

PAPA FRANCESCO



CATECHESI SULLA PREGHIERA

CATECHESI 27 - 38

27. Pregare in comunione con Maria

Oggi la catechesi è dedicata alla preghiera in comunione con Maria, e ricorre proprio alla vigilia della solennità dell'Annunciazione. Sappiamo che la via maestra della preghiera cristiana è l'umanità di Gesù. Infatti, la confidenza tipica dell'orazione cristiana sarebbe priva di significato se il Verbo non si fosse incarnato, donandoci nello Spirito la sua relazione filiale con il Padre. Abbiamo sentito, nella lettura, di quel raduno dei discepoli, le pie donne e Maria, pregando, dopo l'Ascensione di Gesù: è la prima comunità cristiana che aspettava il dono di Gesù, la promessa di Gesù.

Cristo è il Mediatore, il ponte che attraversiamo per rivolgerci al Padre (cfr *Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2674). È l'unico Redentore: non ci sono co-redentori con Cristo. È il Mediatore per eccellenza, è *il* Mediatore. Ogni preghiera che eleviamo a Dio è *per Cristo, con Cristo e in Cristo* e si realizza grazie alla sua intercessione. Lo Spirito Santo estende la mediazione di Cristo ad ogni tempo e ogni luogo: non c'è altro nome nel quale possiamo essere salvati (cfr *At* 4,12). Gesù Cristo: l'unico Mediatore tra Dio e gli uomini.

Dall'unica mediazione di Cristo prendono senso e valore gli altri riferimenti che il cristiano trova per la sua preghiera e la sua devozione, primo tra tutti quello alla Vergine Maria, la Madre di Gesù.

Ella occupa nella vita e, quindi, anche nella preghiera del cristiano un posto privilegiato, perché è la Madre di Gesù. Le Chiese d'Oriente l'hanno spesso raffigurata come l'*Odigitria*, colei che "indica la via", cioè il Figlio Gesù Cristo. Mi viene in mente quel bel dipinto antico dell'*Odigitria* nella cattedrale di Bari, semplice: la Madonna che mostra Gesù, nudo. Poi gli hanno messo la camicia per coprire quella nudità, ma la verità è che Gesù è

ritratto nudo, ad indicare che lui, uomo nato da Maria, è il Mediatore. E lei segnala il Mediatore: lei è la *Odigitria*. Nell'iconografia cristiana la sua presenza è ovunque, a volte anche in grande risalto, ma sempre in relazione al Figlio e in funzione di Lui. Le sue mani, i suoi occhi, il suo atteggiamento sono un "catechismo" vivente e sempre segnalano il cardine, il centro: Gesù. Maria è totalmente rivolta a Lui (cfr CCC, 2674). A tal punto, che possiamo dire che è più discepola che Madre. Quella segnalazione, alle nozze di Cana: Maria dice "Fate quello che Lui vi dirà". Sempre segnala Cristo; ne è la prima discepola.

Questo è il ruolo che Maria ha occupato per tutta la sua vita terrena e che conserva per sempre: essere l'umile ancella del Signore, niente di più. A un certo punto, nei Vangeli, ella sembra quasi scomparire; ma ritorna nei momenti cruciali, come a Cana, quando il Figlio, grazie al suo intervento premuroso, fece il primo "segno" (cfr Gv 2,1-12), e poi sul Golgota, ai piedi della croce.

Gesù ha esteso la maternità di Maria a tutta la Chiesa quando le ha affidato il discepolo amato, poco prima di morire in croce. Da quel momento, noi siamo collocati tutti sotto il suo manto, come si vede in certi affreschi o quadri medievali. Anche la prima antifona latina – *Sub tuum praesidium confugimus, sancta Dei Genitrix*: la Madonna che, come Madre alla quale Gesù ci ha affidati, avvolge tutti noi; ma come Madre, non come dea, non come corredentrice: come Madre. È vero che la pietà cristiana sempre le dà dei titoli belli, come un figlio alla mamma: quante cose belle dice un figlio alla mamma alla quale vuole bene! Ma stiamo attenti: le cose belle che la Chiesa e i Santi dicono di Maria nulla tolgono all'unicità redentrice di Cristo. Lui è l'unico Redentore. Sono espressioni d'amore come un figlio alla mamma – alcune volte esagerate. Ma l'amore, noi sappiamo, sempre ci fa fare cose esagerate, ma con amore.

E così abbiamo cominciato a pregarla con alcune espressioni a lei dirette, presenti nei Vangeli: "piena di grazia", "benedetta fra le donne" (cfr CCC, 2676s.). Nella preghiera dell'Ave Maria sarebbe presto approdato anche il titolo "*Theotokos*", "Madre di Dio", sancito dal Concilio di Efeso. E, analogamente a come avviene nel Padre Nostro, dopo la lode aggiungiamo la supplica: chiediamo alla Madre di pregare per noi peccatori, perché interceda con la sua tenerezza, "adesso e nell'ora della nostra morte". Adesso, nelle concrete situazioni della vita, e nel momento finale, perché ci accompagni – come Madre, come prima discepola – nel passaggio alla vita eterna.

Maria è sempre presente al capezzale dei suoi figli che partono da questo mondo. Se qualcuno si ritrova solo e abbandonato, ella è Madre, è lì vicino, come era accanto al suo Figlio quando tutti l'avevano abbandonato.

Maria è stata ed è presente nei giorni di pandemia, vicino alle persone che purtroppo hanno concluso il loro cammino terreno in una condizione di isolamento, senza il conforto della vicinanza dei loro cari. Maria è sempre lì, accanto a noi, con la sua tenerezza materna.

Le preghiere rivolte a lei non sono vane. Donna del "sì", che ha accolto con prontezza l'invito dell'Angelo, risponde pure alle nostre suppliche, ascolta le nostre voci, anche quelle che rimangono chiuse nel cuore, che non hanno la forza di uscire ma che Dio conosce meglio di noi stessi. Le ascolta come Madre. Come e più di ogni buona madre, Maria ci difende nei pericoli, si preoccupa per noi, anche quando noi siamo presi dalle nostre cose e perdiamo il senso del cammino, e mettiamo in pericolo non solo la nostra salute ma la nostra salvezza. Maria è lì, a pregare per noi, a pregare per chi non prega. A pregare con noi. Perché? Perché lei è la nostra Madre.

(24 marzo 2021)

28. Pregare in comunione con i santi

Oggi vorrei soffermarmi sul legame tra la preghiera e la comunione dei santi. In effetti, quando preghiamo, non lo facciamo mai da soli: anche se non ci pensiamo, siamo immersi in un fiume maestoso di invocazioni che ci precede e che prosegue dopo di noi.

Nelle preghiere che troviamo nella Bibbia, e che spesso risuonano nella liturgia, c'è la traccia di antiche storie, di prodigiose liberazioni, di deportazioni e tristi esili, di commossi ritorni, di lodi sgorgate davanti alle meraviglie del creato... E così queste voci si tramandano di generazione in generazione, in un continuo intreccio tra l'esperienza personale e quella del popolo e dell'umanità a cui apparteniamo. Nessuno può staccarsi dalla propria storia, dalla storia del proprio popolo, sempre nelle abitudini portiamo questa eredità e anche nella preghiera. Nella preghiera di lode, specialmente in quella che sboccia nel cuore dei piccoli e degli umili, riecheggia qualcosa del canto del *Magnificat* che Maria innalzò a Dio davanti alla sua parente Elisabetta; o dell'esclamazione del vecchio Simeone che, prendendo in braccio il Bambino Gesù, disse così: «Ora puoi lasciare, o Signore, che il tuo servo vada in pace, secondo la tua parola» (Lc 2,29).

Le preghiere – quelle buone – sono “diffusive”, si propagano in continuazione, con o senza messaggi sui “social”: dalle corsie di ospedale, dai momenti di ritrovo festoso come da quelli in cui si soffre in silenzio... Il dolore di ciascuno è il dolore di tutti, e la felicità di qualcuno si travasa nell'animo di altri. Il dolore e la felicità, fanno parte dell'unica storia: sono storie che si fanno storia nella propria vita. Si rivive la storia con le proprie parole, ma l'esperienza è la stessa.

Le preghiere rinascono sempre: ogni volta che congiungiamo le mani e apriamo il cuore a Dio, ci ritroviamo in una compagnia di santi anonimi e di santi riconosciuti che con noi pregano, e che per noi intercedono, come fratelli e sorelle maggiori transitati per la nostra stessa avventura umana. Nella Chiesa non c'è un lutto che resti solitario, non c'è lacrima che sia versata nell'oblio, perché tutto respira e partecipa di una grazia comune. Non è un caso che nelle antiche chiese le sepolture fossero proprio nel giardino intorno all'edificio sacro, come a dire che ad ogni Eucaristia partecipa in qualche modo la schiera di chi ci ha preceduto. Ci sono i nostri genitori e i nostri nonni, ci sono i padrini e le madrine, ci sono i catechisti e gli altri educatori... Quella fede tramandata, trasmessa, che noi abbiamo ricevuto: con la fede è stato trasmesso anche il modo di pregare, la preghiera.

I santi sono ancora qui, non lontani da noi; e le loro raffigurazioni nelle chiese evocano quella "nube di testimoni" che sempre ci circonda (cfr *Eb* 12,1). Abbiamo sentito all'inizio la lettura del brano della Lettera agli Ebrei. Sono testimoni che non adoriamo – beninteso, non adoriamo questi santi –, ma che veneriamo e che in mille modi diversi ci rimandano a Gesù Cristo, unico Signore e Mediatore tra Dio e l'uomo. Un Santo che non ti rimanda a Gesù Cristo non è un santo, neppure cristiano. Il Santo ti fa ricordare Gesù Cristo perché ha percorso il cammino della vita come cristiano. I Santi ci ricordano che anche nella nostra vita, pur debole e segnata dal peccato, può sbocciare la santità. Nei Vangeli leggiamo che il primo santo "canonizzato" è stato un ladro e "canonizzato" non da un Papa, ma dallo stesso Gesù. La santità è un percorso di vita, di incontro con Gesù, sia lungo sia breve, sia in un istante, ma sempre è una testimonianza. Un Santo è la testimonianza di un uomo o una donna che ha incontrato Gesù e che ha seguito Gesù. Non è mai troppo tardi per convertirsi al Signore, che è buono e grande nell'amore (cfr *Sa*/102,8).

