

Fiesole, 5 marzo 2014
mercoledì delle ceneri

Carissimi fratelli e sorelle,

l'inizio della Quaresima ci invita ad intraprendere con gioia e con piena fiducia un serio cammino di conversione per giungere a celebrare la Pasqua in sincerità e verità, con il cuore rinnovato e con la mente ben orientata a cercare "le cose di lassù, dove è Cristo, seduto alla destra di Dio" (Col 3,1).

Per sostenere adeguatamente questo cammino di conversione è necessario che, particolarmente in questo tempo santo, accogliamo l'invito alla preghiera che la Chiesa rivolge costantemente ai suoi figli. La preghiera, insieme alla carità e alla penitenza, è un impegno fondamentale per la Quaresima, necessario anche oggi, come sempre.

Per raccomandare e sostenere questo impegno ho voluto raccogliere alcune riflessioni sulla preghiera, che già in passato mi avevano accompagnato e che oggi, dopo averle ulteriormente meditate e rinnovate, presento anche a voi con la speranza che vi siano utili.

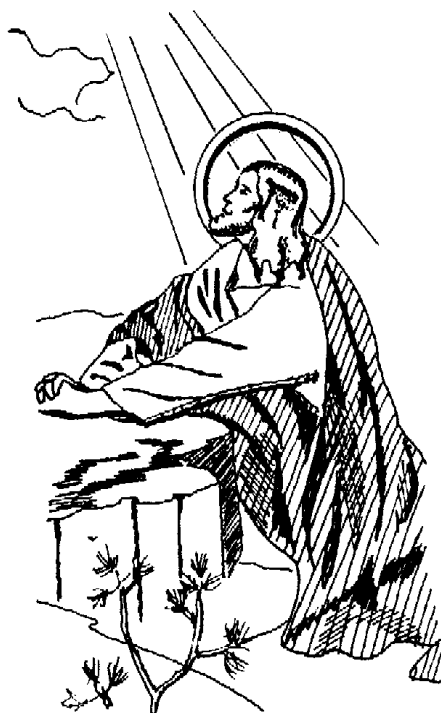
Narra il Vangelo che "Gesù si trovava in un luogo a pregare; quando ebbe finito, uno dei suoi discepoli gli disse: "Signore, insegnaci a pregare..." (Lc 11, 1). Ho cercato tante volte di fare mia questa invocazione di quell'anonimo discepolo: ho pregato e ho cercato di guardare al Signore che ci insegna a pregare. Adesso con queste pagine invito anche voi a fare altrettanto.

Da parte mia "piego le ginocchia davanti al Padre... perché vi conceda, secondo la ricchezza della sua gloria, di essere potentemente rafforzati mediante il suo Spirito... perché siate ricolmi di tutta la pienezza di Dio" (Col 3, 14.16.19).

A tutti l'augurio di una bella Quaresima e di una santa Pasqua.

+ Mario Meini

DIOCESI DI FIESOLE



Signore, insegnaci a pregare

Lettera del vescovo per la Quaresima

“Non mi riesce più pregare!”

Quante volte abbiamo sentito dire così!

Forse noi stessi lo stiamo ripetendo da chissà quanto tempo... Pregare è sempre più difficile!

C'è tanta gente che prega.

C'è chi si rivolge a Dio nel momento del bisogno per chiedere aiuto e chi in un momento di meraviglia si ferma a dirgli grazie. C'è chi si apre a Dio con una progressiva meditazione e chi si rivolge a lui quando non si sente capito dagli altri, o magari non riesce a capire sé stesso. C'è chi prega in chiesa e chi si chiude nella sua camera, chi chiede aiuto ad un sacerdote e chi naviga in internet, chi prega solo quando ne sente voglia e chi desidera una disciplina per imparare la preghiera. Tanti malati pregano nelle case... e pregano molto. Tanti anziani pregano... e pregano per tutti.

E c'è tanta gente che non prega.

C'è chi a pregare non ci pensa affatto: forse per scelta meditata, o forse solo perché non ha mai gustato la gioia di pregare veramente.

