

ANNOTAZIONI SULLA VITA DI PREGHIERA

□ L'entrata in preghiera o raccoglimento o momento dello Spirito Santo

1. La finalità di ogni scuola di spiritualità nel proporre metodi e schemi, non è quello di inscatolare lo Spirito Santo, ma di aiutare il fedele a scoprire e appropriarsi del proprio modo di relazionarsi con Dio. Infatti la preghiera è «*una relazione viva e personale con il Dio vivo e vero*» (CCC 2558) e ognuno ha il suo modo di relazionarsi con Dio. Gli schemi e i metodi sono aiuti offerti che vanno usati *tanto quanto* aiutano la persona a pregare, e devono essere abbandonati nella misura che uno, nell'orazione, si sente attratto dallo Spirito in altro modo. *Bisogna imparare a fare come fanno le api -diceva s. Francesco di Sales -che prendono il nettare di tanti fiori e fanno così un miele più buono.*
2. In quanto *relazione viva e personale con Dio*, l'ambito della preghiera si allarga a ogni dimensione della nostra vita che può diventare preghiera: qualunque cosa si faccia o si viva può essere luogo o oggetto di preghiera e le azioni stesse possono diventare preghiera in quanto offerte a Dio. Ciò premesso precisiamo che quando parliamo di preghiera qui intendiamo un tempo prolungato passato con Dio e solo con Lui, cuore a cuore, faccia a faccia nella fede. Un prete, un religioso, un consacrato si presume che siano uomini di preghiera, cioè che amino passare dei tempi lunghi con Dio. D'altra parte può insegnare a pregare solo chi ne ha l'esperienza, non casuale o saltuaria, ma quotidiana e puntuale. L'esperienza ci insegna, in genere, che il prete che vive nell'apostolato, se non prega alla mattina presto non pregherà più durante il giorno, è vero che la custodia del cuore, l'unione con Dio, il pensiero amoroso a Lui, le continue elevazioni del cuore a Dio (giaculatorie) compensano un'eventuale assenza di tempo per la preghiera solitaria con Dio, ma è ancora più vero che, in genere, non si arriva alla custodia del cuore e all'unione abituale senza dei tempi lunghi di preghiera a tu per tu con Lui. Inoltre è doveroso aggiungere che chi vive la custodia del cuore e l'unione con Dio desidera avere tempi lunghi con il suo Amato, ma l'amore per il suo Regno spesso glielo impedisce per la carità dell'azione apostolica, ma appena può ne approfitta per starsene un po' da solo con Lui. Per questo sono molto sospetti coloro che non hanno mai tempi lunghi e neanche mezzora per stare con Lui perché devono fare molte cose e non sentono neanche il bisogno, la necessità, il desiderio di stare con Lui da soli. È molto sospetto quando si è perso il gusto di stare con Lui, il desiderio di stare con Lui e si preferisce l'azione e la distensione dopo l'azione non già in Lui, ma in qualche passa tempo, passando magari ore nei mass-media.
3. Le sorgenti della preghiera sono nelle virtù teologali, sono esse che mi permettono un incontro oggettivo e reale con il Dio vivo e vero reso possibile dal fatto che è Lui che vuole relazionarsi con me, sì proprio con me... ed esse mi sono comunicate dallo Spirito Santo nell'innesto a Cristo ricevuto nel s. Battesimo. Nelle virtù teologali noi partecipiamo alla relazione filiale del Figlio di Dio, nella fede ne assumiamo il pensiero, abbiamo il pensiero di Cristo; nella speranza ne acquistiamo il sentire, per cui partecipiamo al sentimento di devota e affettuosa figliolanza che il Figlio ha nei confronti del Padre; nella carità accogliamo l'amore paterno di Dio Padre nell'unico cuore di Cristo che ci appartiene nel battesimo e lo riversiamo sul prossimo che quell'amore ci fa scoprire fratello. Occorre che l'entrata in preghiera si attui in un'esercizio amoroso delle virtù teologali con atti dolci di fede, speranza e amore in unione al Cuore Divino-Umano di Cristo. La nostra preghiera, infatti, non è mai posta di fronte, in faccia a Dio, ma in Dio, in Cristo. Uomo-Dio, nel quel siamo diventati uno nel battesimo per opera dello Spirito Santo. Per entrare in preghiera occorre *sentire la sua voce in noi e la nostra voce in Lui* (S. Agostino).
4. Un errore molto diffuso è quello di baipassare un tempo di raccoglimento dove esercitarsi nella fede-speranza-carità, e passare subito ad un confronto con la Parola di Dio scritta. Una volta si diceva prima di recitare qualunque preghiera: *Mettiamoci alla presenza di Dio...* Poiché Dio è al di là del sensorio e percettibile ed è raggiungibile solo attraverso le virtù teologali, abbiamo bisogno, in genere, di uno stacco di tempo per passare dal mondo dei sensi, al mondo della fede, entrambi i mondi sono reali, o meglio sono dimensioni dell'unico mondo reale, ma poiché la nostra natura umana è avvolta nella sensitività, abbiamo bisogno di un tempo per scendere o salire nella dimensione della fede in cui ci stacciamo dalle percezioni dei sensi, immaginazioni, preoccupazioni della mente e ci caliamo nella relazione con Dio vissuta nella fede. *(Una parentesi: ho detto che i due mondi sono entrambi reali, sia quello sensibile che quello della fede. Ebbene poniamoci una domanda: a che livello di realtà poniamo il mondo della fede? Io posso dire*