Il Catechismo spiega che i santi «contemplano Dio, lo lodano e non cessano di prendersi cura di coloro che hanno lasciato sulla terra. [...] La loro intercessione è il più alto servizio che rendono al disegno di Dio. Possiamo e dobbiamo pregarli di intercedere per noi e per il mondo intero» (CCC, 2683). In Cristo c'è una misteriosa solidarietà tra quanti sono passati all'altra vita e noi pellegrini in questa: i nostri cari defunti, dal Cielo continuano a prendersi cura di noi. Loro pregano per noi e noi preghiamo per loro, e noi preghiamo con loro.

Questo legame di preghiera fra noi e i Santi, cioè fra noi e la gente che è arrivata alla pienezza della vita, questo legame di preghiera lo sperimentiamo già qui, nella vita terrena: preghiamo gli uni per gli altri, domandiamo e offriamo preghiere... Il primo modo di pregare per qualcuno è parlare a Dio di lui o di lei. Se facciamo questo frequentemente, ogni giorno, il nostro cuore non si chiude, rimane aperto ai fratelli. Pregare per gli altri è il primo modo di amarli e ci spinge alla vicinanza concreta. Anche nei momenti di conflitti, un modo di sciogliere il conflitto, di ammorbidirlo, è pregare per la persona con la quale io sono in conflitto. E qualcosa cambia con la preghiera. La prima cosa che cambia è il mio cuore, è il mio atteggiamento. Il Signore lo cambia per rendere possibile un incontro, un nuovo incontro ed evitare che il conflitto divenga una guerra senza fine.

Il primo modo per affrontare un tempo di angustia è quello di chiedere ai fratelli, ai santi soprattutto, che preghino per noi. Il nome che ci è stato dato nel Battesimo non è un'etichetta o una decorazione! È di solito il nome della Vergine, di un Santo o di una Santa, i quali non aspettano altro che di "darci una mano" nella vita, di darci una mano per ottenere da Dio le grazie di cui abbiamo più bisogno. Se nella nostra vita le prove non hanno superato il colmo, se ancora siamo capaci di perseveranza, se malgrado tutto andiamo avanti con fiducia, forse tutto questo, più che ai nostri meriti, lo dobbiamo all'intercessione di tanti

santi, alcuni in Cielo, altri pellegrini come noi sulla terra, che ci hanno protetto e accompagnato perché tutti sappiamo che qui sulla terra c'è gente santa, uomini e donne santi che vivono in santità. Loro non lo sanno, neppure noi lo sappiamo, ma ci sono dei santi, dei santi di tutti i giorni, dei santi nascosti o come mi piace dire i "santi della porta accanto", quelli che convivono nella vita con noi, che lavorano con noi, e conducono una vita di santità.

Sia dunque benedetto Gesù Cristo, unico Salvatore del mondo, insieme a questa immensa fioritura di santi e sante, che popolano la terra e che hanno fatto della propria vita una lode a Dio. Perché – come affermava San Basilio – «per lo Spirito il santo è una dimora particolarmente adatta, poiché si offre ad abitare con Dio ed è chiamato suo tempio» (*Liber de Spiritu Sancto*, 26, 62: *PG* 32, 184A; cfr *CCC*, 2684).

(7 aprile 2021)

29. La Chiesa maestra di preghiera

La Chiesa è una grande scuola di preghiera. Molti di noi hanno imparato a sillabare le prime orazioni stando sulle ginocchia dei genitori o dei nonni. Forse custodiamo il ricordo della mamma e del papà che ci insegnavano a recitare le preghiere prima di andare a dormire. Quei momenti di raccoglimento sono spesso quelli in cui i genitori ascoltano dai figli qualche confidenza intima e possono dare il loro consiglio ispirato dal Vangelo. Poi, nel cammino della crescita, si fanno altri incontri, con altri testimoni e maestri di preghiera (cfr *Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2686-2687). Fa bene ricordarli.

La vita di una parrocchia e di ogni comunità cristiana è scandita dai tempi della liturgia e della preghiera comunitaria. Quel dono che nell'infanzia abbiamo ricevuto con semplicità, ci accorgiamo che è un patrimonio grande, un patrimonio ricchissimo, e che l'esperienza della preghiera merita di essere approfondita sempre di più (cfr *ibid.*, 2688). L'abito della fede non è inamidato, si sviluppa con noi; non è rigido, cresce, anche attraverso momenti di crisi e risurrezioni; anzi, non si può crescere senza momenti di crisi, perché la crisi ti fa crescere: è un modo necessario per crescere entrare in crisi. E il respiro della fede è la preghiera: cresciamo nella fede tanto quanto impariamo a pregare. Dopo certi passaggi della vita, ci accorgiamo che senza la fede non avremmo potuto farcela e che la preghiera è stata la nostra forza. Non solo la preghiera personale, ma anche quella dei fratelli e delle sorelle, e della comunità che ci ha accompagnato e sostenuto, della gente che ci conosce, della gente alla quale chiediamo di pregare per noi.

Anche per questo nella Chiesa fioriscono in continuazione comunità e gruppi dediti alla preghiera. Qualche cristiano sente perfino la chiamata a fare della preghiera l'azione principale delle sue giornate. Nella Chiesa ci sono monasteri, ci sono conventi,

eremi, dove vivono persone consacrate a Dio e che spesso diventano centri di irradiazione spirituale. Sono comunità di preghiera che irradiano spiritualità. Sono piccole oasi in cui si condivide una preghiera intensa e si costruisce giorno per giorno la comunione fraterna. Sono cellule vitali, non solo per il tessuto ecclesiale ma per la società stessa. Pensiamo, per esempio, al ruolo che ha avuto il monachesimo per la nascita e la crescita della civiltà europea, e anche in altre culture. Pregare e lavorare in comunità manda avanti il mondo. È un motore.

Tutto nella Chiesa nasce nella preghiera, e tutto cresce grazie alla preghiera. Quando il Nemico, il Maligno, vuole combattere la Chiesa, lo fa prima di tutto cercando di prosciugare le sue fonti, impedendole di pregare. Per esempio, lo vediamo in certi gruppi che si mettono d'accordo per portare avanti riforme ecclesiali, cambiamenti nella vita della Chiesa... Ci sono tutte le organizzazioni, ci sono i *media* che informano tutti... Ma la preghiera non si vede, non si prega. "Dobbiamo cambiare questo, dobbiamo prendere questa decisione che è un po' forte...". È interessante la proposta, è interessante, solo con la discussione, solo con i *media*, ma dov'è la preghiera? La preghiera è quella che apre la porta allo Spirito Santo, che è quello che ispira per andare avanti. I cambiamenti nella Chiesa senza preghiera non sono cambiamenti di Chiesa, sono cambiamenti di gruppo. E quando il Nemico – come ho detto – vuole combattere la Chiesa, lo fa prima di tutto cercando di prosciugare le sue fonti, impedendole di pregare, e [inducendola a] fare queste altre proposte. Se cessa la preghiera, per un po' sembra che tutto possa andare avanti come sempre – per inerzia –, ma dopo poco tempo la Chiesa si accorge di essere diventata come un involucro vuoto, di aver smarrito l'asse portante, di non possedere più la sorgente del calore e dell'amore.

Le donne e gli uomini santi non hanno una vita più facile degli altri, anzi, hanno anch'essi i loro problemi da affrontare e, in più,

sono spesso oggetto di opposizioni. Ma la loro forza è la preghiera, che attingono sempre dal "pozzo" inesauribile della madre Chiesa. Con la preghiera alimentano la fiamma della loro fede, come si faceva con l'olio delle lampade. E così vanno avanti camminando nella fede e nella speranza. I santi, che spesso agli occhi del mondo contano poco, in realtà sono quelli che lo sostengono, non con le armi del denaro e del potere, dei *media* di comunicazione e così via, ma con le armi della preghiera. Nel Vangelo di Luca, Gesù pone una domanda drammatica che sempre ci fa riflettere: «Il Figlio dell'uomo, quando verrà, troverà la fede sulla terra?» (Lc 18,8), o troverà soltanto organizzazioni, come un gruppo di "imprenditori della fede", tutti organizzati bene, che fanno della beneficenza, tante cose..., o troverà fede? «Il Figlio dell'uomo, quando verrà, troverà la fede sulla terra?». Questa domanda sta alla fine di una parabola che mostra la necessità di pregare con perseveranza, senza stancarsi (cfr vv. 1-8). Dunque, possiamo concludere che la lampada della fede sarà sempre accesa sulla terra finché ci sarà l'olio della preghiera. La lampada della vera fede della Chiesa sarà sempre accesa sulla terra finché ci sarà l'olio della preghiera. È quello che porta avanti la fede e porta avanti la nostra povera vita, debole, peccatrice, ma la preghiera la porta avanti con sicurezza. È una domanda che noi cristiani dobbiamo farci: prego? Preghiamo? Come prego? Come dei pappagalli o prego con il cuore? Come prego? Prego sicuro che sono nella Chiesa e prego con la Chiesa, o prego un po' secondo le mie idee e faccio che le mie idee diventino preghiera? Questa è una preghiera pagana, non cristiana. Ripeto: possiamo concludere che la lampada della fede sarà sempre accesa sulla terra finché ci sarà l'olio della preghiera.

E questo è un compito essenziale della Chiesa: pregare ed educare a pregare. Trasmettere di generazione in generazione la lampada della fede con l'olio della preghiera. La lampada della fede che illumina, che sistema le cose davvero come sono, ma

che può andare avanti solo con l'olio della preghiera. Altrimenti si spegne. Senza la luce di questa lampada, non potremmo vedere la strada per evangelizzare, anzi, non potremmo vedere la strada per credere bene; non potremmo vedere i volti dei fratelli da avvicinare e da servire; non potremmo illuminare la stanza dove incontrarci in comunità... Senza la fede, tutto crolla; e senza la preghiera, la fede si spegne. Fede e preghiera, insieme. Non c'è un'altra via. Per questo la Chiesa, che è casa e scuola di comunione, è casa e scuola di fede e di preghiera.

