

ISBN 978-88-8424-512-0

a cura di

FRANCESCO MARIA NOCELLI

LE PIÙ BELLE PREGHIERE

DEI SANTI

Nota: alcune preghiere, estrapolate dai vari scritti di santi e di beati, sono state parzialmente riscritte in un linguaggio corrente rispetto a quello originario. Nei casi in cui non è stato possibile ottenere l'autorizzazione a riprodurre le traduzioni, l'Editore si dichiara sin d'ora disponibile a riconoscere i diritti ai legittimi proprietari.

© Mimep-Docete, 2016

Casa Editrice Mimep-Docete

via Papa Giovanni XXIII, 2

20060 Pessano con Bornago (MI)

tel. 02 95741935;

02 95744647;

info@mimep.it;

www.mimep.it

INTRODUZIONE

“La fede vissuta come certezza e domanda della presenza di Cristo dentro ogni situazione e occasione della vita”

(Giovanni Paolo II)

Pregare è domandare che questo accada nelle circostanze quotidiane. La vita dei santi ci testimonia la realizzazione di questo cammino incessante, attraverso una “straordinaria ordinarietà” di vita, autentica dimostrazione di come l’uomo sia fatto per il Signore e sia senza quiete finché non riposi in Lui. La santità – ricordiamolo sempre – non dipende dall’eccezionalità delle imprese o dalla grandiosità delle situazioni vissute: essa è la vocazione di ogni cristiano; “il santo non è un superuomo, è un uomo vero. Il santo è un vero uomo perché aderisce a Dio e quindi all’ideale per cui è stato costruito il suo cuore” (Luigi Giussani).

Pregare, pertanto, è l’atteggiamento più vero ed autentico dell’uomo, il quale – nell’offerta della circostanza e nelle domanda del suo significato – sperimenta l’amore di Dio e la salvezza in Cristo.

Santità e preghiera costituiscono un binomio indissolubile, nel senso che tutti gli uomini di Dio hanno dedicato molto tempo alla preghiera, ed il rapporto con il Signore che ne è scaturito ha trasformato la loro vita in preghiera-offerta vivente.

Pregare attraverso le preghiere composte dai santi e dai beati (o comunque attraverso preghiere ricavate dai loro scritti) può costituire un'esperienza singolare perché aiuta a ripercorrere – almeno in parte – “frammenti” di un cammino di santità, nella certezza che Dio ascolta e sa rispondere alla nostra supplica.

La presente raccolta, senza alcuna pretesa di originalità o di completezza, nasce dal desiderio di sostenere il bisogno profondo di rivolgerci a Dio attraverso un linguaggio essenziale, a volte forte ed intenso, a volte più confidenziale, a volte persino sussurrato oppure gridato, frutto di un'esperienza esemplare, riconosciuta ed esaltata dalla Chiesa: un aiuto per la crescita personale e familiare, nella piena ortodossia.

Dai santi possiamo imparare l'importanza del contatto personale e costante con Gesù, rivivendo l'esperienza del “cuore a cuore” che nutre e sostiene ogni istante dell'esistenza.

Ne scaturisce un rapporto intimo, carnale e totalizzante, vera sorgente di vita, ove la varietà di forme e di espressioni realizzano la grande sete di amore di Colui che ci ha creati.

Si scopre che Dio rispetta sempre la nostra umanità: le esperienze spirituali, i percorsi di vita, i temperamenti, i contesti storici si rispecchiano pienamente anche nelle preghiere: lo “spettacolo della santità” può essere avvicinato a quello di una valle straordinariamente e riccamente fiorita, ove ciascun fiore è unico nella forma e nel colore, ed insieme formano uno spettacolo di incredibile bellezza.

Tutti siamo chiamati a pregare, in ogni situazione, affinché la fede diventi rapporto profondo, quotidiano e personale con Cristo: la Chiesa ci propone il modello dei santi per aiutarci a comprendere che la pienezza è

a portata di mano, purché il nostro impegno costante risponda alla Grazia divina.

