

Carlo Maria Martini

INSEGNACI A PREGARE IN FAMIGLIA /1

Una sera a cena

Finalmente, dopo tanti inviti, sono a cena nella vostra casa.

All'inizio del pasto ho detto una breve preghiera, ma ho notato che questo gesto riusciva un po' nuovo. La cosa è riemersa nella conversazione dopo il caffè, quando ho chiesto: "pregate insieme in famiglia?".

Silenzio imbarazzato. Qualcuno azzarda: "Qualche volta". Un altro dice: "Il primo novembre scorso abbiamo detto il rosario per i morti". "E poi abbiamo mangiato le castagne", ricorda il più piccolo. "Però – dice la mamma – Lei potrebbe magari insegnarci come si fa a pregare insieme più sovente". Da qui è nato questo libretto. Contiene qualche riflessione sulla preghiera, e alcuni esercizi pratici. Buona preghiera in famiglia!

Perché pregare in famiglia

L'imbarazzo nato dalla mia domanda: "Pregate insieme in famiglia?" nasce certamente da difficoltà pratiche. Cerchiamo di considerarle.

Perché pregare, se la preghiera è un'esperienza così rara e difficile? Lasciamolo come compito ai sacerdoti e ai santi!

Perché pregare, quando fra marito e moglie abbiamo già così poco tempo per parlarci e quando vediamo i nostri figli solo alla sera?

Perché pregare, quando siamo stanchi e nervosi, e il televisore sembra offrire un programma distensivo?

Perché pregare, se conosciamo in fondo solo così poche cose di Dio e non abbiamo letto ancora una volta tutto il Vangelo?

Perché pregare, se i fratelli ci chiedono di dare loro una mano, se per la carità non bastano le parole perché essa ha bisogno dei fatti?

Queste ed altre domande mettono alla prova la nostra buona volontà di dedicare insieme un po' di tempo al Signore.

Insegnaci a pregare (Lc 11,1)

L'atteggiamento migliore di fronte a queste difficoltà è quello dei discepoli che, dopo aver visto Gesù ritornare lieto e disteso dalla preghiera, gli hanno chiesto: "Signore, insegnaci a pregare!" (Lc 11,1).

Gesù è il vero Maestro della preghiera e noi sediamo vicino ai suoi discepoli ed ascoltiamo la sua Parola.

Innanzitutto Gesù ci rassicura: "Dove sono due o tre riuniti nel mio nome, lì io sono in mezzo a loro" (Mt 18, 19). È meraviglioso scoprire la vicinanza di Dio in una famiglia che impara a pregare!

Gesù non si dimentica mai di noi, conosce e condivide ogni nostra difficoltà. Ci accompagnerà nei nostri sforzi per imparare a dialogare con il Padre. "Molti genitori – scriveva il cardinal Colombo – si lamentano di non saper pregare, di non riuscire a creare l'abitudine della preghiera in famiglia, di non essere capace di persuadere i figli a parteciparvi: e forse non hanno mai chiesto con umile costanza e con grande fiducia tale dono allo Spirito Santo". La preghiera di un papà e di una mamma assieme ai loro figli è dunque una grande occasione per fare esperienza della straordinaria vicinanza di Dio" (*Familiaris Consortio* n. 59).

Il silenzio

L'esperienza della preghiera è anzitutto legata alla capacità di fare silenzio dentro di noi, al tentativo di isolarci dai rumori e dalle distrazioni della città per ritrovare l'eco della voce di Dio.

Nel Vangelo di Matteo, dopo aver insegnato il Padre Nostro, Gesù dice: “Non preoccupatevi di quello che mangerete o berrete” (Mt 6,25). la condizione stessa della preghiera è un certo silenzio anche dei desideri e dei rimpianti.

Ricordiamo ciò che successe a Betania, nella casa di Marta e Maria: un'improvvisa visita di Gesù con i suoi discepoli ha messo in agitazione Marta, che incomincia a preparare da mangiare. Maria, invece, ai piedi del Maestro ascolta ogni sua parola. Alle proteste della sorella affaccendata, Gesù risponde: “Marta, Marta, tu ti affanni e ti agiti per molte cose, ma di una cosa sola c'è bisogno. Maria ha scelto la parte migliore” (Lc 10, 41-42).

Dedicare uno spazio quotidiano alla preghiera è quindi scegliere, come Maria, l'unica cosa necessaria: vuol dire aver capito che l'incontro con Dio è la novità più importante e significativa di ogni nostra giornata.

La presenza di Dio

Nella Bibbia leggiamo che Mosè, la guida del popolo di Israele, “parlava con Dio faccia a faccia” (Es 33,11).

