

# 1. Da me a te. Varcare la soglia

## Sipario

### ***Presentazione dell'itinerario***

- Nella Lettera dell'11 febbraio 2022, a Mons. Fisichella, per incaricare il Dicastero per l'Evangelizzazione del Giubileo, il Papa aveva scritto: *«Fin da ora mi rallegro pensare che si potrà dedicare l'anno precedente l'evento giubilare, il 2024, a una grande "sinfonia" di preghiera. Anzitutto per recuperare il desiderio di stare alla presenza del Signore, ascoltarlo e adorarlo».*

Vorremmo vivere alcuni appuntamenti di preghiera, che siano anche una pedagogia per alimentare il desiderio e la sapienza per vivere un'esperienza di Dio nella preghiera personale. In maniera da non parlare di Dio per sentito dire. Quindi: iniziare ad acquisire e a vivere il movimento della preghiera personale.

Sarà acquisire la capacità di 1. approdare all'ascolto di una voce: non alla lettura di un testo; nel primo caso vivo un rapporto, che mi coinvolge affettivamente, nel secondo vivo un'operazione intellettuale che è la comprensione di contenuti. Se ciò che ascolto è Qualcuno che parla, quel Qualcuno entra in me. Se ciò non avviene è importante cogliere gli ostacoli e saperli rimuovere o superare. 2. transitare dall'ascolto all'incontro. Con quel Qualcuno che ha parlato ho da imparare a stare, a intrattenermi, a unirmi, i santi hanno parlato di "inabitazione". 3. Il contenuto, la sostanza della preghiera è, quindi, l'amore. In questo tempo ho amato? Ho incontrato un amore? Allora ho pregato. La questione non è solo di testa, ma di cuore.

Toccando la preghiera tocchiamo il centro del vissuto di fede. Quanto credi? Quanto vuoi azzardare, quanto vuoi comprometterti con Dio? Cosa c'è dentro di te? Paura, sfiducia, resistenza? Toccando la preghiera tocchiamo la nostra vita relazionale, come sto io in relazione e a che livello riesco a stare in relazione. Quello che faremo è una grande occasione di guarigione, e di andare a irrigare deserti dell'anima che bruciano di dolore e di isolamento.

### ***Preghiera personale: anima della vita cristiana***

- *"Nella preghiera, l'attrazione che Dio esercita sul cuore, fa crescere, in colui che prega, la consapevolezza sempre più chiara che, per realizzare se stesso, ha da rispondere, in un progressivo abbandono, a Colui che l'attrae."*

*Nell'iniziare a mettere il corpo e la vita in questo movimento, e nella capacità di dare forza a questo atto fiduciale, che, allora, chiameremo "atto di fede", sta la possibilità di avvertire la crescita di questo moto interiore, di capire, nel riverbero del cuore, dove orienti la Sua attrazione e di maturare il potere di amare e di accogliere l'amore".*

La preghiera non è un atto della vita cristiana, è l'anima della vita cristiana, ciò che sostanzia e dà vita all'esistenza cristiana. Come i momenti di intimità diventano momenti che nutrono e sostanziano la qualità e l'intensità del rapporto tra due persone che si amano, le quali si amano sempre, ma in quei momenti si esprimono l'amore in modo che l'energia e il legame che scaturisce da quell'esperienza si dilati, per ciascuno, in tutti gli aspetti della vita.

# Preghiera guidata

## ***Se vuoi pregare bene...***

Prova a seguire questi suggerimenti:

- Dedica un **tempo** ben preciso alla tua preghiera e programmalo prima: per iniziare è utile almeno mezz'ora.
- Scegli bene anche il **luogo** della preghiera, che sia silenzioso e raccolto (la tua camera?). Se puoi metti davanti a te un crocifisso o un'immagine sacra, magari accendi un cero... Se ti è possibile, fa' la tua preghiera in chiesa, davanti al Tabernacolo.
- **Prepara** il brano della Scrittura che sarà oggetto della tua preghiera.
- Mettiti in ginocchio: con le spalle erette, le braccia rilassate, le mani giunte; oppure seduto, in una posizione comoda e composta, se impari a far pregare anche **il corpo** la tua preghiera sarà più attenta.
- **Incomincia** col segno di croce fatto bene: toccando la fronte consacra al Padre i tuoi pensieri; toccando il petto consacra a Cristo il tuo cuore, la tua capacità di amare; toccando le spalle consacra allo Spirito le tue azioni, la tua volontà. Entra in te stesso e fissa la tua attenzione sulla presenza di Dio.
- **Dividi** la preghiera in tre spazi: inizialmente più la organizzi più la rendi facile.

