PONTIFICIA UNIVERSITÀ DELLA SANTA CROCE
4ª Settimana di studio per formatori di seminari:
"La formazione spirituale dei candidati al sacerdozio"
Roma, 2 febbraio 2016

VITA DI PREGHIERA

Javier López Díaz

Introduzione

In questa sessione intendo esporre alcune idee sulla formazione dei seminaristi alla preghiera e a una vita di preghiera. Farò riferimento a un principio fondamentale di carattere dottrinale e cercherò di proporre alcune conseguenze pratiche. Cioè vorrei offrire un contributo a impostare il compito di insegnare a pregare su di una base dottrinale che mette in evidenza l'unità dei diversi aspetti della preghiera.

Testi di riferimento sono i documenti del Magistero sulla formazione dei candidati al sacerdozio[1] e altri documenti specifici sulla preghiera, come per esempio, in ordine cronologico, la Lettera *Orationis formas*, della Congregazione per la Dottrina della Fede (15-X-1989), la parte IV del Catechismo della Chiesa Cattolica (1992) e i Discorsi di Benedetto XVI nelle udienze generali durante un anno e mezzo, dal 4-V-2011 al 3-XII-2012. Alla base di questi insegnamenti c'è tutta la tradizione dei maestri di preghiera lungo XX secoli, da Tertulliano e Origene, autori dei primi trattati sulla preghiera, a sant'Agostino, a santa Teresa d'Avila, grande maestra di preghiera, e le altre Teresa, de Lisieux e di Calcutta, a san Josemaría Escrivá, maestro di contemplazione nella vita quotidiana, e a tanti altri santi che non mi posso trattenere a nominare. Tutti i maestri di vita spirituale sono maestri di preghiera, perché questa è come il respiro. Di una persona si dice che "vive perché respira", poiché respirare è un atto vitale necessario. Analogamente si può dire di un cristiano che "vive (vita soprannaturale) perché prega". Ci sono poi numerose opere di autori spirituali contemporanei che sono di grande utilità per imparare a pregare, come il noto libro di Boylan, *Difficoltà nell'orazione mentale*, e quella molto diffusa di Fernández Carvajal, *Parlare con Dio*. Altri libri ancora più recenti hanno il pregio di tenere conto di alcune circostanze della cultura attuale (pressoché mondialei), come sono la difficoltà per leggere un testo o un libro, che trovano soprattutto i giovani immersi in un ambiente che preferisce l'immagine, o la difficoltà a riflettere, tipica di una cultura che sopravvaluta i sentimenti, così come la difficoltà a concentrarsi causata dalla dispersione che provoca alla curiosità non virtuosa. Tra queste opere farei menzione di quella ancora recente di Leonardi, *Mezz'ora di orazione*, che per il momento esiste solo in italiano.

[1] Cfr. CONC. VATICANO II, Decr. *Optatam totius*; CONGR. PER L'EDUCAZIONE CATTOLICA, *Lettera circolare su alcuni aspetti più urgenti della formazione spirituale nei seminari*, 6-I-1980.

Nella Lettera *Novo millennio ineunte*, san Giovanni Paolo II parlava di un compito permanente della Chiesa che è diventato prioritario e urgente nei nostri tempi: «È necessario imparare a pregare, quasi apprendendo sempre nuovamente quest'arte dalle labbra stesse del Maestro divino, come i primi discepoli: "Signore, insegnaci a pregare!" (*Lc* 11,1)»[2]. Per questo il Papa affermava che «le nostre comunità cristiane devono diventare *autentiche "scuole" di preghiera*»[3].

Ora, non c'è scuola senza maestri, né buona scuola senza bravi docenti. Certamente tutti possono essere maestri di preghiera, e in particolare lo dovrebbero essere i genitori, padri e madri di famiglia, che hanno la responsabilità di insegnare i figli a essere figli di Dio e a parlare con Lui. Ma i ministri sacri, per un titolo particolare al quale mi riferirò dopo, devono essere non solo maestri ma "maestri dei maestri di preghiera". «È necessario – afferma un documento del magistero – che il futuro sacerdote possa essere, grazie ad un'autentica esperienza, un "maestro di preghiera"»[4]. A buona ragione dice questo testo che i sacerdoti devono essere maestri "grazie ad un'autentica esperienza" (personale), perché questa materia non si può insegnare se non si esperimenta. Perciò il seminario deve essere una scuola nella quale s'insegna *perché il cristiano deve pregare* e s'impara la *pratica della preghiera*.

I. *La preghiera cristiana, preghiera da figli di Dio*

Allora, perché il cristiano deve pregare? Si può rispondere a questa domanda in pochissime parole, se ci si accorge della densità dei termini. Deve pregare perché è un figlio di Dio, e un figlio si rivolge a suo Padre chiamandolo Padre e parla con Lui.

a) La preghiera, espressione dell'essere figli di Dio e mezzo per la crescita come figlio di Dio

