

### 4. COME PREGARE

*“Più di ogni cosa degna di cura custodisci il tuo cuore, perché da esso sgorga la vita”  
(Pr 4,23)*

“La scala che porta al Regno è nascosta nella vostra anima”, dice Isacco il Siro. Abbiamo compreso che il cuore è il luogo per eccellenza della preghiera, lì dunque è nascosta la misteriosa scala che dà il nome alla nostra piccola rubrica: là entriamo direttamente in contatto con il Signore. Ma quali atteggiamenti del cuore favoriscono questo incontro? Se ne potrebbero sottolineare molti, ma vorrei suggerirvene tre che mi paiono fondamentali.

Un **cuore nudo**. Andare davanti al Signore così come sono, senza foglie di fico per coprire la mia nudità, le mie povertà, i miei peccati. Sant’Ambrogio diceva: “Scopri al medico la tua ferita per poter guarire. Anche se non la mostri egli la conosce e tuttavia attende di sentire la sua voce”. Il Signore attende di ascoltare il grido della mia povertà e della mia miseria per potermi rispondere con il dono di tutto Se stesso e “bruciarmi” nel Suo Amore! Il disagio della nudità è solo il nostro e senza nudità non ci sarà mai intimità né reciproco possesso.

Un **cuore fiducioso**. Solo un cuore pieno di fiducia ottiene ogni cosa nella preghiera. Lo stesso Gesù ci dice: “tutto quello che domandate nella preghiera, abbiate fede di averlo ottenuto e vi sarà accordato” (Mc 11, 24). Ovviamente tutto quello che di vero, nobile e giusto chiediamo, tutto quello che è per il nostro vero bene. Ogni genitore sa che non rifiuterebbe al figlio niente per il suo bene, ma che gli negherebbe qualunque cosa che egli chiedesse per solo capriccio o per una visione parziale della realtà. Così con noi il Padre onniveggente.

Un **cuore perseverante**. Non “mollare” mai e rimanere, con un coraggio insistente, davanti al Signore, senza badare troppo a quello che ci pare di sentire o di provare. Rimanere, continuare a stare davanti alla porta anche quando ci appare chiusa, bussare, chiedere, cercare. “Perché chi chiede ottiene, chi cerca trova, e a chi bussa sarà aperto” (Lc 11, 10).

Mi piace concludere con quanto ci ricorda Papa Francesco: “Il Signore desidera che tu lo cerchi perché egli possa trovarti. *Deus sitit sitiri* disse San Gregorio di Nazianzo, cioè, Dio ha sete che si abbia sete di Lui, perché trovandoci così disposti egli possa finalmente incontrarci. Egli che ci invita a bussare, in realtà si presenta per primo alla porta del nostro cuore: «Ecco: sto alla porta e busso. Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me» (Ap 3,20)”.

Angelo Card. De Donatis



Nel dialogo con la Samaritana, riportato nel **Vangelo secondo Giovanni**, la sete della donna incrocia quella di Gesù e si apre ad una preghiera sincera:

*«Giunge una donna samaritana ad attingere acqua. Le dice Gesù: "Dammi da bere". Allora la donna samaritana gli dice: "Come mai tu, che sei giudeo, chiedi da bere a me, che sono una donna samaritana?". I Giudei infatti non hanno rapporti con i Samaritani. Gesù le risponde: "Se tu conoscessi il dono di Dio e chi è colui che ti dice: "Dammi da bere!", tu avresti chiesto a lui ed egli ti avrebbe dato acqua viva". Gli dice la donna: "Signore, non hai un secchio e il pozzo è profondo; da dove prendi dunque quest'acqua viva? Sei tu forse più grande del nostro padre Giacobbe, che ci diede il pozzo e ne bevve lui con i suoi figli e il suo bestiame?". Gesù le risponde: "Chiunque beve di quest'acqua avrà di nuovo sete; ma chi berrà dell'acqua che io gli darò, non avrà più sete in eterno. Anzi, l'acqua che io gli darò diventerà in lui una sorgente d'acqua che zampilla per la vita eterna". "Signore - gli dice la donna -, **dammi quest'acqua**, perché io non abbia più sete e non continui a venire qui ad attingere acqua". Le dice: "Va' a chiamare tuo marito e ritorna qui". Gli risponde la donna: "Io non ho marito". Le dice Gesù: "Hai detto bene: "Io non ho marito". Infatti hai avuto cinque mariti e quello che hai ora non è tuo marito; in questo hai detto il vero". Gli replica la donna: "Signore, vedo che tu sei un profeta! I nostri padri hanno adorato su questo monte; voi invece dite che è a Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare". Gesù le dice: "Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre. Voi adorarete ciò che non conoscete, noi adoriamo ciò che conosciamo, perché la salvezza viene dai Giudei. Ma viene l'ora - ed è questa - in cui i veri adoratori adoreranno il Padre **in spirito e verità**: così infatti il Padre vuole che siano quelli che lo adorano. Dio è spirito, e quelli che lo adorano devono adorare in spirito e verità". Gli rispose la donna: "So che deve venire il Messia, chiamato Cristo: quando egli verrà, ci annuncerà ogni cosa". Le dice Gesù: "Sono io, che parlo con te"» (Gv 4,7.9-15).*