## **Dall'ascolto all'incontro**

### **1. Entro in preghiera con lo Spirito Santo (da me a te)**

Mi dico come sto adesso e mi offro allo Spirito Santo così come sono: stanco, distratto, agitato, teso, preoccupato... posso scorrere lentamente le parole dell'Inno allo Spirito Santo:

*manda a noi dal cielo un raggio della tua luce: rischiarami....*

*Vieni, padre dei poveri: accogli al mia povertà...*

*vieni, datore dei doni: donami ciò che non mi posso dare io...*

*vieni, luce dei cuori: nell'oscurità in cui sono immerso...*

*Consolatore perfetto: del mio cuore stanco...*

*ospite dolce dell'anima: nel deserto che mi abita...*

*dolcissimo sollievo: sollevami...*

*Nella fatica, riposo ...*

### **2. Ascolto la Parola (da te a me)**

Mt 11,28-30

*<sup>28</sup>Venite a me, voi tutti che siete stanchi e oppressi, e io vi darò ristoro. <sup>29</sup>Prendete il mio giogo sopra di voi e imparate da me, che sono mite e umile di cuore, e troverete ristoro per la vostra vita. <sup>30</sup>Il mio giogo infatti è dolce e il mio peso leggero».*

- Ascolto, mi soffermo, cerco i soggetti, i verbi, il centro dell'insegnamento...
- Entro in intimità con Colui che mi parla (*noi due insieme*): Ripeto una riga, una parola, la metto a contatto con la mia vita.

- Sono di fronte a un *logion* proprio di Mt.
- Sono parole che seguono a un giubilo: (25-27), La sapienza e i misteri non sono rivelati dal veggente ai pochi, ma dal Padre ai piccoli (gr. *nepiois: sine loquela*), coloro che non sanno parlare... infatti dirà Mt 21,16: *dalla bocca dei bambini (nepiois) e dei lattanti ti sei procurato una lode*. L'esistenza degli intelligenti non loda quanto il cuore dei semplici che si aprono a Dio. Mi apro con grande umiltà e mi metto nelle mani del Padre dei poveri...
- La Sapienza parla a questi inesperti: *Venite a me ...*<sup>1</sup> Egli assicura di poter colmare questa sete e questo desiderio di chi sente il proprio vuoto, la propria incapacità. Nota la forza con cui ti parla Gesù, coinvolgendosi di Persona: *venite a me (!)*. Non un semplice insegnamento, ma la sua Persona risolve la questione profonda della tua vita.
- *Voi tutti che vi affaticate e portate pesi*. La legge e i precetti farisaici, lasciano l'uomo sotto un peso. La persona di Gesù compie in sé qualcosa che libera da questo giogo: *... e io vi riposerò* (gr. *anapauso*). Il suo cammino, ciò che Egli ha fatto innanzi a noi, ci dona di riposare: dice Nm 10,33-34: *Così partirono dal monte del Signore e fecero tre giornate di cammino; l'arca dell'alleanza del Signore li precedeva (...), per cercare loro un luogo di riposo* (*anàpausin*) Il Signore ci ha preceduto con la sua mitezza e la sua umiltà: il suo totale dono di sé è il nostro riposo.
- Anche noi, dunque: "Stanchi" (affaticati) per il grande desiderio irrealizzato, perché illusi per brevi istanti e poi delusi dal risultato del vivere. "Oppressi" perché, oltre a questo, l'esperienza è anche quella di una contraddizione interiore, ossia la realtà del peccato, (Sal 27,5: *le mie iniquità hanno superato il mio capo, come carico pesante mi hanno oppresso*).
- Di fronte a questa condizione, Gesù ha una parola sola: *Venite a me*.
- Qui sta tutto il cammino spirituale, il cammino di fede, lo raccolgo in tre verbi: *stanchi; venite, vi darò: stanchi* (all'indicativo); *venite* (all'imperativo); *vi darò* (al futuro). La stanchezza è una condizione, il venire è il nostro atto, l'esperienza del riposo può solo essere un dono suo: *vi riposerò....*
- Quanto mi agito per cercare riposo senza mai trovarlo a pieno, invece di occuparmi semplicemente di andare a Lui, con la fiducia che sarà Lui a riposarmi. Qui sta tutta la conversione che mi chiede l'esperienza cristiana.
- Come si realizza questo cammino? In due imperativi che declinano il primo "venite a me", e sono: *Imparate da me*: è un cammino di contemplazione della sua vita, di assimilazione del suo vivere. *Prendete il mio giogo*: Non è solo imitazione, ma imparo da Lui solo se sperimento la Sua vita in me. Vedo in me la sua vita in atto, allora capisco e imparo, non da qualcosa che è fuori, ma che è entrato dentro di me.
- Il contemplare il suo sguardo, nel quale è tutto il suo sacrificio d'amore, e poi il sentire la sua mitezza e la sua umiltà calarsi e scorrere dentro al mio cuore, a margine dell'obbedienza, forse dell'umiliazione, che il mio cammino mi chiede, questo mi riposa. Questo è il mistero della beatitudine che mi dona soavità e gusto di bene: *il mio giogo infatti è buono* (gr. *crestos*: adatto; come qualcosa che calza bene e fa bene) *e il mio carico è leggero* (gr. *elafon*: leggero, lieve, facile da [sop]portare).
- 2Cor 4,17-18. *Il momentaneo, leggero (elafon) peso della nostra tribolazione ci procura una quantità smisurata di eterna gloria: noi non fissiamo lo sguardo sulle cose visibili, ma su quelle invisibili, perché le cose visibili sono di un momento, quelle invisibili invece sono eterne.*

