



Nuovo Progetto Formativo  
Discepoli-Missionari

## Approfondimento

“La regola di vita. Prima parte”

Che cos'è la preghiera ?

Gli uomini e le donne pregano da sempre, ma prima di dare una definizione di cosa può essere la preghiera per i cristiani, penso che un giovane si chieda anzitutto **perché** pregare.

Chi prega parte dalla propria vita di tutti i giorni... e cerca di entrare in relazione con Dio, qualcuno “che non si vede” (Gv 4,20). Di conseguenza, è facile chiedersi se non si stia solo perdendo tempo, o magari ritrovarsi ad anteporre la propria immagine di Dio alla Sua persona reale! Ci possono essere vari motivi per cui pregare, ma anzitutto va chiarito che no, non si prega per ottenere miracoli, piccoli o grandi che siano. Non è che se noi preghiamo, allora Dio ci da qualcosa in cambio. Preghiamo invece per incontrare il Signore e, così facendo, entrare anche in contatto con noi stessi e predisporci a più autentiche relazioni con gli altri. L'incontro con Lui ci cambia (vedi anche il video di *Chiamatemi Anna* in allegato).

Penso sia bello, se possibile, soffermarsi su un esempio biblico di preghiera. Come è quello della preghiera del re Salomone, figlio di Davide, che si trova in 1 Re 3, 5-13:

<sup>5</sup> A Gabaon, l'Eterno apparve in sogno di notte a Salomone. DIO gli disse: «Chiedi ciò che vuoi che io ti dia». <sup>6</sup> Salomone rispose: «Tu hai usato grande benevolenza col tuo servo Davide, mio padre, perché egli camminava davanti a te con fedeltà, con giustizia e con rettitudine di cuore verso di te; tu hai continuato a usare con lui questa grande benevolenza e gli hai dato un figlio che sedesse sul suo trono, come oggi avviene. <sup>7</sup> Ora, o Eterno, mio DIO, tu hai fatto regnare il tuo servo al posto di Davide mio padre, ma io non sono che un fanciullo e non so come comportarmi. <sup>8</sup> Inoltre il tuo servo è in mezzo al popolo che tu hai scelto, un popolo grande, troppo numeroso per essere contato e calcolato. <sup>9</sup> Concedi dunque al tuo servo un cuore che ascolta, perché possa amministrare la giustizia per il tuo popolo e discernere il bene dal male. Chi infatti potrebbe amministrare la giustizia per questo tuo popolo così numeroso?». <sup>10</sup> Piacque al Signore che Salomone avesse fatto questa richiesta. <sup>11</sup> DIO allora gli disse: «Poiché hai domandato questo e non hai chiesto per te né lunga vita, né ricchezze, né la morte dei tuoi nemici, ma hai chiesto intelligenza per comprendere ciò che è giusto, <sup>12</sup> ecco, io faccio come tu hai chiesto: ti do un cuore saggio e intelligente, cosicché non c'è stato nessuno come te prima di te e non sorgerà nessuno come te dopo di te. <sup>13</sup> Ti dò pure ciò che non hai domandato: ricchezze e gloria, cosicché fra i re non vi sarà nessuno come te, per tutti i giorni della tua vita».

In questo breve brano vediamo come Salomone chieda per sé solo la capacità di ascoltare, di empatizzare. Attraverso la preghiera, l'incontro con Dio, lavora per migliorare se stesso, ed è da ciò che poi eventualmente deriverà anche tutto il resto.

La preghiera che sorge dalle difficoltà (la supplica) è importante e reale, ma non è un contratto per ottenere ciò che chiediamo. Piuttosto, in essa possiamo trovare sollievo e forza durante le difficoltà. Essa ci aiuta a "prendere fiato" (Dietrich Bonhoeffer) presso Dio, a non sentirci soli, perché Dio è l'Emmanuele: colui che cammina (e soffre) con noi. Non sempre, nella nostra preghiera, troviamo le parole giuste. A volte anche solo "il desiderio di pregare è una preghiera" (Georges Bernanos). A volte, di fronte a certe tragedie, non ci sono parole. E va bene così.

In certi casi, la preghiera nasce invece dalla bella sensazione di sentirsi amati, dal desiderio di ringraziare. È la preghiera di lode e di benedizione. Come diceva san Francesco Saverio: "non per speranza del paradiso, né per paura dell'inferno, ma per come tu mi hai amato, ti amo e ti amerò".

Talvolta, la preghiera ci aiuta anche a ritrovare il nostro centro, a ricalibrare le nostre priorità, a prendere scelte importanti: ogni tanto, ci fa bene fermarci per "trovare, in mezzo ai piccoli pensieri che ci danno fastidio, la strada dei grandi pensieri che ci danno forza" (D. Bonhoeffer). Questa è la meditazione, che può aiutarci nel discernimento, per cercare di intuire (magari anche con l'aiuto di una madre o un padre spirituale, una persona adulta nella fede con cui possiamo confrontarci) quali strade, tra le molte che potremmo percorrere, hanno un cuore e rispecchiano il disegno d'amore di Dio per noi.

