



**O.f.S. - Gi.Fra.**  
**Parrocchia S. Antonio**  
**Pescara**



## La preghiera – 2° parte

### Dalla Lettera ai Romani di San Paolo Apostolo (Rm 12, 1-2)

<sup>1</sup> Vi esorto dunque, fratelli, per la misericordia di Dio, ad offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo e gradito a Dio; è questo il vostro culto spirituale. <sup>2</sup> Non conformatevi alla mentalità di questo secolo, ma trasformatevi rinnovando la vostra mente, per poter discernere la volontà di Dio, ciò che è buono, a lui gradito e perfetto.

### Dalle Leggenda Maggiore (FF 1176, 1179, 1181)

<sup>1176</sup> Francesco, il servo di Cristo, vivendo *nel corpo, si sentiva in esilio dal Signore* e, mentre ormai all'esterno era diventato totalmente insensibile, per amore di Cristo, ai desideri della terra, si sforzava, *pregando senza interruzione*, di mantenere lo spirito alla presenza di Dio, per non rimanere privo delle consolazioni del Diletto.

La preghiera era la sua consolazione, quando si dava alla contemplazione, e quasi fosse ormai un cittadino del cielo e un concittadino degli Angeli, con desiderio ardente *ricercava il Diletto*, da cui lo separava soltanto il muro del corpo.

La preghiera era anche la sua difesa, quando si dava all'azione, poiché, mediante l'insistenza nella preghiera, rifuggiva, in tutto il suo agire, dal confidare nelle proprie capacità, metteva ogni sua fiducia nella bontà divina, *gettando nel Signore la sua ansietà*.

Sopra ogni altra cosa -- asseriva con fermezza -- il religioso deve desiderare la grazia dell'orazione e incitava in tutte le maniere possibili i suoi frati a praticarla con zelo, convinto che nessuno fa progressi nel servizio di Dio, senza di essa.

Camminando e sedendo, in casa e fuori, lavorando e riposando, restava talmente intento all'orazione da sembrare che le avesse dedicato ogni parte di se stesso: non solo il cuore e il corpo, ma anche l'attività e il tempo.

<sup>1179</sup> Nell'orazione aveva imparato che la bramata presenza dello Spirito Santo si offre a quanti lo invocano con tanto maggior familiarità quanto più lontani li trova dal frastuono dei mondani. Per questo cercava luoghi solitari, si recava nella solitudine e nelle chiese abbandonate a pregare, di notte. Là dovette subire, spesso, gli spaventosi assalti dei demoni che venivano fisicamente a conflitto con lui, nello sforzo di stornarlo dall'applicarsi alla preghiera. Ma egli, munito delle armi celesti, si faceva tanto più forte nella virtù e tanto più fervente nella preghiera, quanto più violento era l'assalto dei nemici. Diceva confidenzialmente a Cristo: *All'ombra delle tue ali proteggimi dai malvagi che tramano la mia rovina*.

E ai demoni: "Fate pure tutto quello che potete contro di me, o spiriti maligni e ingannatori! Voi non avete potere se non nella misura in cui la mano di Dio ve lo concede e perciò io me ne sto qui con tutta gioia, pronto a sopportare tutto quanto essa ha stabilito di farmi subire".

I demoni superbi non sopportavano simile forza d'animo e si ritiravano sconfitti.

<sup>1181</sup> Quando, trovandosi in pubblico, veniva improvvisamente visitato dal Signore, cercava sempre di celarsi in qualche modo ai presenti, perché gli intimi contatti con lo Sposo non si propalassero all'esterno.

---

**O.f.S. - Gi.Fra.**

**Parrocchia S. Antonio**  
**Piazza S. Francesco 27 65123 Pescara**

**Sito Internet: [http://digilander.iol.it/ofs\\_sa\\_pe](http://digilander.iol.it/ofs_sa_pe)**  
**E-mail: [ofs\\_sa\\_pe@libero.it](mailto:ofs_sa_pe@libero.it)**

Quando pregava con i frati, evitava assolutamente le espettorazioni, i gemiti, i respiri affannosi, i cenni esterni, sia perché amava il segreto, sia perché, se rientrava nel proprio intimo, veniva rapito totalmente in Dio.

Spesso ai suoi confidenti diceva cose come queste: " Quando il servo di Dio, durante la preghiera, riceve la visita del Signore, deve dire: " O Signore, tu dal cielo hai mandato a me, peccatore e indegno, questa consolazione, e io la affido alla tua custodia, perché mi sento un ladro del tuo tesoro". E quando torna dall'orazione, deve mostrarsi così poverello e peccatore, come se non avesse ricevuto nessuna grazia speciale ".

