessi e, contemporaneamente, di attingere a quel serbatoio infinito di amore che dà al mio essere la ragione per esistere.

Perché, in fondo, pregare se non perché ci accorgiamo di non bastare a noi stessi, di avere tante domande e poche risposte, tanti dubbi e poche certezze, tanti bisogni, prove, sgomenti e paure, tanta fame e sete di qualcosa da cui ci sentiamo sfiorati, ma che non possiamo afferrare mai completamente? Noi preghiamo per cercare un compimento e, a volte, “nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare” (Rm 8,26) ed è Dio stesso a donarci il suo Spirito che spinge la barca a vela della nostra vita verso un approdo che ci si svela poco a poco. “Noverim me, Domine, noverim Te!” esclamava Sant’Agostino. Conoscermi in Colui dal quale sono conosciuto, e conoscere Lui, il Suo Amore, scoprire così il mio senso e il mio fine, il perché del mio vivere e morire. Incontrarmi con Colui che è con me dappertutto, che mi è intimo più del mio intimo, come Ospite dolce che accompagna ogni possibile solitudine e tristezza. Pregare per ri-conoscermi e ri-conoscerLo, in un intreccio fecondo di grida, nostalgie e silenzi, di ricerca e di attesa, di lacrime e gioie. Pregare per alzare le antenne della mia finitudine verso l’infinito e accostare l’orecchio dell’anima origliando al cuore di Dio.

Perché un bimbo cerca il petto della madre? Perché in quel contatto succhia la **vita**, in quella relazione si scopre e si costituisce nella sua **identità**, in quel linguaggio segreto e personalissimo impara ad esistere, si sente accudito e custodito, in quell’intimità si rafforza per tutte le battaglie che non gli saranno risparmiate, ma che saprà combattere perché è stato a lungo in quell’**abbraccio**.

Angelo Card. De Donatis



La vita, quella vera, non può che darcela Gesù, Pastore bello. Restiamo alla sua presenza, e ascoltiamo la sua Parola dal **Vangelo secondo Giovanni**:

*«Allora Gesù disse loro di nuovo: "In verità, in verità io vi dico: io sono la porta delle pecore. Tutti coloro che sono venuti prima di me, sono ladri e briganti; ma le pecore non li hanno ascoltati. Io sono la porta: se uno entra attraverso di me, sarà salvato; entrerà e uscirà e troverà pascolo. Il ladro non viene se non per rubare, uccidere e distruggere; io sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza.*

*Io sono il buon pastore. **Il buon pastore dà la propria vita per le pecore.** Il mercenario - che non è pastore e al quale le pecore non appartengono - vede venire il lupo, abbandona le pecore e fugge, e il lupo le rapisce e le disperde; perché è un mercenario e non gli importa delle pecore.*

*Io sono il buon pastore, conosco le mie pecore e le mie pecore conoscono me, così come il Padre conosce me e io conosco il Padre, e do la mia vita per le pecore. E ho altre pecore che non provengono da questo recinto: anche quelle io devo guidare. Ascolteranno la mia voce e diventeranno un solo gregge, un solo pastore. Per questo il Padre mi ama: perché io do la mia vita, per poi riprenderla di nuovo. Nessuno me la toglie: io la do da me stesso. Ho il potere di darla e il potere di riprenderla di nuovo. Questo è il comando che ho ricevuto dal Padre mio"» (Gv 10,7-18).*



La nostra più vera identità è essere conosciuti da sempre. Il **Salmo 139** ci pone sotto lo sguardo paterno di Dio che ci abbraccia e ci guida verso l'eternità:

*1 Signore, tu mi scruti e mi conosci,  
2 tu conosci quando mi siedo e quando mi  
alzo, intendi da lontano i miei pensieri,*

*3 osservi il mio cammino e il mio riposo,  
ti sono note tutte le mie vie.*

*4 La mia parola non è ancora sulla lingua  
ed ecco, Signore, già la conosci tutta.*

*5 Alle spalle e di fronte mi circondi  
e poni su di me la tua mano.*

*6 Meravigliosa per me la tua conoscenza,  
troppo alta, per me inaccessibile.*

*13 Sei tu che hai formato i miei reni  
e mi hai tessuto nel grembo di mia madre.*