Dunque, possono esservi molti tipi di preghiere. Ma **come** pregare, concretamente? Ognuno trova il suo modo, perché la preghiera è **relazione** con il Signore. Tuttavia, ci possono certamente essere degli accorgimenti. Quando Mosè incontra l'Eterno nel roveto ardente (Es 3,1-15), anzitutto toglie i sandali dai piedi, come segno di rispetto per la sacralità del momento. E poi ascolta. E poi interloquisce, con sincerità e in intimità. Ce lo ricorda anche Gesù: non si prega "per essere visti dagli uomini", ma col cuore (Mt 6, 5-8)! È proprio lui ad insegnarci una delle preghiere più belle, quella in cui impariamo a rivolgerci a Dio non come ad un padrone ma come al Padre Nostro (Mt 6, 9-13).

Nella loro lunga storia, le chiese cristiane hanno sviluppato diverse tradizioni di preghiera. C'è quella liturgica e comunitaria, come ad esempio l'andare a Messa la domenica e durante le festività. C'è la Liturgia delle ore, la possibilità di pregare (da soli o in compagnia) con i Salmi: sono queste delle antiche preghiere in forma poetica, che ci aiutano spesso ad esprimere in parole le nostre emozioni. Oggi è possibile anche scaricare delle app apposite sul telefono per farlo, come "ePrex Liturgia delle ore".

C'è la preghiera spontanea e personale, che può magari anche trarre nutrimento dalla lettura e meditazione della Bibbia, possibilmente con l'aiuto di commenti scritti da qualche esperto. Essa può esserci utile non solo per conoscere meglio il Signore, ma anche per mettere in relazione la sua Parola con la nostra vita. C'è il silenzio, in cui ascoltare noi stessi e quel "mormorio di silenzio sottile", quella "brezza leggera" che è la voce di Dio (1 Re 19, 11-13). C'è

la passeggiata nella natura, per ricordarci che siamo parte di un creato più grande di noi, da custodire.

C'è il mettersi in gioco con un servizio concreto per i più bisognosi, con l'amore per il nostro prossimo, dai propri famigliari ed amici a quelli più lontani ed esclusi: perché una preghiera che non si fa anche azione amorevole ed inclusiva è come "un bronzo che risuona o un cembalo che tintinna" (1 Cor 13).

C'è la preghiera che si fa studio, lavoro, politica, quando siamo capaci di essere anche per gli altri e non solo per noi stessi. In effetti, tutta la vita può essere preghiera, senza per questo smettere di essere vita vissuta appieno. È anzi proprio quando stiamo vivendo appieno, che in qualche modo la nostra preghiera si è fatta realtà!

Alcuni suggerimenti molto semplici per approfondire:

- Abbonarsi a *Dall'Alba al Tramonto*, il mensile diocesano per la preghiera personale a partire dalla Parola del giorno;
- Vedere un piccolo video allegato all'approfondimento, tratto dalla popolare serie TV Netflix *Chiamatemi Anna*;
- Ricavare dei momenti per nutrire la propria spiritualità. La Diocesi di Padova offre molte possibilità concrete per tenere viva la propria vita spirituale. Si vedano ad esempio le Scuole di Preghiera del Seminario Maggiore e Minore; le attività proposte per giovani e giovanissimi da Villa Immacolata e dall'Azione Cattolica. Tra queste ultime: *Revolution*, incontri di spiritualità per adolescenti; *Un giovane diventa cristiano e Una voce rischiara la notte*, esperienze di spiritualità per giovani; *Spirfida*, un percorso annuale di incontri di spiritualità per giovani coppie, non necessariamente in previsione del matrimonio; *Facciamo una Tenda*, percorso annuale di cinque incontri di approfondimento biblico per giovani.
- Riflettere su come pregare grazie ad alcune letture utili:
  - Anselm Grün, *Piccola scuola di preghiera*, Queriniana.
  - Fulvio Ferrario, *Pregare*, Claudiana.
  - Paolo Zaramella, *A tu per tu. Primi passi nella preghiera*, Gregoriana.
  - Jean Lafrance, *La preghiera del cuore*, Qiqajon.
  - Giacomo Costa, *Il discernimento*, San Paolo.
  - Elide Siviero, *Parola di Dio, specchio dell'uomo. Lettura dei salmi*, Gregoriana.
  - Francesco (Jorge Mario Bergoglio), *Padre Nostro. Catechesi*, San Paolo.
  - Gianfranco Ravasi, *Preghiere. L'ateo e il credente davanti a Dio*, Mondadori.
  - Lidia Maggi, *Fare strada con le Scritture*, Paoline.

Giacomo Ghedini

Vicepresidente diocesano di AC Padova per il Settore Giovani