### **Dalla Vita seconda di B. Tommaso da Celano (FF 684)**

**684** Credeva di peccare gravemente, se mentre pregava era turbato da vani fantasmi.

Quando ciò capitava, ricorreva alla confessione per accusarsene subito. L'aveva resa così abituale questa premura, che molto raramente era tormentato da questo genere di mosche.

Durante una quaresima, aveva fatto un piccolo vaso, per utilizzare i ritagli di tempo e non perderne neppure uno. Ma un giorno, mentre recitava devotamente Terza, gli capitò di fermare per caso gli occhi su quel vaso, e si accorse che l'uomo interiore era stato ostacolato nel fervore. Afflitto perché la voce del cuore diretta all'orecchio divino aveva subito una interruzione, finita Terza, disse ai frati presenti: « Ah, lavoro inutile che ha avuto tanto potere di me da deviare a sé il mio spirito! Lo *sacrificherò al Signore*, perché ha impedito il sacrificio diretto a lui ».

Detto ciò, afferrò il vaso e lo gettò nel fuoco, dicendo: « Vergogniamoci di lasciarci distrarre da fantasie inutili quando nel tempo della preghiera parliamo col Gran Re ».

## Formazione: PARTE Seconda

Bisogna chiedere il dono della preghiera ogni giorno fino ad ottenerlo. E quando ci sembra di averlo ottenuto, bisogna chiedere ancora. Dobbiamo riservarci **un tempo per l'incontro con Cristo** e possono essere 10 minuti in cui possiamo fare amicizia con il silenzio. Possiamo aprirci alla Parola e stare lì con Cristo. Dobbiamo scegliere un **momento preciso tutti i giorni**: è necessario un minimo di **disciplina** (non fare un giorno 10 minuti, un giorno 30 minuti, poi due giorni niente, ...): stessa ora per lo stesso tempo. **La precisione è importante non per essere pignoli ma perchè le cose importanti hanno un momento.** E' quel momento fisso che regola gli altri momenti meno importanti. **Ora proprio perchè l'appuntamento con Cristo non è una delle tante "cose" della giornata, è importante dedicare uno spazio della giornata dove possiamo dare il meglio di noi stessi, chiedendo allo Spirito Santo di portarci all'appuntamento con Lui perchè noi siamo deboli.**

Un problema ricorrente nella preghiera sono le **distrazioni**. La preghiera è lo specchio della vita, Noi preghiamo nello stesso modo in cui viviamo. Se nella nostra vita ci sono "zone di fango" sicuramente quando ci mettiamo a pregare ci sarà del "fango" in preghiera. **E' importante quando arriva una distrazione non cacciarla subito ma guardarla un istante in faccia e poi tornare in preghiera.** Se è qualcosa di negativo, di inquinato, allora preghiamo il Signore. Quel momento può diventare momento di guarigione, di penitenza. Altrimenti c'è il rischio di girovagare tutto il tempo, da un problema all'altro da una persona all'altra. (*Illumina le tenebre del cuore mio*)

Importante è anche il luogo in cui si prega – posizione del corpo (dignità – aiuto del nostro corpo – combattere la pigrizia)

Quando ci mettiamo in preghiera **il nostro problema è affidato allo Spirito. E' il momento di credere a Cristo vivo.** Non si può andare alla ricerca di Cristo come un cacciatore che non sa se lo troverà o no, perchè Dio è già da noi. Quindi si tratta di accorgerci, con gli occhi della fede, che Cristo è qui con noi e che ci ama. Dobbiamo lasciare che la parola di Dio ci parli in modo particolare e che ci metta davanti a Gesù. **Non dobbiamo "vagare" nel silenzio, dobbiamo guardare Cristo in faccia, e pian piano riusciremo a fare silenzio vero.** Quanto più cerchiamo di andare alla sostanza, tanto più lo scopo centrale sarà quello di **crescere nella conoscenza dell'amore di Cristo, perchè in definitiva lo scopo della nostra vita è conoscerlo, per lasciarci conquistare dal suo amore.** Non c'è tristezza più grande per una persona e in particolare per un battezzato che vivere tutta la vita senza incontrare Cristo. Ed è una tristezza possibile anche a persone che vanno in chiesa, che recitano preghiere. Quando un cristiano trascina la sua vita spirituale, come fosse una catena, viene di chiedersi se c'è stato un incontro con Cristo. Nei momenti di noia, di stanchezza, lasciate affiorare questa preghiera: *"Signore salvami dalla disgrazia di vivere tutta la vita senza incontrarti"*.

