

## LA DISCIPLINA DELLA PREGHIERA

*Ralph Martin*

**Quando Dio si rivela a noi attraverso la sua Parola e il suo Spirito, ci invita a sviluppare con lui una relazione veramente intima, stretta e profonda ... C'è una dinamica dello Spirito Santo nel nostro intimo, il richiamo del Padre a una relazione sempre più profonda. È bello sentire dentro di noi il dolce richiamo dello Spirito a una relazione più profonda e rispondere a questo richiamo. Nella maggior parte dei casi, questa risposta deve concretizzarsi nella decisione di consacrare regolarmente un certo tempo alla preghiera personale.**

Lo sviluppo delle relazioni personali è governato da leggi. La maggior parte di quelle che scopriamo nelle relazioni umane si applicano anche alla nostra relazione con Dio. Per esempio, nella relazione tra coniugi, se marito e moglie non dedicano regolarmente un certo tempo a condividere quello che sta loro a cuore e, semplicemente, a ritrovarsi insieme, la loro relazione andrà deteriorandosi. Non basta essere fisicamente presenti, e neanche lavorare insieme. Lo stesso si può dire delle relazioni tra figli e genitori. Se la famiglia si accontenta di funzionare come gruppo, senza che mai un figlio si ritrovi da solo con il padre o con la madre per comunicare con loro, questa carenza non tarderà a intaccare i figli: li porterà a ripiegarsi su se stessi, rallentando il loro sviluppo e nuocendo alla loro vitalità.

Questo è vero anche dell'amicizia. Se due persone fossero amiche solo di nome e non di fatto, se non passassero mai del tempo insieme per conoscersi meglio, la loro amicizia non sarebbe certo molto soddisfacente.

La stessa necessità di contatti regolari in vista di una comunione intima si applica alla nostra relazione con Dio. Se non passiamo regolarmente del tempo con lui, presenti e attenti a lui solo, mancherà qualcosa alla nostra relazione con lui, e ciò si manifesterà in vari modi: una vita cristiana poco dinamica, uno sviluppo mediocre dell'uomo nuovo, una vulnerabilità maggiore al peccato e una testimonianza poco vigorosa.

### **Pregare ogni giorno**

In questi anni, sono giunto alla convinzione che è essenziale consacrare ogni giorno un certo tempo alla preghiera personale per imparare a conoscere il Signore, come egli mi invita a fare. Ho dunque preso l'abitudine di pregare così nella mia camera, in una chiesa o anche in ufficio. Talora lo faccio prima della cena, o prima di coricarmi la sera; ma normalmente è la prima cosa che faccio la mattina, prima di cominciare il lavoro. In certi momenti sono così sovraccarico di impegni che mi è impossibile trovare il tempo per la preghiera personale, ma è raro che questo si prolunghi per molti giorni.

Questa fedeltà alla preghiera quotidiana ha cambiato notevolmente il mio modo di seguire Gesù e di vivere la mia vita cristiana. All'inizio, se trascuravo solo per un giorno o due di pregare, questo si faceva sentire: se ero anche un poco irascibile o freddo, mia moglie mi domandava: "Ralph, hai pregato oggi?" Il mio entusiasmo per la vita cristiana diminuiva, Dio mi sembrava meno vicino e meno personale, diventava più difficile stabilire una relazione d'amore con gli altri e calava il mio desiderio di servire il prossimo.

Lungo gli anni, l'opera di Dio in me si è approfondita, e il fatto di passare un giorno o due senza consacrare del tempo a pregare non ha più lo stesso effetto immediato. Ma la preghiera quotidiana, regolare, rimane tuttavia di capitale importanza perché continui in me e attraverso di me l'opera di Dio. Dirò persino che la decisione più importante che ho preso, dopo quelli di darmi a Cristo e di dedicarmi ai miei fratelli, è stato l'impegno di darmi ogni giorno alla preghiera personale. La difficoltà che ho provato a introdurre un tempo di preghiera personale ogni giorno nel mio uso del tempo è stata ampiamente compensata dal profitto spirituale che ne ho tratto.

