

## **Chiara Lubich sulla Preghiera**

selezione di brani <sup>1</sup>

### **Vita dell'anima**

*Voce fuori campo: È “la vita dell'anima”: questa una delle definizioni di “preghiera”, data da Chiara Lubich. Nei brani di conversazioni qui riportati, viene in rilievo la bellezza della preghiera. Essa manifesta una dimensione personale, un rapporto diretto, profondo, intimo con Dio. Una dimensione che, alla luce del Carisma dell'unità di cui Chiara è portatrice, si dilata verso i prossimi. Nella spiritualità collettiva, infatti, ogni prossimo è via privilegiata per raggiungere l'unione con Dio.*

**da una conferenza telefonica con le comunità dei Focolari nel mondo <sup>2</sup>**

**Palermo, 22 gennaio 1998**

### **Costruirsi in preghiera**

[...]

Come sappiamo, la nostra spiritualità, personale e comunitaria insieme, ci porta ad estendere il nostro amore verticalmente, come si dice oggi, verso Dio e orizzontalmente verso il prossimo; e la santità, che ne deriva, è data dalla equilibrata presenza di questi due amori.

Ma è facile per alcuni (e lo sta dimostrando la tendenza, alle volte, all'attivismo) sviluppare in modo particolare la dimensione orizzontale dell'amore e, forse, non altrettanto quella verticale.

E' vero che noi tutto quanto facciamo lo rivolgiamo in genere a Lui: è per Lui che

---

<sup>1</sup> A cura dei Consiglieri Generali per l'aspetto dell'Unione con Dio e Preghiera, con la collaborazione del Centro Chiara Lubich. Note a cura dell'Archivio Generale del Movimento dei Focolari.

<sup>2</sup> C. Lubich, *Conversazioni*, a cura di M. Vandeleene, Città Nuova, Roma 2019, pp 551 - 553.

amiamo, che operiamo, che soffriamo, che preghiamo...

Ma, se col continuo "farci uno" con i prossimi siamo arrivati ad amarli spesso anche col cuore, siamo certi di amare pure Dio non solo con la volontà, ma insieme col cuore?

Alla fine della nostra vita non potremo presentarci a Dio assieme agli altri, alla comunità, ma dovremo farlo da soli.

E siamo sicuri che, in quel momento, tutto l'amore raccolto nel nostro cuore, durante la nostra esistenza, si verserà spontaneamente, come dovrebbe essere, su Colui che dovremmo aver sempre amato e che incontreremo e ci giudicherà?

[...]

Arriverà senz'altro anche per noi quel momento e, tenendolo presente, dovremmo sin da adesso cercare di approfondire meglio ed al massimo il nostro rapporto con Dio.

Si può, infatti, amare come servi e compiere tutto quanto il padrone vuole senza rivolgergli parola; o si può amare come figli col cuore, riempito dallo Spirito Santo, di amore e di confidenza nel proprio Padre: quella confidenza che porta a parlare spesso con Lui, a dirgli tutte le nostre cose, i nostri propositi, i nostri progetti; quella confidenza, quel divino desiderio che porta a non vedere l'ora che arrivi il momento dedicato esclusivamente a Lui, per mettersi in contatto profondo con Lui.

E' la preghiera, la preghiera vera! E' ad essa che dobbiamo tendere, fino ad arrivare ad essere preghiere viventi.

C'è una bella frase del teologo Evdokimov<sup>3</sup>, a proposito della preghiera: "Non basta – dice – avere la preghiera, bisogna diventare, essere preghiera, costruirsi in forma di preghiera..."<sup>4</sup>.

Costruirsi in forma di preghiera, essere preghiera, come vuole Gesù, che ha detto: "Conviene sempre pregare"<sup>5</sup>.

Io credo che nel cuore di molti di noi ci sia un vero patrimonio d'amore soprannaturale che può trasformare la nostra vita in autentica preghiera, che può costruirci in preghiera. Si tratta di raccoglierlo nei momenti opportuni.

In questo prossimo tempo impegniamoci allora a parlare spesso con Dio, anche in mezzo all'attività. Cerchiamo di migliorare proprio in questo.

Già il dire un "Per Te" prima di ogni azione, trasforma questa in una preghiera.

Ma non basta. Incominciamo un colloquio serrato con Lui ogni volta che è possibile. Solo così, alla fine della vita, potranno fiorire sulle nostre labbra espressioni d'amore a Dio, simili a quelle dei santi. [...]

(musica)

---

<sup>3</sup> Pavel Nikolaevič Evdokimov (1901–1970), teologo ortodosso e filosofo russo, fu osservatore all'ultima sessione del Concilio Vaticano II. In esilio dopo la rivoluzione sovietica, insegnò negli ultimi vent'anni della vita nell'istituto San Sergio a Parigi.

