

---

## Che cos'è pregare

**Autore:** Pasquale Foresi

**Fonte:** Città Nuova

Il pregare non consiste, propriamente, nel fatto di dedicare qualche tempo, durante il giorno, alla meditazione o nel leggere qualche brano della Sacra Scrittura o di testi di santi, e nel cercare di pensare a Dio o a sé stessi per una nostra riforma interiore. Questo non è il pregare nella sua essenza. Così pure la recita del rosario o delle preghiere del mattino e della sera. Una persona può fare queste cose durante tutto il giorno e non aver mai pregato un minuto. Il pregare, per essere veramente tale, esige innanzitutto un rapporto con Gesù: andare con lo spirito al di là della nostra condizione umana, delle nostre occupazioni, delle nostre preghiere, pur belle e necessarie, e stabilire questo rapporto intimo, personale con lui. È indispensabile che facciamo la straordinaria scoperta che Gesù ci ama e ci chiama. Che cos'è in fondo la vocazione? È stata chiaramente descritta nella forma più bella nell'incontro di Gesù col giovane ricco. Dice il Vangelo di Marco: Gesù, guardandolo, lo amò e gli disse: lascia tutto quel che hai... poi vieni e seguimi (cf. 10,21). Gesù ha questo sguardo per ciascuno di noi e ci ama, e noi sentiamo questo suo amore e possiamo scegliere di seguirlo. La vita di preghiera, nella sua essenza, consiste nel mantenere questo rapporto filiale e fraterno con Gesù tutto il giorno, tutti i giorni. La preghiera è un rapportarsi con lui e un silenzioso ascoltare quello che ci dice. La forma sostanziale Questo rapporto tra noi e Gesù si instaura se riusciamo a compiere la scelta di Dio, che consiste nel mettere lui al primo posto di tutta la nostra esistenza, in tutte le nostre azioni. Allora le preghiere possono diventare preghiera, la forma sostanziale di preghiera, poiché in essa si esprime profondamente l'essere umano nel suo rapporto con Gesù. I modi possono essere tanti. Un tipo di preghiera mentale è la meditazione, che si fa seguendo vari metodi. Uno dei più semplici è la lettura lenta e meditativa della Sacra Scrittura o di scritti di santi. Ma al di là del metodo con cui è fatta, la meditazione deve essere una occasione per trovare un momento di quiete, di tranquillità con Gesù. Può darsi che durante questo momento ci vengano alla mente delle preoccupazioni. Allora ne parliamo con Gesù, dicendogli: Pensaci tu, io non posso far niente, posso solo parlarne con te. E questa potremmo chiamarla preghiera di domanda. Ma nella sua sostanza, anche quando è di domanda, la preghiera è sempre di abbandono: anche quando chiediamo qualcosa, ci abbandoniamo a quello che Gesù vuole; se ci sono delle esperienze dolorose, nella nostra vita o in quella delle persone care, ne parliamo a lui con tranquillità, perché sappiamo che ci ama e ama tutte le persone molto di più di quanto possiamo fare noi. Certo, la preghiera più bella è quella di chi sa che Gesù conosce i nostri problemi, le nostre difficoltà, le cose di cui abbiamo bisogno (dice il Vangelo: Il Padre sa già ciò di cui avete bisogno: cf. Mt 6,8), e si abbandona appunto a parlare a Gesù in uno stato di donazione, di totale consegna di sé, di gioia dell'incontro che si può avere con lui. È un dire a Gesù, e in lui alla Santissima Trinità: ecco, tu sai tutte le difficoltà che ho, tu sai le mie miserie, la mia poca fede, tu conosci le mie mancanze, i dolori e le difficoltà che incontro nella vita: adesso voglio stare con te e contemplarti. Il ritorno a casa È il momento nel quale si esce da tutta una realtà contingente che ci affatica e ci addolora, per essere a contatto con lui, per trovare lui, per vivere nella nostra casa. La casa di ciascuno di noi infatti è la Trinità, il Padre, il Figlio, lo Spirito Santo, e in loro Maria e tutti i santi. E noi che viviamo immersi in un mondo che ci sembra reale, ma è invece apparente, finalmente ritorniamo a casa, nel nostro vero mondo, il mondo della Trinità. La preghiera è il momento più bello della nostra vita terrena poiché viviamo in quel momento insieme col Padre, il Figlio, lo Spirito Santo, con Maria, in maniera cosciente. Questa contemplazione non vuol dire evasione dalla vita concreta; ma è la vera vita, per la quale possiamo affrontare cristianamente la realtà concreta di tutti i giorni, con i suoi scacchi, le sue tribolazioni, la stanchezza fisica e nervosa, con tutti i problemi, che posso e so affrontare proprio

