

la sensibilità, anche se è vero che lo spirito elevandosi tende a condurre, in qualche modo, al suo livello anche il corpo e i sensi. Non sono, però, le emozioni e le consolazioni sensibili a rivelare la profondità dell'unione con Dio.

Può succedere, inoltre, che, dopo un momento di fervore, ci si ritrovi senza particolari trasporti, privi di consolazioni e in preda a varie distrazioni; in tal caso è importante ricorrere a tutti quei mezzi che aiutano a pregare.

La meditazione può tendere a trasformarsi in semplice preghiera del cuore o in uno sguardo amante fino a portare alla contemplazione; tuttavia, non bisogna pensare che quest'ultima escluda, definitivamente, il bisogno o l'opportunità di tornare, a volte, a una preghiera più meditativa.

VERSO UN'ORAZIONE DI SEMPLICITÀ

La comunione con Dio è fonte della nostra gioia e fondamento dell'unità tra noi; la preghiera è il respiro del nostro cuore.

Abbiamo affermato l'importanza della preghiera vocale, da cui non possiamo mai prescindere, anche se dobbiamo imparare a non cadere nel rischio di una recita di parole ripetitive e che non hanno molto significato. Le formule ci aiutano se le interiorizziamo e le facciamo nostre.

A nulla serve pregare se non entriamo in contatto con Dio, in un cuore a cuore che sfoci nella confidenza e nell'abbandono. Dobbiamo portare nella preghiera tutta la nostra vita e i nostri stessi dolori, limiti e peccati, con la fiducia di chi crede nella potenza risanatrice dell'amore di Dio.

Dobbiamo saper fare la verità di noi stessi, mettendoci in ascolto di Dio che ci parla e ci indica la sua volontà attraverso la sua Parola, la voce della coscienza, le circostanze della vita...

Il progredire della comunione con Dio nella preghiera coincide con il progredire del nostro cammino di santità personale e comunitaria.

Nell'itinerario della preghiera, la meditazione e l'orazione affettiva tendono a sfociare in una preghiera più semplificata; ordinariamente, avviene il passaggio da un certo modo di pregare, in cui prevale l'iniziativa umana, a un altro, in cui è soprattutto Dio che agisce; ciò può comportare anche dei tempi di purificazione: le aridità, l'assenza di sentimenti, le distrazioni sono le più frequenti difficoltà, che possono incontrarsi. La preghiera tende a trasformarsi in un'amorosa attenzione a Dio, a Gesù, o a un suo mistero, o ad altre verità. Questo modo di pregare può essere ancora frutto dell'impegno personale, ma è un'ottima disposizione all'orazione contemplativa, dove le cose dipendono dall'iniziativa di Dio e del suo Spirito.

Non è certamente perdita di tempo andare in cappella davanti a Gesù eucaristia e stare con lui, nella semplicità, né questo modo di pregare è facile, dipende da noi, possiamo anche acquistarne l'abitudine, ma questo non significa che non richieda impegno.

A mano a mano che aumenta la nostra capacità di raccoglierci interiormente e di entrare in comunione con Dio sempre e ovunque, nella cella del nostro cuore, alla presenza di Gesù eucaristia, o altrove, si verifica un processo di essenzializzazione della preghiera, che ci dispone all'accoglienza dell'azione dello Spirito.

Se siamo fedeli può succedere che Dio non tardi a prendere in mano la conduzione del nostro cuore.

Non esiste, in questa forma di preghiera e di raccoglimento, un metodo vero e proprio: si guarda e si ama; si tratta di una preghiera molto semplice. Finché si è, però, in grado, di ricavare frutto dalla meditazione, non è consigliabile interromperla, né d'altro canto è bene legarsi ad essa o alla preghiera affettiva, se vediamo che il nostro spirito comincia a gustare la presenza di Dio, riposando in uno stato di passività amante.

Quando ci accorgiamo che riusciamo a durare nell'attenzione all'eucaristia o a Gesù dentro di noi, nella pace, amando senza formulare pensieri, senza esprimere sentimenti particolari, o invocando semplicemente il nome di Gesù, non è necessario che

torniamo a meditare o che moltiplichiamo le espressioni d'affetto. È importante mantenere il raccoglimento finché dura, restando in un atteggiamento di apertura amorosa a Dio. Per combattere o evitare le distrazioni, che possono sempre subentrare, possiamo ricorrere a qualche piccola invocazione o, in certi casi, tornare a leggere e a meditare.

Si tratta, in fondo, di perdurare in un solo atto d'amore, non di farne tanti. Non è sempre possibile mantenersi a lungo in un'orazione così semplice finché Dio, con la sua grazia, non ci porta più avanti.

Questo tipo di preghiera spinge verso l'unificazione interiore, che non può non fare sentire i suoi benefici effetti nella vita concreta e nelle relazioni con gli altri.

Possiamo abituarci a questo raccoglimento che soltanto la grazia può operare in pienezza, esercitandoci a distogliere i nostri sensi da ogni altra cosa per concentrarli in Dio.

Il Signore chiede anche la nostra collaborazione: dobbiamo imparare a metterci alla sua presenza, cercando di fare il vuoto dentro di noi, senza pensare a niente, distendendoci profondamente e restando in silenzio, sì da diventare una pura accoglienza di Dio. Maria, la Vergine dell'ascolto, ci è di guida in questo cammino.

Fin da giovane ho tratto grande giovamento nel sostare a lungo in silenzio davanti all'eucaristia, limi-

tandomi ogni tanto a invocare, dolcemente, il nome di Gesù, fissando lo sguardo dell'anima e del corpo sul tabernacolo, sentendo la divina Presenza tutta lì per me: stare con Gesù è stata per me un'esperienza di profonda comunione con lui.

Questa preghiera di semplice sguardo ci aiuta a vivere alla presenza di Dio, in lui. Potrà, così, succederci di sperimentare una sempre maggiore semplificazione nel nostro modo di pregare; saremo forse presi più dalla percezione dell'amore di Dio, che dal significato delle parole della preghiera vocale e liturgica, il nostro modo di fare l'esame di coscienza potrà semplificarsi: vedremo con un solo sguardo ogni colpa appena commessa, chiedendone perdono e alimentando continuamente la fiducia e l'abbandono in Dio. L'amore è e deve diventare l'anima della nostra vita.

Il cammino della preghiera coinvolge tutta la nostra persona: corpo e anima, fino a condurci all'unione con Dio, in cui le parole cedono il posto ai gemiti, la meditazione all'attenzione amante a Dio: ineffabile Presenza!

IL DONO DELLA CONTEMPLAZIONE

La fede, fortificata dai doni intellettuali dello Spirito e informata dalla carità, porta alla contemplazione. Ci troviamo davanti a un'esperienza di Dio, com'è possibile alla creatura umana su questa terra.