<sup>4</sup> P. Evdokimov, Ortodossia, in Aforismi e citazioni cristiane, cit., p. 153.

<sup>5</sup> Cf Lc 21, 36.

## dalle risposte alla comunità del Movimento nei Castelli Romani <sup>6</sup>

Castel Gandolfo, 10 febbraio 2002

### Parlare con Dio

[...]

Chiara: Ciao.

Carlo: Ciao Chiara.

[...]

Ci puoi parlare della preghiera? Che cos'è per te la preghiera? E poi anche: come possiamo noi vivere, essere preghiera, specialmente in un'epoca come questa, che è così frenetica e che molte volte sembra quasi non solo lasciare, ma togliere spazio ad un approfondimento del nostro rapporto personale e anche comunitario con Dio?

Chiara: La preghiera. Tanti pensano la preghiera dire il rosario, la preghiera è questo... La preghiera vera, quella di cui parlano..., vera, nel senso la più importante, quella di cui parlano i santi, è alle volte semplicemente uno sguardo a Gesù nel tabernacolo, un'occhiata d'intesa, come dire: adesso faccio per te. Oppure un momento d'amore, dirgli: "Mio Dio, mio tutto", perché noi siamo il tu di Dio, noi uomini siamo stati creati come..., la nostra cosa che ci costituisce è l'essere il tu di Dio, il poter parlare con Dio. Se un uomo non parla con Dio, non realizza completamente se stesso come uomo, come uomo. I santi parlano così. Santa Teresa d'Avila<sup>7</sup>, che aveva il carisma della preghiera, diceva: basta un momento, un pensiero, un ricordarsi, sapere che se siamo in grazia, Dio è dentro di noi, quindi rivolgergli il pensiero, offrirgli: "Per te, faccio tutto per te."

Poi, siccome però siamo in carne ed ossa e abbiamo bisogno di qualcosa da toccare, è anche bene che ci sia qualcosa che cade sotto i sensi, sotto l'udito per esempio [...], non so: l'Ave Maria, il Padre nostro, l'Ave Maria, il Gloria, il Credo, qualche cosa. E fissati un momento, che si può trovare, lo trovo sempre anch'io - ho tanto da fare - per pregare. E fissati quei momenti in cui dici quelle tre preghiere, ma poi durante il giorno...

Se poi vuoi, e qui andiamo ancor più in là, arrivare a sperimentare, a sentire, sentire, con i sensi dell'anima, l'unione con Dio, Dio, e allora qua c'è una strada sola per noi: scegliere di amare i fratelli, scegliere di amare i fratelli; perché c'è questa cosa: che più si va a fondo con l'amore dei fratelli, [...] più Dio si fa sentire. Noi da quando eravamo giovani, [...] ricordo

---

<sup>6</sup> Dalla risposta alla domanda n.5.

<sup>7</sup> S. Teresa d'Avila, al secolo Teresa de Ahumada y Cepeda, Carmelitana spagnola con il nome di Teresa di Gesù, prima donna nominata "dottore della Chiesa". Alla più alta contemplazione unì un'intensa attività come riformatrice dell'Ordine carmelitano.

che tutto il giorno sempre a pensare al fratello, al povero, a portare qualche cosa, anche al non povero perché tutti hanno problemi, a farsi uno<sup>8</sup> con l'altro. La sera, quando ci radunavamo per pregare, magari per le preghiere della sera, sentivamo che c'era qualcosa, una cosa dolcissima, una cosa bellissima. Era chiaro: era la presenza di Dio che si manifestava.

Noi facciamo sempre l'esempio della pianticella, diciamo: come una pianta più affonda le radici più svetta in su il fusticino, così un'anima più affonda il suo amore per i prossimi: per te, per te, per te, per tutti quelli che si incontra in giornata, più cresce l'unione con Dio e la senti, e la senti.

C'è Rahner<sup>9</sup>, un grande teologo che dice che il cristianesimo nel terzo millennio non avrà senso se il cristiano non sarà un mistico. Il mistico è colui non solo che vive un cristianesimo così, esterno, ma un mistico è uno che sente l'unione con Dio. Per cui anche in contatto con tutte le cose concrete, con le ricchezze, con la potenza, con la gloria, non si lascia troppo offuscare perché quell'unione con Dio è infinitamente più dolce, più bella, più tenera, più..., che ti forma, che ti costituisce, che ti fa te stesso.

Perciò il mio consiglio: se vuoi pregare ama il prossimo, e poi attaccaci quello che ti ho detto.

(applausi e musica)

**da una conferenza telefonica con le comunità dei Focolari nel mondo<sup>10</sup>**

**Rocca di Papa, 23 febbraio 1989**

## **I quattro modi di pregare**

[...] Oggi, ricordando i trent'anni di vita di unità fra Maria e Gesù, diremo – come ho già fatto anche in passato – qualcosa sulla preghiera.