*14 Io ti rendo grazie: hai fatto di me una  
meraviglia stupenda;  
meravigliose sono le tue opere,  
le riconosce pienamente l'anima mia.*

*15 Non ti erano nascoste le mie ossa  
quando venivo formato nel segreto,  
ricamato nelle profondità della terra.*

*16 Ancora informe mi hanno visto i tuoi  
occhi; erano tutti scritti nel tuo libro i  
giorni che furono fissati  
quando ancora non ne esisteva uno.*

*23 Scrutami, o Dio, e conosci il mio cuore,  
provami e conosci i miei pensieri;*

*24 vedi se percorro una via di dolore  
e guidami per una via di eternità.*



Guardiamo l'esempio di **san Massimiliano Kolbe**, un uomo che ha avuto la libertà di donare la vita, in cambio della vita di un altro uomo. Ha potuto amare perché sapeva di essere profondamente amato. Ha dato tutto, non in un solo atto di eroismo, ma grazie ad una vita spesa per il Signore. La preghiera, l'amore a Maria, la semplice quotidianità di frate minore, ha costruito giorno per giorno la sua offerta, consumata in un campo di concentramento:

(si può vedere un filmato: <https://www.youtube.com/watch?v=UPGYb3zJwyM> )



San Paolo, nella **Lettera ai Romani**, ci assicura la presenza dello Spirito, che guida la nostra preghiera, conosce i nostri cuori, agisce secondo i disegni di Dio. Se lo assecondiamo, indirizza ogni cosa verso il bene.

*«Lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza; non sappiamo infatti come pregare in modo conveniente, ma lo Spirito stesso intercede con gemiti inesprimibili; e colui che scruta i cuori sa che cosa desidera lo Spirito, perché egli intercede per i santi **secondo i disegni di Dio**. Del resto, noi sappiamo che tutto concorre al bene, per quelli che amano Dio, per coloro che sono stati chiamati secondo il suo disegno. Poiché quelli che egli da sempre ha conosciuto, li ha anche predestinati a essere conformi all'immagine del Figlio suo, perché egli sia il primogenito tra molti fratelli; quelli poi che ha predestinato, li ha anche chiamati; quelli che ha chiamato, li ha anche giustificati; quelli che ha giustificato, li ha anche glorificati.» (Rm 8,26-30).*



Rivolgiamoci allo Spirito che intercede per noi: **Vieni, Santo Spirito**

- Vieni, Spirito d'amore, custodiscici nell'abbraccio del Padre. *R.*
- Vieni, Spirito di gioia, donaci giorni sereni accanto alle persone che amiamo. *R.*
- Vieni, Spirito di pace, aiutaci a liberarci di ogni risentimento e preoccupazione. *R.*
- Vieni, Spirito di bontà, apri i nostri cuori alle necessità di chi bussa alla nostra porta. *R.*
- Vieni, Spirito di mitezza, insegnaci ad essere miti e umili di cuore, come Gesù. *R.*
- Vieni, Spirito di fedeltà, guida la nostra vita alla pienezza della vocazione che da sempre è preparata per noi. *R.*



Perché pregare? Dopo aver scoperto che la preghiera ha a che fare con la tua vita e con la tua identità più profonda, prova a fare un elenco di **motivazioni** che senti vere per te oggi e che ti incoraggiano a pregare.



### 4. COME PREGARE

*“Più di ogni cosa degna di cura custodisci il tuo cuore, perché da esso sgorga la vita”  
(Pr 4,23)*

“La scala che porta al Regno è nascosta nella vostra anima”, dice Isacco il Siro. Abbiamo compreso che il cuore è il luogo per eccellenza della preghiera, lì dunque è nascosta la misteriosa scala che dà il nome alla nostra piccola rubrica: là entriamo direttamente in contatto con il Signore. Ma quali atteggiamenti del cuore favoriscono questo incontro? Se ne potrebbero sottolineare molti, ma vorrei suggerirvene tre che mi paiono fondamentali.