(14 aprile 2021)

30. La preghiera vocale

La preghiera è dialogo con Dio; e ogni creatura, in un certo senso, "dialoga" con Dio. Nell'essere umano, la preghiera diventa *parola*, invocazione, canto, poesia... La Parola divina si è fatta carne, e nella carne di ogni uomo la parola torna a Dio nella preghiera.

Le parole sono nostre creature, ma sono anche nostre madri, e in qualche misura ci plasmano. Le parole di una preghiera ci fanno attraversare senza pericolo una valle oscura, ci dirigono verso prati verdi e ricchi di acque, facendoci banchettare sotto gli occhi di un nemico, come ci insegna a recitare il salmo (cfr *Sa/23*). Le parole nascono dai sentimenti, ma esiste anche il cammino inverso: quello per cui le parole modellano i sentimenti. La Bibbia educa l'uomo a far sì che tutto venga alla luce della parola, che nulla di umano venga escluso, censurato. Soprattutto il dolore è pericoloso se rimane coperto, chiuso dentro di noi... Un dolore chiuso dentro di noi, che non può esprimersi o sfogarsi, può avvelenare l'anima; è mortale.

È per questa ragione che la Sacra Scrittura ci insegna a pregare anche con parole talvolta audaci. Gli scrittori sacri non vogliono illuderci sull'uomo: sanno che nel suo cuore albergano anche sentimenti poco edificanti, addirittura l'odio. Nessuno di noi nasce santo, e quando questi sentimenti cattivi bussano alla porta del nostro cuore bisogna essere capaci di disinnescarli con la preghiera e con le parole di Dio. Nei salmi troviamo anche espressioni molto dure contro i nemici – espressioni che i maestri spirituali ci insegnano a riferire al diavolo e ai nostri peccati –; eppure sono parole che appartengono alla realtà umana e che sono finite nell'alveo delle Sacre Scritture. Sono lì a testimoniare che, se davanti alla violenza non esistessero le parole, per rendere inoffensivi i cattivi sentimenti, per incanalarli così che non nuocciano, il mondo ne sarebbe tutto quanto sommerso.

La prima preghiera umana è sempre una recita vocale. Per prime si muovono sempre le labbra. Anche se tutti sappiamo che pregare non significa ripetere parole, tuttavia la preghiera vocale è la più sicura ed è sempre possibile esercitarla. I sentimenti invece, per quanto nobili, sono sempre incerti: vanno e vengono, ci abbandonano e ritornano. Non solo, anche le grazie della preghiera sono imprevedibili: in qualche momento le consolazioni abbondano, ma nei giorni più bui sembrano evaporare del tutto. La preghiera del cuore è misteriosa e in certi momenti latita. La preghiera delle labbra, quella che si bisbiglia o che si recita in coro, è invece sempre disponibile, e necessaria come il lavoro manuale. Il *Catechismo* afferma: «La preghiera vocale è una componente indispensabile della vita cristiana. Ai discepoli, attratti dalla preghiera silenziosa del loro Maestro, questi insegna una preghiera vocale: il Padre Nostro» (n. 2701). "Insegnaci a pregare", chiedono i discepoli a Gesù, e Gesù insegna una preghiera vocale: il Padre Nostro. E in quella preghiera c'è tutto.

Tutti dovremmo avere l'umiltà di certi anziani che, in chiesa, forse perché ormai il loro udito non è più fine, recitano a mezza voce le preghiere che hanno imparato da bambini, riempiendo la navata di bisbigli. Quella preghiera non disturba il silenzio, ma testimonia la fedeltà al dovere dell'orazione, praticata per tutta una vita, senza venire mai meno. Questi oranti dalla preghiera umile sono spesso i grandi intercessori delle parrocchie: sono le querce che di anno in anno allargano le fronde, per offrire ombra al maggior numero di persone. Solo Dio sa quando e quanto il loro cuore fosse unito a quelle preghiere recitate: sicuramente anche queste persone hanno dovuto affrontare notti e momenti di vuoto. Però alla preghiera vocale si può restare sempre fedeli. È come un'ancora: aggrapparsi alla corda per restare lì, fedeli, accada quel che accada.

Abbiamo tutti da imparare dalla costanza di quel pellegrino russo, di cui parla una celebre opera di spiritualità, il quale ha appreso

l'arte della preghiera ripetendo per infinite volte la stessa invocazione: "Gesù, Cristo, Figlio di Dio, Signore, abbi pietà di noi, peccatori!" (cfr CCC, 2616; 2667). Ripeteva solo questo. Se arriveranno grazie nella sua vita, se l'orazione si farà un giorno caldissima tanto da percepire la presenza del Regno qui in mezzo a noi, se il suo sguardo si trasformerà fino ad essere come quello di un bambino, è perché ha insistito nella recita di una semplice giaculatoria cristiana. Alla fine, essa diventa parte del suo respiro. È bella la storia del pellegrino russo: è un libro alla portata di tutti. Vi consiglio di leggerlo: vi aiuterà a capire cos'è la preghiera vocale.

Dunque, non dobbiamo disprezzare la preghiera vocale. Qualcuno dice: "Eh, è cosa per i bambini, per la gente ignorante; io sto cercando la preghiera mentale, la meditazione, il vuoto interiore perché venga Dio". Per favore, non bisogna cadere nella superbia di disprezzare la preghiera vocale. È la preghiera dei semplici, quella che ci ha insegnato Gesù: Padre nostro, che sei nei cieli ... Le parole che pronunciamo ci prendono per mano; in qualche momento restituiscono il gusto, destano anche il più assonnato dei cuori; risvegliano sentimenti di cui avevamo smarrito la memoria, e ci portano per mano verso l'esperienza di Dio. E soprattutto sono le sole, in maniera sicura, che indirizzano a Dio le domande che Lui vuole ascoltare. Gesù non ci ha lasciato nella nebbia. Ci ha detto: "Voi, quando pregate, dite così!". E ha insegnato la preghiera del Padre Nostro (cfr Mt 6,9).

(21 aprile 2021)

31. La meditazione

Oggi parliamo di quella forma di preghiera che è *la meditazione*. Per un cristiano "meditare" è cercare una sintesi: significa mettersi davanti alla grande pagina della Rivelazione per provare a farla diventare nostra, assumendola completamente. E il cristiano, dopo aver accolto la Parola di Dio, non la tiene chiusa dentro di sé, perché quella Parola deve incontrarsi con «un altro libro», che il *Catechismo* chiama «quello della vita» (cfr *Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2706). È ciò che tentiamo di fare ogni volta che meditiamo la Parola.

La pratica della meditazione ha ricevuto in questi anni una grande attenzione. Di essa non parlano solamente i cristiani: esiste una pratica meditativa in pressoché tutte le religioni del mondo. Ma si tratta di un'attività diffusa anche tra persone che non hanno una visione religiosa della vita. Tutti abbiamo bisogno di meditare, di riflettere, di ritrovare noi stessi, è una dinamica umana. Soprattutto nel vorace mondo occidentale si cerca la meditazione perché essa rappresenta un argine elevato contro lo stress quotidiano e il vuoto che ovunque dilaga. Ecco, dunque, l'immagine di giovani e adulti seduti in raccoglimento, in silenzio, con gli occhi socchiusi... Ma possiamo domandarci: cosa fanno queste persone? Meditano. È un fenomeno da guardare con favore: infatti noi non siamo fatti per correre in continuazione, possediamo una vita interiore che non può sempre essere calpestata. Meditare è dunque un bisogno di tutti. Meditare, per così dire, assomiglierebbe a fermarsi e fare un respiro nella vita.

Però ci accorgiamo che questa parola, una volta accolta in un contesto cristiano, assume una specificità che non dev'essere cancellata. Meditare è una dimensione umana necessaria, ma meditare nel contesto cristiano va oltre: è una dimensione che non deve essere cancellata. La grande porta attraverso la quale passa la preghiera di un battezzato – lo ricordiamo ancora una

volta – è Gesù Cristo. Per il cristiano la meditazione entra dalla porta di Gesù Cristo. Anche la pratica della meditazione segue questo sentiero. E il cristiano, quando prega, non aspira alla piena trasparenza di sé, non si mette in ricerca del nucleo più profondo del suo io. Questo è lecito, ma il cristiano cerca un'altra cosa. La preghiera del cristiano è anzitutto incontro con l'Altro, con l'Altro ma con la A maiuscola: l'incontro trascendente con Dio. Se un'esperienza di preghiera ci dona la pace interiore, o la padronanza di noi stessi, o la lucidità sul cammino da intraprendere, questi risultati sono, per così dire, effetti collaterali della grazia della preghiera cristiana che è l'incontro con Gesù, cioè meditare è andare all'incontro con Gesù, guidati da una frase o da una parola della Sacra Scrittura.

Il termine "meditazione" nel corso della storia ha avuto significati diversi. Anche all'interno del cristianesimo esso si riferisce a esperienze spirituali diverse. Tuttavia, si può rintracciare qualche linea comune, e in questo ci aiuta ancora il *Catechismo*, che dice così: «I metodi di meditazione sono tanti quanti i maestri spirituali. [...] Ma un metodo non è che una guida; l'importante è avanzare, con lo Spirito Santo, sull'unica via della preghiera: Cristo Gesù» (n. 2707). E qui viene segnalato un compagno di cammino, uno che ci guida: lo Spirito Santo. Non è possibile la meditazione cristiana senza lo Spirito Santo. È Lui che ci guida all'incontro con Gesù. Gesù ci aveva detto: "Vi invierò lo Spirito Santo. Lui vi insegnerà e vi spiegherà. Vi insegnerà e vi spiegherà". E anche nella meditazione, lo Spirito Santo è la guida per andare avanti nell'incontro con Gesù Cristo.

