

Ricardo Reyes Castillo - Cosa è la preghiera?
© 2024 Edizioni Cantagalli S.r.l. - Siena

RICARDO REYES CASTILLO

COSA È LA PREGHIERA?

Guida alla preghiera attraverso un percorso di montagna

Ricardo Reyes Castillo - Cosa è la preghiera?
© 2024 Edizioni Cantagalli S.r.l. - Siena

Ricardo Reyes Castillo

Cosa è la *Preghiera?*

Ricardo Reyes Castillo - Cosa è la preghiera?
© 2024 Edizioni Cantagalli S.r.l. - Siena

© 2024 Edizioni Cantagalli S.r.l. – Siena

Illustrazioni di: Suor Eleonora Maria Calvo OMVD

Finito di stampare nel gennaio 2024 da Edizioni Cantagalli - Siena

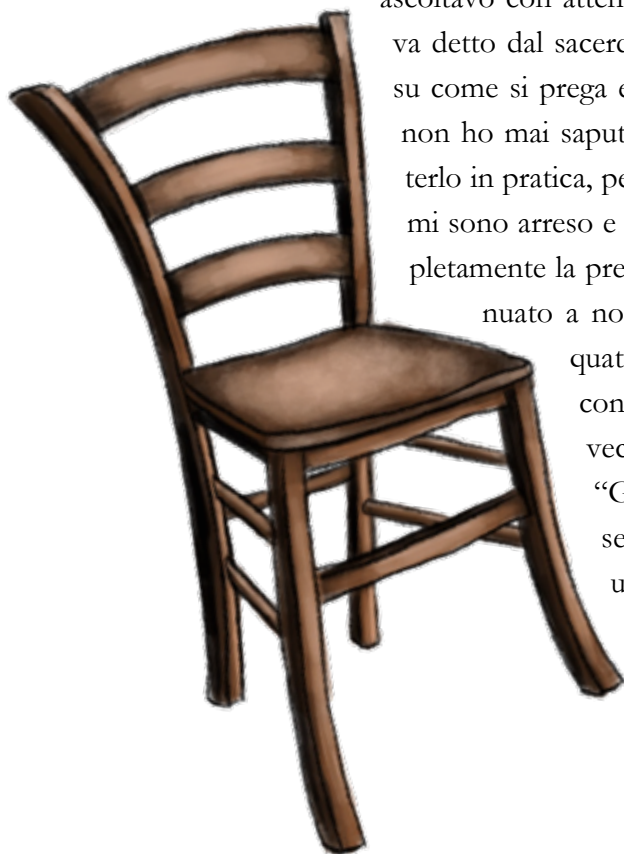
ISBN: 979-12-5962-460-4

PROLOGO

La figlia di un uomo molto malato chiese ad un sacerdote di andare a trovare suo padre. Il sacerdote si recò a casa sua e trovò l'uomo sul letto, rialzato da due cuscini, e al suo fianco una sedia vuota, motivo per cui il sacerdote ipotizzò che l'uomo sapesse della sua imminente visita, ma l'uomo disse al prete: «Ti racconto una cosa che non ho mai detto a nessuno: ho trascorso tutta la mia vita senza sapere come pregare. Quando andavo in chiesa,

ascoltavo con attenzione quello che veniva detto dal sacerdote circa la preghiera, su come si prega e sui suoi benefici, ma non ho mai saputo concretamente metterlo in pratica, per cui, molto tempo fa, mi sono arreso e ho abbandonato completamente la preghiera. Così, ho continuato a non pregare fino a circa

quattro anni fa, quando, conversando con un mio vecchio amico, mi disse: “Giuseppe, pregare è semplicemente avere una conversazione con Gesù. Ti suggerisco di fare così: prendi due