“Senza la preghiera quotidiana vissuta con fedeltà, il nostro fare si svuota, perde l’anima profonda, si riduce ad un semplice attivismo che, alla fine, lascia insoddisfatti. C’è una bella invocazione della tradizione cristiana da recitarsi prima di ogni attività, che dice così: «Actiones nostras, quæsumus, Domine, aspirando præveni et adiuvando proseguere, ut cuncta nostra oratio et operatio a te semper incipiat, et per te coepta finiatur», cioè: «Ispira le nostre azioni, Signore, e accompagnale con il tuo aiuto, perché ogni nostro parlare ed agire abbia sempre da te il suo inizio e in te il suo compimento». Ogni passo della nostra vita, ogni azione, anche della Chiesa, deve essere fatta davanti a Dio, alla luce della sua Parola.” (*Benedetto XVI*)

Sull’esempio dei santi scopriamo che i grandi momenti della vita sono quelli della preghiera e dell’adorazione, tempo prezioso che genera una fede limpida ed operosa, un cuore capace di amare.

Una fede da rinvigorire continuamente in mezzo al gelo di una cultura senza valori e senza ideali, da trasmettere come tesoro inestimabile; un cuore rapito da Dio, dalla sua verità e dalla sua bellezza, capace di abbracciarlo negli uomini inquieti e disorientati della nostra società.

La preghiera è il maggiore bisogno del mondo attuale: essa sola può rigenerare il mondo, dando all’uomo la misura di se stesso e dell’invisibile.

Le finalità della presente raccolta si possono pertanto riassumere nei seguenti punti:

- invitare ogni persona di buona volontà a cercare Dio attraverso pre-

ghiere belle, ricche ed intense, adatte ad ogni momento o circostanza della giornata;

- rivolgerci a Dio, Padre Figlio e Spirito Santo, ed alla Madonna, attraverso espressioni alte e forti, composte da coloro che la Chiesa indica come modelli ed esempi di vera vita cristiana;

- percepire attraverso tali testi la grande ricchezza spirituale della Chiesa;

- riscoprire, mediante la lettura delle loro preghiere, la vita dei santi, veri apologeti moderni e testimoni perenni della verità evangelica;

- richiamare intensamente all'autentico significato della vita, ove tutto (ogni circostanza, ogni ambito di vita) trova senso e scopo nell'orizzonte di eternità e di pienezza, cioè nell'orizzonte dell'incontro definitivo con Lui;

- mettere in luce che la chiamata di Dio è incessante e sorprendente, soave come il tenero abbraccio della mamma;

- far emergere che la vera grandezza dell'uomo consiste nello stare in ginocchio davanti al Mistero.

In tempi in cui il senso di vuoto, la perdita di speranza, la necessità di un significato ci investono quotidianamente, l'uomo può sperimentare che Cristo è la vera ed unica risposta ad un grido che altrimenti rimarrebbe disperato.

“Il centuplo in questa vita e l'eternità nell'altra”: è questa la grande promessa di Gesù.

Che l'esempio dei santi, luminose stelle all'orizzonte della nostra storia, ci possa scuotere dal torpore dell'esistenza.

Francesco Maria Nocelli

ENTRARE NELLO SPIRITO DI PREGHIERA

BENEDETTO XVI

Nell'esperienza di un grande amore
tutto il mondo si raccoglie nel rapporto Io-Tu,
e tutto ciò che accade
diventa un avvenimento nel suo ambito.

Romano Guardini, L'essenza del cristianesimo

L'esempio dei santi è per noi un incoraggiamento
a seguire le stesse orme,
a sperimentare la gioia di chi si fida di Dio,
perché l'unica vera causa di tristezza e di infelicità
per l'uomo è vivere lontano da Lui.

Benedetto XVI

L'incontro quotidiano con il Signore

L'incontro quotidiano con il Signore e la frequenza ai Sacramenti permettono di aprire la nostra mente e il nostro cuore alla sua presenza, alle sue parole, alla sua azione. La preghiera non è solamente il respiro dell'anima, ma, per usare un'immagine, è anche l'oasi di pace in cui possiamo attingere l'acqua che alimenta la nostra vita spirituale e trasforma la nostra esistenza. E Dio ci attira verso di sé, ci fa salire il monte della santità, perché siamo sempre più vicini a Lui, offrendoci lungo il cammino luci e consolazioni. (...)