Un **cuore nudo**. Andare davanti al Signore così come sono, senza foglie di fico per coprire la mia nudità, le mie povertà, i miei peccati. Sant’Ambrogio diceva: “Scopri al medico la tua ferita per poter guarire. Anche se non la mostri egli la conosce e tuttavia attende di sentire la sua voce”. Il Signore attende di ascoltare il grido della mia povertà e della mia miseria per potermi rispondere con il dono di tutto Se stesso e “bruciarmi” nel Suo Amore! Il disagio della nudità è solo il nostro e senza nudità non ci sarà mai intimità né reciproco possesso.

Un **cuore fiducioso**. Solo un cuore pieno di fiducia ottiene ogni cosa nella preghiera. Lo stesso Gesù ci dice: “tutto quello che domandate nella preghiera, abbiate fede di averlo ottenuto e vi sarà accordato” (Mc 11, 24). Ovviamente tutto quello che di vero, nobile e giusto chiediamo, tutto quello che è per il nostro vero bene. Ogni genitore sa che non rifiuterebbe al figlio niente per il suo bene, ma che gli negherebbe qualunque cosa che egli chiedesse per solo capriccio o per una visione parziale della realtà. Così con noi il Padre onniveggente.

Un **cuore perseverante**. Non “mollare” mai e rimanere, con un coraggio insistente, davanti al Signore, senza badare troppo a quello che ci pare di sentire o di provare. Rimanere, continuare a stare davanti alla porta anche quando ci appare chiusa, bussare, chiedere, cercare. “Perché chi chiede ottiene, chi cerca trova, e a chi bussa sarà aperto” (Lc 11, 10).

Mi piace concludere con quanto ci ricorda Papa Francesco: “Il Signore desidera che tu lo cerchi perché egli possa trovarti. *Deus sitit sitiri* disse San Gregorio di Nazianzo, cioè, Dio ha sete che si abbia sete di Lui, perché trovandoci così disposti egli possa finalmente incontrarci. Egli che ci invita a bussare, in realtà si presenta per primo alla porta del nostro cuore: «Ecco: sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me» (Ap 3,20)”.

Angelo Card. De Donatis



Nel dialogo con la Samaritana, riportato nel **Vangelo secondo Giovanni**, la sete della donna incrocia quella di Gesù e si apre ad una preghiera sincera:

*«Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: "Dammi da bere". Allora la donna samaritana gli dice: "Come mai tu, che sei giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?". I Giudei infatti non hanno rapporti con i Samaritani. Gesù le risponde: "Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: "Dammi da bere!", tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva". Gli dice la donna: "Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva? Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede il pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo bestiame?". Gesù le risponde: "Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ma chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna". "Signore - gli dice la donna -, **dammi quest'acqua**, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua". Le dice: "Va' a chiamare tuo marito e ritorna qui". Gli risponde la donna: "Io non ho marito". Le dice Gesù: "Hai detto bene: "Io non ho marito". Infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero". Gli replica la donna: "Signore, vedo che tu sei un profeta! I nostri padri hanno adorato su questo monte; voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare". Gesù le dice: "Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. Voi adorate ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. Ma viene l'ora - ed è questa - in cui i veri adoratori adoreranno il Padre **in spirito e verità**: così infatti il Padre vuole che siano quelli che lo adorano. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità". Gli rispose la donna: "So che deve venire il Messia, chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa". Le dice Gesù: "Sono io, che parlo con te"» (Gv 4,7.9-15).*



Un cuore **nudo, fiducioso e perseverante** è quello di un bambino che si affida e si addormenta tra le braccia del papà e della mamma. Il **Salmo 131** ci pone sulle labbra questi sentimenti con cui rivolgerci a nostro Padre:

*1 Signore, non si esalta il mio cuore  
né i miei occhi guardano in alto;  
non vado cercando cose grandi  
né meraviglie più alte di me.*

*2 Io invece resto quieto e sereno:  
come un bimbo svezzato in braccio a sua madre,  
come un bimbo svezzato è in me l'anima mia.*

*3 Israele attenda il Signore,  
da ora e per sempre.*



Un monaco del XII secolo, **Guigo II il certosino**, ci insegna un metodo di preghiera:

«Un giorno, mentre occupato in un lavoro manuale cominciai a pensare all'attività spirituale dell'uomo, tutt'a un tratto si presentarono alla mia riflessione quattro gradi spirituali: la lettura, la meditazione, la preghiera, la contemplazione: «lectio, meditatio, oratio, contemplatio».