Dunque, sono tanti i metodi di meditazione cristiana: alcuni molto sobri, altri più articolati; alcuni accentuano la dimensione intellettuale della persona, altri piuttosto quella affettiva ed emotiva. Sono metodi. Tutti sono importanti e tutti sono degni di essere praticati, in quanto possono aiutare l'esperienza della fede a diventare un atto totale della persona: non prega solo la mente,

prega tutto l'uomo, la totalità della persona, come non prega solo il sentimento. Gli antichi solevano dire che l'organo della preghiera è il cuore, e così spiegavano che è tutto l'uomo, a partire dal suo centro, dal cuore, che entra in relazione con Dio, e non solamente alcune sue facoltà. Perciò si deve sempre ricordare che il metodo è una strada, non una meta: qualsiasi metodo di preghiera, se vuole essere cristiano, fa parte di quella *sequela Christi* che è l'essenza della nostra fede. I metodi di meditazione sono strade da percorrere per arrivare all'incontro con Gesù, ma se tu ti fermi nella strada e guardi soltanto la strada, non troverai mai Gesù. Farai della strada un dio, ma la strada è un mezzo per portarti a Gesù. Il *Catechismo* precisa: «La meditazione mette in azione il pensiero, l'immaginazione, l'emozione e il desiderio. Questa mobilitazione è necessaria per approfondire le convinzioni di fede, suscitare la conversione del cuore e rafforzare la volontà di seguire Cristo. La preghiera cristiana di preferenza si sofferma a meditare "i misteri di Cristo"» (n. 2708).

Ecco, dunque, la grazia della preghiera cristiana: Cristo non è lontano, ma è sempre in relazione con noi. Non c'è aspetto della sua persona divino-umana che non possa diventare per noi luogo di salvezza e di felicità. Ogni momento della vita terrena di Gesù, attraverso la grazia della preghiera, può diventare a noi contemporaneo, grazie allo Spirito Santo, la guida. Ma voi sapete che non si può pregare senza la guida dello Spirito Santo. È Lui che ci guida! E grazie allo Spirito Santo, anche noi siamo presenti presso il fiume Giordano, quando Gesù vi si immerge per ricevere il battesimo. Anche noi siamo commensali alle nozze di Cana, quando Gesù dona il vino più buono per la felicità degli sposi, cioè è lo Spirito Santo che ci collega con questi misteri della vita di Cristo perché nella contemplazione di Gesù facciamo l'esperienza della preghiera per unirci più a Lui. Anche noi assistiamo stupiti alle mille guarigioni compiute dal Maestro. Prendiamo il Vangelo, facciamo la meditazione di quei misteri del

Vangelo e lo Spirito ci guida ad essere presenti lì. E nella preghiera – quando preghiamo – tutti noi siamo come il lebbroso purificato, il cieco Bartimeo che riacquista la vista, Lazzaro che esce dal sepolcro... Anche noi siamo guariti nella preghiera come è stato guarito il cieco Bartimeo, quell'altro, il lebbroso ... Anche noi siamo risorti, come è stato risuscitato Lazzaro, perché la preghiera di meditazione guidata dallo Spirito Santo, ci porta a rivivere questi misteri della vita di Cristo e a incontrarci con Cristo e a dire, con il cieco: "Signore, abbi pietà di me! Abbi pietà di me"- "E cosa vuoi?" - "Vedere, entrare in quel dialogo". E la meditazione cristiana, guidata dallo Spirito ci porta questo dialogo con Gesù. Non c'è pagina di Vangelo in cui non ci sia posto per noi. Meditare, per noi cristiani, è un modo di incontrare Gesù. E così, solo così, di ritrovare noi stessi. E questo non è un ripiegamento su noi stessi, no: andare da Gesù e da Gesù incontrare noi stessi, guariti, risorti, forti per la grazia di Gesù. E incontrare Gesù salvatore di tutti, anche di me. E questo grazie alla guida dello Spirito Santo.

(28 aprile 2021)

32. La preghiera contemplativa

Continuiamo le catechesi sulla preghiera e in questa catechesi vorrei soffermarmi sulla *preghiera di contemplazione*.

La dimensione contemplativa dell'essere umano – che non è ancora la preghiera contemplativa – è un po' come il "sale" della vita: dà sapore, dà gusto alle nostre giornate. Si può contemplare guardando il sole che sorge al mattino, o gli alberi che si rivestono di verde a primavera; si può contemplare ascoltando una musica o il canto degli uccelli, leggendo un libro, davanti a un'opera d'arte o a quel capolavoro che è il volto umano... Carlo Maria Martini, inviato come Vescovo a Milano, intitolò la sua prima Lettera pastorale "La dimensione contemplativa della vita": in effetti, chi vive in una grande città, dove tutto – possiamo dire - è artificiale, dove tutto è funzionale, rischia di perdere la capacità di contemplare. Contemplare non è prima di tutto un modo di fare, ma è *un modo di essere: essere contemplativo*.

Essere contemplativi non dipende dagli occhi, ma dal cuore. E qui entra in gioco la preghiera, come atto di fede e d'amore, come "respiro" della nostra relazione con Dio. La preghiera purifica il cuore e, con esso, rischiarava anche lo sguardo, permettendo di cogliere la realtà da un altro punto di vista. Il *Catechismo* descrive questa trasformazione del cuore da parte della preghiera citando una famosa testimonianza del Santo Curato d'Ars: «La contemplazione è sguardo di fede fissato su Gesù. "Io lo guardo ed egli mi guarda", diceva al suo santo curato il contadino di Ars in preghiera davanti al Tabernacolo. [...] La luce dello sguardo di Gesù illumina gli occhi del nostro cuore; ci insegna a vedere tutto nella luce della sua verità e della sua compassione per tutti gli uomini» (*Catechismo della Chiesa Cattolica*, 2715). Tutto nasce da lì: da un cuore che si sente guardato con amore. Allora la realtà viene contemplata con occhi diversi.

“Io guardo Lui, e Lui guarda me!”. È così: nella contemplazione amorosa, tipica della preghiera più intima, non servono tante parole: basta uno sguardo, basta essere convinti che la nostra vita è circondata da un amore grande e fedele da cui nulla ci potrà mai separare.

Gesù è stato maestro di questo sguardo. Nella sua vita non sono mai mancati i tempi, gli spazi, i silenzi, la comunione amorosa che permette all'esistenza di non essere devastata dalle immancabili prove, ma di custodire intatta la bellezza. Il suo segreto era la relazione con il Padre celeste.

Pensiamo all'avvenimento della Trasfigurazione. I Vangeli collocano questo episodio nel momento critico della missione di Gesù, quando crescono intorno a Lui la contestazione e il rifiuto. Perfino tra i suoi discepoli molti non lo capiscono e se ne vanno; uno dei Dodici cova pensieri di tradimento. Gesù comincia a parlare apertamente delle sofferenze e della morte che lo attendono a Gerusalemme. È in questo contesto che Gesù sale su un alto monte con Pietro, Giacomo e Giovanni. Dice il Vangelo di Marco: «Fu trasfigurato davanti a loro e le sue vesti divennero splendenti, bianchissime: nessun lavandaio sulla terra potrebbe renderle così bianche» (9,2-3). Proprio nel momento in cui Gesù è incompreso - se ne andavano, lo lasciavano solo perché non lo capivano -, in questo momento che lui è incompreso, proprio quando tutto sembra offuscarsi in un vortice di malintesi, è lì che risplende una luce divina. È la luce dell'amore del Padre, che riempie il cuore del Figlio e trasfigura tutta la sua Persona.

Alcuni maestri di spiritualità del passato hanno inteso la contemplazione come opposta all'azione, e hanno esaltato quelle vocazioni che fuggono dal mondo e dai suoi problemi per dedicarsi interamente alla preghiera. In realtà, in Gesù Cristo nella sua persona e nel Vangelo non c'è contrapposizione tra contemplazione e azione, no. Nel Vangelo in Gesù non c'è

contraddizione. Essa è venuta forse dall'influsso di qualche filosofo neoplatonico ma sicuramente si tratta di un dualismo che non appartiene al messaggio cristiano.

C'è un'unica grande chiamata nel Vangelo, ed è quella a seguire Gesù sulla via dell'amore. Questo è l'apice, è il centro di tutto. In questo senso, carità e contemplazione sono sinonimi, dicono la medesima cosa. San Giovanni della Croce sosteneva che un piccolo atto di puro amore è più utile alla Chiesa di tutte le altre opere messe insieme. Ciò che nasce dalla preghiera e non dalla presunzione del nostro io, ciò che viene purificato dall'umiltà, anche se è un atto di amore appartato e silenzioso, è il più grande miracolo che un cristiano possa realizzare. E questa è la strada della preghiera di contemplazione: io Lo guardo, Lui mi guarda! Questo atto di amore nel dialogo silenzioso con Gesù fa tanto bene alla Chiesa.

(5 maggio 2021)

33. *Il combattimento della preghiera*

Sono contento di riprendere questo incontro faccia a faccia, perché vi dico una cosa: non è bello parlare davanti al niente, a una telecamera. Non è bello. E adesso, dopo tanti mesi, grazie al coraggio di monsignor Sapienza - che ha detto: "No, la facciamo lì" – siamo qui riuniti. E bravo monsignor Sapienza! E trovare la gente, e trovare voi, ognuno con la propria storia, gente che viene da tutte le parti, dall'Italia, dagli Stati Uniti, dalla Colombia, poi quella piccola equipe di calcio di quattro fratellini svizzeri – credo – che sono lì ... quattro. Manca la sorellina, speriamo che arriva ... E vedere ognuno di voi a me fa piacere, perché siamo tutti fratelli nel Signore e guardarci ci aiuta a pregare l'uno per l'altro. Anche la gente che è lontana ma sempre si fa vicino. L'immane sœur Geneviève che viene da Lunapark, gente che lavora: sono tanti e sono qui tutti. Grazie per la vostra presenza e la vostra visita. Portate il messaggio del Papa a tutti. Il messaggio del Papa è che io prego per tutti, e chiedo di pregare per me uniti nella preghiera.