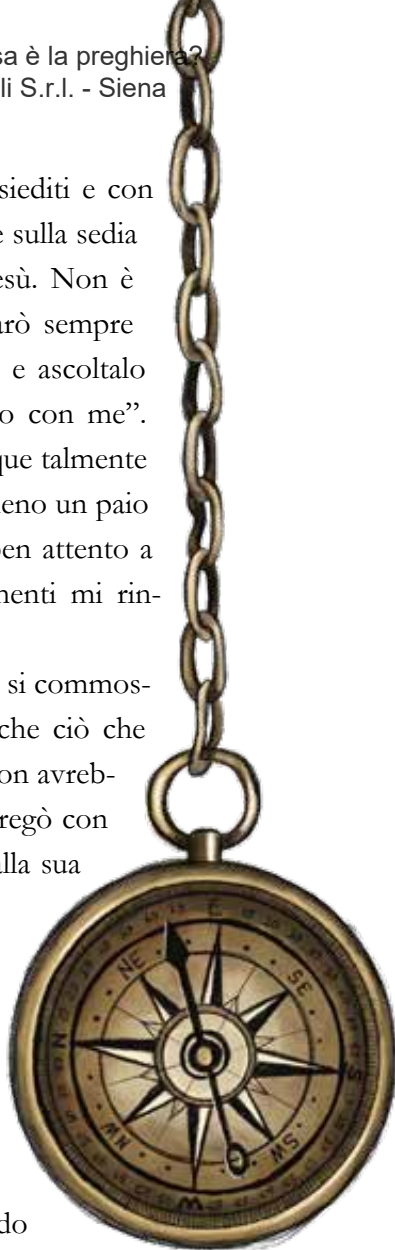


sedie e mettile una di fronte all'altra; siediti e con fede inizia un dialogo facendo finta che sulla sedia vuota, di fronte a te, ci sia seduto Gesù. Non è vero che fu proprio Lui a dire: «Io sarò sempre con voi»? Inizia un dialogo con Gesù e ascoltalo come stai facendo in questo momento con me».

Decisi quindi di provare, e mi piacque talmente tanto che ho continuato a farlo per almeno un paio d'ore tutti i giorni. Naturalmente sto ben attento a non farmi vedere da mia figlia, altrimenti mi rinchiederebbe subito in un manicomio».

All'udire quel racconto, il sacerdote si commosse davvero tanto e disse a Giuseppe che ciò che stava facendo era molto buono e che non avrebbe mai dovuto smettere di farlo. Poi pregò con lui, gli impartì la benedizione e tornò alla sua parrocchia.

Prima di svelarvi l'epilogo della storia, vorrei percorrere con voi un sentiero di montagna, come un cammino alla scoperta della preghiera, in cui la vetta finale rappresenta quanto Giuseppe ci ha voluto insegnare riguardo alla preghiera.



Racconto questo aneddoto, infatti, perché penso che al giorno d'oggi sia fondamentale comprendere l'importanza del pregare. Spesso siamo presi da mille impegni, per cui alla preghiera, se preghiamo, dedichiamo una piccola parte della nostra giornata, perché non troviamo mai il tempo o, peggio, non ne vediamo il senso, non sappiamo in fondo cosa sia e non ci rendiamo conto di quanto essa potrebbe aiutarci.

Trovare il tempo per la preghiera vuol dire semplicemente respirare, volersi bene, usare la bussola per cercare la direzione giusta, stare in contatto con la vita profonda. Pregare vuol dire relazionarsi con Dio, un rapporto che, come avviene tra due persone che si amano, richiede che si spenda un po' del nostro tempo per dedicarlo all'altro.

Un ragazzo un giorno mi disse: “Don Ricardo, devi imparare a perdere tempo. Mia mamma mi ha sempre detto che nelle relazioni è necessario imparare a perdere il proprio tempo per l'altro, per cui anche tu dovresti farlo quando stai con noi in parrocchia”.

Nella società di oggi è difficile perdere tempo per l'altro, perché tutto quello che viviamo e che facciamo segue logiche ben precise: quelle del profitto e del risultato. Sembra quasi che ogni ambito della nostra vita sia legato al raggiungimento di questi obiettivi: l'università, il lavoro, la carriera e, purtroppo, anche le nostre relazioni.

Proprio per questo difficilmente riusciamo a stare con gli altri senza necessariamente fare qualcosa, a stare in silenzio o semplicemente a prenderci una pausa dalle nostre attività quotidiane e non fare nulla. Figuriamoci se riusciamo a pregare!

