movimento dei focolari

UNIONE CON DIOE
PREGHIERA

Materiale audiovisivo formazione membri e aderenti
video 2652M2 – audio A370M2 (durata: 18')

Chiara Lubich sulla Preghiera

selezione di brani [1]

Far crescere l'alberello dentro

Voce fuori campo: L'unione con Dio è come un alberello che nasce dentro di noi: occorre farlo crescere, anche attraverso la preghiera, che è "il momento più bello […] perché si parla con chi più si ama".
Rivolgendosi ad appartenenti al Movimento dei Focolari, Chiara descrive quei momenti di preghiera che possono scandire la giornata ed offre sue proprie esperienze e suggerimenti.

da una conferenza telefonica con le comunità dei Focolari nel mondo [2]
Rocca di Papa, 11 febbraio 1988

Ciò che è essenziale nelle nostre preghiere

[…] Noi, *al mattino*, appena svegli, diciamo a Gesù: "Perché sei abbandonato". Esprimiamo con ciò il proposito di sceglierlo come tale e di preferirlo lungo tutto il giorno. E ciò è essenziale per noi. Non si può vivere la nostra spiritualità senza questo impegno.

Poi recitiamo altre preghiere. Ma la cosa più importante, al mattino, è fare a Gesù l'offerta della nostra giornata, dando così ad ogni attività, ad ogni incontro un motivo, un'intenzione soprannaturale.

Ogni giorno abbiamo poi *le preghiere della sera*. Con esse, così come al mattino, si prega il Padre, Gesù, Maria, l'angelo custode. Ma la cosa più importante è l'esame di coscienza: rivedere cioè la nostra giornata, ora dopo ora, e promettere sinceramente di far meglio il giorno dopo, perché chi non avanza regredisce.

E ancora ogni giorno, o molto spesso, assistiamo *alla S. Messa*. Essa costituisce il

[1] 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.
[2] C. Lubich, *Conversazioni,* a cura di M. Vandeleene, Città Nuova, Roma 2019, pp 315 - 318.

vertice di ogni altra preghiera, l'atto più alto della nostra giornata, il centro cui tutto deve convergere. La vita di una creatura, infatti, ha significato vero se riconosce il suo Creatore, se sta verso di lui in atteggiamento giusto, quindi se lo adora, lo ama, lo ringrazia, se a lui chiede perdono dei propri peccati, se lo invoca. Ma tutto ciò è pressoché impossibile farlo da soli, con mezzi nostri, scelti da noi. Siamo incapaci di offrire a Dio qualcosa di adeguato, alcunché che arrivi a toccare il suo cuore. Dio è vicino, ma è anche immensamente grande. Occorre quindi qualcosa che sia a lui proporzionato: non si dà ad un adulto un giocattolo, né ad un neonato un libro.

Ed ecco la S. Messa che ci dona questa insperata possibilità. Sull'altare è offerto dal sacerdote al Padre (e noi possiamo unirci a lui nell'offerta) Gesù stesso: egli è il nostro dono, quello che il Padre gradisce. Con lui e per lui possiamo degnamente e convenientemente amare il Padre, adorarlo, lodarlo; chiedergli qualcosa, ringraziarlo, implorare da lui il perdono dei nostri peccati. Con lui, con Gesù, il Padre ci ascolta.

Di qui l'importanza della S. Messa. Dobbiamo assistervi con questa coscienza. E dobbiamo non dimenticare di mettere sull'altare anche la nostra vita assieme alla sua con tutto quanto la riguarda: soprattutto le fatiche, le pene, le sofferenze, i tormenti, perché uniti a quelli di Gesù acquistino il massimo valore.

Poi durante il giorno *si prega prima dei pasti*, e questa preghiera ha il significato di offrire a Dio anche l'atto di sovvenire alle nostre necessità corporali.

Inoltre, spesso si va a *visitare Gesù* in una chiesa. E', mi sembra, un atto indispensabile. Se le grandi personalità, anche non cattoliche, sentono il dovere, quando vengono a Roma, di chiedere un'udienza con il Santo Padre, riconoscendo in lui una personalità di livello mondiale, che cosa dobbiamo fare con Gesù, Uomo-Dio presente in terra nelle nostre chiese? Il minimo è fargli quotidianamente una visita. La visita quindi al SS. Sacramento ha proprio il significato di una visita per dire a Gesù che comprendiamo ciò che lui ha fatto per noi e per tutti, e che non ci sfugge la portata della sua presenza sulla terra.