Nella preghiera noi apriamo, quindi, il nostro animo al Signore affinché Egli venga ad abitare la nostra debolezza, trasformandola in forza per il Vangelo. Ed è ricco di significato anche il verbo greco con cui Paolo descrive questo dimorare del Signore nella sua fragile umanità; usa *episkenoō*, che potremmo rendere con «porre la propria tenda». Il Signore continua a porre la sua tenda in noi, in mezzo a noi: è il Mistero dell'Incarnazione. Lo stesso Verbo divino, che è venuto a dimorare nella nostra umanità, vuole abitare in noi, piantare in noi la sua tenda, per illuminare e trasformare la nostra vita e il mondo. (...)

In un mondo in cui rischiamo di fidare solamente sull'efficienza e la potenza dei mezzi umani, in questo mondo siamo chiamati a riscoprire e testimoniare la potenza di Dio che si comunica nella preghiera, con la quale cresciamo ogni giorno nel conformare la nostra vita a quella di Cristo, il quale – come afferma Paolo – «fu crocifisso per la sua debolezza, ma vive per la potenza di Dio. E anche noi siamo deboli in lui, ma vivremo con lui per la potenza di Dio a vostro vantaggio» (2 Cor 13,4). (...)

L'unione con Dio non allontana dal mondo, ma ci dà la forza di rimanere realmente nel mondo, di fare quanto si deve fare nel mondo. Anche nella nostra vita di preghiera possiamo, quindi, avere momenti di particolare intensità, forse, in cui sentiamo più viva la presenza del Signore, ma è importante la costanza, la fedeltà del rapporto con Dio, soprattutto nelle situazioni di aridità, di difficoltà, di sofferenza, di apparente assenza di Dio. Soltanto se siamo afferrati dall'amore di Cristo, saremo in grado di affrontare ogni avversità come Paolo, convinti che tutto possiamo in Colui che ci dà la forza (cfr Fil 4,13). Quindi, quanto più diamo spazio alla preghiera, tanto più vedremo che la nostra vita si trasformerà e sarà animata dalla forza concreta dell'amore di Dio.

(dall'Udienza Generale - Mercoledì, 13 Giugno 2012)

Il dono più grande

Nella preghiera di domanda al Signore non dobbiamo attenderci un compimento immediato di ciò che noi chiediamo, della nostra volontà, ma affidarci piuttosto alla volontà del Padre, leggendo ogni evento nella prospettiva della sua gloria, del suo disegno di amore, spesso misterioso ai nostri occhi. Per questo, nella nostra preghiera, domanda, lode e ringraziamento dovrebbero fondersi assieme, anche quando ci sembra che Dio non risponda alle nostre concrete attese. L'abbandonarsi all'amore di Dio, che ci precede e ci accompagna sempre, è uno degli atteggiamenti di fondo del nostro dialogo con Lui.

Il Catechismo della Chiesa Cattolica commenta così la preghiera di Gesù nel racconto della risurrezione di Lazzaro: «Introdotta dal rendimento di grazie, la preghiera di Gesù ci rivela come chiedere: prima che il

dono venga concesso, Gesù aderisce a colui che dona e che nei suoi doni dona se stesso. Il Donatore è più prezioso del dono accordato; è il “Tesoro”, ed il cuore del Figlio suo è in lui; il dono viene concesso “in aggiunta” (cfr Mt 6,21 e 6,33)».

Questo mi sembra molto importante: prima che il dono venga concesso, aderire a Colui che dona; il donatore è più prezioso del dono. Anche per noi, quindi, al di là di ciò che Dio ci dà quando lo invociamo, il dono più grande che può darci è la sua amicizia, la sua presenza, il suo amore. Lui è il tesoro prezioso da chiedere e custodire sempre. (...)

Cari fratelli e sorelle, la nostra preghiera apre la porta a Dio, che ci insegna ad uscire costantemente da noi stessi per essere capaci di farci vicini agli altri, specialmente nei momenti di prova, per portare loro consolazione, speranza e luce. Il Signore ci conceda di essere capaci di una preghiera sempre più intensa, per rafforzare il nostro rapporto personale con Dio Padre, allargare il nostro cuore alle necessità di chi ci sta accanto e sentire la bellezza di essere «figli nel Figlio» insieme con tanti fratelli.

(dall'Udienza Generale - Mercoledì, 14 Dicembre 2011)

Gesù maestro di preghiera

La dinamica di parola e silenzio, che segna la preghiera di Gesù in tutta la sua esistenza terrena, soprattutto sulla croce, tocca anche la nostra vita di preghiera in due direzioni.