E parlando della preghiera, la preghiera cristiana, come tutta la vita cristiana, non è una "passeggiata". Nessuno dei grandi oranti che incontriamo nella Bibbia e nella storia della Chiesa ha avuto una preghiera "comoda". Sì, si può pregare come i pappagalli – bla, bla, bla, bla, bla – ma questa non è preghiera. La preghiera certamente dona una grande pace, ma attraverso un combattimento interiore, a volte duro, che può accompagnare periodi anche lunghi della vita. Pregare non è una cosa facile e per questo noi scappiamo dalla preghiera. Ogni volta che vogliamo farlo, subito ci vengono in mente tante altre attività, che in quel momento appaiono più importanti e più urgenti. Questo succede anche a me: vado a pregare un po' ... E no, devo fare questo e l'altro ... Noi fuggiamo dalla preghiera, non so perché, ma è così. Quasi sempre, dopo aver rimandato la preghiera, ci accorgiamo che quelle cose non erano affatto

essenziali, e che magari abbiamo sprecato del tempo. Il Nemico ci inganna così.

Tutti gli uomini e le donne di Dio riferiscono non solamente la gioia della preghiera, ma anche il fastidio e la fatica che essa può procurare: in qualche momento è una dura lotta tenere fede ai tempi e ai modi della preghiera. Qualche santo l'ha portata avanti per anni senza provarne alcun gusto, senza percepirne l'utilità. Il silenzio, la preghiera, la concentrazione sono esercizi difficili, e qualche volta la natura umana si ribella. Preferiremmo stare in qualsiasi altra parte del mondo, ma non lì, su quella panca della chiesa a pregare. Chi vuole pregare deve ricordarsi che la fede non è facile, e qualche volta procede in un'oscurità quasi totale, senza punti di riferimento. Ci sono momenti della vita di fede che sono oscuri e per questo qualche Santo li chiama: "La notte oscura", perché non si sente nulla. Ma io continuo a pregare.

Il *Catechismo* elenca una lunga serie di nemici della preghiera, quelli che rendono difficile pregare, che mettono delle difficoltà. (cfr nn. 2726-2728). Qualcuno dubita che essa possa raggiungere veramente l'Onnipotente: ma perché Dio sta in silenzio? Se Dio è Onnipotente, potrebbe dire due parole e finire la storia. Davanti all'inafferrabilità del divino, altri sospettano che la preghiera sia una mera operazione psicologica; qualcosa che magari è utile, ma non vera né necessaria: e si potrebbe addirittura essere praticanti senza essere credenti. E così via, tante spiegazioni.

I nemici peggiori della preghiera sono però dentro di noi. Il *Catechismo* li chiama così: «Scoraggiamento dinanzi alle nostre aridità, tristezza di non dare tutto al Signore, poiché abbiamo "molti beni", delusione per non essere esauditi secondo la nostra volontà, ferimento del nostro orgoglio che si ostina sulla nostra indegnità di peccatori, allergia alla gratuità della

preghiera» (n. 2728). Si tratta chiaramente di un elenco sommario, che potrebbe essere allungato.

Cosa fare nel tempo della tentazione, quando tutto sembra vacillare? Se perlustriamo la storia della spiritualità, notiamo subito come i maestri dell'anima avessero ben chiara la situazione che abbiamo descritto. Per superarla, ognuno di essi ha offerto qualche contributo: una parola di sapienza, oppure un suggerimento per affrontare i tempi irti di difficoltà. Non si tratta di teorie elaborate a tavolino, no, quanto di consigli nati dall'esperienza, che mostrano l'importanza di resistere e di perseverare nella preghiera.

Sarebbe interessante passare in rassegna almeno alcuni di questi consigli, perché ciascuno merita di essere approfondito. Ad esempio, gli *Esercizi spirituali* di Sant'Ignazio di Loyola sono un libretto di grande sapienza, che insegna a mettere ordine nella propria vita. Fa capire che la vocazione cristiana è militanza, è decisione di stare sotto la bandiera di Gesù Cristo e non sotto quella del diavolo, cercando di fare il bene anche quando ciò diventa difficile.

Nei tempi di prova è bene ricordarsi che non siamo soli, che qualcuno veglia al nostro fianco e ci protegge. Anche Sant'Antonio abate, il fondatore del monachesimo cristiano, in Egitto, affrontò momenti terribili, in cui la preghiera si trasformava in dura lotta. Il suo biografo Sant'Atanasio, Vescovo di Alessandria, narra che uno degli episodi peggiori capitò al Santo eremita intorno ai trentacinque anni, età di mezzo che per molti comporta una crisi. Antonio fu turbato da quella prova, ma resistette. Quando finalmente tornò il sereno, si rivolse al suo Signore con un tono quasi di rimprovero: «Dov'eri? Perché non sei venuto subito a porre fine alle mie sofferenze?». E Gesù rispose: «Antonio, io ero là. Ma aspettavo di vederti combattere» (*Vita di Antonio*, 10). Combattere nella preghiera. E tante volte

la preghiera è un combattimento. Mi viene alla memoria una cosa che ho vissuto da vicino, quando ero nell'altra diocesi. C'era una coppia che aveva una figlia di nove anni, con una malattia che i medici non sapevano cosa fosse. E alla fine, in ospedale, il medico disse alla mamma: "Signora, chiami suo marito". E il marito era a lavoro; erano operai, lavoravano tutti i giorni. E disse al padre: "La bambina non passa la notte. È un'infezione, non possiamo fare nulla". Quell'uomo, forse non andava tutte le domeniche a Messa, ma aveva una fede grande. Uscì piangendo, lasciò la moglie lì con la bambina nell'ospedale, prese il treno e fece i settanta chilometri di distanza verso la Basilica della Madonna di Luján, la Patrona dell'Argentina. E lì - la basilica era già chiusa, erano quasi le dieci di notte, di sera - lui si aggrappò alle grate della Basilica e tutta la notte pregando la Madonna, combattendo per la salute della figlia. Questa non è una fantasia; l'ho visto io! L'ho vissuto io. Combattendo quell'uomo lì. Alla fine, alle sei del mattino, si aprì la chiesa e lui entrò a salutare la Madonna: tutta la notte a "combattere", e poi tornò a casa. Quando arrivò, cercò la moglie, ma non la trovò e pensò: "Se ne è andata. No, la Madonna non può farmi questo". Poi la trovò, sorridente che diceva: "Ma non so cosa è successo; i medici dicono che è cambiato così e che adesso è guarita". Quell'uomo lottando con la preghiera ha avuto la grazia della Madonna. La Madonna lo ha ascoltato. E questo l'ho visto io: la preghiera fa dei miracoli, perché la preghiera va proprio al centro della tenerezza di Dio che ci ama come un padre. E quando non ci fa la grazia, ce ne farà un'altra che poi vedremo con il tempo. Ma sempre occorre il combattimento nella preghiera per chiedere la grazia. Sì, delle volte noi chiediamo una grazia di cui abbiamo bisogno, ma la chiediamo così, senza voglia, senza combattere, ma non si chiedono così le cose serie. La preghiera è un combattimento e il Signore sempre è con noi.

Se in un momento di cecità non riusciamo a scorgere la sua presenza, ci riusciremo in futuro. Capiterà anche a noi di ripetere

la stessa frase che disse un giorno il patriarca Giacobbe: «Certo, il Signore è in questo luogo e io non lo sapevo» (*Gen 28,16*). Alla fine della nostra vita, volgendo all'indietro lo sguardo, anche noi potremo dire: "Pensavo di essere solo, ma no, non lo ero: Gesù era con me". Tutti potremo dire questo.

(12 maggio 2021)

34. Distrazioni, aridità, accidia

Seguendo la falsariga del *Catechismo*, in questa catechesi ci riferiamo all'esperienza vissuta della preghiera, cercando di mostrarne alcune difficoltà molto comuni, che vanno identificate e superate. Pregare non è facile: ci sono tante difficoltà che vengono nella preghiera. Bisogna conoscerle, individuarle e superarle.

Il primo problema che si presenta a chi prega è *la distrazione*. (cfr CCC, 2729). Tu incominci a pregare e poi la mente gira, gira per tutto il mondo; il tuo cuore è lì, la mente è lì ... la distrazione dalla preghiera. La preghiera convive spesso con la distrazione. Infatti, la mente umana fatica a soffermarsi a lungo su un solo pensiero. Tutti sperimentiamo questo continuo turbinio di immagini e di illusioni in perenne movimento, che ci accompagna persino durante il sonno. E tutti sappiamo che non è bene dare seguito a questa inclinazione scomposta.

La lotta per conquistare e mantenere la concentrazione non riguarda solo la preghiera. Se non si raggiunge un sufficiente grado di concentrazione non si può studiare con profitto e nemmeno si può lavorare bene. Gli atleti sanno che le gare non si vincono solo con l'allenamento fisico ma anche con la disciplina mentale: soprattutto con la capacità di stare concentrati e di mantenere desta l'attenzione.

Le distrazioni non sono colpevoli, però vanno combattute. Nel patrimonio della nostra fede c'è una virtù che spesso viene dimenticata, ma che è tanto presente nel Vangelo. Si chiama "vigilanza". E Gesù lo dice tanto: "Vigilate. Pregate". Il *Catechismo* la cita esplicitamente nella sua istruzione sulla preghiera (cfr n. 2730). Spesso Gesù richiama i discepoli al dovere di una vita sobria, guidata dal pensiero che prima o poi Lui ritornerà, come uno sposo dalle nozze o un padrone da un

viaggio. Non conoscendo però il giorno e l'ora del suo ritorno, tutti i minuti della nostra vita sono preziosi e non vanno dispersi in distrazioni. In un istante che non conosciamo risuonerà la voce del nostro Signore: in quel giorno, beati quei servi che Egli troverà operosi, ancora concentrati su ciò che veramente conta. Non si sono dispersi inseguendo ogni attrattiva che si affacciava alla loro mente, ma hanno cercato di camminare sulla strada giusta, facendo il bene e facendo il proprio compito. Questa è la distrazione: che l'immaginazione gira, gira, gira ... Santa Teresa chiamava questa immaginazione che gira, gira nella preghiera, "la pazza della casa": è come una pazza che ti fa girare, girare ... Dobbiamo fermarla e ingabbiarla, con l'attenzione.