Certo, tutti gli uomini sono figli di Dio perché sono stati creati da Lui a sua immagine e somiglianza, e per questo, come diceva san Giovanni Paolo II, si è registrato sempre e si registra anche oggi «*un bisogno di preghiera*»[5] che non ha potuto cancellare il processo di secolarizzazione. Ma, come sappiamo, il cristiano è figlio di Dio in un senso più profondo. Non solo è stato creato da Dio ma anche generato nel Battesimo, dove ha ricevuto una nuova vita, la vita della Santissima Trinità, grazie all'invio dello Spirito Santo che lo ha reso figlio adottivo del Padre, intimamente unito al Figlio Unigenito come «figlio nel Figlio»[6]. «Che voi siete figli ne è prova il fatto che Dio ha mandato nei nostri cuori lo Spirito del suo Figlio che grida: Abbà, Padre!» (Ga 4,6). Essere figli di Dio "nel Figlio" significa, poi, essere figli di Dio *in Cristo* perché siamo stati uniti alla divinità attraverso l'umanità de Cristo: «Dalla sua pienezza noi tutti abbiamo ricevuto e grazia su grazia»

[2] SAN GIOVANNI PAOLO II, Lett. *Novo millennio ineunte*, 6-I-2001, n. 32.
[3] *Ibidem*, n. 33.
[4] CONGR. PER L'EDUCAZIONE CATTOLICA, *Lettera circolare su alcuni aspetti più urgenti della formazione spirituale nei seminari*, 6-I-1980.
[5] SAN GIOVANNI PAOLO II, Lett. *Novo millennio ineunte*, 6-I-2001, n. 33.
[6] CONC. VATICANO II, Cost. *Gaudium et spes*, n. 22.

(Gv 1,16). Ma non ci dobbiamo soffermare sulle questioni dogmatiche se non quanto basta per porre la base della preghiera, perché chi sarà consapevole di questa base ferma, si vedrà sospinto a pregare.

La preghiera è l'espressione propria della nostra identità di figli di Dio. Si pensi che il Figlio, nel seno della Santissima Trinità, è il Verbo, la Parola che manifesta il Padre. Figlio e Parola sono nomi della stessa Persona divina. Ciò si riflette nel rapporto tra la nostra filiazione adottiva e la preghiera.

Noi possiamo crescere come figli partecipando al Figlio – alla Parola – con la preghiera, "Abbá, Padre". La preghiera ci trasforma a immagine del Figlio. Infatti, san Giovanni scrive: «Noi fin d'ora siamo figli di Dio, ma ciò che saremo non è stato ancora rivelato. Sappiamo però che quando egli si sarà manifestato, noi saremo simili a lui, perché lo vedremo così come egli è» (1 Gv 3,2). Se nella gloria la visione di Cristo ci trasforma, rendendoci simile a Lui, anche in questa terra, la preghiera, soprattutto la preghiera contemplativa che è come un certo anticipo della visione beatifica, ci identifica con Cristo.

Per questo motivo la preghiera è mezzo di santificazione (progressiva partecipazione alla vita divina) non meno dei sacramenti. Preghiera e sacramenti si completano a vicenda. Nel sacramento del Battesimo si nasce come figli di Dio e con la preghiera si cresce. Si vive sempre più pienamente la stessa vita di Cristo (cfr. Ga 2,20). E' vero che si cresce anche mediante la partecipazione agli altri sacramenti, soprattutto all'Eucaristia, ma la grazia che causano *ex opere operato* porta frutto nella misura in cui tale partecipazione è preghiera. Sacramenti e preghiera, i due primi mezzi di santificazione, vanno adoperati insieme.

b) *La preghiera primordiale: Abbá, Padre*

Gesù ci ha insegnato a pregare da figli di Dio, chiamando Padre al suo Padre Celeste. «Quando pregate, dite: Padre» (Lc 11,2). E san Paolo spiega che possiamo chiamare Padre alla Prima Persona della Trinità grazie allo Spirito Santo, lo Spirito del Figlio, che è stato inviato a noi come prova che siamo figli adottivi e ci gridare "Abbá, Padre" (cfr. Ga 4,6; Rm 8,15). Questa è la preghiera primordiale. Il cristiano si rivolge a Dio Padre chiamandolo come Gesù nell'Orto degli Ulivi: «Abbá, Padre!» (Mc 14,36).

Da questa parola dipendono tutte le altre di cui è costituito il «colloquio con Dio» che è la preghiera, secondo la definizione più antica di preghiere, tramandata da Clemente Alessandrino[7]. La prima parola che impara a dire un bambino piccolo è "Papà". Poi comincerà a comunicare sempre di più con suo padre e sua madre. Così anche la preghiera non è altro che uno sviluppo del "Abbà, Padre", un dialogo filiale con il Padre.

Questa parola, Abbá, Padre, comprende in se, in qualche modo, tutta la preghiera del cristiano. Come ha detto Papa Francesco, «non c'è bisogno di sprecare tante parole per pregare (…). L'importante è che la prima parola della nostra preghiera sia "Padre" (…). Questa è la chiave della preghiera. Senza dire, senza sentire questa parola, non si può pregare. (…) Se non incominciamo la preghiera con questa parola non detta dalle labbra, ma detta dal cuore, non possiamo pregare come

[7] «La preghiera (εὐχή) è un colloquio (ὁμιλία) con Dio» (*Stromata* VII,7: PG 9,455).

cristiani»[8].

c) *Colloquio con la Santissima Trinità*

Per l'adozione soprannaturale, il cristiano è accolto nella comunità della vita trinitaria e acquista una relazione personale con ciascuna delle tre Persone divine. Ciò si manifesta nella preghiera, che deve essere una conversazione con il Padre, con il Figlio e con lo Spirito Santo, nella loro unità perché ogni Persona è presente nelle altre (*circumincessio*), ma nella loro distinzione relativa secondo la relazione personale che si ha con ciascuna Persona.