### 3. Contemplo, sto in silenzio, nella Presenza (noi due in Uno)

(Adorazione eucaristica)

<sup>1</sup> Pr 8,4-5: *A voi, uomini, io mi rivolgo, ai figli dell'uomo è diretta la mia voce. Imparate, inesperti, la prudenza...;* Pr 8,32: *Ora, figli, ascoltatevi...;* Pr 9,4: *Chi è inesperto venga qui...*

#### 4. Esco dalla preghiera

Lentamente. Mi do un breve tempo per rivedere come ho vissuto questo momento di preghiera, mi faccio alcune annotazioni:

*1) Come mi sento ora, appena uscito dalla preghiera?*

*2) Una difficoltà o un ostacolo che ho incontrato... come potrei superarla?*

*3) Un aspetto consolante che ho sperimentato, una parola che mi ha colpito... provo a trattenerla uscendo dalla preghiera*

##### 1. Tu sei sorgente viva

Tu sei sorgente viva,  
tu sei fuoco, sei carità.  
Vieni Spirito Santo, vieni Spirito Santo!

##### 2. Il Signore ti ristora

Il Signore ti ristora,  
Dio non allontana.  
Il Signore viene ad incontrarti, viene ad incontrarti

##### 3. Stai con me

Stai con me, proteggimi  
Coprimi con le tue ali, o Dio  
**Rit: Quando la tempesta arriverà  
Volerò più in alto insieme a te  
Nelle avversità sarai con me  
Ed io saprò che tu sei il mio Re**  
Il cuore mio riposa in te  
Io vivrò in pace e verità **Rit:**

##### 4. Sei mio rifugio

Sei il mio rifugio, la mia salvezza,  
Tu mi proteggerai dal male.  
Mi cironderai d'amor e il mio cuore libererai.  
Non ho timore: io confido in Te.

##### 5. Resto con te

Seme gettato nel mondo,  
Figlio donato alla terra,  
il tuo silenzio custodirò.  
In ciò che vive e che muore  
Vedo il tuo volto d'amore:  
sei il mio Signore e sei il mio Dio.  
Io lo so che Tu sfidi la mia morte,  
io lo so che Tu abiti il mio buio.  
Nell'attesa del giorno che verrà  
resto con te.  
Nube di mandorlo in fiore  
dentro gli inverni del cuore  
è questo pane che Tu ci dai.

Vena di cielo profondo  
dentro le notti del mondo  
è questo vino che Tu ci dai,  
io lo so che Tu sfidi la mia morte  
io lo so che Tu abiti il mio buio.  
Nell'attesa del giorno che verrà  
resto con Te.  
Tu sei re di stellate immensità  
e sei Tu il futuro che verrà,  
Sei l'amore che muove  
ogni realtà.  
E tu sei qui, resto con Te!

## 2. Da Te a me. I passi dell'ascolto

### Sipario

Cos'è la vita cristiana? È la vita del Figlio nel suo rapporto col Padre, raccontata nell'umanità che il Figlio ha assunto e a noi partecipata. Questo rapporto eterno di amore, in cui entriamo già nel tempo, è la vita cristiana. Se voi ascoltate il NT non vedrete mai che Cristo sia venuto a instaurare una condotta o una dottrina religiosa per andare a Dio, ma l'unica preoccupazione di Cristo è rivelare e manifestare, nella sua stessa persona, il Padre: *chi vede me vede il Padre...* La vita eterna, la vita di Dio, cui siamo destinati come creature umane è proprio questa, dice Gv 17,3: *questa è la vita eterna, che conoscano te, unico vero Dio, e colui che hai mandato Gesù Cristo*. La preghiera personale è lo spazio intimo, dedicato, di questa conoscenza, che poi viene espressa, celebrata... per questo è l'anima della vita cristiana, ed è, quindi, ciò che più dà senso, direzione ed energia al nostro camminare in questo mondo. Il tempo della preghiera non è tempo perso, ma è il tempo in cui viviamo di più ciò per cui siamo stati creati, è quanto di più beatificante possiamo vivere quaggiù, è toccare l'approdo nel corso del viaggio.