### **Mezze verità**

Questa necessità è spesso oscurata dalle mezze verità che circolano a proposito della preghiera. Per esempio, non è raro sentir dire: "Tutta la mia vita è una preghiera", o ancora: "Lavorare è pregare". Ma la preghiera non è vera se non è fatta con un cuore e una mente in sintonia con il Signore, *"nel suo nome"*... Certo, la preghiera personale non è la sola forma di preghiera. Ma non ho incontrato nessuno, né nella letteratura cristiana dei secoli passati, né nell'esperienza di oggi, che sia veramente riuscito a fare della sua vita e del suo lavoro una vera adorazione, senza dedicare regolarmente un tempo determinato alla preghiera personale.

Nelle relazioni consolidate nel tempo tra coniugi o tra amici, si può restare profondamente uniti l'uno all'altro, in un'autentica comunione, per dei giorni, senza passare del tempo insieme. Ma è un fatto eccezionale e, in ogni caso, non si deve prolungare ...

Con la parola e con l'esempio, Gesù ci ha chiaramente invitati alla preghiera personale, come alla preghiera comune. Entrambe sono necessarie per stabilire con lui la relazione completa che egli desidera ... Egli soleva ritirarsi in disparte per rimanere a lungo solo con suo Padre, anche delle notti intere, e comandò ai suoi discepoli di fare altrettanto. Vediamo anche quanto desiderava che coloro che lo seguivano fossero vicini a lui per dargli il conforto della loro amicizia: *"Così, non siete stati capaci di vegliare con me un'ora sola?"* (Mt. 26:40).

### **Il tempo e il luogo**

La decisione di entrare in una relazione più profonda con Dio implica dunque quella di dedicare regolarmente tempo alla preghiera personale. Per tradurre in pratica questa decisione, occorre determinare il tempo e il luogo. Solitamente all'inizio si va a tentoni, ma una volta arrivati, la battaglia è per metà vinta.

Nel determinare il tempo da dedicare alla preghiera, occorre normalmente consultare coloro con i quali si vive e si lavora. In genere, sembra preferibile scegliere uno dei primi momenti della giornata. Per alcuni, tuttavia, questo non è né desiderabile né possibile. Per altri, il tempo migliore sarà quello che precede l'ora del pranzo. Per altri ancora, è la sera. Alcuni si vedranno obbligati a pregare ogni giorno a ore diverse. Ma se il tempo della preghiera non è previsto nel programma quotidiano, è quasi certo che non sarà rispettato in modo regolare ...

Le sollecitazioni di cui siamo oggetto sono tali che, se non diamo ogni giorno priorità a questo tempo passato da soli con il Signore, è probabile che non pregheremo quasi mai. Ad alcuni ripugna programmare il tempo di preghiera col pretesto che sembra meno "spontaneo". Ma in ogni altra relazione constatiamo che, quando diventa seria, essa passa dallo spontaneo e dall'imprevisto a un impegno preciso da inserire nel nostro programma. Se due persone vogliono sviluppare la loro relazione, occorre che si mettano d'accordo per decidere il tempo e il luogo dove si incontreranno. Se in una famiglia con bambini i genitori vogliono trascorrere del tempo insieme, devono prevederlo, ed eventualmente ricorrere a una baby sitter.

Stando così le cose, la pura spontaneità è un romanticismo irrealista. C'è molto spazio per la spontaneità nel quadro di una relazione basata su momenti passati regolarmente insieme ... Ma se non si decide in partenza di fare questo, non si giungerà mai a una vera relazione. Se non prendiamo impegni e non li inseriamo nel nostro programma, la nostra vita sarà in balia di tutti e di tutto, e spesso non sarà a disposizione del Signore. Un programma efficace è un dono di Dio, un'espressione della sua sapienza e del suo amore; e il fatto di preparare un programma di preghiera personale può fare molto per consolidare la nostra relazione col Signore. Se il progetto iniziale non funziona, non scoraggiamoci: vale la pena di provare ancora di metterlo a punto, anche se ci vorranno degli anni. È veramente una cosa importante.