Un discorso diverso merita *il tempo dell'aridità*. Il *Catechismo* lo descrive in questo modo: «Il cuore è insensibile, senza gusto per i pensieri, i ricordi e i sentimenti anche spirituali. È il momento della fede pura, che rimane con Gesù nell'agonia e nella tomba» (n. 2731). L'aridità ci fa pensare al Venerdì Santo, alla notte e al Sabato Santo, tutta la giornata: Gesù non c'è, è nella tomba; Gesù è morto: siamo soli. E questo è il pensiero-madre dell'aridità. Spesso non sappiamo quali siano le ragioni dell'aridità: può dipendere da noi stessi, ma anche da Dio, che permette certe situazioni della vita esteriore o interiore. O, alle volte, può essere un mal di testa o un mal di fegato che ti impedisce di entrare nella preghiera. Spesso non sappiamo bene la ragione. I maestri spirituali descrivono l'esperienza della fede come un continuo alternarsi di tempi di consolazione e di desolazione; momenti in cui tutto è facile, mentre altri sono segnati da una grande pesantezza. Tante volte, quando noi troviamo un amico, diciamo. "Come stai?" – "Oggi sto giù". Tante volte siamo "giù", cioè non abbiamo dei sentimenti, non abbiamo consolazioni, non ce la facciamo. Sono quei giorni grigi ... e ce ne sono, tanti, nella vita! Ma il pericolo è avere il cuore grigio: quando questo "essere giù" arriva al cuore e lo ammala ... e c'è gente che vive con il cuore grigio. Questo è terribile: non si può

pregare, non si può sentire la consolazione con il cuore grigio! O non si può portare avanti un'aridità spirituale con il cuore grigio. Il cuore dev'essere aperto e luminoso, perché entri la luce del Signore. E se non entra, bisogna aspettarla con speranza. Ma non chiuderla nel grigio.

Poi, una cosa diversa è *l'accidia*, un altro difetto, un altro vizio, che è una vera e propria tentazione contro la preghiera e, più in generale, contro la vita cristiana. L'accidia è «una forma di depressione dovuta al rilassamento dell'ascesi, a un venire meno della vigilanza, alla mancata custodia del cuore» (CCC, 2733). È uno dei sette "vizi capitali" perché, alimentato dalla presunzione, può condurre alla morte dell'anima.

Come fare dunque in questo succedersi di entusiasmi e avvillimenti? Si deve imparare a camminare sempre. Il vero progresso della vita spirituale non consiste nel moltiplicare le estasi, ma nell'essere capaci di perseverare in tempi difficili: cammina, cammina, cammina ... E se sei stanco, fermati un po' e torna a camminare. Ma con perseveranza. Ricordiamo la parabola di San Francesco sulla perfetta letizia: non è nelle fortune infinite piovute dal Cielo che si misura la bravura di un frate, ma nel camminare con costanza, anche quando non si è riconosciuti, anche quando si è maltrattati, anche quando tutto ha perso il gusto degli inizi. Tutti i santi sono passati per questa "valle oscura", e non scandalizziamoci se, leggendo i loro diari, ascoltiamo il resoconto di serate di preghiera svogliata, vissuta senza gusto. Bisogna imparare a dire: "Anche se Tu, Dio mio, sembri far di tutto perché io smetta di credere in Te, io invece continuo a pregarti". I credenti non spengono mai la preghiera! Essa a volte può assomigliare a quella di Giobbe, il quale non accetta che Dio lo tratti ingiustamente, protesta e lo chiama in giudizio. Ma, tante volte, anche protestare davanti a Dio è un modo di pregare o, come diceva quella vecchietta, "arrabbiarsi con Dio è un modo di preghiera, pure", perché tante volte il figlio

si arrabbia con il papà: è un modo di rapporto con il papà; perché lo riconosce "padre", si arrabbia ...

E anche noi, che siamo molto meno santi e pazienti di Giobbe, sappiamo che alla fine, al termine di questo tempo di desolazione, in cui abbiamo elevato al Cielo grida mute e tanti "perché?", Dio ci risponderà. Non dimenticare la preghiera del "perché?": è la preghiera che fanno i bambini quando incominciano a non capire le cose e gli psicologi la chiamano "l'età dei perché", perché il bambino domanda al papà: "Papà, perché ...? Papà, perché ...? Papà, perché ...?". Ma stiamo attenti: il bambino non ascolta la risposta del papà. Il papà incomincia a rispondere e il bambino arriva con un altro *perché*. Soltanto vuole attirare su di sé lo sguardo del papà; e quando noi ci arrabbiamo un po' con Dio e incominciamo a dire dei *perché*, stiamo attirando il cuore di nostro Padre verso la nostra miseria, verso la nostra difficoltà, verso la nostra vita. Ma sì, abbiate il coraggio di dire a Dio: "Ma perché ...?". Perché a volte, arrabbiarsi un po' fa bene, perché ci fa svegliare questo rapporto da figlio a Padre, da figlia a Padre, che noi dobbiamo avere con Dio. E anche le nostre espressioni più dure e più amare, Egli le raccoglierà con l'amore di un padre, e le considererà come un atto di fede, come una preghiera.

(19 maggio 2021)

35. La certezza di essere ascoltati

C'è una contestazione radicale alla preghiera, che deriva da una osservazione che tutti facciamo: noi preghiamo, domandiamo, eppure a volte le nostre preghiere sembrano rimanere inascoltate: ciò che abbiamo chiesto – per noi o per gli altri – non si è realizzato. Noi abbiamo questa esperienza, tante volte. Se poi il motivo per cui abbiamo pregato era nobile (come può essere l'intercessione per la salute di un malato, o perché cessi una guerra), il non esaudimento ci appare scandaloso. Per esempio, per le guerre: noi stiamo pregando perché finiscano le guerre, queste guerre in tante parti del mondo, pensiamo allo Yemen, pensiamo alla Siria, Paesi che sono in guerra da anni, da anni! Paesi martoriati dalle guerre, noi preghiamo e non finiscono. Ma come mai può essere questo? «Alcuni smettono perfino di pregare perché, pensano, la loro supplica non è esaudita» (*Catechismo della Chiesa Cattolica*, n. 2734). Ma se Dio è Padre, perché non ci ascolta? Lui che ha assicurato di dare cose buone ai figli che glielo chiedono (cfr *Mt 7,10*), perché non risponde alle nostre richieste? Tutti noi abbiamo esperienza di questo: abbiamo pregato, pregato, per la malattia di questo amico, di questo papà, di questa mamma e poi se ne sono andati, Dio non ci ha esauditi. È un'esperienza di tutti noi.

Il *Catechismo* ci offre una buona sintesi sulla questione. Ci mette in guardia dal rischio di non vivere un'autentica esperienza di fede, ma di trasformare la relazione con Dio in qualcosa di magico. La preghiera non è una bacchetta magica: è un dialogo con il Signore. In effetti, quando preghiamo possiamo cadere nel rischio di non essere noi a servire Dio, ma di pretendere che sia Lui a servire noi (cfr n. 2735). Ecco allora una preghiera che sempre reclama, che vuole indirizzare gli avvenimenti secondo il nostro disegno, che non ammette altri progetti se non i nostri desideri. Gesù invece ha avuto una grande sapienza mettendoci sulle labbra il "Padre nostro". È una preghiera di sole domande,

come sappiamo, ma le prime che pronunciamo sono tutte dalla parte di Dio. Chiedono che si realizzi non il nostro progetto, ma la sua volontà nei confronti del mondo. Meglio lasciar fare a Lui: «Sia santificato il tuo nome, venga il tuo Regno, sia fatta la tua volontà» (*Mt* 6,9-10).

E l'apostolo Paolo ci ricorda che noi non sappiamo nemmeno cosa sia conveniente domandare (cfr *Rm* 8,26). Noi domandiamo per le nostre necessità, i nostri bisogni, le cose che noi vogliamo, "ma questo è più conveniente o no?". Paolo ci dice: noi neppure sappiamo cosa è conveniente chiedere. Quando preghiamo dobbiamo essere umili: questo è il primo atteggiamento per andare a pregare. Così come c'è l'abitudine in tanti posti che per andare a pregare in chiesa, le donne si mettono il velo o si prende l'acqua benedetta per iniziare a pregare, così dobbiamo dirci, prima della preghiera, ciò che sia più conveniente, che Dio mi dia quello che conviene di più: Lui sa. Quando preghiamo dobbiamo essere umili, perché le nostre parole siano effettivamente delle preghiere e non un vaniloquio che Dio respinge. Si può anche pregare per motivi sbagliati: ad esempio, per sconfiggere il nemico in guerra, senza domandarsi che cosa pensa Dio di quella guerra. È facile scrivere su uno stendardo "Dio è con noi"; molti sono ansiosi di assicurare che Dio sia con loro, ma pochi si preoccupano di verificare se loro sono effettivamente con Dio. Nella preghiera, è Dio che deve convertire noi, non siamo noi che dobbiamo convertire Dio. È l'umiltà. Io vado a pregare ma Tu, Signore, converti il mio cuore perché chieda quello che è conveniente, chieda quello che sarà meglio per la mia salute spirituale.

Tuttavia, rimane lo scandalo: quando gli uomini pregano con cuore sincero, quando domandano beni che corrispondono al Regno di Dio, quando una mamma prega per il figlio malato, perché a volte sembra che Dio non ascolti? Per rispondere a questa domanda, bisogna meditare con calma i Vangeli. I

racconti della vita di Gesù sono pieni di preghiere: tante persone ferite nel corpo e nello spirito gli chiedono di essere guarite; c'è chi lo prega per un amico che non cammina più; ci sono padri e madri che gli portano figli e figlie malati... Sono tutte preghiere impregnate di sofferenza. È un immenso coro che invoca: "Abbi pietà di noi!".

Vediamo che a volte la risposta di Gesù è immediata, invece in qualche altro caso essa è differita nel tempo: sembra che Dio non risponda. Pensiamo alla donna cananea che supplica Gesù per la figlia: questa donna deve insistere a lungo per essere esaudita (cfr *Mt* 15,21-28). Ha anche l'umiltà di sentire una parola di Gesù che sembra un po' offensiva: non dobbiamo buttare il pane ai cani, ai cagnolini. Ma a questa donna non importa l'umiliazione: importa la salute della figlia. E va avanti: "Sì, anche i cagnolini mangiano quello che cade dalla mensa", e questo piacque a Gesù. Il coraggio nella preghiera. Oppure pensiamo al paralitico portato dai suoi quattro amici: inizialmente Gesù perdona i suoi peccati e solo in un secondo tempo lo guarisce nel corpo (cfr *Mc* 2,1-12). Dunque, in qualche occasione la soluzione del dramma non è immediata. Anche nella nostra vita, ognuno di noi ha questa esperienza. Abbiamo un po' di memoria: quante volte abbiamo chiesto una grazia, un miracolo, diciamolo così, e non è accaduto nulla. Poi, con il tempo, le cose si sono sistemate ma secondo il modo di Dio, il modo divino, non secondo quello che noi volevamo in quel momento. Il tempo di Dio non è il nostro tempo.