veramente di aver fede quando per me le realtà della fede sono più reali di quelle sensibili). Poiché siamo spiriti incarnati, non possiamo fare a meno dei nostri sensi e incontrarci con Dio nell'assoluta semplicità dello spirito per cui occorre che le virtù teologali impregnino e orientino le nostre facoltà anche sensitive e le coinvolgano nella preghiera. Tutto questo richiede tempo, un tempo sempre minore per chi avanza nel cammino di amore, perché sempre più guidato dallo Spirito, un tempo sempre più maggiore per chi è all'inizi della vita spirituale. Uno dei segni più chiari che stiamo progredendo nell'amore è la sempre maggiore facilità con cui ci raccogliamo, fino a giungere a non aver bisogno che di un attimo per entrare nel cuore e chiuderci in Lui.

6. Tutte le dimensioni della persona devono entrare in preghiera, cioè in relazione con Dio. Anche il corpo deve essere coinvolto nell'orazione, anche l'immaginazione deve aiutarmi a pregare. È chiaro che se la mia immaginazione è tutta presa da immaginazioni di cose che sono chiuse in se stesse e non mi parlano di Dio, essa mi sarà di ostacolo. Ma quando l'immaginazione mi offre immagini spirituali, essa mi aiuta a pregare. Ma cosa sono le immagini spirituali? O meglio cos'è lo spirituale. Spirituale è *«un'azione dello Spirito Santo che si estende a tutto l'universo e fa sì che le cose, gli eventi, le persone ci ricordino di Dio, ci parlino di Lui, narrino le sue meraviglie e la storia della salvezza, ci orientino a Lui, ce Lo comunichino e infine a Lui ci riuniscano»* (Mark Ivan Rupnik). Ogni cosa materiale o immateriale, dunque, può diventare spirituale in quanto lo Spirito me la rende in qualche modo trasparenza di Dio. Allora quando parlo di immaginazione spirituale sto parlando di una facoltà immaginativa che immersa nello Spirito Santo produce immagini che sono spirituali, cioè mi parlano in qualche modo di Dio e del suo amore attuale per me. Occorre che tutto il bagaglio della nostra facoltà immaginativa diventi spirituali, cioè mi parli di Dio. Quando un'immagine non mi parla di Dio essa è chiusa in se stessa ed è un ostacolo alla preghiera, mi allontana dalla preghiera. Occorre che impariamo a purificare il nostro deposito immaginativo sensibile, come? Sono tre gli ambiti purificativi: la liturgia con i suoi gesti, la Sacra Scrittura con i suoi racconti, la contemplazione ignaziana, la contemplazione della natura, la contemplazione dell'icona (un esercizio quotidiano molto utile è fermarsi qualche minuto in contemplazione davanti ad un'icona).
7. Possiamo sintetizzare tutta la dinamica del raccoglimento in cui ci disponiamo alla preghiera con tre verbi: accogliersi -unirsi -aprirsi. **Mi accolgo nella fede** come persona amata da Dio e accolgo la mia situazione attuale qualunque essa sia (nervoso-agitato-preoccupato-sereno-sofferente-arrabbiato-gioioso-infastidito) perché so di essere amato da Dio così come sono. **Mi unisco**, cioè mi rendo consapevole che sono uno in Cristo, Lui in me e io in Lui e insieme con gli altri membri del corpo mistico. **Mi apro**: dispongo il mio cuore ad accogliere lo Spirito Santo e lasciarmi lavorare da Lui.

