

# LA PREGHIERA IN DON GUANELLA

Quando Don Guanella parla della preghiera **SI SENTE UN CUORE CHE BATTE**

Indubbiamente **voi pregate**, ma la vostra preghiera sovente è malata.

Si prega... sì! Vero!

Ma si prega male.

Come un sacco di nebbia, spesso la svogliatezza ci copre da capo a piedi, siamo annoiati e sentiamo pesante la vita cristiana. La nostra preghiera a volte si riduce a un recitare formule pie in maniera più o meno sentita. Oppure è un impegnarci con la nostra forza di **volontà** per **fare** cose non con spontaneità, ma per obbligo.

**Preghiamo...** ma dei nostri atteggiamenti spesso trapela irritazione e dalle nostre parole cade veleno.

**Preghiamo...** ma più di qualche volta passiamo il nostro tempo a borbottare e a compassionarci...

Il sorriso è scomparso dalle nostre labbra, chiuse in un tratto duro e pungente.

**Preghiamo...** ma il nostro sguardo resta inchiodato al nostro lavoro, che ci impedisce di guardare

altrove, là dove gli uomini soffrono e sperano.

**Chi ha detto che noi siamo specialisti, gli addetti ai lavori della preghiera, ma che non siamo capaci di cambiare niente?**

**E se avessero ragione?**

Preghiamo tutti i giorni, ma non usciamo "**trasformati**" dall'incontro di preghiera.

I "**segni**" di questa maturazione dovrebbero essere: **amorevolezza, tranquillità, pace, disponibilità, generosità, attenzione agli altri, semplicità nelle relazioni.**

Ci accorgiamo che la nostra contemplazione **non è efficace, non ha incidenza** sulla nostra azione apostolica.

A volte la mia preghiera non riesce a farmi entrare in comunione con tutti gli uomini e con tutte le cose.

**Perché?**

**La preghiera** dovrebbe sbocciare in un'azione benevola di carità...

**Invece** finisce in un rapporto "**acido**" con il fratello o con la sorella; oppure me ne sto chiusa/o in me stesso a godere semplicemente e passivamente della meravigliosa esperienza interiore dell'amore di Dio.

**Non dobbiamo dimenticare che l'amore di Dio** è autentico unicamente se sbocciando si riversa in azione apostolica svolta da colui che prega tra le persone del suo ambiente.

Don Guanella diceva che "*per intendersela giustamente con gli uomini bisogna anzitutto sapersi intendere col Signore*". (Saggio di massime, pag. 28)

Perciò se **non sono** capace di "*intendermela con gli uomini*" è segno che non me la so intendere neanche col Signore!

Ancora Don Guanella: "*Il conferire assiduo con Dio giova ad avvivare la carità*". (Saggio di massime, pag 52)

Se mi accorgo che la carità non è ravvivata; anzi è fredda e il mio cuore è "indurito" ciò significa che la mia preghiera, il "conferire assiduo" col Signore è vuoto, sterile, infecondo, inutile...

Dopo 10/20/40 anni di vita religiosa, la preghiera non può non avere maturato opere di bene...

Altrimenti... **c'è qualcosa di essenziale in fondo alla mia preghiera che deve essere rinnovato!**

**Si devono vedere i frutti della preghiera prima di tutto su di te!**

**La preghiera deve produrre frutti: deve accendere una fiamma.**

Se questa fiamma non c'è è segno che nella preghiera ci sono state **solo parole e bei pensieri.**

Occorre che i frutti si vedano e si vedano subito, perché se si è acceso l'amore qualcosa si deve mettere in moto.

Dobbiamo fare la **verifica dell'immediato.**

C'è un problema importante all'interno della preghiera. Se la preghiera è amore devi abituarti a verificarla con l'amore.

**Ma l'amore sta nei fatti; allora verificala coi fatti!**

È un rischio tutt'altro che ipotetico che **la preghiera possa essere un batter l'aria o una fuga dal reale.**

Siamo cresciuti forse in una formazione sbagliata: **la preghiera che finisce nella preghiera.**

La preghiera deve invece preparare l'azione, perché la preghiera è amore, perciò prepara l'azione e sfocia nell'azione.