E ancora recitiamo *il rosario*. E' la preghiera che ci incatena a Maria, tutta dedicata a lei. Dobbiamo vivere bene questo momento come il nostro quotidiano appuntamento con la Madre, con la Regina della nostra Opera. Con la prima parte dell'"Ave Maria" entriamo anche noi in quella lode planetaria che ha profetizzato quando ha detto: "Tutte le genti mi chiameranno beata" (cf. *Lc* 1, 48).

Per la seconda parte, con quel "prega per noi peccatori adesso", avremo assicurata ogni giorno la sua protezione. Mentre per quel "nell'ora della nostra morte" Maria si ricorderà di noi alla conclusione della nostra esistenza.

Facciamo poi ogni giorno un po' di *meditazione* dove – se abbiamo vissuto secondo il nostro Ideale – possiamo sperimentare la preghiera mentale. La meditazione ha lo scopo di mettere la nostra anima in contatto con Dio, di sperimentare già da quaggiù la vita del Paradiso. La meditazione ha come fine di rituffarci nel divino e ritemprarci.

Preghiere del mattino, della sera, prima dei pasti, S. Messa, rosario, visita, meditazione: ecco i momenti sacri della nostra giornata. Lavoriamo con tutto l'impegno […]

Trascrizione non integrale ad uso interno del Movimento dei Focolari. Per ogni altro utilizzo, richiedere l'autorizzazione scrivendo a centrochiaralubich@focolare.org o info.archiviogenerale@focolare.org

per migliorarli, per cesellarli. Ne guadagnerà tutta la nostra vita spirituale […].

(musica)

dal discorso ai focolarini sulla Spiritualità Collettiva
Castel Gandolfo, 23 dicembre 1994

Spiritualità del noi

[…]

E proprio in questi giorni […] sto scoprendo veramente come la nostra è la spiritualità della Chiesa, perché la Chiesa ha la sua massima espressione nella Messa; è lì che è, è quello che deve essere. E nella Messa domina il "noi", non il "tu"; non vai come singolo, vai come popolo. E quindi, se domina il "noi", se c'è unicamente il "noi", vorrei dire, nella Messa, allora il "noi" è anche per la Chiesa fuori della chiesa, per il popolo fuori della chiesa; è la spiritualità collettiva del "noi", la spiritualità del "noi" è quella che ci fa essere Chiesa fuori per essere dentro il "noi" quando c'è l'Eucaristia.

Per cui noi abbiamo, sentiamo tanto la preghiera liturgica perché è la preghiera del "noi".

E' caratteristica, per esempio, il nostro "consenserint"; guai se noi non (ci) mettiamo insieme a pregare. E nel "consenserint" siamo due o più che preghiamo.

Anche noi meditiamo ma c'è un "di più": dopo aver meditato vogliamo mettere al corrente i nostri fratelli nella comunione d'anima; meditiamo sulla Scrittura, su scritti dei santi, sui documenti della Chiesa che sono adatti alla meditazione o su brani riguardanti la nostra spiritualità. Ma poi mettiamo in comune; c'è il "di più". Per perseguire la santità altrui come la propria.

Si fanno anche giorni di ritiro e giorni di esercizi spirituali nel Movimento - anche fra voi - ecco, però nel programma si mettono ore di silenzio, diciamo, in cui ascoltiamo il predicatore, e ore nelle quali invece comunichiamo fra di noi le nostre esperienze, quindi c'è un "di più". Come gli altri, certo: ascoltare bene e formarci molto bene dentro, ma poi anche comunicare. […]

(musica)

dal discorso alle focolarine su Gesù in mezzo[3]
Rocca di Papa, 7 dicembre 1975

[3] Caratteristico del Movimento è l'impegno a vivere l'amore reciproco in misura tale da creare le condizioni che garantiscono l'adempimento della promessa di Gesù: «Dove sono due o tre uniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro» (*Mt* 18,20). L'espressione "Gesù in mezzo" rimanda a questa presenza del Risorto. *(*C. LUBICH, *Discorsi in ambito civile ed ecclesiale,* a cura di V. Araujo, Città Nuova, Roma 2020)

Trascrizione non integrale ad uso interno del Movimento dei Focolari. Per ogni altro utilizzo, richiedere l'autorizzazione scrivendo a centrochiaralubich@focolare.org o info.archiviogenerale@focolare.org

Il “consenserint”

[…]

E qui passiamo al consenserint, che è importante […].