C'è chi dice: “Non ho tempo!”, ma poi trova il tempo per tutto ciò che vuole.

C'è chi dice: “Aiutami che Dio ti aiuti”. È un'espressione che si ripete spesso, ma quasi sempre si rammenta Dio senza pensare a Dio: in genere è l'ammettere un ripiegamento nell'orizzonte chiuso dei propri interessi, o il sintomo della fatica a vivere belle relazioni, a fare un passo decisivo nella fede.

C'è chi prega male

Alcuni pregano molto e anche intensamente, ma in realtà... non si fidano di Dio. Chiedono a lui solo ciò che vogliono e pretendono di imporgli la propria volontà, magari anche un miracolo. Poi se la prendono con Dio, se non li soddisfa. Come quando ci si arrabbia di fronte a un distributore guasto.

Ci sono poi quelli che credono di venire esauditi moltiplicando le parole, come se la preghiera consistesse nel muovere le labbra. La Bibbia è piena di formule preziose e Gesù amava insegnare frasi da ripetere a memoria; senza quelle formule non avremmo imparato a pregare; ma se ci riducessimo solo a recitare formule, saremmo assai lontani dalla preghiera vera. L'importante è pregare col cuore.

Ci sono poi quelli che amano farsi illudere da presunti visionari o da imbonitori del sacro che passano per santoni e guaritori: la storia conosce molti mistici, soprattutto fra i santi, persone di vero talento con doni e carismi speciali, ricevuti da Dio, persone dotate di grande umiltà, senza pretese; purtroppo la storia conosce anche tanti presuntuosi, che si son trascinati dietro una marea di ingenui, più pronti a sospirare i miracoli che a cercare la volontà di Dio.

Che fare allora?

Volgiamo lo sguardo a Gesù che insegna a pregare.

Guardiamo Gesù che prega

Gesù ha imparato a pregare in famiglia.

Poi nella sinagoga ha letto e ascoltato le sacre Scritture: le ha imparate, meditate, le ha ricordate anche nelle tentazioni.

Gesù ha trovato sempre il tempo per pregare: al mattino presto o alla sera tardi, nella solitudine e nell'assemblea riunita al tempio.

Gesù si è rivolto al Padre con affetto filiale, lo ha lodato e benedetto per la sapienza dei piccoli o per la bellezza dei gigli, lo ha ringraziato per il dono dei pani, lo ha invocato perché non venga meno la fede di Pietro e dei discepoli con lui... soprattutto nell'ora suprema dell'agonia si è affidato pienamente al Padre e ha chiesto il perdono per chi lo stava inchiodando sulla croce.

Gesù, morto e risorto, è sempre vivo a intercedere per noi presso il Padre perché venga il suo regno e si compia la sua volontà, perché invii lo Spirito Santo a riunire nella Chiesa tutte le genti, perché tutti, santificati nella verità, siano una cosa sola, perché tutti, credendo in lui, vedano la sua gloria e trovino il suo amore.

Gesù chiede anche a noi di pregare: di vegliare e pregare per non cadere in tentazione, di pregare sempre senza stancarci mai, di pregare per coloro che ci fanno del male... ci chiede di lodare e invocare Dio, chiamandolo "Padre".

Come pregare allora?

Impariamo da Gesù a coltivare i suoi sentimenti.

Preghiamo con i sentimenti di Gesù

Quali sono i sentimenti e gli atteggiamenti di Gesù che possiamo fare nostri nella preghiera?

1. Un cuore saggio che riflette

“Chiunque ascolta queste mie parole e le mette in pratica, sarà simile a un uomo saggio, che ha costruito la sua casa sulla roccia” (Mt 7, 24).

Prima di tutto nella preghiera bisogna saper tacere. Quando il cuore si apre all’Eterno, il silenzio è preghiera. Nella penombra di una chiesa, nel bagliore di fuoco d’un tramonto, nell’angolo più semplice di casa, dovunque ti trovi ascolta in silenzio l’eco della Parola di Dio nel tuo cuore: rileggi o ripensa una parabola, un insegnamento del vangelo...

Se ascoltiamo il Signore, ci troviamo un cuore nuovo.