È anche importante individuare un luogo favorevole alla preghiera, anche se ordinariamente ciò è una questione più facile da risolvere che quella del tempo. Occorre un luogo dove ci troviamo a nostro agio (né troppo caldo né troppo freddo), dove le distrazioni siano rare, dove non siamo disturbati, dove possiamo stare in piedi, seduti o in ginocchio, restare immobili o spostarci secondo l'ispirazione dello Spirito; un luogo dove possiamo cantare, ballare o restare in silenzio. Se il luogo ideale non esiste, scegliamo il migliore disponibile e Dio lo accetterà.

Per quanto tali questioni di luogo e di tempo possano apparire cose terra-terra, possono aiutare a risolvere non pochi problemi spirituali.

### **Modi di pregare**

Alcuni pensano che ogni questione di metodo sia fuori luogo una volta che lo Spirito Santo ha preso possesso della loro vita; che la preghiera "viene naturalmente" e che nessun insegnamento è necessario. La maggior parte, tuttavia, anche dopo aver fatto l'esperienza di una vita nuova con Dio nello Spirito Santo, affrontano delle difficoltà nella preghiera e sono insoddisfatti dei progressi compiuti.

Come ho detto prima, la battaglia è vinta a metà (ma solo a metà) se la regolarità del tempo di preghiera è assicurata, e se il luogo è stato ben scelto. Molti altri problemi provengono dall'ignoranza sul modo di trascorrere con profitto un tempo di preghiera. Voglio suggerire un modo di pregare articolato secondo una struttura molto semplice, che permetta una grande elasticità nel rispondere alle ispirazioni dello Spirito, ma che, tuttavia, è sufficientemente strutturato per sostenere la preghiera nei momenti di aridità. Alcuni arrivano a pregare così in maniera del tutto naturale, ma non tutti, anzi! Coloro che spontaneamente pregano così avranno anche il vantaggio di rendersi conto di ciò che fanno e delle ragioni per farlo e così potranno meglio affrontare le inevitabili difficoltà che li aspettano. Gli altri saranno aiutati a imparare una vita di preghiera personale regolare.

### **Lettura spirituale**

È testimonianza comune dei cristiani di tutti i secoli che la preghiera personale deve essere sostenuta dalla lettura regolare della Scrittura e di altri libri che parlano di Dio e ci danno il desiderio di conoscerlo e di amarlo di più.

La lettura spirituale non implica necessariamente uno studio: non mira ad acquistare la conoscenza come fine a se stesso o per fare qualche cosa. In un certo senso, tutto può servire ad avvicinarci a Dio. È di moda parlare del quotidiano come di una lettura spirituale; e infatti il giornale può, in certe occasioni e secondariamente, occupare questo ruolo. Ma non è il suo scopo principale. Una lettura attenta e con spirito di preghiera della Scrittura, in quanto Parola di Dio, è una lettura spirituale. La lettura della biografia di un uomo di Dio, fatta con l'intenzione fondamentale di imparare a servire meglio Dio e ad amarlo di più, è una lettura spirituale. Viceversa, leggere uno studio esegetico sui problemi posti dalla diversità delle testimonianze

evangeliche alla risurrezione di Cristo, per quanto utile e importante possa essere, non è una lettura spirituale nel senso che intendiamo.

Quando parliamo di “tempo di preghiera”, indichiamo spesso il tempo dedicato alla lettura spirituale non meno di quello dato alla preghiera stessa. Poiché le due cose sono così intimamente collegate, questo non è un problema a condizione di saper bene la relazione tra le due cose e di distinguere bene l’una dall’altra. Il rischio è che potremmo finire per leggere e riflettere più che pregare. Vediamo dunque come le due cose vanno insieme.