C'è una preghiera che da più di trent'anni - da quando cioè è nato il Movimento - i membri di esso usano fare. […] Se si chiede loro in qualunque circostanza di pregare: per i vivi o per i morti o per ottenere qualsiasi grazia, essi - già lo sappiamo - fanno il “consenserint”, cioè chiedono, uniti nel nome di Gesù, all'Eterno Padre qualsiasi cosa. E il nome *consenserint* è preso dalla frase di Gesù: "In verità vi dico ancora: se due di voi sopra la terra si accorderanno - *consenserint* - per domandare qualunque cosa, il Padre mio che è nei cieli ve la concederà, perché dove sono due o tre riuniti nel mio nome, lì sono io in mezzo a loro"[4].

Non si trascurano fra noi certo le altre preghiere che la Chiesa consiglia, ma questa - vorrei dire - è la nostra caratteristica, insomma, che abbiamo aggiunto alle altre che facciamo secondo i fedeli, ecc. Con essa noi sappiamo di non essere noi a chiedere, ma Gesù che è presente nella nostra unità. E con questa preghiera le grazie piovute sul Movimento, grazie spirituali e grazie materiali, sono senza numero.

Dice Giovanni Crisostomo[5] che nessuno si riunisce insieme ad altri a pregare "fidandosi della sua virtù, ma della moltitudine concorde, che Dio tiene - la moltitudine - in massima considerazione e dalla quale è commosso e placato." E' bello questo dire "commosso e placato", sembra che Dio sia immobile, insomma, che non abbia... intanto c'è Gesù che ha un cuore che batte, un cuore di carne; ma anche ieri abbiamo visto che possiamo aggiungere gioia ogni giorno con Gesù in mezzo, è quello che vogliamo fare anche oggi. Ecco, e anche commosso e anche placato dalla comunità che prega.

"Infatti - continua Crisostomo - 'dove due o tre sono riuniti nel mio nome - disse Gesù -, lì sono io in mezzo a loro'[6]. Ciò che infatti qualcuno non può ottenere pregando da solo, lo otterrà pregando insieme alla moltitudine. Perché? Perché, anche se la virtù propria non ha una grande forza, l'ha però l'unanimità: dove due o tre sono uniti nel mio nome lì sono io in mezzo ad essi '"[7].

E' stato sempre presente inoltre al Movimento come una luce di grande speranza, di respiro veramente evangelico, quel "qualunque cosa", dunque tutto, dalle piccole alle grandi cose, da quelle del corpo a quelle dello spirito, tutto si può chiedere in unità e tutto si è chiesto in unità.

Pietro Crisologo[8] in uno dei suoi sermoni conferma che quando il Signore dice: "Se... si mettono d'accordo per domandare qualunque cosa, sarà loro concessa, non promette di

---

4 Cf *Mt* 18, 19-20.

5 San Giovanni Crisostomo (349 – 407), Vescovo di Costantinopoli, Padre della Chiesa, il più celebre degli oratori sacri (Crisostomo in greco significa "bocca d'oro").

6 Cf *Mt* 18,20.

7 Giovanni Crisostomo, *In Epistolam II ad Thessalonicenses*, Homilia 4,4, P.G. 62, 491.

8 San Pietro Crisologo (ca 380 – 450), primo Metropolita dell'Emilia, Vescovo di Ravenna e dottore della Chiesa.

Trascrizione non integrale ad uso interno del Movimento dei Focolari. Per ogni altro utilizzo, richiedere l’autorizzazione scrivendo a centrochiaralubich@focolare.org o info.archiviogenerale@focolare.org

concedere questa o quell'altra cosa, ma tutto ciò che verrà domandato con unanime richiesta..."[9]. […]

Nel Movimento non è stata trascurata la preghiera individuale - e quindi non comunitaria - dato che la via di santità su cui mette la nostra spiritualità, sviluppandone le varie tappe, approfondisce anche una personale unione con Dio, che porta a chiedere al Signore molte cose. Ma noi assentiamo pienamente con quanto ancora Pietro Crisologo dice: "Come si può disprezzare l'adunanza della Chiesa ed affermare che la preghiera dei singoli, le preghiere dei singoli siano da anteporre a quella della venerabile assemblea - venerabile perché c'è Gesù -, se il Signore promette di essere presente in mezzo a due o tre riuniti insieme e di concedere loro tutto quello che gli avranno domandato?"[10]. Dio - dico io - non gradisce quindi tanto l'individualismo quanto l'unità.