#### ***Dall'isolamento alla solitudine***

La preghiera ci fa passare dall'isolamento alla solitudine.

L'isolamento è una delle fonti più universali di sofferenza umana nel nostro tempo. Le sue radici sono profondissime e non si possono raggiungere con frasi fatte, comportamenti indotti o ragionamenti. Alla radice vi è la fuga da un blocco doloroso... che solo la calda luce di un amore può incontrare, penetrare e a poco a poco sciogliere, consegnandoci alla quiete di un'intima solitudine, uno stato in cui sentiamo il nostro cuore abitato da Dio.

#### ***Promessa, Parola, silenzio,***

Un Dio che si comunica, si consegna in una Parola che il nostro intelletto e il nostro cuore può accogliere. Ordinariamente ci è detta con parole umane, e la possiamo raccogliere nel grande tesoro delle Sacre Scritture, dove questa Parola eterna si è consegnata al tempo per manifestandosi al cuore di chi la accoglie nella fede della chiesa, colei alla quale è stata affidata. Occorre imparare ad entrare in questa miniera delle Sacre Scritture e a raccogliere la Parola vivente scavando dentro alle molteplici parole umane. Questa voce che affiora con una parola unificante, profonda, è la voce del Cristo. Lui è la Parola vivente. Per diventare capaci minatori non si può andare a caso o improvvisarsi, occorre imparare.

Occorre passare da un ascolto prevalentemente intellettuale: comprensione di significati, a un ascolto del cuore: sono a contatto con Colui che parla, entro in dialogo, e questo scambio è amore. Pregare è amare. Effondere fino al silenzio la propria anima e ricevere Dio nel cuore.

Occorre sventare alcune trappole in cui incappiamo nell'ascolto:

- Un ascolto dal luogo dell'abitudine: "lo so già..." Qui comanda ancora solo la testa. Sono in chiesa con la mia fronte, e il resto è rimasto fuori...

- Un ascolto dal luogo della sensibilità: recepisco solo quello che tocca la pancia. Un ascolto dal fiato corto, superficiale, che non arriva alla coscienza e alle decisioni di vita.

- Un ascolto dal luogo delle attese e preoccupazioni personali: ascolto selettivo e funzionale, che soffoca chi parla. "Signore dimmi qualcosa", invece dell'apertura libera: "Signore cosa dici?"

Per arrivare all'ascolto del cuore, dove tocco l'intimità e profondità di me stesso, luogo della verità, e dell'amore, dove affiorano i motivi che maturano le decisioni. Inizialmente, alla riscoperta del cuore, ci si trova in un terreno arido, duro, di lotta, di fatica. Si passerà da una terra di prova, a una terra di purificazione, poi finalmente, si potrà entrare nel cuore come una "terra promessa", e lì ci sarà l'incontro con Dio. Per un ascolto autentico della Parola è importante ascoltare col cuore.

# Preghiera guidata

## ***Se vuoi pregare bene...***

Prepara il brano. Trova una posizione comoda e composta, se fai pregare il tuo corpo la tua preghiera sarà più semplice.

Varca allora la soglia della preghiera con **il segno della Croce**. Il segno della croce consacra il tuo corpo a Dio, la tua mente e il tuo cuore. Il segno della croce dice una volontà di appartenenza, ci immerge in Gesù. Lo facciamo insieme.

Pacifica il tuo cuore nel dare questo tempo a Dio, al di là del risultato o dell'effetto. È un dato: sei qui per Lui. Lui è presente.

**Dedica allo Spirito Santo il tuo ingresso nella preghiera.** Entra in preghiera così come sei: con il tuo stato d'animo:

Forse sei stanco, avverti resistenza, o fastidio o impazienza... Oppure avverti preoccupazione, ansia, c'è un pensiero che ti grava sul cuore, un aspetto della tua vita che in questo preciso momento si impone alla tua mente.... Si affollano pensieri su cose che debbo fare...: Tentazione di occupare lo spazio di questa preghiera per portarmi avanti con qualcuna di queste cose.

Recupero la decisione di dare spazio alla preghiera come atto assolutamente più essenziale alla mia vita di qualunque altra cosa.

Oppure sei nella pace, nella gioia... Affidato tutto allo Spirito Santo. In un atto di affidamento trasforma in preghiera qualsiasi difficoltà attuale: distrazione: "Spirito Santo ti consegno questa mia distrazione, questa mia agitazione... Prendila nelle tue mani.... Ti consegno questa cosa che mi preoccupa, che mi dà ansia.

