I

# LE ESIGENZE DELLA PREGHIERA: CONDIZIONI PRELIMINARI

## «Pregate ininterrottamente» (1Ts 5,17)

Pregare è una profonda e connaturale esigenza del cuore umano.

Il Vangelo ci mostra spesso Gesù intento a pregare, tutta la sua vita è espressione della continua relazione con il Padre; questa sua esperienza ha talmente colpito gli apostoli da spingerli a rivolgergli quella famosa domanda: «Signore, insegnaci a pregare» (Lc 11,1).

Un'autentica esperienza di vita cristiana porta, spontaneamente, a tendere verso quella preghiera incessante raccomandata da san Paolo: «Pregate ininterrottamente» (1Ts 5,17).

L'esercizio della carità vissuta nel concreto della vita, l'offerta a Gesù di ogni nostra azione, il frequente rivolgersi con spontanee invocazioni all'una o all'altra Persona della Trinità, l'abbandono fiducioso nelle braccia di Maria sono mezzi efficaci per fare della nostra vita, un po' per volta, una preghiera e un inno di lode a Dio: Padre, Figlio e Spirito Santo.

Elevare spesso la mente a Dio e vivere il più possibile coscientemente alla sua presenza sono esigenze naturali di un cuore che ama; dovremmo prendere l'abitudine di sfruttare tutti i momenti liberi per parlare con lui, per chiedergli aiuto, per lodarlo, intessendo le nostre giornate di santi colloqui, di spontanee aspirazioni, di semplici sguardi d'amore a Dio percepito presente in noi, accanto a noi, nell'eucaristia, ovunque: alla fermata del pullman, al bar, a scuola, guardando una vetrina, un bel panorama o i bambini che corrono in mezzo alla strada.

L'amore verso Dio ci spinge a metterci in comunione con lui, sempre e dappertutto.

Siamo tutti chiamati alla santità pur restando alle prese con le molteplici vicissitudini della vita quotidiana.

Giungere alla preghiera incessante è il senso profondo di una vita autenticamente cristiana, centrata su due dimensioni fondamentali: la comunione con Dio e tra noi.

Non sarà un bellissimo rapporto «umano», ma la carità reciproca che ci immetterà in un'autentica comunione tra noi, facendocela sperimentare anche nella sua dimensione umana, trasfigurata dal divino che la informa.

Dobbiamo, però, imparare a stare soli con Dio, perché soltanto chi vive tale solitudine è anche capace di comunione; non lo è, invece, chi non sa stare in

piedi da solo in Dio, alimentando costantemente la sua vita di preghiera.

«Pregate ininterrottamente» è un'esortazione, a cui ci invita la parola di Dio; ma come arrivare alla preghiera incessante, che è fonte inesauribile di gioia?

Ci sono alcune condizioni preliminari, delle quali tener conto, se vogliamo imparare a pregare coinvolgendo tutta la nostra persona in un'autentica esperienza di comunione con Dio.

## Un luogo adatto, un tempo stabilito

L'invito a pregare senza stancarci (cfr. 1Ts 5,17) esige, perché sia realizzato, che impariamo a fare orazione anche in modo esplicito, scegliendo un luogo adatto al raccoglimento e orari liberi da altre occupazioni: liberi significa che noi li rendiamo tali, non che lo sono: «Quando tu preghi, entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo, che è nel segreto» (Mt 6,6); camera sta qui anche per luogo appartato, senza scordarci che sarà presto povero del dono della preghiera chi non sarà capace di pregare dappertutto; ciò significa che dobbiamo saper trovare il modo di entrare nella nostra cella interiore anche in mezzo alla folla, su un treno, per strada... ovunque.

Tale preghiera esplicita, se cercata quotidianamente con fedeltà, ci predispone a ricevere la grazia di

orientare facilmente verso Dio tutte le nostre facoltà ed energie anche in piena attività, nella vita di tutti i giorni, fino a giungere a vivere in comunione costante con le tre divine Persone nel modo e nella misura in cui ci sarà concesso dall'alto.

Molte difficoltà di rapporti si risolverebbero se sapessimo stare in ginocchio, pregando e impetrando la luce e la forza che viene da Dio.

La grande aspirazione dell'uomo e della donna del nostro secolo resta infatti quella di vedere Dio e di riposare in lui.

Gesù si ritirava da solo sui monti della sua terra e vi trascorreva intere notti in preghiera, assorbito dalla sua intima unione con il Padre (cfr. Lc 6,12); anche noi, quando vogliamo pregare, dobbiamo ricercare un luogo adatto: una chiesa, la nostra camera, la natura... e un tempo favorevole al silenzio; e non esiste luogo, per poco che vogliamo pregare, dove non sia possibile raccoglierci.