Un buon metodo di unire preghiera e lettura spirituale consiste nel leggere attentamente, pregando, un passo della Scrittura, fermandosi per sviluppare la preghiera a partire da quel brano; durante tutto il tempo di preghiera, si può passare così dalla lettura alla preghiera e viceversa. La regolarità della lettura ci preserva dalle distrazioni, e la facoltà di passare alla preghiera sotto la guida dello Spirito Santo ci dà la libertà necessaria. Molti hanno trovato utile questo metodo di alleare la preghiera con la lettura ...

Un altro modo di unire la lettura spirituale con la preghiera è quello di dedicare la prima metà del tempo alla lettura spirituale e la seconda alla preghiera. Questo permette alla preghiera di svilupparsi di più nella lode, nell’adorazione, nella richiesta, nel silenzio o in altre cose ... Questo però è più un consiglio che una legge: in certi giorni si potrebbe trascorrere tutto il tempo a pregare, sotto la guida dello Spirito Santo. Certe persone riescono a trascorrere meno tempo nella lettura che nella preghiera. Dubito però che sia bene passare tutto il tempo a leggere, salvo che in occasioni molto rare: la lettura spirituale è un aiuto, ma non deve sostituirsi alla preghiera. Qualunque sia il metodo impiegato, è indispensabile lasciare il libro per volgerci direttamente verso il Signore ...

### **Diversi elementi**

Non sono qualificato per suggerire in quale ordine i diversi elementi della preghiera devono intervenire nel tempo di preghiera. Vorrei soltanto indicare qui di seguito alcuni elementi che devono normalmente essere presenti nella nostra preghiera, non perché lo decidiamo noi, ma perché corrispondono ai richiami che lo Spirito rivolge normalmente a ogni cristiano.

#### ***Lode***

Spesso lo Spirito ci spinge alla lode. Una delle caratteristiche più notevoli del rinnovamento carismatico è che libera in noi lo Spirito di lode. Ho udito innumerevoli persone testimoniare che in occasione della preghiera per l’effusione dello Spirito nella loro vita, hanno lodato Dio con tutto il cuore per la prima volta. Dovunque nella Scrittura e nella liturgia ci sono preghiere di lode; ma quanto raramente vengono dette con tutto il cuore! Gloria a Dio che ci rende liberi di lodarlo!

**È bene lodare il Signore, anche quando non ne abbiamo voglia.** Il gusto della lode può talora venire dopo uno sforzo della nostra volontà. Basta a volte mettersi a pregare in lingue per liberare in noi lo spirito di lode e di adorazione. Spesso trovo utile passeggiare nel mio ufficio pregando, battendo le mani o cantando. Il canto in lingue è un modo meraviglioso di lodare Dio, seguendo l’invito dello Spirito. Ho letto di recente un articolo sulla preghiera dei primi cristiani. Il canto spontaneo nello Spirito (e la danza) faceva regolarmente parte della preghiera cristiana almeno fino all’inizio del settimo secolo. Leggendo la descrizione di queste preghiere, non ho potuto non osservare la loro forte rassomiglianza con il “canto nello Spirito” quale si pratica oggi.

È importante che la nostra lode a Dio si esprima liberamente, e che la sua espressione vari di giorno in giorno. Secondo me, dovremmo riservare ogni giorno parte del nostro tempo di preghiera a lodare il Signore, che sentiamo o no la voglia di farlo. Certe volte tutto il tempo sarà

dedicato alla lode, senza che ne rimanga per la lettura. Quanto è buono il nostro Dio, e come conviene cantare le sue lodi!

### *Adorazione silenziosa*

Talvolta, dopo aver lodato il Signore – o durante, o prima – ci si può sentire portati a rimanere in silenzio, coscienti che Dio è presente, senza dire niente. Un tale silenzio è opera dello Spirito in noi e cercare di pregare ad alta voce in quel momento vorrebbe dire “rattristarlo”. Possiamo anche stare in silenzio per tutto il tempo della preghiera: non è il silenzio opaco del vuoto o del sonno, ma un silenzio pieno della divina Presenza.

*“Solo in Dio trova riposo l’anima mia”* (Sal. 62:1); *“Fermatevi e riconoscete che io sono Dio”* (Sal. 46:10).