Allora... **che cos'è propriamente pregare?**

**È respirare per Dio!**

Don Guanella diceva:

*"Come l'augello vola nell'aria sua, ed il pesce guizza nelle sue acque, così, o Filotea, l'anima tua deve **di continuo muoversi in Dio, respirare per Iddio**"* (Il Fondamento, pagg. 101-102)

*"Il cuore è la vita del corpo, la preghiera è la vita dell'anima cristiana".* (Vieni meco, pag. 157)

*"Bisogna immergersi nella verità che si vuol penetrare e nuotare in essa come il pesce nell'acqua e rispecchiarsi dentro come in uno specchio, e col divino aiuto restare illuminati, riscaldati, ristorati, come il mendico alle fiamme di un bel sole primaverile"* (Saggio di massime, pag. 52)

## **PREGARE È RESPIRARE DIO**

Don Guanella sottolinea, con questi esempi, il fatto che siamo "avvolti" da Dio.

L'aria è ovunque attorno a noi e avvolge ogni parte del nostro corpo, eppure molto raramente noi ci rendiamo conto del suo contatto.

La stessa cosa avviene con Dio.

Egli è presente a noi fin dal primo istante in cui ci chiama all'esistenza, e da quel momento ci è presente per sempre.

Egli ci sfiora ad ogni istante e ad ogni livello della nostra esistenza.

Dio ci è presente.

**Noi però siamo presenti a Lui?**

**Pregare** è credere che noi siamo nel mistero di Dio, che siamo realmente tuffati e immersi (**in Lui viviamo, ci muoviamo e siamo** (Atti 17,28), che il mistero di Dio nella sua pienezza è interiormente come esteriormente, dentro e fuori, come l'aria che ci circonda e penetra nelle più piccole cavità dei nostri polmoni.

Don Guanella diceva alle novizie:

**"Dovete bollire nella preghiera come i fagioli nella pentola".**

Dovete arrivare a "sentire" Dio come il calore del sole o il profumo d'un fiore.

"Pensa a Dio più spesso di quanto respiri", diceva Epitteto.

L'uomo ha bisogno di Dio come ha bisogno di acqua e di ossigeno. Pregare è dunque un bisogno, una necessità, una gioia.

**Non sarebbe sciocco chi dicesse che respirare è un dovere?**

### **LA PREGHIERA: UN CUORE CHE BATTE!**

Molti tra quelli che sento la necessità di pregare, non sanno poi come farlo. Nei suoi tentativi ed esperienze personali, c'è chi si mette a recitare formule di preghiera. Altri tentano di riflettere su Dio, di meditare... Ci sono anche quelli che ricordano la catechesi ricevuta nell'infanzia e si sforzano di "elevare l'anima a Dio".

La difficoltà di pregare è in realtà un problema del cuore e non dell'intelligenza. **La preghiera diviene realtà nel cuore e non nella testa.**

A questo proposito scriveva don Guanella:

**"La preghiera è voce che erompe spontanea dal cuore.**

**È la voce del fanciullo che chiama,**

**è il gemito del bimbo che sospira.**

*Noi non possiamo pregare in chiesa ed anche in casa, nella camera nostra, stando ginocchioni ovvero in piedi.*

*... Si può pregare nel lavoro e nel riposo; di giorno e di notte.*

*Oh! Come accoglie con affetto Iddio buono gli slanci del cuore, le parole infuocate d'amore".*

(S.p.C., pag. 1271 vol IV)

La preghiera non è tanto riflessione con l'intelletto quanto **dell'incontro con una persona cara.**

Per don Guanella la preghiera è soprattutto **un affare d'amore.**

È molto difficile presentare una definizione della preghiera del cuore...

**"Con il linguaggio della Bibbia possiamo dire che la preghiera nasce in noi da quel germe intimo, il più segreto del nostro essere che la parola di Dio chiama 'cuore'".**

(Costituzioni/Notiziario, n°4 1983, 6).

Non il cuore fisico, ovviamente, ma l'intimo dell'uomo, la parte più recondita del suo essere, ove l'uomo incontra Dio e ove Dio può incontrare l'uomo.

Quando parliamo di "**cuore**" riteniamo più logico pensare a quella "**scintilla divina**" che per il battesimo ogni cristiano porta in sé, con cui l'uomo può entrare in contatto diretto con Dio.

**"Scintilla divina"** che San Tommaso chiama con un suo tipico linguaggio "**virtù infuse**".

**"Virtù"** nel senso di **potenza**, capacità, facoltà "**infuse**" nel senso che non vengono da noi, vengono da Dio.

Per San Tommaso le virtù infuse sono fede, speranza, amore da lui intesa come un "**Organismo soprannaturale**" che ci proviene dal Battesimo; noi non possiamo procurarcelo con le sole nostre forze, ma lo possiamo sviluppare. Organismo soprannaturale che ci aiuta a comunicare con Dio.

Questo è il "**cuore**" secondo quasi tutti i maestri spirituali.