Naturalmente si è sempre pensato - anche noi - che suddetta frase del Vangelo ottiene i suoi fini se la si vive con tutto il resto del Vangelo; per questo prima di fare un *consenserint* ci si esamina rapidamente se siamo pronti a morire l'uno per l'altro e non si attenua questa prontezza dopo aver pregato. Il *consenserint* è per noi la preghiera di chi vive il Vangelo - del focolarino per esempio -, non una formula magica per coloro che hanno bisogno d'ottenere qualche cosa.

Giovanni Crisostomo spiega bene le cause per cui qualche volta non si ottiene quello che si domanda. Dice: "(…) esistono in qualche luogo due uomini concordi?", non nel nome di Gesù, ma amici. "Sì, in molti luoghi, anzi sicuramente dappertutto. Come mai allora - voi obietterete - costoro non ottengono tutto quanto domandano? Molte sono le cause che impediscono loro di ricevere ciò che chiedono.

Spesso si domandano cose non utili e convenienti... Altri non sono all'altezza di domandare...". Qui è il punto: "Infatti Gesù cerca persone che siano simili agli apostoli. Perciò dice: 'Se due di voi si accorderanno...'". Non l'ha detto alla folla: se due di voi si accorderanno... "cioè di voi che praticate la virtù e vivete una vita secondo il Vangelo. Altri ancora pregano contro coloro che li hanno offesi, reclamando castigo e vendetta, il che ci è stato vietato con un preciso comando. 'Pregate per i vostri nemici' (*Mt* 5,44). Alcuni, infatti, chiedono misericordia a Dio, senza però pentirsi dei loro peccati... Ma, se vi sono tutte le condizioni richieste, cioè se tu chiedi cose convenienti, se fai tutto ciò che dipende da te, se vivi una vita come quella degli apostoli, se hai unità di pensieri con il tuo prossimo e amore per lui, otterrai ciò che domandi. Il Signore, infatti, è buono e misericordioso"[11].

Abbiamo osservato che il *consenserint* porta un grande vantaggio: impedisce la superbia, che è quasi inevitabile in noi poveri uomini quando otteniamo ciò che abbiamo chiesto; e ciò perché sappiamo che col *consenserint* non solo è Gesù stesso in mezzo a noi che domanda, ma anche che non siamo stati soli nel domandare.

---

9 Cf Pietro Crisologo, *Sermo* 132, P.L. 52,561.
10 Cf ID., 562.
11 Cf Giovanni Crisostomo, *In Matthaeum*. Homilia 60,2, trad. ital. *Commento al Vangelo di San Matteo*, Roma 1967, vol. III, p.42-43.

Trascrizione non integrale ad uso interno del Movimento dei Focolari. Per ogni altro utilizzo, richiedere l'autorizzazione scrivendo a centrochiaralubich@focolare.org o info.archiviogenerale@focolare.org

Sentite come spiega bene questo pensiero Anastasio Sinaita[12]: "Il Signore, che ben conosce i pensieri e la superbia dell'uomo, vuole che non abbiamo fiducia in noi, per quanto conduciamo una vita dedita alla virtù e santa, ma che quando chiediamo qualcosa ci riteniamo indegni di conseguire quanto desideriamo e quindi uniamo a noi altri che abbiano lo stesso modo di pensare e di sentire. Chi infatti prega e ottiene da solo, spesso s'insuperbisce; si contiene invece entro il limite dell'umiltà, se sono in più a pregare e a ottenere"[13].

[…] Che Dio ci faccia sempre più degni di sì alta vocazione e ci colmi le mani di grazie da distribuire nel mondo arido e freddo, il quale non conosce che cosa significhi vivere in relazione con un Padre che a tutti vorrebbe ridare la presenza del proprio Figlio e, con lui, molte e molte grazie. […]

(musica)

12 S. Anastasio Sinaita (secolo VII), Monaco e abate del monastero del Monte Sinai, difese instancabilmente la retta fede contro i monofisiti.

13 Anastasio Sinaita, *Quaestiones*, P.G. 89,762-763.

Trascrizione non integrale ad uso interno del Movimento dei Focolari. Per ogni altro utilizzo, richiedere l'autorizzazione scrivendo a centrochiaralubich@focolare.org o info.archiviogenerale@focolare.org