Gli innamorati fanno di tutto per vedersi: dobbiamo fare come loro, ritirandoci nell'intimità con il nostro Dio e Signore. Un tempo stabilito per pregare ci libera dai capricci. Non dimentichiamo che abbiamo a che fare con un'altra Persona, anzi con le tre Persone divine.

Non si prega quando se ne ha voglia: in un autentico rapporto ci si incontra quando le due parti convengono di incontrarsi.

Il luogo e il tempo sono, dunque, le prime due condizioni sia della preghiera personale sia di quella comunitaria.

## La posizione del corpo

Un'altra condizione che può aiutare il raccoglimento è la posizione del corpo.

È vero che si può pregare in molte posizioni, ma, nel momento presente, vale quella che ci aiuta di più; dobbiamo imparare a scoprirla e, a seconda delle circostanze, ce ne può essere più di una.

È vero che è possibile pregare in qualsiasi situazione – penso ai malati gravi immobilizzati –ma, normalmente, sono determinate posizioni che favoriscono maggiormente la distensione e la concentrazione.

È importante, perciò, trovare il modo di coinvolgere il corpo nella preghiera attraverso il sapiente dominio dei sensi. Forse sarà bene, durante il tempo dell'orazione, evitare sia un'eccessiva comodità per non addormentarsi sia la scomodità, bandendo inutili tensioni: aggrottamento delle ciglia, rigidità dei muscoli...

Una posizione che può aiutare la concentrazione è stare seduti sui talloni oppure su un'apposita panchetta. Può anche essere di aiuto tenere le braccia comodamente poggiate stando seduti o in ginocchio, le mani giunte o con le dita intrecciate...

La posizione del corpo è importante in qualunque esperienza relazionale, sia che riguardi l'orazione, sia che riguardi il rapporto con chiunque incontriamo; anche l'apparato respiratorio ha una grande funzione in questo: a volte, quando ci si concentra nella persona amata, fatta oggetto della nostra attenzione, siamo portati quasi a trattenere il respiro.

Santa Teresa d'Avila accenna a un'esperienza simile all'interno della preghiera, quando chi prega, preso da Dio, non osa né muoversi né respirare[1].

## Lo stato fisico

Pregare significa entrare in comunione con Dio con tutta la nostra persona: anima e corpo. Non possiamo decidere di pregare in un modo o in un altro senza tener conto di come stiamo, perché siamo noi che dobbiamo pregare, non un'altra persona. La preghiera di un malato non può essere la preghiera di una persona sana.

Nella nostra orazione non sono interessati soltanto l'intelletto e la volontà, ma anche le nostre forze ed energie. Il nostro stato fisico influenza enormemente la nostra preghiera.

[1] Cfr. Santa Teresa di Gesù, *Vita di Santa Teresa di Gesù scritta da lei stessa*, in *Opere*, Roma 1992[9], cap. 15 § 1, p. 148; cfr. anche, *Cammino di perfezione,* in *Opere*, cap. 31 § 3, p. 682.

Non dobbiamo sforzarci di pregare in forme che richiedono particolare impegno di concentrazione quando stiamo male fisicamente e spiritualmente; in queste circostanze sarà bene pregare come meglio possiamo.

La fedeltà ai tempi di preghiera, stabiliti da un'equilibrata regola di vita, è mezzo efficace di crescita nell'unione con Dio e anche nell'espansione umana della persona, giacché al progresso spirituale segue spesso una sana armonizzazione delle altre forze psicofisiche.

Ho l'impressione che anche certi generi di mali fisici si risolverebbero se si rispettasse il ritmo della preghiera.

Senza preghiera non c'è equilibrio spirituale e, direi, neanche psicologico e umano.

II

# L'ITINERARIO DELLA PREGHIERA

## La preghiera vocale

Parlare dell'itinerario della preghiera significa inoltrarci su quella strada interiore fatta di luci e di ombre, di dolore e di amore, dove si giocano le sorti del rapporto tra Dio e ciascuno di noi.

La preghiera interessa tutta la persona umana, integralmente presa: sensi, mente, cuore, volontà, memoria, forze. È cammino verso una passività amante, verso uno sguardo d'amore sempre più semplificato su Dio sommamente amato.

I primi gradi della preghiera riguardano la fase attiva, in cui opera l'iniziativa umana, pur sostenuta dalla grazia.