Da questo punto di vista, merita attenzione soprattutto la guarigione della figlia di Giairo (cfr *Mc* 5,21-33). C'è un padre che corre trafelato: sua figlia sta male e per questo motivo chiede l'aiuto di Gesù. Il Maestro accetta subito, ma mentre vanno verso casa succede un'altra guarigione, e poi giunge la notizia che la bambina è morta. Sembra la fine, invece Gesù dice al padre: «Non temere, soltanto abbi fede!» (*Mc* 5,36). "Continua ad avere

fedè”: perché è la fedè che sostiene la preghiera. E infatti, Gesù risveglierà quella bambina dal sonno della morte. Ma per un certo tempo, Gairo ha dovuto camminare nel buio, con la sola fiammella della fedè. Signore, dammi la fedè! Che la mia fedè cresca! Chiedere questa grazia, di avere fedè. Gesù, nel Vangelo, dice che la fedè sposta le montagne. Ma, avere la fedè sul serio. Gesù, davanti alla fedè dei suoi poveri, dei suoi uomini, cade vinto, sente una tenerezza speciale, davanti a quella fedè. E ascolta.

Anche la preghiera che Gesù rivolge al Padre nel Getsemani sembra rimanere inascoltata: “Padre, se possibile, allontana da me questo che mi aspetta”. Sembra che il Padre non lo ha ascoltato. Il Figlio dovrà bere fino in fondo il calice della passione. Ma il Sabato Santo non è il capitolo finale, perché il terzo giorno, cioè la domenica, c’è la risurrezione. Il male è signore del penultimo giorno: ricordate bene questo. Il male mai è un signore dell’ultimo giorno, no: del penultimo, il momento dove è più buia la notte, proprio prima dell’aurora. Lì, nel penultimo giorno c’è la tentazione dove il male ci fa capire che ha vinto: “Hai visto?, ho vinto io!”. Il male è signore del penultimo giorno: l’ultimo giorno c’è la risurrezione. Ma il male mai è signore dell’ultimo giorno: Dio è il Signore dell’ultimo giorno. Perché quello appartiene solo a Dio, ed è il giorno in cui si compiranno tutti gli aneliti umani di salvezza. Impariamo questa pazienza umile di aspettare la grazia del Signore, aspettare l’ultimo giorno. Tante volte, il penultimo giorno è molto brutto, perché le sofferenze umane sono brutte. Ma il Signore c’è e all’ultimo giorno Lui risolve tutto.

(26 maggio 2021)

36. Gesù modello e anima di ogni preghiera

I Vangeli ci mostrano quanto la preghiera sia stata fondamentale nella relazione di Gesù con i suoi discepoli. Ciò appare già nella scelta di coloro che poi diverranno gli Apostoli. Luca colloca la loro elezione in un preciso contesto di preghiera e dice così: «In quei giorni egli se ne andò sul monte a *pregare* e passò tutta la notte *pregando Dio*. Quando fu giorno, chiamò a sé i suoi discepoli e ne scelse dodici, ai quali diede anche il nome di apostoli» (6,12-13). Gesù li sceglie dopo una notte di preghiera. Pare che non ci sia altro criterio in questa scelta se non la preghiera, il dialogo di Gesù con il Padre. A giudicare da come si comporteranno poi quegli uomini, sembrerebbe che la scelta non sia stata delle migliori perché tutti sono fuggiti, lo hanno lasciato da solo prima della Passione; ma è proprio questo, specialmente la presenza di Giuda, il futuro traditore, a dimostrare che quei nomi erano scritti nel disegno di Dio.

Continuamente riaffiora nella vita di Gesù la preghiera in favore dei suoi amici. Gli Apostoli qualche volta diventano per Lui motivo di preoccupazione, ma Gesù, come li ha ricevuti dal Padre, dopo la preghiera, così li porta nel suo cuore, anche nei loro errori, anche nelle loro cadute. In tutto questo scopriamo come Gesù sia stato maestro e amico, sempre disponibile ad attendere con pazienza la conversione del discepolo. Il vertice più alto di questa attesa paziente è la "tela" d'amore che Gesù tesse intorno a Pietro. Nell'Ultima Cena gli dice: «Simone, Simone, Satana vi ha cercati per vagliarvi come il grano; ma io *ho pregato* per te, perché la tua fede non venga meno. E tu, una volta convertito, conferma i tuoi fratelli» (Lc 22,31-32). Impressiona, nel tempo del cedimento, sapere che in quel momento non cessa l'amore di Gesù, - "Ma padre se io sono in peccato mortale c'è l'amore di Gesù? - Sì- E Gesù continua a pregare per me? - Sì - Ma se io ho fatto delle cose più brutte e tanti peccati, Gesù continua ad amarmi? - Sì". L'amore e la preghiera di Gesù per ognuno di noi

non cessano, anzi si fanno più intensi e noi siamo al centro della sua preghiera! Questo dobbiamo sempre ricordarlo: Gesù prega per me, sta pregando adesso davanti al Padre e gli fa vedere le piaghe che ha portato con sé, per far vedere al Padre il prezzo della nostra salvezza, è l'amore che nutre per noi. Ma in questo momento ognuno di noi pensi: in questo momento Gesù sta pregando per me? Sì. Questa è una sicurezza grande che noi dobbiamo avere.

La preghiera di Gesù ritorna puntuale in un momento cruciale del suo cammino, quello della verifica sulla fede dei discepoli. Ascoltiamo ancora l'evangelista Luca: «Un giorno Gesù si trovava in un luogo solitario a *pregare*. I discepoli erano con lui ed egli pose loro questa domanda: "Le folle, chi dicono che io sia?". Essi risposero: "Giovanni il Battista; altri dicono Elia; altri uno degli antichi profeti che è risorto". Allora domandò loro: "Ma voi, chi dite che io sia?". Pietro rispose a nome di tutti: "Il Cristo di Dio". Egli ordinò loro severamente di non riferirlo ad alcuno» (9,18-21). Le grandi svolte della missione di Gesù sono sempre precedute dalla preghiera ma non così *en passant*, ma dalla preghiera intensa, prolungata. Sempre in quei momenti c'è la preghiera. Questa verifica della fede sembra un traguardo e invece è un rinnovato punto di partenza per i discepoli, perché, da lì in avanti, è come se Gesù salisse di un tono nella sua missione, parlando loro apertamente della sua passione, morte e risurrezione.

In questa prospettiva, che istintivamente suscita repulsione, sia nei discepoli, sia in noi che leggiamo il Vangelo, la preghiera è la sola fonte di luce e di forza. Occorre pregare più intensamente, ogni volta che la strada imbrocca una salita.

E infatti, dopo aver preannunciato ai discepoli ciò che lo attende a Gerusalemme, avviene l'episodio della Trasfigurazione. «Gesù prese con sé Pietro, Giovanni e Giacomo e salì sul monte a

pregare. Mentre pregava, il suo volto cambiò d'aspetto e la sua veste divenne candida e sfolgorante. Ed ecco, due uomini conversavano con lui: erano Mosè ed Elia, apparsi nella gloria, e parlavano del suo esodo, che stava per compiersi a Gerusalemme» (Lc 9,28-31), cioè la Passione. Dunque, questa manifestazione anticipata della gloria di Gesù è avvenuta nella preghiera, mentre il Figlio era immerso nella comunione con il Padre e acconsentiva pienamente alla sua volontà d'amore, al suo disegno di salvezza. E, da quella preghiera, esce una parola chiara per i tre discepoli coinvolti: «Questi è il Figlio mio, l'eletto; ascoltatelo" (Lc 9,35). Dalla preghiera viene l'invito ad ascoltare Gesù, sempre dalla preghiera.

Da questo veloce percorso attraverso il Vangelo, ricaviamo che Gesù non solo vuole che preghiamo come Lui prega, ma ci assicura che, se anche i nostri tentativi di preghiera fossero del tutto vani e inefficaci, noi possiamo sempre contare sulla sua preghiera. Dobbiamo essere consapevoli: Gesù prega per me. Una volta, un Vescovo bravo mi raccontò che in un momento molto brutto della sua vita e di una prova grande, un momento di buio, guardò in Basilica in alto e vide scritta questa frase: "Io Pietro pregherò per te". E questo gli ha dato forza e conforto. E questo succede ogni volta che ognuno di noi sa che Gesù prega per lui. Gesù prega per noi. In questo momento, in questo momento. Fate questo esercizio di memoria di ripetere questo. Quando c'è qualche difficoltà, quando siete nell'orbita delle distrazioni: Gesù sta pregando per me. Ma padre questo è vero? È vero, lo ha detto Lui stesso. Non dimentichiamo che quello che sostiene ognuno di noi nella vita è la preghiera di Gesù per ognuno di noi, con nome, cognome, davanti al Padre, facendogli vedere le piaghe che sono il prezzo della nostra salvezza.

Anche se le nostre preghiere fossero solo balbettii, se fossero compromesse da una fede vacillante, non dobbiamo mai smettere di confidare in Lui, io non so pregare ma Lui prega per

me. Sorrette dalla preghiera di Gesù, le nostre timide preghiere si appoggiano su ali d'aquila e salgono fino al Cielo. Non dimenticatevi: Gesù sta pregando per me - Adesso? – Adesso. Nel momento della prova, nel momento del peccato, anche in quel momento, Gesù con tanto amore sta pregando per me.