□ L'approccio alla Parola o momento del Padre e del Figlio.

Il Padre che mi indica il Figlio: Ascoltatelo! Il Figlio che mi porta al Padre: Seguimi!

La deviazione più comune della spiritualità dell'ecclesiastico e del religioso oggi è quella di un approccio meramente intellettuale alla Parola, vissuto anche con motivazioni pragmatiche: vediamo *cosa vuol dire* questa Parola e vediamo *cosa ci dice di fare*. Certamente l'incontro con la Parola porterà anche conoscere più profondamente la Parola nei suoi significati sia intellettuali che pratici. Ma ciò che dobbiamo ricercare nella preghiera non deve essere per prima cosa capire ciò che dice la Parola né scoprire cosa mi dice di fare, ma semplicemente **stare con Lui**, devo pregare per stare con Lui: **è un fatto di amore!** Un fidanzato, una fidanzata desiderata stare con il suo amato, la sua amata. E alle volte quanti sacrifici fanno per vedersi solo pochi minuti! È l'amore che deve spingermi a pregare. Sarà poi in un incontro d'amore che io conoscerò l'Amato, capirò la sua Parola e ne coglierò i suoi risvolti pratici-operativi. Se invece cerco solo il significato e non l'amore, se cerco l'iter della prassi e non l'amore, se stacco la conoscenza e la prassi dall'amore non farò altro che esaltare in qualche modo il mio piccolo «io» che si gonfierà per la scienza o si autocompiacerà delle sue opere.

A pelle mi sembra di poter dire che non poche volte la motivazione intellettuale assorba ogni altra motivazione. L'intelletto vuol conoscere, vuol capire e si compiace quando riesce a comprendere cose un po' complicate. Non per nulla oggi vanno di moda gli Esercizi Spirituali con i biblisti, dove il corso si riduce a

un'aggiornamento sulle conoscenze esegetiche di un testo. Certamente la preghiera ha bisogno di un supporto conoscitivo, ma il luogo dello studio della Parola non è lo stesso del luogo della preghiera sulla Parola, quando lo studio prevale la preghiera scompare. E, inoltre, bisogna stare molto attenti, perché la «*scienza gonfia*» (1Cor 8,2) disse qualcuno. Inoltre il rischio, non da sottovalutare, quando ci si avvicina alla Parola di Dio è quello di fermarsi alla lettera, scrutare la lettera, spezzettare la lettera, lasciandosi chiudere dalla lettera al punto che si dimentica chi quella lettera l'ha pronunciata dimenticandosi anche che quella lettera noi l'accogliamo in una precomprensione di fede che deve sempre guidarne l'interpretazione.

È importante che viviamo questo *secondo momento* (il primo era il raccoglimento) orientandoci alla persona di Gesù Cristo, che è una persona divina, la seconda della SSma Trinità, è con Lui che desideriamo incontrarci e relazionarci perché è Lui che ci parla attraverso la Scrittura, se mi fermo alla lettera rischio di dimenticarmi di Lui. Contro la deviazione intellettuale e pragmatica adoperiamoci perché viviamo il nostro spazio orante come incontro con la persona divina di Gesù iniziando questo momento con gesti simbolici di adorazione e riverenza amorosa alla persona di Gesù. Imitiamo per questo la Liturgia e i suoi gesti nei confronti del Libro dei Vangeli: lo innalza, lo pone tra lumi accesi, lo incensa, lo bacia. Ognuno può crearsi una piccola liturgia personale di accoglienza di Gesù che viene a me nella sua Parola.