Una briciola di sapienza ogni giorno ci fa guardare il mondo con gli occhi della fede.

2. Un cuore gioioso che dice grazie

“Prese i sette pani, rese grazie, li spezzò e li dava ai suoi discepoli perché li distribuissero” (Mc 8, 6).

Frutto della riflessione è il ringraziamento. Vivo, respiro, sono amato, perdonato... mi rendo conto che nelle prove Dio non abbandona mai... che dire? Grazie, Signore! Di fronte al dono della vita e alla provvidenza che governa la storia, al sole che sorge, al bimbo che nasce, al vecchio che sa ancora illuminarsi di speranza, di fronte ai semplici prodigi di ogni giorno come non dire grazie? Tutto il resto, anche se grave e importante, viene dopo.

Non a caso “fonte e culmine” di ogni preghiera cristiana è l’Eucaristia, appunto “l’azione di grazie”.

3. Un cuore sereno che loda

“Ti rendo lode, Padre, Signore del cielo e delle terra... Perché così hai deciso nella tua benevolenza” (Mt 11, 25-26).

La lode è forse il sentimento più difficile, il più elevato, il frutto della contemplazione.

Ma la lode non è uno spazio riservato a pochi. Per lodare Dio non è necessario entrare in monastero, anche se può essere bello unirci al coro delle monache. Quando un cuore è sincero, quando una persona si rende conto di ciò che Dio fa per noi, la lode scaturisce spontanea. Lodare Dio è riconoscere chi siamo noi e chi è Lui.

Ognuno può esprimere la propria gioia interiore quando pensa alla grandezza di Dio e guarda la bellezza del creato. Ognuno può cantare nel suo spirito se considera la misericordia di Dio di generazione in generazione. Ogni volta che dentro di noi volgiamo lo sguardo a Dio e consideriamo il suo amore, altro non possiamo fare che lodarlo e riconoscere che è buono.

Nei salmi affiora sempre la lode.

Di lode è intessuto il “Cantico delle creature” di san Francesco.

Nella Messa “insieme agli angeli e ai santi cantiamo con voce incessante ...Santo, Santo, Santo...”.

4. Un cuore ardente che invoca

Padre, prego... “perché tutti siano una sola cosa; come tu, Padre, sei in me e io in te, siano anch’essi in noi, perché il mondo creda che tu mi hai mandato... Padre, voglio che quelli che mi hai dato siano anch’essi con me dove sono io, perché contemplino la mia gloria.” (Gv 17, 21.24).

Il cristiano che sa meditare e riflettere, impara a ringraziare e lodare, ma impara anche a saper chiedere bene. Il Padre del cielo già conosce le nostre necessità e sa di che cosa abbiamo bisogno. Chiedere al Signore è segno di confidenza e di fiducia: semplicemente ci presentiamo al Signore per quello che siamo, esprimiamo la nostra fede, riconosciamo che lui solo è Dio e che a lui tutto è possibile.

Che cosa chiedere a Dio nella preghiera?

- o Prima di tutto chiediamo che **venga il suo regno**: chiediamo il bene vero in questo mondo e la vita eterna, chiediamo la conversione del cuore e la diffusione del vangelo. Ogni altra richiesta viene dopo.
- o Chiediamo poi **il perdono dei peccati** per noi e per tutti gli uomini, per i vivi e per i morti. *“Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno” (Lc 24, 34)*: non ripeteremo mai abbastanza questa preghiera del Signore crocifisso.
- o In terzo luogo rivolgamoci a Dio **per le necessità della Chiesa** in tutto il mondo: con la nostra preghiera accompagniamo il papa, il vescovo, i sacerdoti e tutti i ministri del Vangelo, sosteniamo davanti a Dio la fatica dei missionari, la pazienza dei perseguitati, la sofferenza dei malati e di quanti li assistono, la speranza dei moribondi; chiediamo il dono dell’amore per tutte le famiglie.
- o Non dimentichiamo poi **le necessità del mondo intero**: le attese dei poveri, i diritti di quanti subiscono violenza, il pianto di coloro che sono soli o che hanno perduto la speranza; non dimentichiamo di pregare per i governanti (è più fruttuoso pregare che lamentarsi), per i genitori e gli insegnanti, per tutti coloro che diffondono notizie, perché facciano conoscere il bene senza farsi annunciatori del maligno.
- o Ricordiamo al Signore anche **tutte le persone care**: il ricordo nella preghiera è il modo più profondo di esprimere un affetto.
- o In ultimo **preghiamo anche per noi**, per esprimere a Dio i nostri desideri, le preoccupazioni e gli affanni. Preghiamo con piena confidenza, ripetendo con Gesù: *“Padre... non sia fatta la mia, ma la tua volontà” (Lc 22, 42)*.