Ho fatto recentemente un’esperienza che illustra bene il modo in cui a volte lo Spirito ci conduce a “stare in silenzio e riconoscere che egli è Dio”. Ero andato al lavoro la mattina ma non mi sentivo affatto bene. Avevo mal di testa e nausea. E tuttavia sapevo che dovevo, malgrado tutto, tentare di rispettare il mio tempo regolare di preghiera. Ciò era tanto più difficile in quanto dagli uffici vicini giungeva il rumore di conversazioni animate che rendeva impossibile ogni concentrazione.

Mi recai allora in un locale vicino che serviva come deposito di materiale, portando con me una sedia. Riuscivo appena a tenere la testa dritta, tanto mi faceva male. Mi appoggiai a una scatola di cartone. Avevo difficoltà a pensare in modo coerente a causa della stanchezza e del dolore, ma, nel più profondo di me stesso, tentavo ugualmente di rivolgermi a Dio, e di orientarmi in qualche modo verso di lui. Cominciai allora ad avere la sensazione che egli era lì, che veniva a me e mi ricolmava. Per un certo tempo, mentre ero lì, in silenzio, sempre più consapevole della sua presenza, incapace di dire una sola parola, senza nemmeno la forza di pregare, ebbi l’impressione che egli mi confortasse con il suo Spirito e la sua presenza. Qualche minuto dopo, il mal di testa e la nausea erano scomparsi, la fatica si era dileguata. Divenni di nuovo capace di lodare Dio con gioia e di cantare nello Spirito.

In seguito questo si è ripetuto parecchie volte. Mi sembra che sia uno dei modi con i quali il Signore ha voluto insegnarmi a stare nel riposo e nel silenzio per permettergli di essere Dio in me.

### *Richiamo*

In certi momenti lo Spirito ci renderà coscienti che nella nostra vita c’è qualcosa che non va bene. Può servirsi del tempo della preghiera per portare alla nostra attenzione un disordine qualunque: un’offesa a un fratello da aggiustare; una tendenza radicata nella nostra vita che ci è difficile cogliere, tanto fa parte di noi; qualcosa che occorre modificare nelle nostre priorità o nell’impiego del nostro tempo, nella relazione con la moglie, con i figli o i collaboratori. Lo Spirito cerca di produrre in noi la pienezza della nuova creazione e ci mostrerà quello che va cambiato. Dobbiamo aprirci perché egli possa agire in noi. Dedichiamo dunque talvolta qualche momento a chiedergli a che punto siamo, esaminiamo la nostra vita davanti a lui e chiediamogli di illuminarci. Qualche anno fa, per esempio, mentre stavo pregando, giunsi a comprendere che dovevo seriamente riflettere sulla mia relazione con mia moglie, e in particolare di una sfera nella quale manifestavo spesso impazienza nei suoi riguardi. Ebbi la sensazione che lo Spirito mi facesse comprendere che non era né utile per me né caritatevole perdere la pazienza in tali situazioni, e che dovevo prendere al proposito una ferma decisione. Ne risultò un cambiamento nel mio modo di fare. Cose simili avvengono regolarmente. Bisogna quindi essere vigilanti e ascoltare con attenzione quando Dio ci parla in questo modo.

### *Intercessione*

Nella preghiera, lo Spirito di Dio ci condurrà a pregare per i nostri bisogni e per quelli degli altri. Talora vi trascorreremo tutto il nostro tempo. Altre volte, invece, lo Spirito ci distoglierà dalla preghiera di richiesta e ci spingerà alla lode ...