La prima è quella che riguarda l'accoglienza della Parola di Dio. è necessario il silenzio interiore ed esteriore perché tale parola possa essere udita. E questo è un punto particolarmente difficile per noi nel nostro

tempo. Infatti, la nostra è un'epoca in cui non si favorisce il raccoglimento; anzi a volte si ha l'impressione che ci sia paura a staccarsi, anche per un istante, dal fiume di parole e di immagini che segnano e riempiono le giornate. Per questo nella già menzionata Esortazione *Verbum Domini* ho ricordato la necessità di educarci al valore del silenzio: «Riscoprire la centralità della Parola di Dio nella vita della Chiesa vuol dire anche riscoprire il senso del raccoglimento e della quiete interiore. La grande tradizione patristica ci insegna che i misteri di Cristo sono legati al silenzio e solo in esso la Parola può trovare dimora in noi, come è accaduto in Maria, inseparabilmente donna della Parola e del silenzio» (n. 21). (...) Questo principio – che senza silenzio non si sente, non si ascolta, non si riceve una parola – vale per la preghiera personale soprattutto, ma anche per le nostre liturgie: per facilitare un ascolto autentico, esse devono essere anche ricche di momenti di silenzio e di accoglienza non verbale. Vale sempre l'osservazione di sant'Agostino: *Verbo crescente, verba deficiunt* – «Quando il Verbo di Dio cresce, le parole dell'uomo vengono meno» (cfr *Sermo 288,5: PL 38,1307; Sermo 120,2: PL 38,677*). I Vangeli presentano spesso, soprattutto nelle scelte decisive, Gesù che si ritira tutto solo in un luogo appartato dalle folle e dagli stessi discepoli per pregare nel silenzio e vivere il suo rapporto filiale con Dio. Il silenzio è capace di scavare uno spazio interiore nel profondo di noi stessi, per farvi abitare Dio, perché la sua Parola rimanga in noi, perché l'amore per Lui si radichi nella nostra mente e nel nostro cuore, e animi la nostra vita. Quindi la prima direzione: reimparare il silenzio, l'apertura per l'ascolto, che ci apre all'altro, alla Parola di Dio.

C'è però anche una seconda importante relazione del silenzio con la preghiera. Non c'è, infatti, solo il nostro silenzio per disporci all'ascolto della Parola di Dio; spesso, nella nostra preghiera, ci troviamo di fronte al silenzio di Dio, proviamo quasi un senso di abbandono, ci sembra che Dio non ascolti e non risponda. Ma questo silenzio di Dio, come è avve-

nuto anche per Gesù, non segna la sua assenza. Il cristiano sa bene che il Signore è presente e ascolta, anche nel buio del dolore, del rifiuto e della solitudine. Gesù rassicura i discepoli e ciascuno di noi che Dio conosce bene le nostre necessità in qualunque momento della nostra vita, «Preghando, non sprecate parole come i pagani: essi credono di venire ascoltati a forza di parole. Non siate dunque come loro, perché il Padre vostro sa di quali cose avete bisogno prima ancora che gliele chiediate» (Mt 6,7-8): un cuore attento, silenzioso, aperto è più importante di tante parole. Dio ci conosce nell'intimo, più di noi stessi, e ci ama: e sapere questo deve essere sufficiente.

(...) Nel Compendio del Catechismo della Chiesa Cattolica troviamo una chiara risposta: «Gesù ci insegna a pregare, non solo con la preghiera del Padre nostro» - certamente l'atto centrale dell'insegnamento di come pregare - «ma anche quando [Egli stesso] prega. In questo modo, oltre al contenuto, ci mostra le disposizioni richieste per una vera preghiera: la purezza del cuore, che cerca il Regno e perdona i nemici; la fiducia audace e filiale, che va al di là di ciò che sentiamo e comprendiamo; la vigilanza, che protegge il discepolo dalla tentazione» (n. 544).

A noi, spesso preoccupati dell'efficacia operativa e dei risultati concreti che conseguiamo, la preghiera di Gesù indica che abbiamo bisogno di fermarci, di vivere momenti di intimità con Dio, «staccandoci» dal frastuono di ogni giorno, per ascoltare, per andare alla «radice» che sostiene e alimenta la vita. Uno dei momenti più belli della preghiera di Gesù è proprio quando Egli, per affrontare malattie, disagi e limiti dei suoi interlocutori, si rivolge al Padre suo in orazione e insegna così a chi gli sta intorno dove bisogna cercare la fonte per avere speranza e salvezza.