Il Catechismo insegna che la preghiera, in ultimo termine, è sempre «interamente rivolta al Padre»[9]. Tuttavia si eleva al Padre in unione con il Figlio e grazie all'azione dello Spirito Santo. Perciò è sempre un dialogo con Dio Padre, nel Figlio e per lo Spirito Santo. «Imparare questa logica trinitaria della preghiera cristiana – ha scritto san Giovanni Paolo II – è il segreto di un cristianesimo veramente vitale, che non ha motivo di temere il futuro, perché continuamente torna alle sorgenti e in esse si rigenera»[10].

> Non mi posso soffermare sulla differenza radicale tra la preghiera cristiana e in altre religioni. Un israelita non si permette di chiamare Padre suo a Dio, se non riferendo la paternità collettivamente a tutto il popolo d'Israele, perché non crede che Dio abbia un Figlio che si è fatto uomo e ci ha ottenuto l'adozione a figli. Tantomeno un musulmano che adora Dio e lo invoca, ma non si ritiene suo figlio bensì servitore. In altri religioni o filosofie come l'induismo e il buddismo non c'è posto per un vero dialogo personale con Dio[11]. Di fronte a queste concezioni «c'è bisogno di un cristianesimo che si distingua innanzitutto nell'*arte della preghiera*»[12].

d) *Pregare "in Cristo". Imparare da Lui*

Il cristiano è ammesso al colloquio con la Santissima Trinità come figlio nel Figlio. Perciò il Figlio di Dio fattosi uomo è il modello della sua preghiera al Padre. Non un modello "esterno", però, poiché Cristo vive nel cristiano in grazia di Dio e prega in Lui, come piace dire a sant'Agostino, che invita a riconoscere «la sua voce in noi»[13]. Un figlio di Dio in Cristo prega sempre in unione vitale con Lui (cfr. *Gv* 6,56-57; 15,1-7; 17,21-26), «nel nome» suo (*Gv* 14,13-14; 15,16; 16,23.26). Quasi *in persona Christi*. Per questo motivo il sacerdote è favorito nella preghiera ed è chiamato ad essere maestro di preghiera.

Infatti, chi ha ricevuto il ministero sacerdotale, ha un'esperienza sacramentale della presenza di Cristo in lui ogni volta che agisce *in Persona Christi Capitis*, quando dice "Questo è il *mio* Corpo", questo è il *mio* Sangue, o quando al momento di perdonare i peccati dice "*Io* (cioè Cristo attraverso di me) ti assolvo dei tuoi peccati". Ciò dovrebbe aiutarlo a identificarsi e immedesimarsi

[8] FRANCESCO, Meditazione, 20-VI-2013.
[9] CCC, 2564.
[10] SAN GIOVANNI PAOLO II, Lett. *Novo millennio ineunte*, 6-I-2001, n. 32.
[11] Cfr. CONGR. PER LA DOTTRINA DELLA FEDE, Lettera *Orationis formas*, 15-X-1989, n. 12 e *passim*.
[12] SAN GIOVANNI PAOLO II, Lett. *Novo millennio ineunte*, 6-I-2001, n. 32.
[13] Il testo è celebre: «[Cristo] prega per noi come nostro sacerdote; prega in noi come nostro capo; è pregato da noi come nostro Dio. Riconosciamo dunque in lui la nostra voce, e in noi la sua voce» (SANT'AGOSTINO, *Enarrationes in Psalmos*, 85, 1: CCL 39,1176).

con Cristo nella sua preghiera al di fuori della celebrazione liturgica, con una identificazione non sacramentale ma pure reale, facendo esperienza del mistero della presenza di Cristo nel cristiano che Paolo descrive con queste parole: «Cristo in voi, speranza della gloria» (Col 1,26-27). Per questo dicevo che il ministro sacro è chiamato specialmente a essere "maestro di preghiera". Nel caso dei candidati al sacerdozio ministeriale, la prospettiva di poter agire un giorno *in Persona Christi* dovrebbe aiutarli a pregare "nel nome di Cristo" già durante gli anni di preparazione al sacramento dell'Ordine.

Per insegnare a pregare bisogna aiutare a sapersi figli di Dio in Cristo. Chi non sa di essere figlio, come potrà pregare Dio Padre, unito a Cristo per lo Spirito Santo? Se vogliamo insegnare un futuro sacerdote a pregare e ci domandiamo da dove cominciare, la risposta che darei è questa: occorre renderlo consapevole di essere un figlio di Dio, di avere in se il germe della vita di Cristo (cfr. Ga 2,20), che deve crescere nel colloquio filiale e amoroso con Dio Padre.