Ma cosa è la preghiera? In queste pagine provo a dare una risposta a questa domanda perché ritengo che abbia un valore immenso al giorno d'oggi; anzi non lo farò io ma, come nel mio precedente volume: *Cosa è la Messa?*, sarà il mio animale totem, il macaco travolgente, a farlo per me. Infatti, anche in questo libro sono presenti due personaggi: un ragazzo che pone le domande e il macaco che dà le risposte.

Mi rendo conto che, forse contrariamente a quanto crediamo, capire cos'è la preghiera e come si prega non sia così semplice. Per questo ho voluto parlare della preghiera in riferimento al cammino in montagna, verso l'alto – così ce ne parlano anche tanti santi e sante, maestri dell'orazione come santa Teresa di Gesù e san Giovanni della Croce – nel quale, prima di iniziare la scalata, è necessario analizzare il luogo, il percorso, il grado di difficoltà, la durata, la presenza o meno di rifugi per riposare e tanti altri elementi che concorrono al raggiungimento della vetta finale. Pregare è infatti un percorso di consapevolezza e di maturità del rapporto tra noi stessi e Dio.

Lista di cose da portare

Torcia
Coperta termica
Borraccia
Corda
Impermeabile
Sacco a pelo
Bussola
Crocifisso
Corona del Rosario
Fede
Speranza
Carità
Bibbia







*Quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. [...].
Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.
(Matteo 6,5-6)*

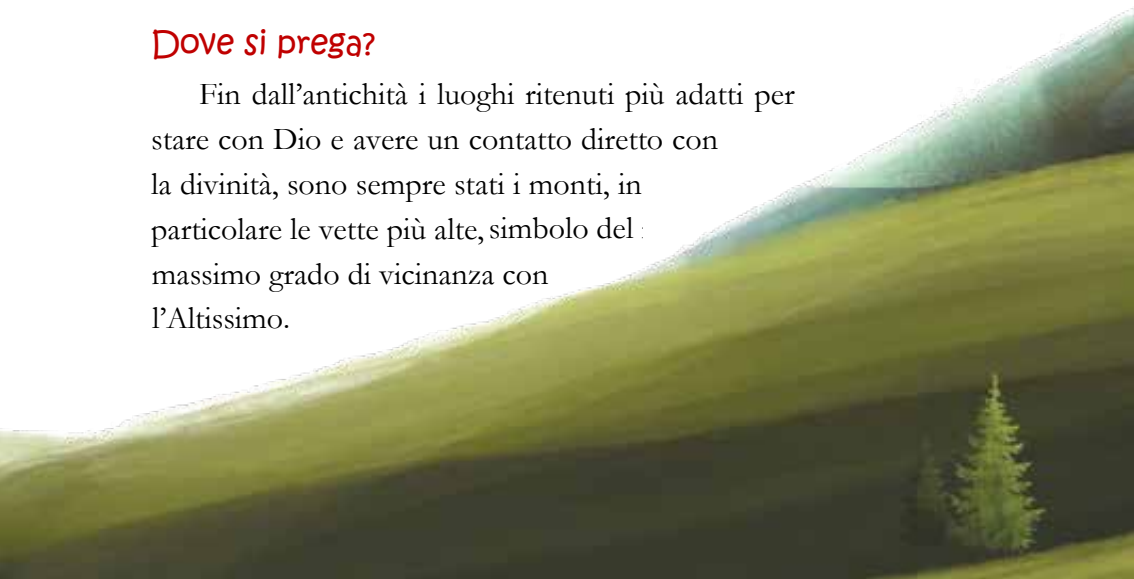
SCELTA DELL'ITINERARIO

L'itinerario è il percorso adottato per lo svolgimento di un viaggio. In montagna è importante avere le idee chiare sui sentieri da percorrere per valutare bene tutti gli aspetti e le incognite del viaggio intrapreso nella salita verso la vetta. Allo stesso modo, colui che prega deve porre attenzione a indicazioni, in modo da organizzare al meglio, nel tempo e nello spazio, il proprio incontro con Dio.

Luogo

Dove si prega?

Fin dall'antichità i luoghi ritenuti più adatti per stare con Dio e avere un contatto diretto con la divinità, sono sempre stati i monti, in particolare le vette più alte, simbolo del massimo grado di vicinanza con l'Altissimo.