### **Preghiera del cuore è quindi:**

mettersi con semplicità davanti a Dio in un profondo silenzio interiore lasciando da parte parole, pensieri, immaginazione aprendo a Lui l'intimo più profondo del nostro essere e sforzandoci solo di amare.

**È mettere** al bando tutte le parole, tutte le formule...

**È comportarsi** con Dio come con un papà, facendo piazza pulita di ogni titubanza, perché un papà è... un papà!

### **PREGARE È CREARE UN RAPPORTO**

La preghiera in Don Guanella è caratterizzata dal **bisogno della presenza dell'altro**; perciò il suo pensare non è pensare a qualcosa o un qualcosa ma è "**pensare a qualcuno**" (S.p.C., vol. IV pag. 620); in essa domina la voglia e la gioia di rincontrare la persona cara:

*"Tu vieni per ritrovare il celeste Padre. Vieni. Vieni. Oh come sono belli i passi tuoi! E il Padre tuo quanto ne godrà, allorché tu sei pervenuto a Lui".* (Andiamo al Padre, pag. 7)

*"Il Figlio s'adagia alle spalle del padre, lo scolaro alla destra del maestro. Tu anima fedele adagia come Giovanni il capo tuo presso al costato di Gesù Cristo e confortati della vita di Dio".* (Il Fondamento, pag. 26)

Regola fondamentale della preghiera è: **realizzare un incontro**, un incontro della mia persona con la persona di Dio. Un incontro di persone vere. Io, vera persona, e Dio visto come persona vera: **È un "parlare al cuore"**. (S.p.C., vol.IV pag 1267).

### **UNA PREGHIERA "FISICA"**

È tutto l'essere dell'uomo che è coinvolto nella preghiera:

**"Respirare"**

**"Bocca a bocca, cuore a cuore"**

**"Cuore che batte"**

**"Buttare le braccia al collo del padre"**

La preghiera è un'esperienza "**fisica**" di Dio!

È un "**assaporare e bere**" Dio.

### **IL CONTESTO**

Il luogo e il tempo sono elementi esteriori alla preghiera ma che incidono fortemente sulla sua interiorità.

Non qualunque ora della giornata consente una profonda concentrazione.

Il mattino e la sera, la notte sono periodi in cui normalmente la concentrazione è più facile.

**È importante abituarsi** a un'ora fissa per la preghiera; l'abitudine all'ora di preghiera crea la necessità e crea il richiamo alla preghiera.

**È importante cominciare** con slancio, fare del primo istante la nostra preghiera.

Così importante e solenne che bisogna dargli il tempo necessario.

**La preghiera è "un avvenimento ammirabile della giornata"** (S.p.C., pag 622), così ammirabile che Don Guanella definisce "*la giornata del cristiano come giornata di Paradiso*".

La preghiera riportata è il capitolo dell'operetta: "Andiamo al Padre", la si ritrova, quasi identica in "Il Fondamento" ed è riportata quasi schematicamente in "Cinquanta ricordi delle Sante Missioni".

Il brano inizia così:

### **La giornata del cristiano è giornata di Paradiso**

La giornata del mattino è per lui la luce che deve illuminare tutta la giornata: *appena desto il cristiano volge al padre il primo sorriso, canta dai primi albori le lodi del Signore e si sfoga per tempo in atti di amore a Dio, pensa a Dio che lo vede, si arma del segno della Croce e si pone a pregare Dio e la Vergine.*

**La preghiera è uno specchiarsi** in Gesù e in Maria modelli del cristiano; per rassomigliare loro in virtù; è un volgersi sollecito verso l'Eucaristia per essere benedetto da Gesù.

La sostanza della preghiera del mattino balza subito evidente: non sono parole vuote o insignificanti, ma è tutto un atteggiamento interiore di amore filiale verso il Padre celeste.

Da dottrina ugualmente sostanziosa e sorretta anche la preghiera della giornata.

Si nota la ricerca del Paradiso nello sforzo di ricavare, dal proprio lavoro, un pane per il sostentamento del proprio corpo, un pane che deriva dalla bontà del Padre.

Si noti ancora l'invito al combattimento e al patire.

Il discorso diventa quanto mai realistico: egli indica nella giornata sia la parte positiva, sia quella negativa; don Guanella è convinto che un'anima possa giungere a vertici altissimi di comunicazione con Dio ma che nello stesso tempo, abbia un uguale possibilità di allontanarsene con caduta più o meno grave; non c'è anima che non sia aperta, ogni giorno, a questa duplice possibilità.

Giunta così la sera, la preghiera non è altro che un raccogliere e un ringraziare il Signore per il bene compiuto col suo aiuto, a domandargli perdono delle offese arrecategli.