Preghiamo con Gesù nella sua Chiesa

È necessario che consideriamo bene “**il miracolo quotidiano dello Spirito Santo**”. Non si tratta di un prodigio eccezionale, ma è la trama continua che fa vivere la Chiesa e che si innerva nella coscienza dei singoli credenti. Se ci lasciamo pervadere da questo mistero, allora giungiamo davvero a comprendere la preghiera cristiana.

Il miracolo quotidiano dello Spirito Santo è iniziato nel giorno del **battesimo**: c'è stato in ciascuno di noi **un innesto**: come una pianticella selvatica, quando riceve la nuova gemma, diventa capace di portare frutti buoni, anche noi nel battesimo abbiamo ricevuto il dono dello Spirito Santo, confermato poi nella Cresima, il quale riversa in noi i sentimenti del Signore e ci fa pregare Dio chiamandolo “Padre”. Ogni cristiano può ripetere con l'apostolo Paolo: “*Non vivo più io, ma Cristo vive in me.*” (*Gal 2, 20*). Ogni cristiano può anche dire: prego io, ma non sono più io che prego, è Cristo che prega in me.

Non solo: col battesimo ogni cristiano entra a far parte della Chiesa e si unisce così alla preghiera ufficiale della Chiesa che si esprime nella sacra liturgia. Quando in chiesa celebriamo i santi misteri, preghiamo sempre in comunione col papa e con tutti i cristiani del mondo, facciamo eco al canto della Vergine Maria e di tutti i Santi in paradiso.

Fonte e culmine di tutta la vita cristiana è l'Eucaristia (cfr. LG, 11). Non c'è altra preghiera che possa sostituire il sacrificio di Cristo. La Messa festiva è momento più importante per il cristiano. Ma dobbiamo anche raccomandare tanto la partecipazione quotidiana all'Eucaristia, o almeno la meditazione attenta delle letture che la Chiesa proclama ogni giorno.

Analogamente raccomandiamo **l'adorazione eucaristica**: stare in adorazione davanti al Signore non è semplice preghiera personale, è un prolungamento della celebrazione della Messa, è il desiderio di assimilare meglio il sacramento ricevuto alla mensa del Signore.

Fa bene constatare che nelle parrocchie e nelle comunità si allargano sempre più i tempi dell'adorazione eucaristica, anche per intere giornate e anche nella notte. Ci auguriamo che questa prassi possa estendersi sempre di più.

Il cristiano non può trascurare poi **il sacramento del perdono**. La confessione della misericordia di Dio sui nostri peccati è un modo privilegiato per dire grazie a Dio, sempre più grande del nostro cuore. È un sacramento da celebrare di frequente, con serenità e con fiducia, per non perdere mai la speranza.

Quando poi la malattia o l'età che avanza minacciano di mettere a dura prova la nostra fede, ecco **l'unzione dei malati**, perché il Signore ci aiuti con la grazia dello Spirito Santo e nella sua bontà ci sollevi da ogni debolezza. Non abbiamo paura a chiedere l'Olio santo: è un sacramento di speranza per il nostro benessere spirituale e corporale.