È bello fare anche nella nostra preghiera questa esperienza di intimità. Sentire il respiro del Signore, il rumore dei suoi passi nel nostro giardino.

Per conoscere bene una persona non ci si può accontentare del sentito dire: dobbiamo dialogare con lei a quattr'occhi; può bastare anche uno scambio di saluti per cominciare a farci un'idea dell'altro.

La cosa straordinaria del nostro dialogo con Lui è che se all'inizio sembriamo noi che incominciamo a parlare a Dio, ad un certo punto ci troviamo a parlare con Lui, ed infine scopriamo che pregare è ascoltare Dio che parla con noi!

Lodare Dio perché è grande

Impareremo a pregare quando impareremo a contemplare con occhio gratuito la profondità delle cose. Non siamo più abituati a guardare la realtà senza lo sguardo interessato di chi da ogni situazione deve guadagnare qualche cosa.

La contemplazione ci appare un investire senza ritorno, e noi non vogliamo investimenti perdenti.

Ma solo chi ha il coraggio di “buttare via” del tempo nella preghiera ha anche la possibilità di penetrare con il proprio sguardo il mistero della Presenza divina. Allora lo stupore si scioglie in gioia e, come nel salmo, le nostre labbra possono appena sussurrare: “O Signore, Signore nostro, quanto è mirabile il tuo nome su tutta la terra!” (Salmo 8, 10). Lodare è la risposta immediata che ci sale dal cuore quando ci mettiamo a guardare la grandezza di Dio.

Se hai visto ridere un bambino in risposta al sorriso di sua madre, se ti è capitato di fermarti a guardare il cielo, un bosco, un ruscello, che ti hanno colpito per qualcosa che hai chiamato “bellezza”, se ti è venuta voglia di cantare, o di corre tutt'a un tratto, per qualcosa che hai chiamato “gioia”, se ti sei chiesto stupito come mai qualcuno che ti è vicino vuole bene proprio a te, puoi capire che cosa significa lodare!

Ringraziare Dio perché è buono

L'essere nati in un paese cristiano è una fortuna, ma può diventare un “limite”: non ci meravigliamo più del dono di Dio.

Pregare è prendere consapevolezza che siamo suo dono: molte son le cose che ogni giorno il Signore ci regala, attraverso la natura e i nostri incontri con i fratelli. Molte sono le cose che ci si dona, anche senza pensarci, tra genitori e figli, e tutto viene da Dio. Il dono più grande è Gesù. Egli con la sua morte e la sua risurrezione ha ridato agli uomini la speranza di una vita senza fine.

Quando Gesù ha lasciato questa terra per tornare vicino al Padre, ci ha fatto una grande promessa: “Ecco, io mando su di voi Colui che il Padre mi ha promesso” (Lc 24, 49). È lo Spirito di Dio che oggi ci suggerisce le parole più vere del nostro pregare.

Pregare con e per gli altri

Pregare non è isolarsi dal mondo, non è fuggire le responsabilità quotidiane.

Lodando e ringraziando nasce nel nostro cuore una domanda molto concreta: che cosa vuole Dio da me? Che cosa vuole dalla nostra famiglia, dalla nostra comunità parrocchiale?

La preghiera diventa qui accettazione del ruolo che il Signore ha affidato a voi come genitori e come figli, a me come vescovo, ai preti come pastori, ai religiosi come consacrati, ai laici come costruttori di città.

Gesù, nell'orto degli ulivi, prega: “Padre, non sia fatta la mia , ma la tua volontà” (Lc 22, 42). Il dialogo con Dio fa maturare la nostra disponibilità a mettere da parte i nostri piccoli interessi per entrare nelle vie di Dio, per andare incontro ai fratelli.

La nostra scelta di pregare in famiglia ci è dunque di aiuto per vivere la dimensione comunitaria e fraterna della preghiera (cf. *Familiaris Consortio* n.62).

Essa ci abituerà a guardare il mondo con gli occhi di Dio. È straordinario sentire un marito che prega per la propria moglie, perché il Signore lo aiuti ad amarla sempre di più; oppure ascoltare una mamma che prega per i propri figli, perché possano crescere, come il fanciullo Gesù, non solo davanti agli uomini, ma soprattutto davanti a Dio; o ancora sentire la preghiera di un bambino per il proprio nonno anziano e ammalato. Davvero Dio può abitare nel cuore degli uomini!