In tutta la giornata costante sia il pensiero che Dio è Padre amoroso, provvido, misericordioso; costante sia il discorrere con Lui, il donare a Lui tutti i propri affetti e il proprio cuore.

La giornata non deve essere per il cristiano costruita su azioni inaridite dalla sola direttiva della dottrina e dell'intelligenza, ma tutto deve prendere luce e forza dalla viva partecipazione del cuore; a nulla servirebbero le belle parole rivolte a Dio, vano sarebbe lo sforzo di tenere quel sapiente ordine di cose suggerito dall'ascetica cristiana, se non fosse il cuore ad invocare continuamente ed ardentemente il Padre.

Si guardi quanto è preoccupato don Guanella di fare intendere questo ai suoi lettori; si guardi quanta parte è dedicata ad indicare che la preghiera sia tutta cordiale e antirazione:

- \* già al primo mattino *canta... sfogati in atti di amore;*
- \* i primi atti da compiere: **armati del segno della Croce, specchiati in Gesù e Maria;**
- \* poi **volgi sollecito il passo tuo al tempo di Dio;**
- \* nella giornata: **raccogli il tuo sudore e uniscilo al Sangue di Gesù, ringrazia come figlio riconoscente per il pane che il Padre ti ha dato;**
- \* alla sera **ringrazia Dio, domandagli perdono, sii almeno sollecito come il fanciulletto a piangere, affidati a Dio;**
- \* la preghiera sia **l'amorevole costume di parlare a Lui con tenerezza, come discorri con familiarità al genitore che ti nutre dona a dio tutti gli affetti tuoi, attendi perché in ogni tuo atto il cuore non si disgiunga da Dio, congiungi ai fratelli gli affetti del cuore.**

È questa una pagina meravigliosa e caratteristica della pietà di don Guanella: essa ci manifesta la dipendenza della sua vita interiore dalla Paternità di Dio, sempre presente; ci mostra quanto egli avesse profondamente e coerentemente in questa atmosfera di presenza di Dio con questo spirito di pietà semplice ma perfetta.

### **Esercizio pratico di preghiera:**

Medita il **Salmo 138**.

Don Guanella scrive: "Almeno una mezz'ora di meditazione e... fatta al mattino per offrire al Signore le primizie della giornata". (S.p.C., pag. 622).

Dare il tempo necessario alla preghiera è urgente.

### **La preghiera fatta nel cuore richiede intera disponibilità di tempo.**

Se il tempo è scarso è difficile **incontrarsi** realmente con Gesù e con Maria. Sarebbe come quando, per strada, ci imbattiamo rapidamente in una persona conosciuta, ci limitiamo a scambiare un breve saluto col "buongiorno" e proseguiamo per i fatti nostri senza fermarci. In questo caso non si potrebbe dire che **abbiamo incontrato** il tale, poiché lo abbiamo visto per caso senza intrattenerci a parlare un po' con lui. Coloro che solo raramente – per non dire mai – hanno tempo sufficiente per questo incontro di intimità con Gesù e con Maria non possono scoprire le meraviglie della preghiera. Corrono il rischio di limitarsi a recitare in maniera affrettata qualche formula pia o a ripetere degli slogan più o meno vuoti di contenuto significativo per la vita.

Una visita tra amici esige evidentemente una maggior disponibilità di tempo.

Le esperienze emozionali vengono vissute in maniera più lenta e più duratura delle esperienze puramente intellettuali, interessando pure più profondamente la maniera d'essere e di esprimersi del soggetto.

La realtà più profonda dell'uomo è di cui fa esperienza viva nel più intimo del suo **cuore**. Chi ignora ciò che succede nel più intimo del proprio cuore, non conosce se stesso. Non sa chi è né com'egli è realmente.

È pure nel **cuore** dell'uomo che Dio gli si manifesta in modo più vero. È ancora nell'intimo del nostro **cuore** che si definisce il tipo di relazione che stabiliamo con i nostri fratelli. Molti hanno difficoltà a penetrare nelle profondità del proprio **cuore**. Chi vuole imparare a pregare deve invece scoprire la strada che gli permette di arrivare in pellegrinaggio fino a quel luogo misterioso dove si presentano gli avvenimenti meravigliosi dell'amore, ma dove capitano anche a volte i più tragici casi d'odio, d'invidia, di gelosia... Il cuore è la sede dove si prendono e si realizzano le grandi decisioni personali che ci fanno vivere o che destinano alla morte d'interiore.