Un cuore **nudo, fiducioso e perseverante** è quello di un bambino che si affida e si addormenta tra le braccia del papà e della mamma. Il **Salmo 131** ci pone sulle labbra questi sentimenti con cui rivolgerci a nostro Padre:

*1 Signore, non si esalta il mio cuore  
né i miei occhi guardano in alto;  
non vado cercando cose grandi  
né meraviglie più alte di me.*

*2 Io invece resto quieto e sereno:  
come un bimbo svezzato in braccio a sua madre,  
come un bimbo svezzato è in me l'anima mia.*

*3 Israele attenda il Signore,  
da ora e per sempre.*



Un monaco del XII secolo, **Guigo II il certosino**, ci insegna un metodo di preghiera:

«Un giorno, mentre occupato in un lavoro manuale cominciai a pensare all'attività spirituale dell'uomo, tutt'a un tratto si presentarono alla mia riflessione quattro gradi spirituali: la lettura, la meditazione, la preghiera, la contemplazione: «lectio, meditatio, oratio, contemplatio».

Questa è la scala dei monaci, mediante la quale essi sono sollevati dalla terra al cielo, formata in realtà da pochi gradini, ma tuttavia d'immensa e incredibile altezza, di cui la parte inferiore è appoggiata a terra, mentre la superiore penetra le nubi e scruta i segreti dei cieli. [...]

La **lettura** - lectio divina - è lo studio assiduo delle Scritture, fatto con spirito attento.

La **meditazione** è una diligente attività della mente, che cerca la conoscenza di verità nascoste, mediante l'aiuto della propria ragione.

La **preghiera** è un fervoroso anelito del cuore verso Dio per allontanare il male e ottenere il bene.

La **contemplazione** è una certa elevazione della mente al di sopra di sé verso Dio, gustando le gioie dell'eterna dolcezza.» (*Scala Paradisi*).



Se noi ci rivolgiamo a Lui, se gridiamo a Lui con tutto il cuore, con semplicità, con fede, Dio ascolta, si ricorda di noi, ci guarda con amore, non vede l'ora di potersi prendere cura di noi. Dobbiamo solo lasciarglielo fare, lasciarci liberare da Lui. Questa è l'esperienza di Israele in Egitto, che dall'oppressione e dalla schiavitù, lo porterà alla liberazione e all'alleanza con Dio, a diventare Suo popolo.

Il libro dell'**Esodo** inizia con il nostro grido e la risposta efficace di Dio:

*«Dopo molto tempo il re d'Egitto morì. Gli Israeliti gemettero per la loro schiavitù, alzarono grida di lamento e il loro grido dalla schiavitù salì a Dio. Dio ascoltò il loro lamento, Dio si ricordò della sua alleanza con Abramo, Isacco e Giacobbe. Dio guardò la condizione degli Israeliti, Dio se ne diede pensiero»* (Es 2,23-25).



Apriamoci con sincerità di fronte al Padre che ascolta ogni nostra preghiera: **Donaci, o Padre, un cuore nuovo, capace di amare**

- Quando ci sentiamo stanchi e sfiduciati. *R.*
- Quando la paura ci paralizza e ci mette uno contro l'altro. *R.*
- Quando, chiusi nelle nostre idee, giudichiamo i fratelli. *R.*
- Quando smettiamo di rivolgerci a Te e fatichiamo a credere in Te. *R.*
- Quando il cuore diventa pesante e sembra fatto di pietra. *R.*



Disegna **il tuo cuore** e mettilo dentro tutto ciò che vorresti ci fosse, lasciando fuori quello che lo appesantisce e allontana dal Signore.