È doveroso, infine, ricordare la **Liturgia delle Ore**, soprattutto le **Lodi mattutine** e i **Vespri**. È la preghiera con cui la Chiesa in ogni parte del mondo si unisce a Cristo per santificare il tempo, perché ogni nostra azione abbia da lui il suo inizio e in lui il suo compimento. E' la preghiera quotidiana del papa e di tutti i vescovi, di tutti i sacerdoti e di tutti i diaconi, di tutti i monasteri e di tutte le case religiose, ma anche di tutte le famiglie e di tutti i cristiani che si uniscono a questo coro unanime che la Chiesa innalza a Dio.

La partecipazione ad una azione liturgica è sempre da preferire a qualunque altra preghiera. Nessuna preghiera personale potrà essere paragonata a questo coro universale che unisce tutti i cristiani sulla terra e li associa con il Signore Gesù all'assemblea dei santi in paradiso.

Preghiamo in famiglia, da soli, nei gruppi...

“La vita spirituale non si esaurisce nella partecipazione alla sola liturgia. Il cristiano, infatti, benché chiamato alla preghiera in comune, è sempre tenuto a entrare nella sua stanza per pregare il Padre nel segreto... a pregare incessantemente...” (SC, 12).

1. Le semplici preghiere di tutti

Si può e si deve pregare in casa nostra, da soli, nei gruppi, innanzitutto con le preghiere che attingono al Vangelo: sono queste le semplici preghiere da praticare maggiormente e con grande serenità spirituale.

- o La preghiera devozionale più diffusa è senza dubbio il **Rosario**. Il rosario non è semplice ripetizione di formule, ma è contemplazione dei misteri della vita di Gesù. Pregando con il rosario noi invochiamo la Vergine Maria e insieme con lei contempliamo quanto il Vangelo ci ha narrato.
- o È da mantenere anche, soprattutto in Quaresima e nel giorno di venerdì, la **“Via Crucis”**, con cui riviviamo le varie tappe della passione del Signore. Non importa cercare riflessioni elaborate, basta meditare con affetto i singoli episodi e imprimere nel cuore i sentimenti che il Signore stesso suggerisce. Analogamente si può dire della **“Via Lucis”**, che offre la contemplazione del mistero della resurrezione e della **“Via Matris”**, che invita a ripercorrere gli episodi del vangelo in cui si narra della Madre del Signore.

2. La preghiera in famiglia

Al di fuori della sacra liturgia nessuna occasione di preghiera è tanto importante quanto la preghiera in famiglia: la preghiera comune consolida gli affetti, lenisce i dolori, fa crescere la fede, apre alla speranza, fa vivere in casa l'esperienza della Chiesa domestica.

Dove non tutti sono credenti si tenga ogni rispetto e si eviti qualunque forzatura, ma dove tutti o alcuni sono credenti possibilmente si preghi insieme. Che senso avrebbe pregare di nascosto, se poi anche gli altri pregano? Non è l'unico Dio per tutta la famiglia?

Se i limiti dell'appartamento lo permettono, è bene creare in casa **un piccolo spazio per la preghiera** con la Bibbia e una bella immagine di Cristo. Quel piccolo spazio diverrà ben presto la struttura portante di tutta la casa.

- o **Se moglie e marito sono credenti, preghino insieme**: è il modo più semplice e profondo per ravvivare ogni giorno la fedeltà matrimoniale. Non ci si può prendere per mano e pregare insieme, mantenendo ruggini o rancori. Dove c'è preghiera insieme tutta la vita quotidiana, dall'intimità coniugale alla condivisione delle gioie e delle sofferenze, prende uno stile di nobiltà e un respiro di freschezza. E' un po' come un'eco, un ritorno costante alla liturgia nuziale per vivere ogni giorno con fervore il sacramento continuo del matrimonio.
- o Si eviti con la massima attenzione che **i bambini** si addormentino davanti al televisore. Piuttosto **si preghi con loro alla sera**, chiedendo al Signore una notte serena e un riposo tranquillo. Si preghi con formule semplici e progressivamente si insegni ad esprimere i sentimenti che Gesù stesso ci ha insegnato.

- o È importante pregare con **i malati e gli anziani** che sono in casa. Dalla preghiera essi traggono conforto e speranza. Pregare con loro è il dono più bello, è la cura più efficace per aiutarli nella loro infermità.