Questa è la scala dei monaci, mediante la quale essi sono sollevati dalla terra al cielo, formata in realtà da pochi gradini, ma tuttavia d'immensa e incredibile altezza, di cui la parte inferiore è appoggiata a terra, mentre la superiore penetra le nubi e scruta i segreti dei cieli. [...]

La **lettura** - lectio divina - è lo studio assiduo delle Scritture, fatto con spirito attento.

La **meditazione** è una diligente attività della mente, che cerca la conoscenza di verità nascoste, mediante l'aiuto della propria ragione.

La **preghiera** è un fervoroso anelito del cuore verso Dio per allontanare il male e ottenere il bene.

La **contemplazione** è una certa elevazione della mente al di sopra di sé verso Dio, gustando le gioie dell'eterna dolcezza.» (*Scala Paradisi*).



Se noi ci rivolgiamo a Lui, se gridiamo a Lui con tutto il cuore, con semplicità, con fede, Dio ascolta, si ricorda di noi, ci guarda con amore, non vede l'ora di potersi prendere cura di noi. Dobbiamo solo lasciarglielo fare, lasciarci liberare da Lui. Questa è l'esperienza di Israele in Egitto, che dall'oppressione e dalla schiavitù, lo porterà alla liberazione e all'alleanza con Dio, a diventare Suo popolo.

Il libro dell'**Esodo** inizia con il nostro grido e la risposta efficace di Dio:

*«Dopo molto tempo il re d'Egitto morì. Gli Israeliti gemettero per la loro schiavitù, alzarono grida di lamento e il loro grido dalla schiavitù salì a Dio. Dio ascoltò il loro lamento, Dio si ricordò della sua alleanza con Abramo, Isacco e Giacobbe. Dio guardò la condizione degli Israeliti, Dio se ne diede pensiero»* (Es 2,23-25).



Apriamoci con sincerità di fronte al Padre che ascolta ogni nostra preghiera: **Donaci, o Padre, un cuore nuovo, capace di amare**

- Quando ci sentiamo stanchi e sfiduciati. *R.*
- Quando la paura ci paralizza e ci mette uno contro l'altro. *R.*
- Quando, chiusi nelle nostre idee, giudichiamo i fratelli. *R.*
- Quando smettiamo di rivolgerci a Te e fatichiamo a credere in Te. *R.*
- Quando il cuore diventa pesante e sembra fatto di pietra. *R.*



Disegna **il tuo cuore** e mettilo dentro tutto ciò che vorresti ci fosse, lasciando fuori quello che lo appesantisce e allontana dal Signore.



### 5. DOVE PREGARE

*“Dov'è il tuo tesoro, là sarà anche il tuo cuore” (Mt 6,21)*

Da bambino mi piaceva costruirmi nascondigli e tane. Poteva essere dentro una scatola di cartone, o sotto la scrivania di papà, nell'armadio di mamma o sotto le coperte. Diventava il mio luogo magico, *off-limits*, in cui stare da solo, in intimità, come rannicchiato in uno spazio di libertà e sicurezza. Era un luogo di progettazione e di confini, in cui ritrovare l'equilibrio tra il dentro e il fuori di me. Nessuno poteva entrare, ad eccezione di pochi amici fidati.

Continuo ad avere bisogno anche oggi, nella mia vita adulta, di sostare in questa specie di **“cella del cuore”**, per ritrovare me stesso ed incontrarmi con l'Amico più fidato, che “mi è intimo più di ogni cosa intima”, l'unico vero Ospite che ha accesso a tutti “i segreti” del mio cuore, che ne “scruta gli affetti e i pensieri” (*Ap 2,23*). Questa cella è il luogo vitale di cui tutti abbiamo bisogno, ed è il vero *luogo* della preghiera e dell'incontro con il Signore della Vita. Finché non sei là, puoi essere in qualunque posto, ma non pregherai mai veramente. Quando arrivi là, ti accorgi improvvisamente di essere come travasato da te stesso nel Tu che ospiti e dal quale sei ospitato, e di poter dunque rifugiarti in un nascondiglio inoppugnabile, una vera fortezza inaccessibile: il Cuore stesso di Dio. Sì, perché se entrando in me stesso non trovassi altro che il mio io, sarebbe qualcosa, ma ancora troppo poco... Se penetro invece fino in fondo nel mio spirito, incontro un Altro, e il mio cuore si trova nel Cuore di uno più grande di me. È questo Cuore che vorrei proporti di **abitare** nella preghiera.