### **Chi prega veramente ha un cuore simile a quello di chi ama appassionatamente**

Vive in uno **stato di preghiera** (o di amore). Il costante modo di essere di chi vive uno stato di passione o di amore per Dio è, in fondo, uno stato di ininterrotto contatto d'amore con l'amato. In questo caso lo spirito Santo diventa il soffio di chi sospira d'amore per il Signore. Tale persona non può più sviarsi dalla strada di Dio. È guidata da una specie di pilota automatico che la orienta infallibilmente verso il suo diletto.

**La preghiera autentica è** perciò **sempre espressione dell'amore** che si trova in abbondanza nel cuore: "*La bocca parla dalla pienezza del cuore*". (Mt 12,34). La sovrabbondanza del cuore amante e ben desto si condensa in sentimenti di gioia, di pace, di rendimento di grazie, di lode, di gratitudine.

Scopriamo la preghiera nel momento in cui il **cuore** si sveglia dal suo letargo. **È impossibile pregare col cuore che dorme**. Il cuore addormentato è un cuore ozioso. È un cuore lontano, secco e arido, incapace di produrre idee chiare riguardo alla relazione personale con Dio.

Immaginazione, sentimenti e intelligenza sono utili nella preghiera, ma per se stessi incapaci di produrre frutti spirituali. Per diventare spiritualmente fecondi, devono essere animati dal fuoco dell'amore di Dio.

Qualsiasi metodo di preghiera ha sempre l'identico obiettivo di **scoprire il cuore e stimolarlo** a svolgere la sua funzione primordiale di amare. Ma questo è un problema di vigilanza interiore. La strada che conduce alla scoperta del cuore è illuminata da atteggiamenti di tranquilla attenzione rivolta al proprio interno.

**Il movimento che avvicina il cuore è un movimento di conversione.**

**Convertirsi è entrare in sé,** penetrare nell'intimo di se stessi; **è tornare al cuore** dove era prima la nostra dimora, quando eravamo piccole creature innocenti.

**Il cuore è il punto d'incontro dello spirito e del corpo,** la dove si vive a un livello meno superficiale e periferico. È in questa profondità del **cuore** ce si costruiscono la pace e l'armonia con se stessi e con gli altri. Quando riusciamo a penetrare in questo luogo ci sentiamo accolti e unificati nella nostra profonda interiorità. Chi prega davvero impara a vivere la vita che ha dentro di sé.

Ecco spiegato perché don Guanella **vivesse in uno stato permanente di amorosa unione con Dio.**

Come **l'acqua è necessaria per i pesci, l'aria per il volo degli uccelli,** così è necessaria la preghiera che viene descritta come un **"un muoversi in Dio, un "respirare per Dio"**. (Il fondamento, p. 86).

Egli riconosce alla preghiera **la qualità del fuoco,** capace di **"accendere nell'animo la fiamma della divina carità"**. (S.p.C. vol. IV, pag. 420) oppure una potenza trasformate e impetrante capace di **"liquefare i metalli più resistenti"**. (Ibidem)

**"... quasi fuoco di nave, (che) ...mette forza per solcare il mare della vita"**. (Saggio di massime, pag. 28)

**La preghiera diventa così fuoco che illumina  
e dirige intensamente la nostra vita,  
battito di cuore, che non si ferma mai.**

## **EDUCARSI ALLA PREGHIERA?**

- 1. Scartare le motivazioni "impersonali",** come: pregare per osservare la regola, o perché obbligati.
- 2. La motivazione vera deve nascere dal profondo della persona;** ed è quella che nasce dalla convinzione che si raggiunge con la piena realizzazione di se stessi.
- 3. Educare alla preghiera in chiave personalistica** è educare al rapporto personale con Dio fondato essenzialmente sull'amicizia.  
**Più amicizia con Dio = Più profondo è il rapporto con Dio.**
- 4. Educare alla preghiera,** perciò, più che il recitare preghiere significa insegnare che anche con le formule imparate a memoria o suggerite, si può, anzi si deve giungere all'incontro con l'altro.

L'uno e l'altro tipo hanno l'identico obiettivo: **incontrarsi con qualcuno che ci è amico, parlargli, confidargli i nostri progetti.**

Questo è sempre l'unico scopo di ogni preghiera: anche quando il Fondatore sprona a recitare un **"sacco di 'pater noster'"!**

**Siete stanchi di pregare?**

**Vi pesano le vostre pratiche di pietà?**

È perché avete ridotto la vostra preghiera a esercizi mentali e intellettuali.

E se non stancano più, è segno che sono diventati una routine, **a meno che...** non siano già trasformati in preghiera contemplativa, in **preghiera del cuore.**

A volte vi stancate di pregare perché impegnate solo la **volontà** o a **"fare"** delle pratiche di pietà, dimenticando che **la vera preghiera che non stanca mai è quella del cuore.**