Ho notato, soprattutto in questi ultimi giorni, che i fondatori, ogni fondatore e le varie correnti spirituali che da essi nascono, sotto l'impulso dello Spirito Santo, insegnano a pregare in modo assai diverso l'uno dall'altro, anche se per tutti la preghiera occupa il primo posto. Essa, infatti, è diretta espressione di quel comando che è il primo di tutti: "Amerai il Signore Dio tuo".

E, approfondendo queste varie preghiere, tutte belle, tutte affascinanti, come quelle

<sup>8</sup> E' l'atteggiamento di cui parla san Paolo, che sta nel condividere la condizione gioiosa o dolorosa, gusti, mentalità, ecc. del prossimo: "mi sono fatto debole con i deboli, mi sono fatto tutto a tutti..." (1Cor.9,22)

<sup>9</sup> Karl Rahner (1904-1984), gesuita e teologo tedesco, cattolico, fra i protagonisti del rinnovamento della Chiesa che portò al Concilio Vaticano II.

<sup>10</sup> C. Lubich, *Conversazioni*, a cura di M. Vandeleene, Città Nuova, Roma 2019, pp 352-354.

insegnate da santa Teresa d'Avila, da santa Caterina da Siena<sup>11</sup>, da san Francesco d'Assisi<sup>12</sup>, da san Francesco di Sales<sup>13</sup>, ecc., ho cercato di confrontarle con la nostra, di vedere cioè come lo Spirito Santo ha insegnato a noi a pregare.

E ho visto che, fondamentalmente (quando si tratta sempre di preghiera personale), noi preghiamo in quattro modi.

Anzitutto con la preghiera "vocale". Recitiamo cioè ogni giorno le preghiere che ci sono consigliate dalla Chiesa e prescritte dai nostri regolamenti. Lo vogliamo fare non meccanicamente, ma, possibilmente, con tutta la mente e con tutto il cuore.

Noi poi, perché viviamo l'amore al prossimo ed abbracciamo Gesù Abbandonato in tutti i suoi volti, abbiamo sperimentato nel nostro cuore, poco o tanto, l'unione con Dio. Essa ci porta a parlare spontaneamente con Gesù, col Padre, con lo Spirito Santo o con Maria: confidiamo loro i nostri problemi, chiediamo aiuto in tutte le necessità, li teniamo aggiornati del nostro lavoro, offriamo loro le nostre gioie... Si tratta di quella preghiera fatta anche solo di sguardi, di silenzi, d'intese, che tutti chiamano – con una parola che non ne esprime bene il significato –: preghiera "mentale".

E ancora, noi siamo soliti offrire a Gesù – in genere con un "per Te" – tutto quanto facciamo, decisi a compiere poi ogni nostra azione meglio che possiamo, perché consci di fare di essa un prolungamento dell'azione creatrice di Dio e redentrice di Gesù per l'esecuzione dei piani di Dio sul mondo. Trasformiamo così tutto il nostro agire umano in un'azione sacra. Ed è questa la preghiera più sentita ai giorni nostri, in cui si vede il mondo e tutto il cosmo in evoluzione e si ricorda all'uomo il suo dovere di soggiogare la terra. Per essa, per questa preghiera, attuiamo il comando di Gesù: occorre sempre pregare<sup>14</sup>.

Infine, il nostro quarto modo di pregare è quello di offrire a Gesù i nostri dolori, piccoli o grandi, per lavorare con lui alla redenzione del mondo. [...]

Abbiamo parlato l'altra volta di "invasione d'amore". Ma ogni operazione che si fa, in favore del Regno di Dio, si sostiene solo se le nostre braccia sono alzate, come ricorda Mosè<sup>15</sup>.

E' la preghiera che potrà rendere veramente fecondo il nostro operare.

E allora sotto: a puntellare il nostro "sogno" con la preghiera ben fatta. Non dandoci pace se non è migliorata sotto tutti gli aspetti.

Che il nostro motto sia: "Pregare bene per invadere il mondo di amore". [...]

(musica)

<sup>11</sup> S. Caterina da Siena, di Jacopo di Benincasa (1347-1380), religiosa domenicana, mistica e dottore della Chiesa, patrona d'Italia e compatrona d'Europa.

<sup>12</sup> Giovanni Francesco di Pietro di Bernardone (1181-1226), fondatore dei Francescani, patrono d'Italia.

<sup>13</sup> Vescovo di Ginevra e dottore della Chiesa (1567- 1622), grande evangelizzatore nel confronto con il Calvinismo, insieme a Giovanna di Chantal istituì l'Ordine della Visitazione.

<sup>14</sup> Cf *Lc* 18, 1.

<sup>15</sup> Cf *Es* 17, 11.