3. La preghiera personale

La preghiera liturgica e la preghiera in famiglia non devono escludere alcuni momenti di preghiera personale. Ciascuno ha la propria sensibilità, i propri carismi, i propri ritmi spirituali a cui rispondere. Come dunque ciascuno può e deve pregare da solo?

- o **La preghiera più bella è la lettura del Vangelo**, o comunque di un testo della Bibbia: leggere attentamente un piccolo brano, lasciando che quelle parole risuonino nella nostra coscienza e che ci ispirino come parlare, come comportarci. È bello vedere il diffondersi della “**lectio divina**” nelle sue varie forme. È bello e merita di essere incoraggiato con entusiasmo sincero.
- o Si può anche suggerire la lettura della **vita dei santi**, o almeno di alcuni episodi che ci propongono nobili esempi di vita cristiana e ci insegnano a vivere il vangelo nei vari contesti della vita. Chi meglio dei santi ci può aiutare a vivere i sentimenti del Signore? Guardare ai santi, intrattenerci con loro, invocarli con fiducia, è una bellissima forma di preghiera.
- o I modi e i luoghi della preghiera variano da persona a persona: alcuni ascoltano il Vangelo che invita a chiudere la porta della propria stanza, altri seguono l’esempio di Gesù che si recava sopra un monte o in un podere; alcuni seguono la Messa o il rosario alla radio o per televisione, altri cercano suggerimenti di preghiera sul web ... Comunque **la condizione essenziale è il silenzio interiore**. Senza silenzio non c’è preghiera personale. Quando non sappiamo restare in silenzio, non siamo pronti ad ascoltare il Signore. Quando c’è in noi il silenzio interiore per ascoltare Dio, già quello è preghiera.

È bene poi stabilire **un tempo per pregare**: c’è chi ama concentrarsi al mattino, chi invece alla sera, chi durante la giornata. L’importante è fissare momenti precisi, altrimenti, si finisce per rimandare sempre e non pregare mai. Come è preziosa l’abitudine di mangiare con regolarità, così l’abitudine alla preghiera ci salva e ci allontana da pericolosi digiuni spirituali. È opportuno, pertanto, rispettare con fedeltà e costanza alcune cadenze abituali:

- un tempo per la preghiera di ogni giorno,
- un tempo per la Messa e la preghiera di lode nella festa,
- un tempo per il breve ritiro ogni mese (occasione per riflettere e meditare),
- un tempo speciale (esercizi spirituali, pellegrinaggi...) nel corso di ogni anno.

4. La preghiera nei gruppi

Fa piacere riscontrare come anche nel nostro tempo non mancano gruppi di fedeli che si trovano insieme a pregare. Alcuni si incontrano ogni giorno, altri con cadenza settimanale; alcuni coltivano la tradizione del Rosario nel mese di maggio, altri si radunano in alcune particolari circostanze; alcuni pregano in chiesa, altri nelle case. Tanta è la varietà delle diverse esperienze. Per tutte è bello e doveroso ringraziare il Signore.

- o Non essendo preghiera liturgica, la preghiera privata dei diversi gruppi di fedeli si può esprimere in varie maniere, secondo come suggerisce lo Spirito Santo e secondo quanto permettono le circostanze.
- o Quando è possibile, soprattutto nella preghiera in chiesa, è bene che sia presente un sacerdote, o un diacono, o una religiosa, o comunque una persona esperta nella vita spirituale, capace di accompagnare saggiamente le riflessioni e le invocazioni dei fedeli. In caso contrario è bene attenersi alle preghiere tradizionali del Rosario, della Via Crucis, Via Lucis, Via Matris... e alle formule di preghiera approvate dall'autorità ecclesiastica.

Così sostenuta, la preghiera di gruppo può diventare sempre più una autentica scuola di preghiera.

*A colui che in tutto ha potere di fare
molto più di quanto possiamo domandare o pensare,
secondo la potenza che opera in noi,
a lui la gloria nella Chiesa e in Cristo Gesù
per tutte le generazioni, nei secoli dei secoli! Amen.
(Col 3, 20-21).*