È bello imparare ad «accogliere» Gesù così come viene a me nella Parola che mi accingo a meditare o contemplare. S. Teresa d'Avila c'insegna anche a invitare Gesù a sedersi accanto a noi e aiutarci nella preghiera, chiedendo a Lui che ci spieghi Lui quella pagina del Vangelo o della Bibbia, rivolgendomi spesso a Lui nella preghiera rinnovando le richieste di aiuto, di luce, di amore, in modo che la preghiera si trasformi in dialogo affettuoso e riverente con Gesù.

Per vivere meglio l'accoglienza della persona divina di Gesù, ci è molto utile meditare su Lc 7,36ss dove rimprovera Simone il fariseo di non averlo accolto con il lavaggio dei piedi, il bacio e il profumo. Erano i gesti con cui si accoglieva un ospite. Gesti che oggi possono richiamare me ad un atteggiamento adorante della fede: non hai riconosciuto in Me l'Ospite Divino (i piedi si lavavano all'ospite riconosciuto come protetto dal cielo); non hai voluto il mio bacio: cioè non ti sei fidato di Me, hai dubitato del mio amore (speranza); non mi hai cosperso di profumo, cioè non ti sei sprecato per me, infatti il profumo è uno spreco (cf Gv 12,5).

□ I due approcci alla Parola: meditativo e contemplativo

Una precisazione: qui uso il termine *contemplativo* non in senso ignaziano di *contemplazione ignaziana*, ma nel senso comune di contemplazione come preghiera fatta di gusto, sentimento, slancio interiore del cuore. Premesso questa attenzione amorosa e adorante alla persona di Gesù, poi dobbiamo passare all'ascolto della sua Parola. Qui l'icona è Maria di Lazzaro che, seduta, ai piedi di Gesù l'ascolta (cf Lc 10,39). Tralascio ora quelle indicazioni pratiche di accostamento del testo che potete trovare in qualunque spiegazione della Lectio o della meditazione: fermarsi sui verbi, ripetere le parole o le frasi che ci hanno colpito, ecc. Solo do alcune indicazioni: **imparare a nuotare e a fermarsi**.

Nuotare: cioè lasciarsi portare dallo Spirito in quegli altri passi della Scrittura, della vita dei Santi, della storia dell'umanità e della mia storia personale che hanno assonanze con quella parola che ho davanti. Attenzione però: non con sforzo mnemonico di reminiscenza, ma con impulso affettivo dello Spirito. E così se sto leggendo di Natanaele che era sotto l'albero di fichi, lo Spirito potrà spingermi all'albero della conoscenza del bene e del male, alla quercia di Mambre, all'albero dove hanno impiccato dei cristiani in Iraq, all'albero che da bambino mi piaceva arrampicarmi... questo mosso dallo Spirito non dalla ricerca intellettuale. Lo Spirito poi saprà come far passare il suo messaggio attraverso quel pensiero e aprirmi la mente al *senso spirituale* di quel passo della Scrittura su cui sto pregando. Cos'è il *senso spirituale*? Propriamente parlando il *senso spirituale* è quella parola personale che il Signore vuole far giungere al mio cuore attraverso il mio pregare sulla Parola. È esattamente quel messaggio personale che tocca la mia vita, la mia storia, il mio passato e il mio futuro. Lo stesso brano ha un senso letterario, può avere anche dei significati nascosti come spesso li ha il Vangelo di Giovanni, ma non sarà la conoscenza del senso letterario né del senso mistico di un brano a farmi crescere nella conoscenza dell'amore del Signore, ma il **senso spirituale personale** che quel brano ha per me.

Il *senso spirituale* lo scopro quando sento una ferita al cuore, un tocco, un'apertura, una luce soave o anche uno sconvolgimento dell'animo: la Parola mi ha ferito facendo emergere alla mia consapevolezza qualcosa di Lui o di me o di entrambi, perché la preghiera è «conoscenza di Dio e di me» (S. Angela da Foligno). E allora devo imparare a fermarmi, a lasciare che la «la spada a doppio taglio» (Eb 4,12) della Parola penetri «i sentimenti e i pensieri del mio cuore».

Il *fermarsi* nell'orazione è importantissimo e poco vissuto. Occorre fermarsi non a investigare, ma a gustare; non a interrogare, ma ad **aspettare**; non più a cercare, ma a gustare e sentire intimamente, perché «non è il molto sapere che sazia e soddisfa l'anima, ma il gustare e il sentire intimamente (Ignazio di Loyola, *Es. Sp.* 2).