La preghiera si allarga poi oltre i confini della nostra famiglia per abbracciare il dolore di chi soffre nel corpo e nello spirito; per condividere le speranze di chi invoca la giustizia e la libertà, per sostenere la ricerca di chi si sta avvicinando a Dio e per illuminare il cuore di chi, deluso, si sta allontanando dalla sua Chiesa.

Giovanni nel suo Vangelo ci racconta che Gesù, nella notte del Giovedì Santo, poco prima di lasciare i suoi amici, ha pregato per quelli che Dio gli aveva affidato: erano tuoi, e tu li hai dati a me. Io prego per loro, perché ti appartengono (cf Gv 17).

Questo è l'atteggiamento che dovrebbe caratterizzare anche la preghiera per i nostri cari: essi appartengono a Dio, è Lui che ce li ha affidati, e che ha posto alcune persone al nostro fianco, perché potessimo insieme con loro raggiungere la gioia della sua Casa.

Tre modi semplici per pregare in famiglia

- I) Si tratta – in primo luogo – di rivalorizzare le preghiere comuni e quotidiane che ciascuno ha imparato dai suoi cari e custodisce come un'eredità della loro fede: *pregare insieme con le parole che sappiamo*.
- II) In secondo luogo vorrei soffermarmi sui Salmi, le preghiere comuni e quotidiane che ritmavano la giornata di ogni famiglia d'Israele: *pregare insieme un Salmo*.
- III) In terzo luogo mi sembra utile dare alcune indicazioni per *pregare insieme una pagina del Vangelo*.

I - PREGARE INSIEME CON LE PAROLE CHE SAPPIAMO

La preghiera del mattino e della sera

Il patrimonio prezioso di fede cristiana, che sono “le preghiere comuni”, non deve andare perduto.

Un tempo si imparavano in famiglia

L'educazione cristiana iniziava prima di un esplicito discorso religioso: era un “ambiente”, un insieme di grandi e piccole cose, di incontri, di relazioni, di parole e di silenzi. Da questo clima nasceva anche la preghiera in famiglia, che non era tanto un “far pregare” i figli, ma era “pregare con loro”.

Certo non esistevano le difficoltà di oggi

Il lavoro vicino a casa non costringeva a rientrare a tarda ora; e forse le occasioni per uscire la sera

erano un tempo meno frequenti.

A pregare si imparava in famiglia e così le orazioni, ripetute ogni giorno, si iscrivevano nel cuore e nella vita dei figli.

Erano preghiere facili e semplici

Finivano per creare un modo comune per rivolgersi al Padre di tutti, aiutati in questo dal linguaggio comprensibile e piano.

Tutti conoscevano queste preghiere a memoria

Anche a noi capita spesso di voler pregare e di non sapere come esprimere al Signore i desideri del nostro cuore.

È vero che le parole non sono sempre necessarie per pregare: ci sono dei “silenzi carichi di amore” che possiedono una profondità ancor più grande delle parole, che sono soltanto il supporto dei nostri sentimenti verso Dio.

Ci sono però dei giorni in cui abbiamo bisogno di essere sostenuti ed aiutati nella preghiera. Queste preghiere comuni, inserendoci nella tradizione semplice e viva di intere generazioni che le hanno pregate e tuttora le pregano con fede, aiutano la nostra povertà e suggeriscono motivi di preghiera che vanno al di là delle nostre fragili ed interessate richieste al Signore.

Erano chiamate anche “preghiere quotidiane”

Ogni giornata veniva iniziata e conclusa “nel nome del Signore” con il Segno della Croce.

Mattino e sera sono due momenti in cui il tempo si fa sentire in maniera più evidente e l'uomo percepisce la sua condizione di viandante, il suo destino di morte, la sua vocazione alla vita che non conosce tramonto.

Nel contempo, a questi momenti della giornata erano legati simbolismi espressivi del mistero cristiano, quali quelli della luce e delle tenebre.

La luce del giorno che nasce suscita in noi il ricordo della risurrezione di Cristo, avvenuta all'alba.

La sera ci dispone all'attesa del suo ritorno glorioso.

Possono essere pregate ancora oggi

a) Vi insegno dunque un primo modo pratico, molto semplice, per pregare insieme. Consiste nel recitare lentamente qualcuna delle dieci formule che conosciamo e che trascrivo qui accanto.

Non recitatene molte. Bastano una o due, lette lentamente. Prima di incominciare fate il Segno della Croce, e subito dopo lasciate qualche momento di silenzio. Si deve poter sentire il battito del pendolo, o il ronzio del frigorifero o della lavatrice. Questo silenzio ci dispone a sentire la presenza di Dio.

Poi uno intona lentamente la prima parte della preghiera, e gli altri si associano a bassa voce. Dite ai bambini di non gridare le preghiere. Dio ci ascolta lo stesso.