*Ripeto una breve invocazione allo Spirito Santo:* Vieni Spirito di Pace; ... Vieni Spirito di raccoglimento; ... Vieni Spirito di fede; Vieni Spirito di ascolto; ... Vieni Spirito di umiltà ...

E ora Signore parlami tu, visitami tu, vieni a me.

Con la tua parola sanami

Con la tua parola guariscimi

Con la tua parola illuminami

Con la tua parola rischiararmi

Con la tua parola pacificami

Con la tua parola fortificami

Lascio cadere i pensieri, lascio cadere le ansie, mi lascio portare dalla forza di attrazione che l'incontro con Dio esercita sul mio cuore.

Ora che tutto hai consegnato e affidato, è in buone mani.

Apri ora alla Parola, sei pronto per ascoltare, per accogliere.

## 2. Ascolto la Parola (da te a me)

Lc 6,12-19

*<sup>12</sup>In quei giorni egli se ne andò sul monte a pregare e passò tutta la notte pregando Dio. <sup>13</sup>Quando fu giorno, chiamò a sé i suoi discepoli e ne scelse dodici, ai quali diede anche il nome di apostoli:*

*<sup>14</sup>Simone, al quale diede anche il nome di Pietro; Andrea, suo fratello; Giacomo, Giovanni, Filippo, Bartolomeo, <sup>15</sup>Matteo, Tommaso; Giacomo, figlio di Alfeo; Simone, detto Zelota; <sup>16</sup>Giuda, figlio di Giacomo; e Giuda Iscariota, che divenne il traditore.*

*<sup>17</sup>Disceso con loro, si fermò in un luogo pianeggiante. C'era gran folla di suoi discepoli e gran moltitudine di gente da tutta la Giudea, da Gerusalemme e dal litorale di Tiro e di Sidone, <sup>18</sup>che erano venuti per ascoltarlo ed essere guariti dalle loro malattie; anche quelli che erano tormentati da spiriti impuri venivano guariti. <sup>19</sup>Tutta la folla cercava di toccarlo, perché da lui usciva una forza che guariva tutti.*

### *Lectio - meditatio*

È una narrazione, colgo i soggetti.... Sono molti, almeno 8: Gesù, i dodici (apostoli), i discepoli, la moltitudine (folla), quelli che erano afflitti.... Un soggetto è nascosto ma determinate: Dio; un altro si può intuire: una forza (lo Spirito Santo?).

Ma i verbi sono quasi tutti riferiti a un soggetto: Gesù. Non è il brano dei 12, Gesù è il centro all'inizio e alla fine. E qui vediamo come un respiro. Inspira: *Andò; pernottò; chiamò; scelse, diede il nome*. Espira: *Disceso; si fermò; una forza usciva; guariva*

Molto importanti qui sono le indicazioni di tempo, di spazio e di movimento: I luoghi sono anche spazi dell'anima, rapporti. Determinano un respiro, un movimento: *andò sul monte...; chiamò a sé...; anch'essi salgono; disceso con loro....* La vita spirituale è un respiro dell'anima. Si inspira: si va verso Dio...; si espira: si va verso gli uomini, ci si dona, si incontra l'umanità nell'apertura e nel dono di noi stessi.

Mi fermo sul momento più intimo...:

*Passò tutta la notte pregando Dio.* Lett.: *Era pernottante nella preghiera di Dio.* Gesù trova un posto dove trascorrere la notte. La notte ha disagi e insidie, occorre proteggersi per riposare, perché nel buio l'uomo non vede, nel sonno l'uomo è vulnerabile, è esposto a rischi, è disarmato.

La notte è metafora della nostra vita. Cerchiamo luoghi protetti dove ritrovare noi stessi. Spesso la vita corre tra oppressione e evasione, speranza di gioia, di incontro, di pace. Infondo il nostro muoverci è cercare un luogo dove ritrovare noi stessi. Questo luogo per Gesù è la preghiera. Il Padre è la sua dimora e Gesù riposa in lui. Gesù riposa nella preghiera *di Dio*, ovvero nella sua preghiera rivolta a Dio, ma anche "in quanto Dio", cioè come Figlio.

Questo, della sua filialità, è lo spazio che Lui ci dona chiamandoci a sé. Chiamandoci a divenire suoi discepoli e stringendoci a sé ci consegna questo intimo rapporto con il Padre... Il Padre che accoglie e che manda, e in quel mandato egli rimane presso di noi con il suo Spirito: *da lui usciva una forza....*

*Venivano guariti...:* un'esistenza che diviene pacificante perché è pacificata. Un'esistenza che permette al mondo di toccare Dio: *<sup>19</sup>Tutta la folla cercava di toccarlo, perché da lui usciva una forza che sanava tutti.* La preghiera è una forza che sana tutti quelli che sono attorno a te. La preghiera non ti chiude, ti apre al mondo. Hai trovato il silenzio del cuore.