Nel mio pregare la Parola, normalmente, oscillerò tra due atteggiamenti interiori: uno *meditativo* e uno *contemplativo*, uno *riflessivo* e uno *affettivo*. Postomi ai piedi di Gesù come Maria di Lazzaro, ascolterò quello che dice il mio Gesù guardandoLo mentre mi parla. Lo ripeto perché è fondamentale, **pregare la Parola significa sedersi ai piedi di Gesù e guardarLo mentre mi parla**. Quella Parola che è occasione del mio incontro con Lui la devo recepire come uscita dalla sua bocca divina. E mentre Lo guardo oscillerò tra questi due atteggiamenti: **o cercherò di capire quello che Lui mi sta dicendo** (*atteggiamento meditativo-riflessivo*) **o gusterò quello che mi sta dicendo** (*atteggiamento contemplativo*), nel primo la mia mente è all'azione cercando di capire, nel secondo il cuore sta bevendo amore e l'amore pervade tutte le nostre dimensioni: intelligenza, volontà, memoria, sentimenti, corporeità.

Entrambi questi due atteggiamenti sono soggetti a deviazioni, perché quello del piano di sotto non se ne sta a guardare mentre preghiamo, ma cerca di o farci cessare fisicamente la preghiera oppure di fare in modo che noi pensiamo di stare pregando e invece semplicemente stiamo ingrassando il nostro meschino «io». In che modo? Sia che stiamo riflettendo/meditando, sia che stiamo contemplando/gustando/bevendo, cerca di farci distogliere lo sguardo da Lui, finché Lo guardiamo non ci sono pericoli, appena cessiamo di guardarLo, come Pietro sul mare, affogliamo in noi stessi (cf Mt 14,30).

Chi sta riflettendo si lascia allora prendere dai ragionamenti, da qualche curiosità, e dalla Parola-Volto si concentra sulla parola-lettera, rimane sulla lettera e si autocompiace della sua conoscenza, «la scienza gonfia...» (1Cor 8,2) e cessa così di pregare pensando di pregare, anzi di fare un'ottima preghiera solo perché ha dei bei, bellissimi pensieri, ma suoi, non sono più parole colte dalla bocca di Gesù.

Chi invece sta bevendo amore, sta gustando amore, respirando amore, può lasciarsi talmente prendere da ciò che gusta, respira e beve, che distoglie l'attenzione dal volto di Gesù e si concentra su quanto sta gustando, bevendo, respirando autocompiacendosi dei sentimenti che sta provando, scambia così i suoi sentimenti con Lui. Lui non c'è più, non sto guardando più Lui, ma il mio ombelico.

Ora, attenti bene: queste due deviazioni sono comuni, facilmente ci cadiamo tutti, perché siamo così accartocciati su noi stessi! Non dobbiamo né spaventarci, né fare tragedie, semplicemente mettere in conto che facilmente possiamo scivolare in questi atteggiamenti vuoti. Cosa fare? Semplicemente, quando mi accorgo nella preghiera che non Lo sto guardando più, Lo ritorno a guardare e se dovessi accorgermi mille volte in un'ora che mi sono distratto dal suo volto, mille volte ritorno a guardarLo con semplicità e amore, tutto qui!

□ Il silenzio: il momento del cuore

Nella preghiera bisogna imparare a **fermarsi**. Non chiudiamo mai un tempo di orazione senza aver fatto un silenzio prolungato, è importante soprattutto nell'approccio meditativo-riflessivo. Occorre imparare a far silenzio perché la Parola possa essere assimilata dal cuore e il cuore possa reagire. La reazione alla Parola non deve essere frutto di elucubrazioni intellettuali e ragionamenti pratici, la Parola deve provocare la reazione del cuore e il cuore ha bisogno di silenzio per ritrovarsi nella sua verità. Il silenzio è lo spazio dell'attesa della risposta del cuore alla Parola. La risposta poi sarà variegata: il pianto, la supplica, la lode, il ringraziamento... Diamo tempo al cuore di reagire, senza forzarlo con l'intelletto, lasciamo che sia mosso dallo Spirito, toccato da Lui e risponda.