Ricardo Reyes Castillo - Cosa è la preghiera?
© 2024 Edizioni Cantagalli S.r.l. - Siena



Nell'Antico Testamento il dialogo tra l'uomo e Dio avviene spesso su di un monte. Basta pensare alla consegna delle Tavole della Legge a Mosè sul monte Sinai. Allo stesso modo, tutta la vita di Gesù è caratterizzata dall'importanza che Egli pone alla geografia e alla topografia dei posti in cui compie il suo cammino. Non a caso, Gesù prega il Padre da solo sulle alture; su di un monte pronuncia il discorso delle beatitudini, che è centrale per la nostra fede; fino a dare la propria vita sul monte Calvario.

In particolare, vi voglio parlare di un brano del Vangelo di Giovanni in cui è narrato l'incontro tra Gesù e la samaritana nei



pressi del pozzo di Giacobbe a Sicar, dove la donna manifesta al Signore il suo dubbio: «I nostri padri hanno adorato su questo monte (Garizim); voi invece dite che è Gerusalemme il luogo in cui bisogna adorare». Gesù le risponde: «Credimi, donna, viene l'ora in cui né su questo monte né a Gerusalemme adorerete il Padre» e continua dicendo: «Ma viene l'ora – ed è questa – in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità: così infatti il Padre vuole che siano quelli che lo adorano» (Gv 4,20-23). Gesù sta cercando di dire a questa donna che il nuovo tempio, cioè il luogo per incontrare Dio, è la vita di ciascuno di noi.

La vera salita, dunque, è quella per raggiungere il nostro cuore, durante la quale, pregare ci porterà ad avere un dialogo con il Creatore nella nostra totalità di mente, corpo e anima. Nella scrittura, infatti, la parola basar (corpo), non si contrappone mai allo spirito e all'anima (ruah, nefesh o lev, che significa anche cuore), poiché si tratta di un'unità inseparabile, essendo la persona un'unità di mente, corpo e anima, per cui il pregare riguarda questa totalità dell'essere umano.

Con l'Incarnazione Cristo ha cancellato la visione negativa della filosofia greca che professava la necessità della separazione dell'anima dal corpo; ed ha inaugurato la realtà dell'uomo integrale come dimora della presenza di Dio, il luogo dove Dio si manifesta. Il nostro corpo, la nostra vita, diventano così elemento di unità con Dio e con noi stessi, permettendoci di essere uno con l'Altro, ma anche il mezzo attraverso il quale possiamo amare il prossimo nella nostra vita di tutti i giorni.

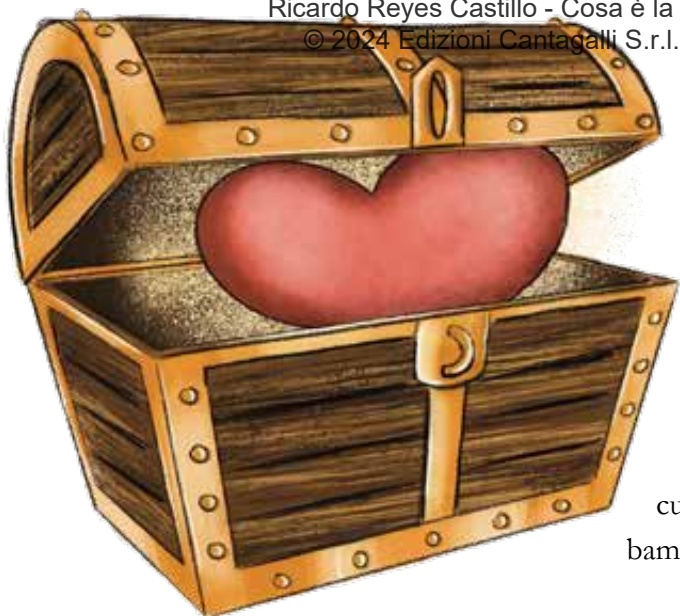
Dove incontro Dio nella preghiera?

Per rispondere a questa domanda è illuminante il brano evangelico che racconta la cacciata dei mercanti e dei cambiavalute dal recinto del tempio di Gerusalemme. Siamo nel cortile esterno del tempio, spazio che doveva essere dedicato alla preghiera di tutti i popoli verso l'Unico Dio, ma che nel tempo aveva perso questa sua funzione, divenendo spazio di mero scambio commerciale.