Come imparerà a mantenere questo colloquio? Anzitutto leggendo e meditando la vita di Cristo nel Vangelo e in tutta la Scrittura, Parola di Dio rivolta a noi oggi, alla quale rispondiamo nella preghiera[14]. Alcuni santi raccomandano meditare il Vangelo entrandoci dentro «come un personaggio tra gli altri»[15] per imparare a seguire le orme di Gesù. Il Vangelo non va meditato come un libro del passato del quale possiamo trarre qualche insegnamento. Chi è consapevole di avere la vita di Cristo in lui, medita il Vangelo in un altro modo. Sa che la vita di Cristo che contempla è la stessa che deve vivere oggi, e vuole entrare nel Vangelo non solo per ammirare e adorare ma per avere gli stessi sentimenti di Cristo Gesù (cfr. Flp 2,5; Rm 15,5).

e) *Lo Spirito Santo viene in nostro aiuto* (Rm 8,26)

Tutto ciò non è alla portata delle nostre forze. Chi vuole imparare a fare orazione non deve dimenticare ciò che afferma san Paolo: «noi non sappiamo pregare come conviene» (Rm 8,26), ma «lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza» (Rm 8,26). Lui, che è stato inviato a noi per renderci figli di Dio (cfr. Ga 4,6), ci fa gridare Abbá! Padre! con gemiti inesprimibili, perché non si è rivelata ancora a noi la grandezza dell'essere figli di Dio. (1 Gv 3,2). Grazie a Lui ci possiamo rivolgere a Gesù e invocarlo come il Signore per mezzo del quale siamo figli del Padre. Infatti, san Paolo ci avverte che «nessuno può dire "Gesù è Signore" se non sotto l'azione dello Spirito Santo» (1 Co 12,3).

Insomma, non saremmo capaci di partecipare alla vita di Amore della Santissima Trinità se non fosse per lo Spirito Santo, l'Amore del Padre e del Figlio, che riversa la carità nei nostri cuori (cfr. Rm 5,5). Come si potrà imparare a fare orazione senza questo Maestro interiore? Chi vuole insegnare un altro a pregare, dovrà spingerlo a invocare lo Spirito Santo, a frequentarlo e ascoltarlo.

> Posso ricordare qui l'esperienza di un santo che racconta di aver ricevuto dal direttore spirituale questo consiglio: "Non limitarti a parlare al Paraclito, ascoltalo!" E commenta che fino a quel momento sapeva di essere figlio di Dio e credeva che lo Spirito Santo abitava nella sua anima, ma non aveva "afferrato" la verità della sua presenza, e che è stato grazie a quel suggerimento che ha cominciato a esperimentare l'Amore dentro di lui e si è visto spinto a

[14] «Prega oppure leggi [la Sacra Scrittura] assiduamente. Nel primo caso tu parli con Dio, nel secondo Egli parla con te» (SAN CIPRIANO, *Ep*. 8: PL 4, 226).
[15] SAN JOSEMARÍA ESCRIVÁ, *Amici di Dio*, n. 253.

essere docile alla sua azione lasciandosi purificare e infiammare[16]. Dio si è servito di questo consiglio per guidare un santo alla vita di preghiera filiale.

f) *Orazione da figli di Dio nella Chiesa. Filiazione e fraternità*

La preghiera è sempre personale, ma non è mai individualista, perché lo Spirito Santo unisce i figli di Dio a Cristo formando un Corpo che è la Chiesa (cfr. *1 Cor* 12,27). "Padre nostro", diciamo usando il plurale, perché la preghiera o è fatta in comunione con le altre membra della Chiesa, o non è preghiera cristiana. E se il vincolo perfetto di unione con gli altri è la carità, la preghiera richiede di abbandonare qualunque disposizione interiore volontaria, incompatibile con la carità verso il prossimo. «Quando vi mettete a pregare, se avete qualcosa contro qualcuno, perdonate, perché anche il Padre vostro che è nei cieli perdoni a voi i vostri peccati» (*Mc* 11,25). Il dono della filiazione divina include la fraternità. L'essere figli di Dio in Cristo porta con sé necessariamente l'essere fratelli, perché Gesù è il «primogenito tra molti fratelli» (Rm 8,29).

Dei primi cristiani si dice negli Atti degli Apostoli che «erano assidui e concordi nella preghiera» (At 1,14). La dimensione "ecclesiale" della preghiera si manifesta visibilmente quando il cristiano prega insieme ad altri fedeli (cfr. At 1,14.24; 4,24-31), e il Signore concede a questa orazione una speciale efficacia (cfr. Mt 18,19-20), soprattutto quando si tratta della Liturgia, il cui vertice è l'Eucaristia. Ma il cristiano deve anche sapersi raccogliere per pregare il Padre «nel segreto» (Mt 6,6)[17]. La preghiera cristiana è comunque sempre «personale e comunitaria»[18]: se si svolge in modo individuale, deve farsi in unione con la Chiesa; e se si fa in comune, deve essere senza anonimato. Il dialogo è essenzialmente interpersonale.

g) *Pregare da figli di Santa Maria*

Essere figlio di Dio in Cristo implica essere figlio di Santa Maria, nel senso più profondo rivelato da Gesù dalla Croce: «Ecco il tuo figlio!», «Ecco la tua madre!» (Gv 19,26-27). Per volere di Dio, la nostra generazione sopranaturale a figli di Dio avviene attraverso Lei. Ciò si manifesta nella preghiera, come vediamo nei primi cristiani che perseveravano unanimi nella preghiera «con Maria, la Madre di Gesù» (At 1,14). "Con Lei", in due sensi: "accanto al Lei", imparando a pregare da colei che «serbava tutte queste cose meditandole nel suo cuore» (Lc 2,19; cfr Lc 2,51); e, soprattutto, "per mezzo di Lei", attraverso la sua mediazione materna. Nell'economia della Redenzione non c'è unione con la Santissima Trinità, né vero dialogo con le Persone divine, senza la mediazione materna di Maria. Ciò va insegnato a chi vuole imparare a pregare.