Il cammino della preghiera comincia ordinariamente dall'orazione vocale; se si è ricevuta un'educazione cristiana, si comincia a pregare fin dall'infanzia, recitando delle preghiere, usando formule più o meno imparate a memoria. È importante non trascurare questo tipo di orazione, anche quando avessimo raggiunto una certa maturità nel cammino spiritua-

le: essa coinvolge l'anima e il corpo e ci permette, tra l'altro, di lodare Dio con le nostre labbra.

La preghiera vocale sostanzia di sé quella liturgica ed è, per eccellenza, adatta alle folle, basti pensare alla preghiera del *Rosario*.

Per quanto elevata possa essere la nostra unione con Dio, non possiamo né sottovalutare né rinunciare a questa forma di orazione vocale. La fedeltà ad essa è importante. La mancanza di impegno, giustificata a volte con l'impossibilità di pregare così, può anche dipendere da orgoglio molto sottile o da pigrizia. La preghiera vocale, in certi casi, potrebbe rivelarsi esercizio di umiltà e di semplicità, capace di far progredire nella vita spirituale.

È chiaro che tale orazione non deve ridursi a monotona e distratta recita di parole, senza pensare a quello che si dice e senza partecipare con il cuore. Inoltre, non si deve dimenticare che essa può portare alla contemplazione e, in certi periodi della vita o per certe persone, può essere l'unica strada per pregare.

«Qualche volta», scrive santa Teresina, «quando il mio spirito si trova in una aridità tale che mi è impossibile trarne un solo pensiero per unirmi a Dio, recito molto lentamente un *Pater noster* e poi la salutazione angelica: così queste preghiere mi rapiscono, e nutrono l'anima mia»[2].

[2] Santa Teresa di Gesù Bambino, *Storia di un'anima*, Àncora, Milano 1981, p. 300.

La preghiera vocale, necessaria nella liturgia, non lo è altrettanto nella preghiera personale, nella quale, se si progredisce maggiormente per mezzo dell'orazione silenziosa, essa può essere ridotta al minimo necessario.

L'attenzione, quando si prega vocalmente, può essere diretta sia al senso delle parole sia al contenuto ineffabile che c'è al di là delle parole; se subentrano delle distrazioni involontarie non c'è da preoccuparsi, vale l'attenzione con cui si è cominciato a pregare, che in un certo senso continua ad agire, orientandoci verso Dio, a meno che non si ritratti volontariamente il desiderio di entrare in comunione con lui.

Va anche detto che chi conduce una vita di fede e d'amore tende pian piano a orientarsi a Dio sempre, in modo sia pure inconscio e persino durante il sonno.

Quanto alla durata dell'orazione vocale, se non si tratta dell'*Ufficio* o della preghiera liturgica e comunitaria, essa può protrarsi tanto quanto è necessario; non serve moltiplicare inutilmente le parole quando tale preghiera sfocia negli affetti del cuore; in tal caso non è necessario continuare a recitare formule, basta seguire l'impulso interiore.

La ripetizione frequente e ritmata di piccole giaculatorie fino ad assaporarle può essere un ottimo mezzo per giungere, con l'aiuto della grazia, a fare un'esperienza contemplativa.

Possiamo anche far ricorso al metodo della ripetizione di alcune brevi frasi del *Padre nostro*, della Bibbia o della liturgia: basta pronunciarle con amore, lentamente, concentrando in esse l'attenzione della mente e gli affetti del cuore[3].

Pregare non è affaticarsi in vani ragionamenti, ma stare con chi amiamo e godere della sua presenza.

Personalmente ho osservato che il raccogliermi un istante prima di compiere un'azione per offrirla a Gesù mi aiuta ad alimentare la preghiera incessante.

A proposito della preghiera vocale, una parola speciale va detta sul *Rosario*: esso non è una semplice preghiera vocale, ma una meditazione dei vari misteri che può condurre alla contemplazione. Nel recitare il *Padre nostro* e le *Ave Maria* lo spirito può non applicarsi al contenuto delle parole, ma lasciarsi da esse stimolare a penetrare i misteri con sguardo amante; in tal modo, la ripetizione delle *Ave Maria* può perdere il carattere di sforzo e diventare mezzo per giungere alla contemplazione.

## La meditazione

La preghiera vocale, o la semplice lettura di un brano della Scrittura, o di un altro testo adatto, in-

[3] Cfr. Santa Teresa di Gesù, *Cammino di perfezione*, in *Opere*, Roma 1992[9], cap. 31.

troduce alla meditazione; in essa la riflessione discorsiva può avere la parte predominante.

Si tratta, a volte, di fissare l'attenzione della mente su un tema, che susciti e porti alla conversione. Non di rado la meditazione si conclude, infatti, con un proposito pratico; essa, però, non va fatta con troppo sforzo, ma con serenità: non è uno studio, è ordinata alla preghiera.