Alla fine fate ancora una pausa, e concludete con il Segno della Croce.

b) Una variazione di questo primo modo, quando per alcuni giorni si è imparato a pregare lentamente, consiste nel fermarsi alla fine della recita di una preghiera e chiedere che chi vuole sottolinei una frase: allora ciascuno ridice un'invocazione della preghiera (per esempio, “Venga il tuo regno”), quella che gli sembra più importante al momento o che corrisponde a una grazia particolare che vorrebbe chiedere.

Gli altri possono ripeterla insieme, per dare così forza a quell'invocazione.

c) Il Rosario pregato e meditato in famiglia è l'ampliamento di questa forma di pregare semplice, cominciando magari con una decina della corona. “Non v'è dubbio che la corona della Beata Vergine Maria sia da ritenere come una delle più eccellenti ed efficaci preghiere in comune, cje la famiglia cristiana è invitata a recitare. Noi amiamo infatti pensare e vivamente auspichiamo che, quando l'incontro familiare diventa tempo di preghiera, il rosario ne sia espressione frequente e gradita” (Paolo VI, *Marialis Cultus*, n. 54; cf. *Familiaris consortio* n. 61).

NEL NOME DEL PADRE E DEL FIGLIO E DELLO SPIRITO SANTO

PADRE NOSTRO, che sei nei cieli, sia santificato il tuo nome, venga il tuo regno, sia fatta la tua volontà, come in cielo così in terra.

Dacci oggi il nostro pane quotidiano, e rimetti a noi i nostri debiti come noi li rimettiamo ai nostri debitori, e non ci indurre in tentazione, ma liberaci dal male. Amen.

AVE, O MARIA, piena di grazia, il Signore è con te. Tu sei benedetta fra le donne e benedetto è il frutto del tuo seno, Gesù.

Santa Maria, Madre di Dio, prega per noi peccatori, adesso e nell'ora della nostra morte. Amen.

GLORIA AL PADRE e al Figlio e allo Spirito Santo.

Come era nel principio e ora e sempre, nei secoli dei secoli. Amen.

CREDO in Dio, Padre onnipotente, creatore del cielo e della terra.

E in Gesù Cristo, suo unico Figlio, nostro Signore, il quale fu concepito di Spirito Santo, nacque da Maria Vergine, patì sotto Ponzio Pilato, fu crocifisso, morì e fu sepolto; discese agli inferi; il terzo giorno risuscitò da morte; salì al cielo, siede alla destra di Dio Padre onnipotente; di là verrà a giudicare i vivi e i morti.

Credo nello Spirito Santo, la santa Chiesa cattolica, la comunione dei santi, la remissione dei peccati, la risurrezione della carne, la vita eterna. Amen.

L'ETERNO RIPOSO dona loro, o Signore, e splenda ad essi la luce perpetua. Riposino in pace. Amen.

ANGELO DI DIO, che sei il mio custode, illumina, custodisci, reggi e governa me, che ti fui affidato dalla pietà celeste. Amen.

SALVE, REGINA, madre di misericordia, vita, dolcezza e speranza nostra, salve.

A te ricorriamo, noi esuli figli di Eva, a te sospiriamo gementi e piangenti in questa valle di lacrime.

Orsù, dunque, avvocata nostra, rivolgici a noi quegli occhi tuoi misericordiosi.

E mostraci, dopo questo esilio, Gesù, il frutto benedetto del tuo seno. O clemente, o pia, o dolce vergine Maria.

PREGHIERA DELLA SERA

Ti adoro, mio Dio, e ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questo giorno.

Perdonami il male oggi commesso e, se qualche bene ho compiuto, accettalo.

Custodiscimi nel riposo e liberami dai pericoli.

La tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

PREGHIERA DEL MATTINO

Ti adoro, mio Dio, e ti amo con tutto il cuore.

Ti ringrazio di avermi creato, fatto cristiano e conservato in questa notte.

Ti offro le azioni della giornata: fa' che siano tutte secondo la tua santa volontà per la maggior tua gloria.

Preservami dal peccato e da ogni male.

La tua grazia sia sempre con me e con tutti i miei cari. Amen.

ATTO DI DOLORE

Mio Dio, mi pento e mi dolgo con tutto il cuore dei miei peccati, perché peccando ho meritato i tuoi castighi e molto più perché ho offeso te, infinitamente buono e degno di essere amato sopra ogni cosa. Propongo, con il tuo santo aiuto, di non offenderti mai più e di fuggire le occasioni prossime di peccato. Signore, misericordia, perdonami.