Chi possiede questa solitudine e questo silenzio del cuore non è più fatto a pezzi dagli stimoli divergenti del mondo, ma è in grado di percepire e capire quel mondo da un centro interiore in cui risiede la fonte della relazione.

*Oratio*

Apri ora un dialogo intimo e confidente con Gesù. Un dialogo che può essere da parte tua l'eco ripetuto di una supplica: "portami nella tua preghiera...", "fammi dimorare nella preghiera di Dio...". Oppure "Donami la pace che sana e guarisce questa mia relazione difficile...". O quanto ti ha colpito, apriti alla richiesta, alla gratitudine, alla lode...

**3. Contemplo, sto in silenzio, nella Presenza (*noi due in Uno*)***Contemplatio*

Unito a Gesù sto in silenzio. Dilato la preghiera a tutto il mondo, a partire dalle persone più vicine, amplio il mio desiderio di bene... Vivo la mia unione con il Signore che mi dà di abbracciare tutti i popoli e tutta la storia. Sento di essere in questo momento di preghiera come un pegno di tutta l'umanità..., come il Figlio Unigenito...

**4. Esco dalla preghiera**

In questo breve tempo, ripensa a come hai vissuto questo momento di preghiera e, seguendo i tre punti, annota in poche righe la tua risonanza.

**1) Come mi sento ora, appena uscito dalla preghiera?**

(C'è differenza rispetto a come sono entrato?)

**2) Una difficoltà o un ostacolo che ho incontrato: Qualcosa ha reso difficile la mia preghiera?**

(Internamente: un disagio, paure, preoccupazioni, svogliatezza, distrazione, pensieri... Opp.

Esternamente: gli altri, l'ambiente, i rumori, la guida...)

**3) Un aspetto consolante che ho sperimentato**

(Pacificazione, consapevolezza di me, qualcosa che mi ha colpito del brano o delle parole della guida o nel silenzio...)



### 3. Noi due in unità. Pregare è amare

#### Sipario

I padri hanno letto tutto il movimento della preghiera nell'insegnamento di Gesù: *chiedete e vi sarà dato, cercate e troverete, bussate e vi sarà aperto*. Al primo movimento: "chiedete" e all'ultimo: "bussate" risponde Dio: "vi sarà dato", "vi sarà aperto", emerge la dimensione relazionale (si chiede a qualcuno e si bussa a qualcuno), al "cercate" risponde invece il "troverete" (Lc 11,5-13). Il secondo movimento rimane più attivo: il l'orante cerca, e nel cercare, d'un tratto, trova relazione: Dio è già lì, è l'uomo che, muovendosi, incappa in Lui.

Non di meno bisogna che questo cercare sia guidato dallo Spirito Santo. Si tratta, a poco a poco, di imparare a scavare là dove percepisco che lo Spirito mi conduce.

Si cerca nell'ascolto. Un verbo che troviamo più di 1500 volte nella Bibbia. L'ascolto di Dio è il cuore della preghiera. Se la preghiera non porta all'ascolto, siamo solo alla buccia della preghiera. Non possiamo nutrirci di bucce. L'ascolto è un accostamento cuore a cuore con Dio; il movente dell'ascolto è l'amore; più c'è amore in questa ricerca, più c'è profondità di comunione con Dio; ascoltare è dirci la verità, lasciarla dire a Dio, toglierci le maschere di fronte a Dio, con la forza che viene Lui.

Nell'ascolto attraverso le Sacre Scritture, a volte c'è la possibilità e il gusto di attingere ai testi in lingua originale: non è vietato, ma «la vera lingua della Bibbia non è l'ebraico o il greco, ma l'amore. Dio conosce solo questo linguaggio (...) Dio è amore, e quando parla, non può che comunicare amore (...). Dire "Parola di Dio" e "parola d'Amore" è l'identica cosa. Per questo, la chiave fondamentale per la comprensione della Bibbia è l'amore. Se dunque non imparo a leggere l'amore di Dio, pregando la Parola, rimango sostanzialmente all'esterno. Leggo, ma non comprendo. (...) La mia attenzione ha da fermarsi, prima di tutto, sull'amore che Dio mi esprime e mi comunica in quella pagina della Scrittura. Nella misura in cui riconosco e credo al suo amore, potrò rispondere».<sup>2</sup>