(2 giugno 2021)

37. Perseverare nell'amore

In questa penultima catechesi sulla preghiera parliamo della perseveranza nel pregare. È un invito, anzi, un comando che ci viene dalla Sacra Scrittura. L'itinerario spirituale del *Pellegrino russo* comincia quando si imbatte in una frase di San Paolo nella Prima Lettera ai Tessalonicesi: «Pregate ininterrottamente, in ogni cosa rendete grazie» (5,17-18). La parola dell'Apostolo colpisce quell'uomo ed egli si domanda come sia possibile pregare senza interruzione, dato che la nostra vita è frammentata in tanti momenti diversi, che non sempre rendono possibile la concentrazione. Da questo interrogativo comincia la sua ricerca, che lo condurrà a scoprire quella che viene chiamata la preghiera del cuore. Essa consiste nel ripetere con fede: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore!". Una semplice preghiera, ma molto bella. Una preghiera che, a poco a poco, si adatta al ritmo del respiro e si estende a tutta la giornata. In effetti, il respiro non smette mai, nemmeno mentre dormiamo; e la preghiera è il respiro della vita.

Come è dunque possibile custodire sempre uno stato di preghiera? Il *Catechismo* ci offre bellissime citazioni, tratte dalla storia della spiritualità, che insistono sulla necessità di una preghiera continua, che sia il fulcro dell'esistenza cristiana. Ne riprendo alcune.

Afferma il monaco Evagrio Pontico: «Non ci è stato comandato di lavorare, di vegliare e di digiunare continuamente – no, questo non è stato domandato -, mentre la preghiera incessante è una legge per noi» (n. 2742). Il cuore in preghiera. C'è dunque un ardore nella vita cristiana, che non deve mai venire meno. È un po' come quel fuoco sacro che si custodiva nei templi antichi, che ardeva senza interruzione e che i sacerdoti avevano il compito di tenere alimentato. Ecco: ci deve essere un fuoco sacro anche in

noi, che arda in continuazione e che nulla possa spegnere. E non è facile, ma deve essere così.

San Giovanni Crisostomo, un altro pastore attento alla vita concreta, predicava così: «Anche al mercato o durante una passeggiata solitaria è possibile fare una frequente e fervorosa preghiera. È possibile pure nel vostro negozio, sia mentre comperate sia mentre vendete, o anche mentre cucinate» (n. 2743). Piccole preghiere: "Signore, abbi pietà di noi", "Signore, aiutami". Dunque, la preghiera è una sorta di rigo musicale, dove noi collochiamo la melodia della nostra vita. Non è in contrasto con l'operosità quotidiana, non entra in contraddizione con i tanti piccoli obblighi e appuntamenti, semmai è il luogo dove ogni azione ritrova il suo senso, il suo perché, la sua pace.

Certo, mettere in pratica questi principi non è facile. Un papà e una mamma, presi da mille incombenze, possono sentire nostalgia per un periodo della loro vita in cui era facile trovare tempi cadenzati e spazi di preghiera. Poi, i figli, il lavoro, le faccende della vita familiare, i genitori che diventano anziani... Si ha l'impressione di non riuscire mai ad arrivare in capo a tutto. Allora fa bene pensare che Dio, nostro Padre, il quale deve occuparsi di tutto l'universo, si ricorda sempre di ognuno noi. Dunque, anche noi dobbiamo sempre ricordarci di Lui!

Possiamo poi ricordare che nel monachesimo cristiano è sempre stato tenuto in grande onore il lavoro, non solo per il dovere morale di provvedere a sé stessi e agli altri, ma anche per una sorta di equilibrio, un equilibrio interiore: è rischioso per l'uomo coltivare un interesse talmente astratto da perdere il contatto con la realtà. Il lavoro ci aiuta a rimanere in contatto con la realtà. Le mani giunte del monaco portano i calli di chi impugna badile e zappa. Quando, nel Vangelo di Luca (cfr 10,38-42), Gesù dice a Santa Marta che la sola cosa veramente necessaria è ascoltare

Dio, non vuol affatto disprezzare i molti servizi che lei stava compiendo con tanto impegno.

Nell'essere umano tutto è "binario": il nostro corpo è simmetrico, abbiamo due braccia, due occhi, due mani... Così anche il lavoro e la preghiera sono complementari. La preghiera – che è il "respiro" di tutto – rimane come il sottofondo vitale del lavoro, anche nei momenti in cui non è esplicitata. È disumano essere talmente assorbiti dal lavoro da non trovare più il tempo per la preghiera.

Nello stesso tempo, non è sana una preghiera che sia aliena dalla vita. Una preghiera che ci aliena dalla concretezza del vivere diventa spiritualismo, oppure, peggio, ritualismo. Ricordiamo che Gesù, dopo aver mostrato ai discepoli la sua gloria sul monte Tabor, non volle prolungare quel momento di estasi, ma scese con loro dal monte e riprese il cammino quotidiano. Perché quella esperienza doveva rimanere nei cuori come luce e forza della loro fede; anche una luce e forza per i giorni che sarebbero stati prossimi venturi: quelli della Passione. Così, i tempi dedicati a stare con Dio ravvivano la fede, la quale ci aiuta nella concretezza del vivere, e la fede, a sua volta, alimenta la preghiera, senza interruzione. In questa circolarità fra fede, vita e preghiera, si mantiene acceso quel fuoco dell'amore cristiano che Dio si attende da noi.

E ripetiamo la preghiera semplice che è tanto bello ripetere durante il giorno, tutti insieme: "Signore Gesù, Figlio di Dio, abbi pietà di me peccatore".

(9 giugno 2021)

38. La preghiera pasquale di Gesù per noi

Abbiamo più volte richiamato in questa serie di catechesi come la preghiera sia una delle caratteristiche più evidenti della vita di Gesù: Gesù pregava, e pregava tanto. Nel corso della sua missione, Gesù si immerge in essa, perché il dialogo con il Padre è il nucleo incandescente di tutta la sua esistenza.

I Vangeli testimoniano come la preghiera di Gesù si sia fatta ancora più intensa e fitta nell'ora della sua passione e morte. Questi avvenimenti culminanti della sua vita costituiscono il nucleo centrale della predicazione cristiana: quelle ultime ore vissute da Gesù a Gerusalemme sono il cuore del Vangelo non solo perché a questa narrazione gli Evangelisti riservano, in proporzione, uno spazio maggiore, ma anche perché l'evento della morte e risurrezione – come un lampo – getta luce su tutto il resto della vicenda di Gesù. Egli non è stato un filantropo che si è preso cura delle sofferenze e delle malattie umane: è stato ed è molto di più. In Lui non c'è solamente la bontà: c'è qualcosa di più, c'è la salvezza, e non una salvezza episodica - quella che mi salva da una malattia o da un momento di sconforto - ma la salvezza totale, quella messianica, quella che fa sperare nella vittoria definitiva della vita sulla morte.

Nei giorni della sua ultima Pasqua, troviamo dunque Gesù pienamente immerso nella preghiera.

Egli prega in maniera drammatica nell'orto del Getsemani – l'abbiamo sentito –, assalito da un'angoscia mortale. Eppure Gesù, proprio in quel momento, si rivolge a Dio chiamandolo "Abbà", Papà (cfr Mc 14,36). Questa parola aramaica – che era la lingua di Gesù – esprime intimità, esprime fiducia. Proprio mentre sente le tenebre addensarsi intorno a Sé, Gesù le attraversa con quella piccola parola: *Abbà*, Papà

Gesù prega anche sulla croce, oscuramente avvolto dal silenzio di Dio. Eppure sulle sue labbra affiora ancora una volta la parola "Padre". È la preghiera più ardita, perché sulla croce Gesù è l'intercessore assoluto: prega per gli altri, prega per tutti, anche per coloro che lo condannano, senza che nessuno, tranne un povero malfattore, si schieri dalla sua parte. Tutti erano contro di Lui o indifferenti, soltanto quel malfattore riconosce il potere. «Padre, perdona loro perché non sanno quello che fanno» (Lc 23,34). Nel pieno del dramma, nel dolore atroce dell'anima e del corpo, Gesù prega con le parole dei salmi; con i poveri del mondo, specialmente con quelli dimenticati da tutti, pronuncia le parole tragiche del salmo 22: «Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?» (v. 2): Lui sentiva l'abbandono e pregava. Sulla croce si compie il dono del Padre, che offre l'amore, cioè si compie la nostra salvezza. E anche, una volta, lo chiama "Dio mio", "Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito": cioè, tutto, tutto è preghiera, nelle tre ore della Croce.

Gesù dunque prega nelle ore decisive della passione e della morte. E con la risurrezione il Padre esaudirà la preghiera. La preghiera di Gesù è intensa, la preghiera di Gesù è unica e diviene anche il modello della nostra preghiera. Gesù ha pregato per tutti, ha pregato anche per me, per ognuno di voi. Ognuno di noi può dire: "Gesù, sulla croce, ha pregato per me". Ha pregato. Gesù può dire a ognuno di noi: "Ho pregato per te, nell'Ultima Cena e sul legno della Croce". Anche nella più dolorosa delle nostre sofferenze, non siamo mai soli. La preghiera di Gesù è con noi. "E adesso, Padre, qui, noi che stiamo ascoltando questo, Gesù prega per noi?". Sì, continua a pregare perché la Sua parola ci aiuti ad andare avanti. Ma pregare e ricordare che Lui prega per noi.

E questa mi sembra la cosa più bella da ricordare. Questa è l'ultima catechesi di questo ciclo sulla preghiera: ricordare la grazia che noi non solamente preghiamo, ma che, per così dire,

siamo stati "pregati", siamo già accolti nel dialogo di Gesù con il Padre, nella comunione dello Spirito Santo. Gesù prega per me: ognuno di noi può mettere questo nel cuore: non bisogna dimenticarlo. Anche nei momenti più brutti. Siamo già accolti nel dialogo di Gesù con il Padre nella comunione dello Spirito Santo. Siamo stati voluti in Cristo Gesù, e anche nell'ora della passione, morte e risurrezione tutto è stato offerto per noi. E allora, con la preghiera e con la vita, non ci resta che avere coraggio, speranza e con questo coraggio e speranza sentire forte la preghiera di Gesù e andare avanti: che la nostra vita sia un dare gloria a Dio nella consapevolezza che Lui prega per me il Padre, che Gesù prega per me.

(16 giugno 2021)