h) *Figli ed eredi*

«Se siamo figli, siamo anche eredi: eredi di Dio, coeredi di Cristo» (Rm 8,17). Questa verità è decisiva nella preghiera, non meno delle altre considerate fin qui. L'eredità sono i beni che Dio ha destinato ai suoi figli. Anzitutto il bene di contemplarlo faccia a faccia nella gloria (cfr. 1 Co 13,12),

[16] Cfr. ID., *Forgia*, 430.
[17] Cfr. CONC. VATICANO II, Cost. *Sacrosanctum Concilium*, n. 12.
[18] CCC, n. 2586.

ma anche tutta la creazione che riflette la gloria di Dio e deve rifletterla sempre di più per opera dei suoi figli chiamati a liberarla dalle conseguenze del peccato, trasformando le attività temporali e le realtà create in mezzo di santificazione. «La creazione stessa attende con impazienza la rivelazione dei figli di Dio» (Rm 8,19), scrive san Paolo ai Romani. Non solo le realtà temporali sono eredità, ma soprattutto i nostri stessi fratelli ai quali dobbiamo aiutare a camminare verso la santità. Così leggiamo nel salmo secondo: «Tu sei mio figlio, io oggi ti ho generato. Chiedi a me, ti darò in eredità le genti e in dominio i confini della terra» (Ps 2,7-8).

Questo ha un profondo significato per la preghiera di un figlio di Dio. Sapersi eredi significa sentire la missione di portare tutte le persone a Dio y di santificare le realtà di questo mondo trasformandole in mezzi di santificazione. Specialmente per coloro che sono chiamati alla santità nella vita secolare, come sono i laici e i sacerdoti secolari, l'eredità deve essere argomento costante della preghiera. Il sacerdote deve imparare a parlare con Dio della vita quotidiana che deve santificare e insegnare a santificare. Anzitutto è necessario che sappia parlare con Dio delle persone che le sono state affidate. Sono la sua eredità.

Bisogna perciò insegnare, particolarmente ai futuri sacerdoti secolari, a parlare con Dio delle cose della vita di tutti i giorni e della missione apostolica che compiono nel seminario e di quella che si preparano a compiere nel loro futuro ministero.

i) *Partecipi del sacerdozio di Cristo. Preghiera filiale e sacerdotale*

San Paolo completa le parole precedenti – "se siamo figli, siamo anche eredi" –, con un avvertenza: «se veramente partecipiamo alle sue sofferenze per partecipare anche alla sua gloria» (Rm 8,17). Parla dell'unione con il sacrificio di Gesù Cristo, in cui consiste l'atto proprio del sacerdozio comune[19] al quale, nel caso dei seminaristi, si aggiungerà un giorno al sacerdozio ministeriale senza sostituirlo.

E' importante che capiscano che la loro preghiera, già nel seminario, deve essere una preghiera intrisa di spirito sacerdotale, come quella di Gesù nell'Ultima Cena (Cfr. Gv 17), perché quando sono stati fatti figli di Dio in Cristo nel Battesimo, hanno ricevuto il sacerdozio comune, che è una partecipazione al sacerdozio di Cristo per l'unzione dello Spirito Santo. Chi vuole pregare da figlio di Dio, deve pregare da sacerdote, e a maggior ragione chi si prepara a ricevere un nuovo sacerdozio. La formazione del seminario come candidati al sacerdozio ministeriale, dovrebbe tener conto del sacerdozio comune. Sono già sacerdoti, e si devono unire al Sacrificio di Cristo per la salvezza del mondo portando «la croce di ogni giorno» (Lc 9,23), con abnegazione nel servizio agli altri, con spirito di riparazione per i peccati, di ringraziamento e di supplica per tutti gli uomini. Insomma, se sono consapevoli del sacerdozio comune, la loro preghiera filiale sarà sacerdotale ben prima di ricevere l'Ordinazione.

II. *La pratica della preghiera filiale*

[19] «Anche voi venite impiegati come pietre vive per la costruzione di un edificio spirituale, *per un sacerdozio santo, per offrire sacrifici spirituali graditi a Dio, per mezzo di Gesù Cristo*» (1 Pe 2,5; cfr. 1 Pe 2,9).

Fin qui o cercato di porre la base dottrinale necessaria per ancorare solidamente alla filiazione divina la pratica della preghiera, alla quale farò riferimento di seguito.

a) *Semplicità della preghiera*

La prima conseguenza dell'essere figli è che fare orazione è tanto semplice quanto il parlare di un bambino piccolo con un buon papà. Non sono necessari metodi complicati, né particolari pratiche di relax come concentrarsi nel respiro o svuotare il pensiero.

> [Leggevo in un articolo: «Pregare è l'azione più alta e più difficile che un uomo possa fare, poiché si tratta di superare sé stessi, staccarsi dalle cose visibili ed entrare nel grande e sconosciuto mondo dello spirito, dove non c'è materia, misura o tempo, ma sentimento, emozione e desiderio» Non sono d'accordo].