Diceva lo stesso Dio Padre a Santa Caterina: “Il vostro luogo, dove voi stiate, sia Cristo crocifisso unigenito mio Figliuolo, abitando e nascondendovi nella caverna del costato suo. In quel cuore aperto troverete la carità mia e del prossimo vostro”. Posso nascondere il mio cuore, coi suoi affetti, sentimenti, pensieri, qualunque essi siano, nel Suo Cuore aperto, tutto Amore per me, perché avvenga misteriosamente uno scambio, e Lui possa prendere su di sé e come estinguere in Sé ogni preoccupazione, angoscia, peccato, lontananza, per regalarmi i Suoi stessi sentimenti e ricolmarmi di quella carità che non potrei mai avere da me stesso, ma che è dono dello Spirito che la riversa in me (cfr. *Rm 5,5*). **Il fianco aperto di Gesù** sulla croce è il luogo per eccellenza della preghiera, il ponte tra il Cielo e la terra, la porta spalancata all'abbraccio. È un luogo mistico, dove mistico non vuol dire etereo o inaccessibile, ma intimo e attraente per tutti coloro che sanno ridiventare piccoli come bambini.

Angelo Card. De Donatis



Gesù nel **Vangelo secondo Matteo** lo dice chiaramente: il nostro cuore ci indica qual è il nostro vero tesoro. E il tuo cuore dov'è?

*«Non accumulate per voi tesori sulla terra, dove tarma e ruggine consumano e dove ladri scassinano e rubano; accumulate invece per voi tesori in cielo, dove né tarma né ruggine consumano e dove ladri non scassinano e non rubano. Perché, **dov'è il tuo tesoro, là sarà anche il tuo cuore**» (Mt 6,19-21).*



Il **Salmo 84** ci fa sentire veramente beati nella casa di Dio, dimorando in Lui. È lì che il cuore trova la vera gioia, la giusta via:

*2 Quanto sono amabili le tue dimore,  
Signore degli eserciti!*

*3 L'anima mia anela  
e desidera gli atri del Signore.  
Il mio cuore e la mia carne  
esultano nel Dio vivente.*

*4 Anche il passero trova una casa  
e la rondine il nido  
dove porre i suoi piccoli,  
presso i tuoi altari,  
Signore degli eserciti,  
mio re e mio Dio.*

*5 Beato chi abita nella tua casa:  
senza fine canta le tue lodi.*

*6 Beato l'uomo che trova in te il suo rifugio  
e ha le tue vie nel suo cuore.*

*7 Passando per la valle del pianto  
la cambia in una sorgente;  
anche la prima pioggia  
l'ammanta di benedizioni.*

*8 Cresce lungo il cammino il suo vigore,  
finché compare davanti a Dio in Sion.*

*9 Signore, Dio degli eserciti, ascolta la mia  
preghiera, porgi l'orecchio, Dio di  
Giacobbe.*

*10 Guarda, o Dio, colui che è il nostro  
scudo, guarda il volto del tuo consacrato.*

*11 Sì, è meglio un giorno nei tuoi atri  
che mille nella mia casa;  
stare sulla soglia della casa del mio Dio  
è meglio che abitare nelle tende dei  
malvagi.*

*12 Perché sole e scudo è il Signore Dio;  
il Signore concede grazia e gloria,  
non rifiuta il bene  
a chi cammina nell'integrità.*

*13 Signore degli eserciti,  
beato l'uomo che in te confida.*



**Santa Margherita Maria** racconta una sua esperienza di intimità con il Signore, la preghiera che diventa consegna del proprio cuore e riposo nel Suo Cuore:

«Una volta, davanti al santo Sacramento, mi ritrovai tutta investita da questa presenza divina, così forte che mi dimenticai di me stessa e del luogo dov'ero. Allora mi abbandonai a questo divino Spirito, **consegnando il mio cuore** alla forza del suo amore.