La preghiera autentica non esiste senza amore e senza silenzio. San Giovanni della Croce ha coniato una formula indimenticabile: *"tacere per consentire a Dio di parlare"*. Il **silenzio** è servizio per l'ascolto della Parola di Dio.

Se prendiamo come nostra guida il più antico libro di preghiera, il libro dei Salmi, notiamo due principali forme di preghiera. Uno è un lamento, un grido di aiuto. L'altro è di ringraziamento e lode a Dio. Ad un livello più nascosto c'è un terzo tipo di preghiera, senza domande o più esplicite espressioni di lode. Nel Salmo 131, ad esempio, non c'è altro che tranquillità e fiducia: *"Io sono tranquillo e sereno .... spera nel Signore, ora e sempre."*

A volte la preghiera diventa silenziosa. Una tranquilla comunione con Dio si può trovare senza parole. *"Io sono tranquillo e sereno come un bimbo svezzato in braccio a sua madre"* Come un bambino soddisfatto che ha smesso di piangere ed è nelle braccia della madre, così può *"stare la mia anima"* in presenza di Dio. La preghiera allora non ha bisogno di parole, forse neppure di pensieri.

Come è possibile raggiungere un silenzio interiore? Qualche volta siamo apparentemente in silenzio, e tuttavia abbiamo grandi discussioni dentro di noi, lotte con compagni immaginari o con noi stessi. Calmare la nostra anima richiede una specie di semplicità.

*"Non mi tengo occupato con cose troppo grandi o troppo meravigliose per me"* Silenzio significa riconoscere che le mie preoccupazioni non possono fare molto. Silenzio significa lasciare a Dio ciò che è oltre la mia portata e le mie capacità. Un momento di silenzio, anche molto breve, è come una sosta santa, un riposo sabbatico, una tregua dalle preoccupazioni.

Il tumulto dei nostri pensieri può essere paragonato alla tempesta che colpisce la barca dei discepoli sul mare di Galilea, mentre Gesù stava dormendo. Come loro possiamo sentirci senza aiuto, pieni di ansietà ed incapaci di calmarci. Ma Cristo è abile nel venire in nostro aiuto. Come rimprovera il vento e il mare e *"ci fu una grande calma"*, egli può anche donare calma al nostro cuore quando è agitato dalla paura e dalle preoccupazioni. (Marco 4)

Rimanendo nel silenzio, confidiamo e speriamo in Dio. Un salmo ci suggerisce che il silenzio è perfino una forma di lode. Siamo soliti leggere all'inizio del Salmo 65: *"A te si deve lode, o Dio"*. Questa traduzione segue il testo greco, ma effettivamente il testo ebraico dice: *"Il silenzio è lode a te, o Dio"*. Quando le parole ed i pensieri si fermano, Dio è lodato in un silenzio di stupore e ammirazione.

Il silenzio ci rende pronti ad un nuovo incontro con Dio. Nel silenzio la parola di Dio può raggiungere gli angoli più nascosti dei nostri cuori. Nel silenzio, la parola di Dio dimostra di essere *"efficace e più tagliente di ogni spada a doppio taglio; essa penetra fino al punto di divisione dell'anima e dello spirito"* (Ebrei 4,12). Nel silenzio smettiamo di nasconderci di fronte a Dio, e la luce di Cristo ci può raggiungere e guarire e trasformare anche quello di cui ci vergogniamo

Poi ci sono le nostre **emozioni**, che sono un dono importantissimo e grazie alle quali abbiamo la possibilità di appassionarci ad ogni cosa. Ma l'emotività non deve essere assolutizzata perchè la nostra fede in Cristo è molto di più di un fatto emotivo. La nostra fede in Cristo, la nostra persona e tutta la nostra vita coinvolge tutto: la nostra intelligenza, la nostra libertà, il nostro agire. In certi momenti bui il servire, il rimanere fedeli alle proprie responsabilità diventa luce per la fede. **Bisogna credere al Cristo anche quando non lo sentiamo**. Cristo è presente in noi sin dal giorno del battesimo e noi siamo sua cellula. Le cose devono passare dalla testa al cuore e poi alla vita. Il fatto che la preghiera non può basarsi sulle emozioni significa che la preghiera non può essere fatta solo di *"bei momenti"*, ma deve prendere nutrimento dalla Parola di Dio. Nutrimento significa conoscere in profondità la nostra fede.