### **Rivelazione**

A volte lo Spirito ci darà un'intelligenza più profonda della verità cristiana: del mistero della Croce o della Risurrezione, del perdono dei peccati, di Dio nostro Padre, o dello stesso Spirito. Questo può avvenire dopo una lettura o direttamente nella preghiera. Dobbiamo lasciare scendere questa luce in noi, accoglierla, ruminarla e lasciarla diventare vita in noi. Le verità che ci vengono comunicate in questo modo sono, in modo del tutto speciale, opera dello Spirito Santo, e lasciano un segno nella nostra vita maggiore di molti corsi di teologia sullo stesso argomento. Lo Spirito, come ci ha promesso Gesù Cristo, ci condurrà a conoscere tutta la verità, ci ricorderà e renderà vivo nella nostra mente quello che Gesù ha detto. Notte e giorno, lungo tutta la settimana, portate dentro di voi questa luce penetrante che egli vi ha comunicato. Essa sia la vostra gioia, e vi conduca al ringraziamento e alla comunione!

Mi ricordo che, alcuni mesi prima del mio matrimonio, in preghiera nella mia camera, accovacciato sul pavimento, mi fu mostrato chiaramente dal Signore che, ormai, tutta la mia vita doveva essere fondata su una perfetta unione con lui e una perfetta unione con mia moglie. La vidi come una cosa evidente: era questa che avrebbe reso feconda la mia vita. Mi sono reso conto dopo che questa "rivelazione", quale l'avevo sperimentata, produceva un frutto effettivo nella mia vita e che era autentica.

Qualche mese prima, seduto nello stesso posto per pregare e riflettere in vista di una conversazione che dovevo tenere a degli studenti sui fondamenti del messaggio cristiano, lo Spirito mi diede di colpo una nuova comprensione del mistero della Trinità. Questa "rivelazione" ha segnato profondamente la mia vita personale e la mia esperienza di Dio.

Credo fermamente che il Signore voglia in tal modo rivelare a tutti noi delle verità su quello che egli è e su noi stessi. Dobbiamo prepararci a questo, in modo da essere attenti al momento nel quale il suo Spirito comincerà a introdurci "in tutta la verità" (Gv. 16:13).

### **Giubilo**

Come la lode, il giubilo può associarsi alle diverse forme di preghiera che prima abbiamo descritto dettagliatamente; ma può anche costituire una preghiera di per sé. Gioire per quello che Dio ha fatto, che fa o che farà, per quello che egli è, per la sua misericordia verso di noi, è un modo eccellente di pregare, e occorre abbandonarsi ad esso liberamente. Talora, faccio semplicemente il giro del mio ufficio, dando libero corso alla mia gioia, al ringraziamento, lodando il Signore. O cammino per strada, giubilando interiormente. È ciò che S. Paolo ci dice di fare, non perché è una buona idea, ma perché abbiamo tutte le ragioni di "rallegrarci continuamente". È qualcosa che lo Spirito ci rende talora capaci di fare, specialmente nella preghiera, come il Vangelo riferisce di Gesù stesso:

*"In quella stessa ora, Gesù, mosso dallo Spirito Santo, esultò e disse: «Io ti rendo lode, o Padre, Signore del cielo e della terra, perché hai nascosto queste cose ai sapienti e agli intelligenti, e le hai rivelate ai piccoli! Sì, Padre, perché così ti è piaciuto! Ogni cosa mi è stata data in mano dal Padre mio; e nessuno sa chi è il Figlio, se non il Padre; né chi è il Padre, se non il Figlio e colui al quale il Figlio voglia rivelarlo»" (Lc. 10:21-22).*

Come si vede, il metodo di preghiera che suggerisco è molto semplice: consiste in una comprensione elementare della preghiera e della lettura e un quadro piuttosto elastico che permette di praticarle insieme senza confonderle. Tiene conto della necessaria varietà nelle maniere di pregare e invita ad avere fiducia nello Spirito Santo quanto alla durata e alle modalità della preghiera in ogni circostanza. Lo Spirito soffia dove vuole, ma è utile avere alcune indicazioni.

**Ralph Martin** è stato uno dei pionieri del rinnovamento carismatico nella Chiesa Cattolica ed è un noto leader internazionale del movimento. Lavoro soprattutto nell'evangelizzazione e si definisce un "evangelico cattolico". Questo articolo è stato adattato, per gentile concessione, dal suo libro *Rapire il regno* (Città Nuova Editrice, Roma, 1981).