Questo dona anche il criterio sulla quantità e sul ritmo dell'ascolto: «Bandisci l'avidità, prendi il sorso che ti basta e sorvola sul resto. Non puoi asciugare la fonte, ti basta il sorso che ti disseta».<sup>3</sup> Qui aveva ragione s. Ignazio di Loyola: «non è il moto sapere che sazia l'anima, ama il sentire e il gustare internamente». Posso fare pochi passi e giungere all'incontro, posso percorrere il viale sino in fondo e non trovare. Ma sono certo che sono stato presso di Lui. Questo tipo di aridità non è frustrante dal punto di vista psicologico, perché ho avuto energie da spendere. Frustrante è quando, per ragioni interne, non riesco a impiegare le mie energie affettive, mi trovo impotente a donarmi o a ricevere. Il processo non funzionale di partenza è la voce interna: "nessuno mi accoglierà; ...non c'è chi mi ama". Questo stato può diventare ragione di abbattimento, ma occorre rimanere calmi e fiduciosi. Dio parla anche senza parlare, nel momento propizio la luce arriverà, come una colomba che arriva... se ti agiti scappa... se stai calmo si avvicina».<sup>4</sup>

Dice Gasparino: «La prima regola della preghiera è dunque questa: nella preghiera realizzare un incontro, un incontro della mia persona con la persona di Dio. La preghiera è, dunque, un calarmi nella realtà di Dio: Dio vivo, Dio presente, Dio vicino, Dio persona. Perché la preghiera spesso è pesante? Perché non risolve i problemi? Spesso la causa è semplicissima: nella preghiera non avviene l'incontro di due persone; spesso io sono un assente, e anche Dio è lontano, una realtà con cui non comunico affetto. Se l'incontro avviene, questo genera il silenzio. Il silenzio interiore è la gestazione della Parola in me: una presenza, una comunione, non è un'esperienza di vuoto, ma di amore. È l'approdo della preghiera.

<sup>2</sup> A. Gasparino, *Maestro insegnaci a pregare*, 144-145.

<sup>3</sup> A. Gasparino, *Maestro insegnaci a pregare*, 125-126.

<sup>4</sup> A. Gasparino, *Maestro insegnaci a pregare*, 126.

# Pregghiera guidata

## ***Se vuoi pregare bene...***

Prepara il brano. Trova una posizione comoda e composta, se fai pregare il tuo corpo la tua preghiera sarà più semplice.

Varca allora la soglia della preghiera con **il segno della Croce**. Il segno della croce consacra il tuo corpo a Dio, la tua mente e il tuo cuore. Il segno della croce dice una volontà di appartenenza, ci immerge in Gesù. Lo facciamo insieme.

Pacifica il tuo cuore nel dare questo tempo a Dio, al di là del risultato o dell'effetto. È un dato: sei qui per Lui. Lui è presente.

**Dedica allo Spirito Santo il tuo ingresso nella preghiera.** Entra in preghiera così come sei: con il tuo stato d'animo:

Forse sei stanco, avverti resistenza, o fastidio o impazienza... Oppure avverti preoccupazione, ansia, c'è un pensiero che ti grava sul cuore, un aspetto della tua vita che in questo preciso momento si impone alla tua mente.... Si affollano pensieri su cose che debbo fare...: Tentazione di occupare lo spazio di questa preghiera per portarmi avanti con qualcuna di queste cose.

Recupero la decisione di dare spazio alla preghiera come atto assolutamente più essenziale alla mia vita di qualunque altra cosa.

Oppure sei nella pace, nella gioia... Affidato tutto allo Spirito Santo. In un atto di affidamento trasforma in preghiera qualsiasi difficoltà attuale: distrazione: "Spirito Santo ti consegno questa mia distrazione, questa mia agitazione... Prendila nelle tue mani.... Ti consegno questa cosa che mi preoccupa, che mi dà ansia.

*Ripeto una breve invocazione allo Spirito Santo:* Vieni Spirito di Pace; ... Vieni Spirito di raccoglimento; ... Vieni Spirito di fede; Vieni Spirito di ascolto; ... Vieni Spirito di umiltà ...

E ora Signore parlami tu, visitami tu, vieni a me.

Con la tua parola sanami

Con la tua parola guariscimi

Con la tua parola illuminami

Con la tua parola rischiararmi

Con la tua parola pacificami

Con la tua parola fortificami

Lascio cadere i pensieri, lascio cadere le ansie, mi lascio portare dalla forza di attrazione che l'incontro con Dio esercita sul mio cuore.

Ora che tutto hai consegnato e affidato, è in buone mani.

Apri ora alla Parola, sei pronto per ascoltare, per accogliere.