---

perché ho vissuto finalmente per un po' di tempo, per mezz'ora, nella meditazione, la mia vita vera: questo colloquio con Gesù. Il silenzio interiore In questo incontro egli mi parla; e spesso è difficile saperlo ascoltare, perché siamo frastornati dal rumore delle cose di ogni giorno che tentano di insinuarsi anche in questo spazio di tempo dedicato alla contemplazione. Ma dobbiamo abituarci ad ascoltarlo, perché lui ci parla sempre. Non si tratta di realizzare un silenzio esteriore quanto di avere il silenzio interiore, cioè il dominio (relativo sempre alla nostra condizione umana) di tutte le nostre passioni (nel senso non solo negativo del termine), di tutte le nostre agitazioni, di tutti i tumulti psicologici interni: è un essere andati al di là di tutto questo per ascoltare Gesù che ci parla. La sua voce è sottilissima. Occorre veramente un silenzio interiore per coglierla (e la meditazione ci offre l'occasione per un silenzio esteriore, che è simbolo di quello interiore necessario per ascoltare Gesù). Egli ci dice sempre cose fondamentali. Ci dice, quando siamo affannati, turbati dai vari problemi della vita: Non temete, sono io. Ci dice: Non temete, io ho vinto il mondo. Ci dice: Io sono con voi. Gesù presenta se stesso come modello, la sua vita come modello per la nostra. Una vita fatta anche di successi umani, di miracoli, ma conclusa con un apparente fallimento totale, sulla croce. I romani non sapevano neppure chi fosse; dei suoi correligionari, gli israeliti, alcuni pensavano che fosse Elia o un altro profeta... E quando noi gli diciamo: Gesù, mi è andata male questa cosa, mi sta andando male quest'altra, egli ci risponde: Io ho gridato: Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato?. Questa è la meta che ti presento. Al resto ci penserò io; non è importante il successo o l'insuccesso, l'importante per te è mantenerti in questo rapporto con me. Questi sono solo alcuni esempi di quello che il Signore ci dice per portarci al di là della quotidianità della nostra esistenza, per farci vivere nel mondo eterno. E talvolta fa anche miracoli, in questo colloquio che possiamo avere con lui. Chi non ricorda, a questo proposito, l'episodio della donna che perdeva sangue ed era in mezzo ad una folla che non le permetteva di raggiungere Gesù per chiedergli di guarirla? Questa donna pensava: Se io potessi almeno toccare la stoffa della sua veste, sarei guarita. Si fa dunque avanti e riesce a toccarla con fede, con amore, e viene guarita. E Gesù sente una forza che da lui è uscita e dice agli apostoli: Chi mi ha toccato?. Gli apostoli gli rispondono: Signore, siamo in mezzo ad una calca di gente e tu domandi chi ti ha toccato? (cf. Mc 5,25- 31). Tanti lo avevano pregato, ma una sola aveva trovato il modo di parlargli, aveva trovato la preghiera, e Gesù aveva sentito che una forza si era sprigionata da lui per quella preghiera umile, silenziosa, piena di fede e di abbandono. La preghiera che ci trasforma Se preghiamo con questa fede, gli altri ci troveranno sereni, perché abbiamo una pace che va al di là delle sofferenze, che pur patiamo come tutte le persone di questo mondo. E sentono la gioia di stare con noi, quella gioia che Gesù dice che il mondo non sa dare, perché portiamo nel nostro cuore un pezzettino di quel Cielo nel quale abbiamo vissuto durante il tempo della preghiera. Tutto il mondo è assetato di Dio, e se noi non riusciamo a dissetarlo è perché gli diamo soltanto delle parole nostre, che parlano di Dio. Invece il mondo ha bisogno di Dio, anche senza le nostre parole e anche senza che si parli di lui. Riusciamo a ciò se nell'ascolto della chiamata di Gesù rimaniamo in un continuo colloquio con lui. A volte oggi c'è una svalutazione della preghiera vocale, perché si ritiene che quella intellettuale sia più importante. Invece quel che importa è il rapporto con Dio, che posso trovare e nella preghiera mentale e in quella vocale, nelle giaculatorie, nel rosario, in tutte le forme di pietà più popolari e semplici, troppo semplici per la nostra superbia, ma tutte occasioni, in realtà, per avere un rapporto con Dio. Un rapporto che, naturalmente, non nasce nella preghiera se non nasce nella vita. Cioè non si può pregare se non si ha una vita impostata completamente su Dio. La realtà più bella Se abbiamo questo rapporto autentico con Gesù, la preghiera diventa la cosa più bella e più viva della giornata. Diventa per noi una fonte di acqua viva, come Gesù dice: Chi crede in me, nasceranno da lui torrenti d'acqua viva (cf. Gv 7,38). Il nostro atteggiamento dev'essere di pace radicale e totale: dobbiamo riuscire ad avere quella pienezza umana che solo Dio ci può dare, e che irradia la pace e la serenità intorno a noi. Per questo - ripeto - il pregare è il momento più bello della nostra giornata; perché è l'unico momento nel quale ritorniamo a casa: usciamo lentamente dal mondo che ci circonda, pur rimanendo sempre immersi nel mondo; è il momento nel quale parliamo con Gesù, abbiamo questo rapporto con lui. Un parlare che non è fatto di parole, come egli dice:

---

Quando pregate dite poche parole (cf. Mt 6, 7). È un rapporto di amore profondo, di domanda profonda, di abbandono profondo al Padre, tramite il Figlio, nello Spirito Santo, con l'aiuto di Maria che - come alle nozze di Cana - si esprime per noi quando noi non sappiamo farlo. Questa è la nostra vera vita. Noi siamo stati chiamati a vivere nel seno del Padre. La nostra vera chiamata è seguire Gesù e vivere in questa famiglia divina. La preghiera non è altro che il parlare in casa, nella nostra vera casa. Questa vuole essere e deve diventare la nostra preghiera. E lo diventa sicuramente se nella nostra vita viviamo totalmente per Dio.