Quando i discepoli hanno chiesto a Gesù "Insegnaci a pregare", non ha svelato delle tecniche speciali. Ha detto solo che dobbiamo pregare da figli. "Quando pregate dite: Padre…". Chi vuole insegnare un altro a pregare farà bene a seguire l'esempio di Gesù.

A un figlio che si sa amato da suo padre – e «Dio ci ha amati per primo» (1 Gv 4,19) – non lo ritrae il fatto di avere miserie, di essere peccatore. Anzi, con parole di Papa Francesco, «quello che accade nella parabola del figlio che sperpera l'eredità ma poi torna a casa è dice: "Padre, ho peccato", è la chiave di ogni preghiera: sentirsi amati da un Padre, vicinissimo, che ci abbraccia»[20]. La misericordia è attributo della paternità divina, ha ricordato Papa nella Bolla *Misericordiae vultus*[21]. Il volto della misericordia di nostro Padre Dio è Gesù Cristo, che non è venuto per i sani ma per i malati, non per chiamare i giusti ma i peccatori alla conversione (cfr. Lc 5,31-33).

b) *Pregare con parole proprie. Necessità della preghiera mentale*

Seconda conseguenza importante è che bisogna insegnare a pregare non soltanto con formule ma con parole proprie. Il colloquio di un figlio con suo padre non si riduce ad alcune formule – come "grazie", "buon giorno"… –, ma perlopiù si svolge con parole sue personali che nascono nel cuore. Nella preghiera possono essere parole soltanto interiori, che è necessario pronunciare perché Dio guarda nel cuore (cfr. Jn 2,25) e riceve i nostri pensieri e i nostri affetti. Questa orazione, che di solito si chiama mentale, è una espressione tipica dalla condizione filiale e bisogna insegnare a farla.

Certamente il Signore ci ha insegnato una formula. «Quando pregate dite "Padre", sia santificato il tuo nome, venga il tuo Regno…» (Lc 11,2). Ciò significa che le petizioni del Padrenostro debbono essere dette in modo filiale, non che la preghiera consista soltanto nel ripetere sempre le stesse parole. Il Signore ci ha dato esempio quando ha usato altre parole per parlare con il Padre. «Ti benedico, o Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai tenuto nascoste queste cose ai sapienti e agli intelligenti e le hai rivelate ai piccoli…» (Mt 11,25).

Nel piano di vita spirituale quotidiano di un seminarista non dovrebbero mancare alcune

[20] FRANCESCO, Meditazione, 20-VI-2013.

[21] «È proprio di Dio usare misericordia e specialmente in questo si manifesta la sua onnipotenza» (*S.Th*. II-II, q. 30, a. 4), citato da Papa Francesco nella Bolla *Misericordiae vultus*, 11-IV-2015, n. 6.

pratiche di preghiera vocale (come la recita del Santo Rosario, l'*Angelus Domini*, ecc.) dette con attenzione, però sarebbe un errore limitare l'orazione a queste preghiere e alla Liturgia delle Ore. Sono necessari, per un figlio di Dio, alcuni spazi di tempo dedicati alla preghiera mentale. I santi maestri di vita spirituale sono unanimi in questo. Frequentemente raccomandano dedicare alla preghiera mentale un ora, che può essere divisa in due, mezz'ora al mattino e lo stesso di pomeriggio. Importante è farla in un momento fisso, non improvvisato dal capriccio.

In questi spazi di tempo occorre spesso prendere lo spunto da un testo della Sacra Scrittura o della Liturgia, «scuola» nella quale «il Signore stesso ci insegna a pregare»[22], oppure della vita o delle opere di un santo. Di solito non bisogna leggere molto. L'orazione non si deve trasformare in lettura spirituale. Neanche s'identifica con l'orazione vocale, anche se può essere conveniente aiutarsi da alcune orazioni vocali per aprire strada al colloquio nella preghiera mentale.

c) *Preghiera liturgica e preghiera individuale nell'intimità del cuore*

Per quanto riguarda la preghiera liturgica, è presentata dalla Costituzione *Sacrosanctum Concilium* come la forma più alta di preghiera, se è fatta con amorosa attenzione, poiché la liturgia è il culmine e la fonte della vita ecclesiale[23].

Il Concilio ha voluto, inoltre, far presente che «la vita spirituale non si esaurisce nella partecipazione alla sola sacra liturgia. Il cristiano, infatti, chiamato alla preghiera in comune, nondimeno deve anche entrare nella sua stanza per pregare il Padre in segreto; anzi, secondo l'insegnamento dell'apostolo, deve pregare incessantemente»[24]. La preghiera individuale è perciò assolutamente necessaria in se stessa e affinché la celebrazione liturgica sia preghiera.

Queste tre forme di preghiera – la liturgica, l'orazione vocale y l'orazione mentale – dovrebbero formar parte della vita quotidiana di chi si prepara al Sacramento dell'Ordine.

e) *Spontaneità e combattimento nella preghiera dei figli di Dio*

Parlare con Dio dovrebbe essere una cosa naturale e spontanea per un figlio di Dio. Tuttavia, leggiamo nel libro della Genesi che Adamo, dopo il peccato, si nascose da Dio (cfr. Gn 3,8) e non gli voleva parlare. Ciò manifesta che il colloquio con Dio trova l'ostacolo del peccato e dell'inclinazione al male, l'intralcio dell'amor proprio disordinato o di ciò che san Paolo chiama la "vita secondo la carne" che si oppone alla "vita secondo lo Spirito", la vita dei figli di Dio (cfr. Rm 8,4-15; Ga 4,16 ss.). Per questo, con parole di Benedetto XVI, «sappiamo bene che la preghiera non va data per scontata: occorre imparare a pregare»[25]. Si richiede molto impegno per evitare le distrazioni, per mettere l'immaginazione e la memoria al servizio del colloquio con Dio, per dominare la tendenza all'attivismo o, in altri casi, alla passività. La direzione spirituale dovrebbe essere di aiuto per questo, offrendo consigli pratici, adeguati al carattere e alle circostanze di ciascuno, per perseverare nella preghiera.

[22] BENEDETTO XVI, Discorso nell'Udienza generale, 26-IX-2012.
[23] Cfr. CONCILIO VATICANO II, Cost. *Sacrosanctum Concilium*, n. 10; Decr. *Presbyterorum Ordinis*, n. 10.
[24] CONCILIO VATICANO II, Cost. *Sacrosanctum Concilium*, n. 12.
[25] BENEDETTO XVI, Discorso nell'Udienza generale, 4-V-2011.

Quando l'orazione non riesce, in molti casi bisogna solo perseverare sapendo che nostro Padre Dio vuole che si accenda ancora di più il desiderio. Tuttavia, può anche succedere che l'orazione non vada avanti perché mancano le disposizioni necessarie, cioè perché si vogliono fare compatibili la "vita secondo lo Spirito" e la "vita secondo la carne", ciò che non è possibile come avverte san Paolo (cfr. Ga 5,17). «Non potete avere Gesù Cristo nella vostra bocca e desideri mondani nel vostro cuore»[26]. Si richiede allora un esame sincero con la decisione di togliere ciò che di ostacolo all'orazione. «Beati i puri di cuore, perché vedranno Dio» (Mt 5,8).

f) *Pregare con tutta l'anima, con tutta la mente, con tutto il cuore, con tutte le forze*

Nella preghiera, soprattutto nella preghiera mentale, sono coinvolte tutte le facoltà della persona. L'intelligenza, la volontà, gli affetti, l'immaginazione, la memoria.

La preghiera è un atto delle virtù teologali che hanno Dio per oggetto: la fede, la speranza e la carità[27]. Però sono necessarie anche le virtù umane che perfezionano le diverse facoltà che intervengono nella preghiera: l'intelligenza, la volontà, gli affetti, l'immaginazione, la memoria…

L'intelligenza, dice il Catechismo, cerca «di comprendere il perché e il come della vita cristiana, per aderire e rispondere a ciò che il Signore chiede»[28]. Nel caso dei seminaristi, è importante insegnare a far sì che gli studi di scienze ecclesiastiche fungano di alimento per la preghiera. Nel risaltare il ruolo dell'intelligenza il Catechismo argina il pericolo, relativamente frequente, di confinare la preghiera ai sentimenti.

Il ruolo della volontà è centrale nella preghiera, tanto che san Bonaventura la descrive la preghiera come un atto de amore, «*pius affectus mentis in Deum*»[29]. La stessa volontà permette governare l'immaginazione e la memoria mettendole al servizio della preghiera, e per questo è necessario insegnare a fortificarla affinché non sia schiava della dispersione, ma libera per amare Dio. Nondimeno sono importanti le virtù che della temperanza e della fortezza che garantiscono la rettitudine dei sentimenti.

La preghiera richiede la pratica delle virtù che configurano al cristiano con Cristo e insegnare a pregare richiede educare nell'esercizio delle virtù cristiane. Con queste virtù e con i doni dello Spirito Santo, la preghiera può arrivare, per grazia di Dio, ad essere contemplativa, vale a dire, a non aver bisogno di parole né esteriori né interiori perché basta uno sguardo dell'anima per istaurare una comunicazione che trascende le argini dei concetti e delle immagini.

III. ***Vita di preghiera e momenti dedicati esclusivamente alla preghiera***

Nel terzo vangelo, san Luca ha introdotto la parabola della vedova che per la sua caparbietà nell'insistere al giudice ha ottenuto ciò che chiedeva, con le seguenti parole: «Disse loro una parabola sulla necessità di pregare sempre, senza stancarsi» (Lc 18,1). San Paolo, forse istruito da

[26] SANT'IGNAZIO DI ANTIOCHIA, *Lettera ai Romani*, 7,1 (Funk 1, 221). Cfr. Mt 5,23-24.
[27] Cfr. CCC, n. 2098.
[28] CCC, n. 2705.
[29] SAN BONAVENTURA, *In III Sent.*, d. 17, q. 3, arg. 2.

Luca «suo caro medico» (Col 4,14) e collaboratore nell'evangelizzazione, ha scritto nella prima lettera ai Tessalonicesi, il documento più antico del Nuovo Testamento: «pregate incessantemente (…) questa è, infatti, la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi» (1 Ts 5,17-18).

a) *L'ideale di una vita di preghiera. La possibilità di trasformare tutto in preghiera*

Nell'antichità alcuni hanno pensato che per realizzare l'ideale della preghiera continua bisognava ripetere costantemente delle preghiere abbandonando ogni lavoro. Così i "messaliani" (nome che significa "oranti") del IV secolo, che subito trovarono l'opposizione dei Padri della Chiesa[30], come anche gli "acemiti" (i "senza sonno" perché facevano il turno per poter pregare sempre)[31]. L'ideale di "pregare sempre", di avere una vita di preghiera, non va messo in discussione a causa di queste deviazione. Il cristiano può pregare sempre perché può trasformare in preghiera le opere con le quali adempie i suoi doveri. Così come l'amore non si manifesta soltanto con discorsi ma anche con le opere, neanche si prega soltanto con delle parole ma pure mediante il compimento per amore della Volontà divina con i fatti. L'orazione – afferma un documento della Congregazione per la Dottrina della Fede sulle forme di preghiera – «non si interrompe necessariamente quando ci si dedica, secondo la volontà di Dio, al lavoro e alla cura del prossimo»[32].

In alcuni casi sarà possibile accompagnare le opere con la preghiera, come accade quando si portano a termine certi lavori manuali che non assorbono tutta l'attenzione della mente; altre volte sono le stesse opere che si trasformano in una preghiera senza parole, contemplativa. Un figlio di Dio può parlare sempre con la Santissima Trinità che abita nell'anima in grazia, e la cura delle cose che deve fare, se sono fatte per amore, non lo distoglie da Dio.

Qui bisogna ricordare un testo della Scrittura che sembra contrastare con questo. Sono le parole di Gesù alla sorella di Lazaro: «Marta, Marta, tu ti preoccupi e ti agiti per molte cose, ma una sola è la cosa di cui c' è bisogno. Maria si è scelta la parte migliore, che non le sarà tolta» (*Lc* 12,42). Sin dall'antichità si è fatta distinzione tra "vita contemplativa" e "vita attiva", in corrispondenza alle due sorelle, volendo fondare questa idea sull'autorità di sant'Agostino. In realtà, come ha dimostrato Joseph Ratzinger, per il vescovo di Ippona, in Marta e Maria «sono raffigurate la vita presente [in Marta] e la futura [in Maria] e non semplicemente due forme di vita in questo mondo»[33]. Le parole del Signore a Marta rappresentano l'invito a realizzare le faccende domestiche (e in genere i propri doveri) con lo spirito di Maria, trasformandole in preghiera.

b) *Necessità di spazi quotidiani di tempo dedicati solo alla preghiera*

La vita di preghiera – il pregare incessantemente di san Paolo – è un dono di Dio che tutti possono ricevere se si dispongono bene. Proprio per prepararsi a questo dono sono necessari alcuni spazi di tempo esclusivamente dedicati alla preghiera. Sin dall'antichità si è fatta la distinzione tra "vita di preghiera" e "momenti dedicati sola alla preghiera". Origene affermava che «tutta la vita

[30] Cfr. A. GUILLAUMONT, *Messaliens*, in Aa.Vv., *Dictionnaire de spiritualité ascétique et mystique*, 10 (1980) 1073-1083.
[31] Cfr. G. BARDY, *Acémètes*, in G. Jacquement (dir.), *Catholicisme*, 1 (1948) 75-76.
[32] CONGR. PER LA DOTTRINA DELLA FEDE, Lettera *Orationis formas*, 15-X-1989, n. 28.
[33] J. RATZINGER, *Il nuovo popolo di Dio*, Brescia 1971[4], p. 38.

del santo è come un'unica, continua grande orazione. Una parte di siffatta vita di preghiera è quella che chiamiamo comunemente preghiera»[34].

A tutti i cristiani e, in particolari, a coloro che dovrebbero diventare maestri di preghiera, i ministri sacri, va proposto l'ideale della vita di preghiera e la necessità, per raggiungerlo, de avere quotidianamente alcuni spazi di tempo dedicati solo al colloquio filiale con Dio, dei quali abbiamo parlato prima (ciò che chiamiamo "preghiera mentale" per distinguerla dalla preghiera liturgica e dalla preghiera vocale).

IV. ***Conclusione***

Volevo mostrare in questo intervento che il filo che da unità ai diversi aspetti coinvolti nella preghiera è la verità della nostra filiazione divina in Cristo.

Vorrei concludere adesso con alcune parole dello stesso documento di san Giovanni Paolo II che ho citato all'inizio: «Occorre che *l'educazione alla preghiera* diventi in qualche modo un punto qualificante di ogni programmazione pastorale»[35]. Il fulcro di tale educazione alla preghiera non è altro che la consapevolezza di avere, come figli di Dio, la stessa vita di Cristo. «Nella preghiera – scrive il Papa – si sviluppa quel dialogo con Cristo che ci rende suoi intimi: *Rimanete in me e io in voi* (*Gv* 15,4). Questa reciprocità è la sostanza stessa, l'anima della vita cristiana ed è condizione di ogni autentica vita pastorale»[36]. Se si vuole che il futuro sacerdote sia un uomo di preghiera, bisogna portarlo a scoprire la sua identità di figlio di Dio Padre in Cristo per lo Spirito Santo, figlio di Santa Maria.

[34] ORIGENE, *De oratione*, 12.
[35] *Ibid*., n. 32.
[36] Lett. *Novo millennio ineunte*, 6-I-2001, n. 34.