La preghiera ci offre la **possibilità concreta di vivere tutto in alleanza con Cristo**. Non c'è cosa che non si possa condividere con il Signore: il lavoro, il tempo libero, la fraternità, il matrimonio, il volontariato, la gioia, le scelte. **Tutto si può pregare e quindi si può vivere in alleanza con Cristo**.

La preghiera autentica è sempre intimamente collegata alla vita, la preghiera sfocia nella vita reale; chi prega e non cambia non è in uno stato di continua conversione, immagina di pregare, si illude di pregare. **La preghiera deve essere fuoco che continuamente ci mette in discussione**. Deve concretamente interpretare i nostri rapporti in famiglia, sul lavoro, e chi ci vive accanto deve accorgersi di qualche cambiamento. **L'incontro vero con Cristo trasforma visibilmente le nostre vite, riempiendole di luce**. Allora la preghiera diventa un TEMPO FORTE dentro il quotidiano, che serve ad accumulare energie per poter vivere in maniera significativa e da figli giorno per giorno. L'azione e l'apostolato non devono costituire il diversivo per non restare un poco di tempo tranquilli davanti a Dio. San Francesco, il quale *"quando c'era bisogno, non esitava un istante a passare all'azione per giovare alle anime e alla vita dei fratelli"*, aveva come *"porto sicuro la preghiera non di qualche minuto, o vuota, o pretenziosa, ma profondamente devota, umile e prolungata il più possibile"*. Non solo, ma siccome l'azione consuma e le occupazioni, anche quelle a fin di bene, possono finire con l'assorbirci totalmente col pretesto della necessità, per cui non si può togliere neanche un briciolo di tempo all'azione, è importante ricordare che il solo mezzo per entrare in vera comunione con gli altri facendo il loro bene è di ritrovare se stessi rimettendosi nella calma a disposizione di Dio perché sia lui ad agire in noi e con noi. San Francesco anche in questo ci insegna. Infatti *"la preghiera era anche la sua difesa, quando si dava all'azione, poiché, mediante*

*l'insistenza nella preghiera, rifuggiva, in tutto il suo agire, dal fidarsi nelle proprie capacità, gettando nel Signore la sua ansietà"*

Riconoscimento quotidiano della **GRATUITA'** assoluta e della iniziativa amorosa di Dio nella nostra vita e nella storia della nostra salvezza.

Questa fede, questo riconoscimento della gratuità, della iniziativa di Dio, si esprime nell'attitudine **all'adorazione**. Davanti a Dio, se si riconosce veramente Dio, l'attitudine prima dell'uomo è adorare.

Quest'attitudine di adorazione deve illuminare e concretizzare tutta la vita di preghiera; la preghiera non è uno spazio chiuso o asettico, non è un fatto riducibile soltanto al momento in cui recitiamo delle parole o partecipiamo ad una liturgia. **La preghiera è il porsi davanti a Dio in stato di adorazione e, quindi, di volontà di compiere la sua volontà; essa abbraccia tutto**, ma quella che chiamiamo preghiera, specificatamente, deve diventare il momento ispirativo, il momento programmatico per tutta l'altra vita che si svolge durante le ore del giorno.

- contemplazione, e perciò lode.
- adorazione
- ispirazione per la propria vita e per la propria azione
- partecipazione alla vita sacramentale, a tutti i sacramenti
- pietà eucaristica e liturgia
- preghiera personale

La **contemplazione** non è perdersi in una realtà astratta o amorfa; **è un contatto fra le persone, una condivisione di vita fra l'uomo nella sua piccolezza e Dio nella sua grandezza**, reso possibile precisamente da un dono, da un ripiegarsi di Dio verso l'uomo, fino ad assumerlo in questo colloquio, colloquio di Parola, di cuore, di mente e di vita. Quindi è un fatto **personale**.

Se non diventa un fatto personale, vissuto in quel momento, se io non sento, non partecipo a questo essere figlio rispetto a mio Padre, persino il Padre Nostro si svuota di tutto, così come se non mi impegno a perdonare mio fratello, non sono partecipe del perdono che mi viene da Dio e che io imploro.

**L'adorazione** è segno **dell'umiltà creaturale**, è il riconoscimento che siamo creature, che dipendiamo totalmente da Dio, "segno" del riconoscimento di Dio nella fede; segno anche della fiducia che noi abbiamo che Dio accolga l'omaggio dell'uomo, e che l'uomo può non avere paura di Dio, perchè Dio l'ha voluto chiamare, perchè Dio si è degnato di accettare il suo omaggio, la sua parola, la sua lode.