Lui mi fece riposare a lungo sul suo petto divino e lì mi fece scoprire le meraviglie del suo amore e i segreti inesplicabili del suo sacro Cuore, che mi aveva sempre tenuto nascosti. Quando me lo aprì per la prima volta, fu in modo così forte e toccante, che non mi lasciò ombra di dubbio, considerati gli effetti che questa grazia produsse in me. [...] Lui mi disse: “Il mio Cuore divino arde così tanto d'amore per gli uomini e per te in particolare, che, non potendo contenere in se stesso le fiamme della sua carità ardente, deve diffonderle per mezzo tuo e manifestarsi agli uomini per arricchirli dei suoi preziosi tesori. Io te li rivelo, affinché tu sappia che contengono le grazie santificanti e salvifiche [...]”.

In seguito, mi chiese il mio cuore, che gli supplicai di prendere, cosa che fece e **lo mise nel suo adorabile Cuore**, dove me lo fece vedere simile a un piccolo atomo che si consumava in quella fornace incandescente.

Ritiratolo di lì come una fiamma ardente in forma di cuore, lo rimise nel posto da cui l'aveva preso, dicendomi: “Ecco, mia amata, un prezioso pegno del mio amore, che chiude nel tuo costato una piccola scintilla delle sue più vive fiamme, affinché ti serva da cuore e ti consumi fino all'estremo momento”» (*Autobiografia*).



Ascoltiamo il **Vangelo secondo Giovanni** che ci porta ai piedi della croce, lì dove è stato aperto il nostro accesso al Cuore di Dio:

*«Gesù, sapendo che ormai tutto era compiuto, affinché si compisse la Scrittura, disse: "Ho sete". Vi era lì un vaso pieno di aceto; posero perciò una spugna, imbevuta di aceto, in cima a una canna e gliela accostarono alla bocca. Dopo aver preso l'aceto, Gesù disse: "È compiuto!". E, chinato il capo, consegnò lo spirito.*

*Era il giorno della Parasceve e i Giudei, perché i corpi non rimanessero sulla croce durante il sabato - era infatti un giorno solenne quel sabato -, chiesero a Pilato che fossero spezzate loro le gambe e fossero portati via. Vennero dunque i soldati e spezzarono le gambe all'uno e all'altro che erano stati crocifissi insieme con lui. Venuti però da Gesù, vedendo che era già morto, non gli spezzarono le gambe, ma uno dei soldati con una lancia **gli colpì il fianco**, e subito ne uscì sangue e acqua. Chi ha visto ne dà testimonianza e la sua testimonianza è vera; egli sa che dice il vero, perché anche voi crediate. Questo infatti avvenne perché si compisse la Scrittura: Non gli sarà spezzato alcun osso. E un altro passo della Scrittura dice ancora: Volgeranno lo sguardo a colui che hanno trafitto» (Gv 19,28-37).*



Il Cuore di Gesù è sempre aperto per accoglierci, accostiamoci a Lui e preghiamo:  
***Gesù, mite e umile di cuore, ascolta la nostra preghiera***

- Rinnova, Signore, il nostro modo di pensare e insegnaci a discernere la tua volontà. *R.*
- Accoglisci nel tuo Cuore, dove possiamo trovare la vera pace. *R.*
- Aiutaci ad amarci, a stimarci a vicenda, a soccorrerci premurosamente condividendo le necessità. *R.*
- Donaci di essere sempre lieti nella speranza, costanti nelle tribolazioni, perseveranti nella preghiera. *R.*
- Allontana da noi ogni pigrizia nel fare il bene e ogni compromesso con il male. *R.*



Cerca un **luogo** dove poter stare in solitudine con il Signore (la tua camera, una Chiesa vuota, un bosco...). Chiedigli di tenerti dentro al Suo Cuore, e rimani lì in silenzio, abbandonandoti a Lui, svuotando la mente da qualsiasi altra cosa, gustando semplicemente la sua presenza.