## 2. Ascolto la Parola (*da te a me*)

Mt 6,5-6

<sup>5</sup>*E quando pregate, non siate simili agli ipocriti che, nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, amano pregare stando ritti, per essere visti dalla gente. In verità io vi dico: hanno già ricevuto la loro ricompensa.* <sup>6</sup>*Invece, quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto; e il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.*

### *Lectio- meditatio*

Da cosa vuole mettermi in guardia Gesù? Dal vivere una preghiera alienante. La preghiera dei bravi, sottomessi al bisogno di essere considerati bene. Ecco l'uomo che agisce anche nelle cose di Dio per vedersi e farsi vedere buono, essere ammirato o ben valutato. Questa ricompensa dell'essere visti dalla gente (v. 7) rappresenta anche la condanna dell'uomo che non vive in intimità con se stesso e con gli altri, che non percepisce in gratuità se stesso, non si dà il potere di esistere così com'è, non vive a contatto con la propria amabilità.

Ora Gesù mi vuole portare nella *camera* interna, dell'uomo spirituale. Questa stanza sarebbe, letteralmente, la dispensa (*tameion*), che era la stanza più interna, dove si proteggevano i beni più preziosi, le provviste di casa: *tu, invece quando preghi, entra nella dispensa di te, e avendo chiusa la porta di te, prega il Padre tuo, quello nel segreto...* a quel livello di esperienza, in cui l'uomo sente il suo essere dispensato come puro dono dallo Sguardo di Dio, Dio che mi fa essere in gratuità, in questa esperienza estatica del Suo sguardo, io non ho nulla da fare, ricevo il mio essere in totale gratuità. E avverto una piena possessione di me stesso in profondità e sicurezza. Rimango a contatto con il bene che sono e che Dio mi fa sentire.

Questa posizione estatica, in cui io chiudo la porta (*chiusa la porta di te...*) alle agitazioni del mio ego e dimoro in Dio, è fonte di pace. *E il Padre tuo, che vede nel segreto, ti ricompenserà.* La sua ricompensa è la comunione con Lui: lo stare nella pienezza della vita così come Egli la vive.

Come vive Dio questa pienezza di vita? La vive *nel segreto* (*krupto*). Questo segreto non è la rapina del "non detto", è il nascondimento di sé.

Egli *vede nel segreto...* non solo vede dove gli altri non vedono: nell'intimo della persona, ma vede nel segreto di sé. Vede l'altro per l'altro, non l'altro in vista di sé. Non cerca se stesso vedendo, ma vedendo l'altro riceve se stesso.

Il Padre, donando il proprio sguardo al Figlio, nel Figlio riceve se stesso. In questo senso il Padre non solo *vede...* ma *è nel segreto*. Ovvero è nel Mistero: non ritorna a sé specchiandosi, non ha un ritorno solipsistico su sé medesimo. Egli non sa nulla di Sé... Egli non ritorna a sé che nel dono di sé al Figlio. Per questo "se il Figlio non fosse, non sarebbe il Padre", e i mistici dicono che dal luogo di questa intimità Dio medesimo reclama dalla creatura Sé stesso infinito. Per s. Giovanni della Croce l'anima "dona a Dio lo stesso Dio in Dio" (F,B,3,78).

La vita è estasi, è piena libertà da se stessi. Il culto non muore quando diviene pubblico, o esteriore, ma quando diviene occasione di un narcisistico ripiegamento su noi stessi. *Il Padre tuo... ti ricompenserà.* Ricevo me stesso come dono del Suo amore. Sto in questo bene che sono, come parola del Suo amore.

### *Oratio*

Chiudo gli occhi alle ricompense psichiche e li apro alla vita che sono, come parola d'amore di Dio. Voglio essere quello che sono e non quello che gli altri voglio che io sia.

## 3. Contemplo, sto in silenzio, nella Presenza (*noi due in Uno*)

### *Contemplatio*

Rimango nello sguardo amorevole del Signore, egli vede in me ciò che io stesso non vedo: una bellezza unica che Egli ha deposto nel mio essere creandomi. In questa luce che sono, risplendendo della luce di Cristo, dilato il mio desiderio di bene e di amore per tutti gli uomini...

#### **4. Esco dalla preghiera**

In questo breve tempo, ripensa a come hai vissuto questo momento di preghiera e, seguendo i tre punti, annota in poche righe la tua risonanza.

##### **1) Come mi sento ora, appena uscito dalla preghiera?**

(C'è differenza rispetto a come sono entrato?)

##### **2) Una difficoltà o un ostacolo che ho incontrato: Qualcosa ha reso difficile la mia preghiera?**

(Internamente: un disagio, paure, preoccupazioni, svogliatezza, distrazione, pensieri... Opp.

Esternamente: gli altri, l'ambiente, i rumori, la guida...)

##### **3) Un aspetto consolante che ho sperimentato**

(Pacificazione, consapevolezza di me, qualcosa che mi ha colpito del brano o delle parole della guida o nel silenzio...)

Qui puoi trovare alcuni "strumenti" per la tua preghiera personale:

