

LA PREGHIERA VOCALE

PREMESSA:

C'è un metodo semplice e facile per imparare a pregare?

La preghiera, come la vita, sfugge a regole fisse: è un'esplorazione che non finisce mai perché Dio è ineffabile e i nostri giorni non sono mai uguali.

Però si può delineare un percorso a tappe, come per la scalata di una montagna: la mulattiera (preghiera vocale), il sentiero ripido (la preghiera-ascolto), la roccia finale (preghiera del cuore).

San Giovanni della Croce ammonisce: "non passate mai ad un grado superiore di preghiera senza esservi ben esercitati nel grado precedente".

LA PREGHIERA VOCALE.

E' la preghiera più semplice: il primo passo.

Può essere vera o falsa, come una moneta: quella falsa non serve a niente, anzi è dannosa.

Caratteristica essenziale della preghiera vocale vera è l'attenzione della mente e del cuore a ciò che si dice. "La concentrazione - dice un padre del deserto - è così importante per la preghiera, come lo stoppino per la lampada".

Il rischio della preghiera vocale è di dire parole vuote (Mt. 6,7: Quando pregate, non dite parole vuote, come fanno i pagani), è di fare una preghiera distratta, la mente e il cuore lontani.

L'abitudine alla preghiera distratta è dannosissima: è una preghiera senza vita, è una religione falsa: un figlio lontano da casa o annoiato nella casa del padre.

Come uscire dalla preghiera vocale distratta?

- Bandire le formule, le quali sono utili solo per chi ha l'abitudine alla preghiera riflessiva; se no sono di impaccio. Il figlio non parla al padre con formule meccaniche senza senso. Bandire le formule per dare spazio a una preghiera spontanea, per aprire il cuore a Dio, per creare un rapporto vivo, cordiale.

- Assaporare, valorizzare le formule: bandire la fretta, considerare attentamente le parole, via libera ai sentimenti.

LA PREGHIERA DEL DISCEPOLO: IL PADRE NOSTRO (Mt. 6, 9-15; Lc. 11, 7-11).

- E' la migliore preghiera: quella insegnata da Cristo stesso. E' la più pregata nel mondo: da cattolici, protestanti, ortodossi. E' una preghiera da approfondire e da meditare. E' una preghiera d'amore: sette invocazioni improntate all'amore di Dio e del prossimo.

Prima parte: sguardo a Dio e al suo progetto sull'uomo.

Seconda parte: sguardo alle urgenze dell'uomo presentate a Dio. Quando Dio è al centro della preghiera, posso occuparmi dei miei problemi e presentarli a Dio.

- Il "Padre nostro" contiene alcune leggi della preghiera: la confidenza con Dio (Padre), la solidarietà con i fratelli

li (Nostro), lo sguardo e il cuore incentrati su Dio (I parte), preghiera rapportata alla vita per migliorarla (II parte).

- I contenuti del PADRE NOSTRO:

PADRE: il vero volto di Dio(Padre); la mia più grande dignità (figlio). Appartengo alla famiglia di Dio. E' il dono più grande.

NOSTRO: Dio ama il mondo intero, è padre di tutti, per questo siamo tutti fratelli: una sola famiglia.

CHE SEI NEL CIELO: la trascendenza di Dio, il senso della sua grandezza e insieme della sua presenza: l'amore di Dio è immenso, raggiunge tutti.

SIA SANTIFICATO IL TUO NOME: gli uomini ti riconoscano come Dio, rispettino la tua persona, ti lodino e ti amino.

VENGA IL TUO REGNO: nel mondo si affermi il tuo progetto di umanità evangelica, giusta e fraterna, docile a Dio e fedele all'uomo, con predilezione per gli ultimi.

SIA FATTA LA TUA VOLONTA': che gli uomini riconoscano Gesù come Figlio e Salvatore, che gli uomini vivano da fratelli.

DONACI IL PANE QUOTIDIANO: gli uomini non usurpino i tuoi doni, nel mondo ci sia giustizia sociale, i popoli ricchi non riducano gli altri alla fame.

PERDONA I NOSTRI PECCATI: la tua bontà è senza limiti, aiutaci a pentirci del peccato perché ci separa da Te, perché il peccato è la radice di tutti i mali dell'uomo.

COME NOI PERDONIAMO A CHI CI OFFENDE: rendici tra gli uomini segni grati e credibili del tuo amore misericordioso.

NON CI INDURRE IN TENTAZIONE: fa' che non siamo tentati al di sopra delle nostre forze e che non siamo tanto presuntuosi da metterci nelle occasioni di male.

LIBERACI DAL MALE: è la conversione, la liberazione dal male che è attorno a noi ma soprattutto dal male che è dentro di noi, dal male più grande che è la mancanza di fede in Te.