LA PREGHIERA DEL CUORE

Padre Andrea Gasparino

Prima di tutto riconosci che la preghiera è dono e che hai sempre bisogno di imparare a pregare.

Come introdurti nella preghiera vera, la **preghiera del cuore**? Non pensare a niente di sentimentale, la preghiera del cuore è un cammino spirituale serio, ma che ti aprirà le porte della vita spirituale profonda, se tu avrai l'umiltà e il desiderio concreto di imparare. La preghiera del cuore si potrebbe anche chiamare: preghiera di silenzio o preghiera contemplativa.

La vetta della preghiera del cuore è la preghiera sanguinante del Getzemani: "Padre, non la mia, ma la tua volontà sia fatta". Crediamo che non ci sia una preghiera più grande di questa. Ma per arrivare alla vetta bisogna camminare decisi nella preghiera del cuore.

Abituati ogni giorno a dedicarvi un quarto d'ora e impegnati:

- a rilassarti: sta seduto o sta in ginocchio, ma ben rilassato;

- chiudi gli occhi;

- concentra il tuo pensiero sulla presenza di Dio in te. Gesù ha detto: "Se uno mi ama, osserverà la mia parola e il padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui" (Gv 14,22).

Concentrati per esempio sulla presenza in te dello Spirito Santo, e scegli una parola da ripetere incessantemente come: "Spirito Santo, aprimi all'amore" oppure "Spirito Santo, io ti amo" o semplicemente "Spirito Santo!"

Oppure, concentrati sulla presenza di Gesù in te e prega ripetendo, se credi: "Gesù Salvatore, salvami" oppure "Gesù, io ti amo" o semplicemente "Gesù!"

Oppure concentrati sulla presenza del Padre in te e prega ripetendo, se credi: "Padre mio, mi abbandono a te" oppure "Padre, io ti amo" o semplicemente "Padre!"

- al termine del quarto d'ora di intimità con Dio, fatti questa domanda:

Signore, qual è la gioia che posso dare oggi a chi vive accanto a me?

Signore, qual è la tua volontà su di me, oggi?

La preghiera del cuore non deve mai trascurare la preghiera di ascolto. E' la Parola di Dio la linfa vitale della preghiera cristiana. La preghiera del cuore è il momento culminante dell'ascolto. Ogni giorno prega il Vangelo della Liturgia del giorno collegandolo sempre alla tua vita concreta. Da quel Vangelo trova una parola/messaggio che utilizzi per fare la preghiera del cuore rivolto al Padre, o al Figlio, o allo Spirito Santo, presenti in te.

Sii costante e toccherai con mano la potenza della preghiera del cuore sulla tua vita.