(dall'Udienza Generale - Mercoledì, 7 Marzo 2012)

La preghiera davanti alla prova

Di fronte al pericolo, alla difficoltà, alla minaccia, la prima comunità cristiana non cerca di fare analisi su come reagire, trovare strategie, come difendersi, quali misure adottare, ma, davanti alla prova, si mette in preghiera, prende contatto con Dio. E che caratteristica ha questa preghiera? Si tratta di una preghiera unanime e concorde dell'intera comunità, che fronteggia una situazione di persecuzione a causa di Gesù. Nell'originale greco san Luca usa il vocabolo «homothumadon» - «tutti insieme», «concordi» - un termine che appare in altre parti degli Atti degli Apostoli per sottolineare questa preghiera perseverante e concorde (cfr At 1,14; 2,46). Questa concordia è l'elemento fondamentale della prima comunità e dovrebbe essere sempre fondamentale per la Chiesa. (...)

Questo, direi, è il primo prodigio che si realizza quando i credenti sono messi alla prova a causa della loro fede: l'unità si consolida, invece di essere compromessa, perché è sostenuta da una preghiera incrollabile. La Chiesa non deve temere le persecuzioni che nella sua storia è costretta a subire, ma confidare sempre, come Gesù al Getsemani, nella presenza, nell'aiuto e nella forza di Dio, invocato nella preghiera.

Facciamo un passo ulteriore: che cosa chiede a Dio la comunità cristiana in questo momento di prova? Non chiede l'incolumità della vita di fronte alla persecuzione, né che il Signore ripaghi coloro che hanno incarcerato Pietro e Giovanni; chiede solamente che le sia concesso «di proclamare con tutta franchezza» la Parola di Dio (cfr At 4,29), cioè prega di non perdere il coraggio della fede, il coraggio di annunciare la fede. (...)

Anche noi, cari fratelli e sorelle, dobbiamo saper portare gli avveni-

menti della nostra vita quotidiana nella nostra preghiera, per ricercarne il significato profondo. E come la prima comunità cristiana, anche noi, lasciandoci illuminare dalla Parola di Dio, attraverso la meditazione sulla Sacra Scrittura, possiamo imparare a vedere che Dio è presente nella nostra vita, presente anche e proprio nei momenti difficili, e che tutto – anche le cose incomprensibili – fa parte di un superiore disegno di amore nel quale la vittoria finale sul male, sul peccato e sulla morte è veramente quella del bene, della grazia, della vita, di Dio.

Come per la prima comunità cristiana, la preghiera ci aiuta a leggere la storia personale e collettiva nella prospettiva più giusta e fedele, quella di Dio.

(dall'Udienza Generale - Mercoledì, 18 Aprile 2012)

All'origine della testimonianza della fede

All'origine della testimonianza della fede, che ogni cristiano deve dare in famiglia, nel lavoro, nell'impegno sociale, e anche nei momenti di distensione, sta la preghiera, il contatto personale con Dio; solo questo rapporto reale con Dio ci dà la forza per vivere intensamente ogni avvenimento, specie i momenti più sofferti.

Questo Santo (san Domenico di Guzmán) ci ricorda anche l'importanza degli atteggiamenti esteriori nella nostra preghiera. L'inginocchiarsi, lo stare in piedi davanti al Signore, il fissare lo sguardo sul Crocifisso, il fermarsi e raccogliersi in silenzio, non sono secondari, ma ci aiutano a porci interiormente, con tutta la persona, in relazione con Dio.

Vorrei richiamare ancora una volta la necessità per la nostra vita spi-

rituale di trovare quotidianamente momenti per pregare con tranquillità; dobbiamo prenderci questo tempo specie nelle vacanze, avere un po' di tempo per parlare con Dio.

Sarà un modo anche per aiutare chi ci sta vicino ad entrare nel raggio luminoso della presenza di Dio, che porta la pace e l'amore di cui abbiamo tutti bisogno.

(dall'Udienza Generale - Mercoledì, 8 Agosto 2012)