

La Scala della Preghiera



Preghiera Vocale

«E il Verbo si fece carne e venne ad abitare in mezzo a noi» – Gv 1,14

“Con la sua Parola Dio parla all'uomo. E la nostra preghiera prende corpo mediante parole, mentali o vocali. Ma la cosa più importante è la presenza del cuore a colui al quale parliamo nella preghiera. «Che la nostra preghiera sia ascoltata dipende non dalla quantità delle parole, ma dal fervore delle nostre anime».” (Catechismo della Chiesa Cattolica, 2700)

Siamo corpo e anima, per cui quando preghiamo ci esprimiamo con *tutta* la nostra persona e lo facciamo attraverso le parole. Per entrare in dialogo, serve uno scambio di parole. Gesù, che è la Parola, vuole comunicare con noi, che gioia! La prima preghiera che Gesù ci insegna è il “Padre nostro” ed è una preghiera vocale.

La preghiera vocale potremmo paragonarla al riscaldamento, allo stretching prima di una corsa o di altri tipi di esercizi. La preghiera vocale riscalda il cuore, perché entra dentro pian piano e rimane.

Esempi della Preghiera Vocale

- Padre nostro
- Liturgia delle Ore
- Messa
- Via crucis
- Preghiera di Gesù
 - “Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore!”

Preghiera Mentale

«Voglio meditare i tuoi precetti, considerare le tue vie» – Salmo 119, 15

La meditazione mette in azione il pensiero, l'immaginazione, l'emozione e il desiderio. Questa mobilitazione è necessaria per approfondire le convinzioni di fede, suscitare la conversione del cuore e rafforzare la volontà di seguire Cristo. La preghiera cristiana di preferenza si sofferma a meditare «i misteri di Cristo», come nella lectio divina o nel Rosario. Questa forma di riflessione orante ha un grande valore, ma la preghiera cristiana deve tendere più lontano: alla conoscenza d'amore del Signore Gesù, all'unione con lui. (CCC 2708)

Il secondo gradino della nostra scala è la preghiera mentale. La preghiera mentale è una ricerca e serve per confrontarci con Gesù.

Alcuni passi per la Preghiera Mentale

1. Ti prepari, invocando lo Spirito Santo.
2. Leggi lentamente un passo della Scrittura o di un libro di spiritualità per stimolare i tuoi pensieri, avere qualche spunto sulla vita di Gesù o su Dio.
3. Rifletti sul senso di quello che stai leggendo. Che cosa ti colpisce?
4. Dialoga con il Signore su quello che ti ha colpito, su quali sono i tuoi sentimenti, i tuoi pensieri.
5. Lasci silenzio per ascoltare la risposta di Dio.

Fonti da usare per la Preghiera Mentale

- la Sacra Scrittura, particolarmente il Vangelo
- il Rosario
- le sante icone
- i testi liturgici del giorno o del tempo
- gli scritti dei Padri della vita spirituale
- i libri di spiritualità
- la natura

Diversi metodi

- Lectio Divina
- Preghiera Immaginativa Ignaziana

Preghiera Contemplativa

«Come il Padre ha amato me, anche io ho amato voi. Rimanete nel mio amore» – Gv 15,9

Così la preghiera contemplativa è la più semplice espressione del mistero della preghiera. La preghiera contemplativa è un dono, una grazia; non può essere accolta che nell'umiltà e nella povertà. La preghiera contemplativa è un rapporto di alleanza, concluso da Dio nella profondità del nostro essere. La preghiera contemplativa è comunione: in essa la Santissima Trinità conforma l'uomo, immagine di Dio, «a sua somiglianza». (CCC 2713)

Quando sentiamo parlare di preghiera contemplativa, probabilmente pensiamo che non ci arriveremo mai, oppure che è soltanto per i mistici. Ma in realtà quando si parla di preghiera contemplativa si parla di qualcosa che è veramente per tutti.

La preghiera contemplativa, in fondo non è altro che un incontro fra due cuori, due persone ognuna delle quali gode della presenza dell'altra. Paradossalmente la preghiera contemplativa è la più semplice, perché è la preghiera di colui che si mette davanti al Signore come suo figlio, sua figlia, contento di stare sotto uno sguardo di amore; e poi perché è un dono, ricevuto in semplicità e umiltà.

La preghiera contemplativa è:

- *sguardo di fede fisso su Gesù.*
- *ascolto della Parola di Dio*
- *silenzio, «simbolo del mondo futuro» o «silenzioso amore»*
- *unione alla preghiera di Cristo nella misura in cui fa partecipare al suo mistero*
- *una comunione d'amore portatrice di vita per la moltitudine, nella misura in cui consente di dimorare nella notte oscura della fede.*

Nella nostra vita spirituale è importante lasciare spazio alle diverse espressioni della preghiera. La preghiera vocale, come la liturgia delle ore, può aiutarci a pregare in diversi momenti della giornata. È un richiamo a Dio nella quotidianità. Importante però è trovare anche un tempo quotidiano in cui poter meditare sulla Parola e entrare in un dialogo più profondo con Dio. È necessario anche semplicemente stare in silenzio. Mettersi sotto lo sguardo amorevole di Dio e riposare.

Allora l'invito di questa settimana è quello di prenderti cura della tua interiorità e trovare dei momenti in cui poter pregare attraverso le varie espressioni della preghiera che abbiamo analizzato.

Suggerimenti:

1. Fai la prova con un salmo che ti piace, o un altro brano che preferisci. Leggilo ad alta voce. Ripeti interiormente la frase o la parola che ti colpisce di più, fino a quando non inizi a meditare e a riflettere su quelle parole. Poi vedi se pian piano quella riflessione ti porta ad una pace interiore e ad uno stato di riposo sotto lo sguardo del Signore (per esempio salmo 23).
2. In questo tempo di Avvento, prova ad integrare la preghiera vocale e mentale nelle tue giornate anche quotidianamente. Puoi scegliere quali modi ti piacciono di più, così da poterti prendere cura del tuo giardino interiore.