Cristo interviene in questo contesto e compie un gesto che appare tanto più forte, quanto più ci si rende conto che con esso Gesù vuole riportare l'uomo a ciò per cui è stato creato: essere lui stesso tempio di Dio. Egli, infatti, alla domanda dei giudei che chiedono un segno che dia autorevolezza alle sue parole, risponde: «Distruggete questo tempio e in tre giorni lo farò risorgere» (Gv 2,19), mettendo in forte relazione il tempio con la sua stessa vita e la sua missione redentrice. Cristo attraverso la sua incarnazione è divenuto ponte tra l'uomo e Dio, dandoci la possibilità di relazionarci con Dio attraverso il nostro corpo e la nostra vita, poiché Egli ha divinizzato la nostra umanità.

Nella società di oggi assistiamo ad un'exasperazione dell'aspetto fisico; non si tratta solo di egocentrismo, ma di un narcisismo profondo che porta a sminuire la vita spirituale, se non addirittura ad annullarla completamente, facendola diventare di conseguenza molto immatura, acerba e infantile.

Per vivere il nostro rapporto con Dio, dobbiamo tornare a considerare il corpo come luogo di incontro con Dio che avviene



nella preghiera, motivo per cui è fondamentale trovare nella quotidianità il tempo per coltivare la nostra vita spirituale, imparando ad essere umili e a parlare con il cuore, come solo un bambino sa fare.

Cosa vuoi dire pregare col cuore?

Vuol dire pregare con la parte più intima di noi. Non a caso Gesù dice: «Dove è il tuo tesoro, là sarà anche il tuo cuore» (Mt 6,21). La relazione con Dio deve essere nel nostro cuore, il luogo per eccellenza della preghiera. Spesso rischiamo di restare superficiali nel pregare, mentre è fondamentale salire nell'alto della nostra esistenza, cioè nel nostro cuore. Isacco il Siro diceva: «La scala che porta al Regno è nascosta nella vostra anima». Per pregare, dunque, è necessario avere anzitutto un cuore limpido che accetta le proprie povertà, un cuore fiducioso nelle parole del Signore: «Tutto quello che domandate nella preghiera, abbiate fede di averlo ottenuto e vi sarà accordato» (Mc 11,24), e che sia perseverante: «Perché chi chiede ottiene, chi cerca trova, a chi bussa sarà aperto» (Lc 11,10).

Tempo

Quando pregare?

San Paolo dice di pregare incessantemente, anche se questo ci sembra impossibile. La tradizione monastica e tanti santi ci suggeriscono che prima di tutto è necessario avere il desiderio di pregare: «Il tuo desiderio è la tua preghiera. Se il tuo desiderio è continuo, la tua preghiera è continua» (s. Agostino).

L'insistenza di un innamorato è qualcosa di talmente unico, che a volte tocca perfino il limite della follia, come quando siamo disposti a fare qualsiasi cosa, anche pazzie, per trovare un momento con il nostro amato o la nostra amata. Poi quando si sta insieme, non basta dire una volta sola “ti voglio bene”, ma sentiamo il bisogno di ripeterlo continuamente. Inoltre, un amore incessante alimenta una preghiera incessante, per cui abbiamo la necessità di trovare dei momenti di preghiera durante la giornata, perché, come dice *il Piccolo Principe*: “ci vogliono dei riti”. Ma ciò che ci rafforza e rassicura, è che Cristo stesso prega incessantemente per noi e noi possiamo unirci alla sua incessante preghiera.

Un giorno sono andato a visitare una persona malata che mi disse: “Don, non riesco nemmeno a pregare. L'unica cosa che ripeto è la preghiera del cuore”. Di questa preghiera si parla in un libro bellissi-



INDICE

Prologo 5

Scelta dell'itinerario 12

Luogo, Tempo, Rischi

Inizio del percorso 28

I rifugi 39

I Salmi, La Vergine Maria, Il Crocifisso, La Messa

Le tre alture 54

Ascoltare, Vedere, Toccare

Difficoltà lungo il sentiero 70

Crisi, Sofferenza, Paura, Fiducia

Raggiungere la vetta 81

La mia vetta 85