I metodi per fare meditazione possono essere vari, purché non ci si leghi a nessuno: si tratta di mezzi, non del fine di questo tipo di orazione, che deve mirare soprattutto a creare in chi prega una nuova mentalità evangelica. Non è male ricorrere all'aiuto di qualche libro, anzi, a volte, la lettura interiorizzata sarà l'unica forma di meditazione possibile.

Non bisogna, però, farsi prendere troppo dalla ragione, con il pericolo di intellettualizzare la preghiera: in questo campo non progredisce chi pensa molto, ma chi ama di più.

L'orazione discorsiva è necessaria soltanto fino a quando la persona comincia a gustare le cose di Dio, fino a quando, cioè, gli affetti cominciano a dominare sulla riflessione dell'intelletto: allora è il momento di lasciarsi condurre dallo Spirito verso l'effusione del cuore o verso una semplificazione della preghiera; se chi fosse già in questa situazione volesse continuare a ricorrere alla meditazione discorsiva, sarebbe come colui che si ostina a soffiare sul fuoco,

anche dopo che la fiamma si è già accesa, rischiando di farla spegnere.

Lettura, meditazione, preghiera affettiva, silenzio contemplativo possono anche essere momenti diversi della stessa orazione; quel che conta è lasciarsi condurre da Dio con libertà, sapendo ritornare alla lettura ogni volta che la spinta interiore dovesse cessare.

## La scelta di un metodo

All'inizio dell'itinerario della preghiera è necessario imparare un metodo di meditazione; ogni persona deve sceglierne uno adatto a lei, ma senza legarsi ad esso, pronta a lasciarlo per seguire le mozioni dello Spirito.

Gli antichi padri facevano orazione mentale ripetendo lentamente una piccola frase o il versetto di un salmo.

Molti sono i metodi adottati nella Chiesa secondo le varie correnti spirituali, come per esempio quelli di san Sulpizio e di sant'Ignazio di Loyola; fra i modi di pregare[4] indicati da quest'ultimo ce n'è uno molto semplice consistente nel pronunciare, con il ritmo del respiro, le parole del Padre nostro o di un'altra preghiera, meditando su di esse.

[4] Cfr. sant'Ignazio di Loyola, *Esercizi spirituali*, San Paolo, Cinisello Balsamo (MI) 1992[9], nn. 238 ss., pp. 183-189.

Il metodo ignaziano forse più conosciuto è quello che si avvale della famosa composizione di luogo[5]; interessante l'importanza data da sant'Ignazio, alla fine della meditazione, all'esame su di essa per imparare a progredire nel cammino degli *Esercizi spirituali*.

Santa Teresa d'Avila, maestra di orazione, insegna, tra l'altro, un metodo particolarmente efficace per raccogliersi e concentrarsi in Dio: basta cercare un luogo solitario, per esempio la cella, procurarsi un libro perché, in certi momenti, può aiutare ricorrere alla lettura e poi concentrarsi sul « Re », su « Sua Maestà », presente nel proprio cuore, intrattenendo un colloquio amoroso con lui. La preghiera teresiana consiste, in fondo, nel restare alla presenza di Cristo[6], superando la modalità della composizione di luogo, per giungere al dialogo amoroso con Gesù e alla preghiera fatta di semplice sguardo, anche immedesimandosi con i vari personaggi evangelici.

Volendo definire il suo modo di fare orazione, santa Teresa ricorre a un'espressione quanto mai significativa: « Non potendo discorrere con l'intelletto, procuravo di rappresentarmi Gesù Cristo nel mio interno »[7].

[5] *Ibid.*, nn. 45-54, pp.72-80.

[6] Cfr. santa Teresa di Gesù, *Vita di Santa Teresa di Gesù*, in *Opere*, cap. 13, § 11, pp. 133-134.

[7] *Ibid.*, cap. 9, § 3, p. 101.

Le parole di Gesù sono percepite come rivolte direttamente alla persona che prega. L'accento è messo sull'ascolto del Maestro, sul colloquio con lui.

Quel che soprattutto conta in questa preghiera di raccoglimento è amare molto, più che riflettere tanto.

Santa Teresa consiglia, inoltre, di cominciare con l'esame di coscienza e la recita del *Confiteor*, per mettersi con trasparenza e verità alla presenza di Dio[8]. Tutto nella sua orazione tende al rapporto personale e profondo con Dio, contemplato spesso nella divina umanità del Verbo incarnato.

Qualunque sia il metodo che seguiamo, l'importante, quando preghiamo, è raccogliere i sensi e le facoltà fino a concentrarci in Dio presente nella cella del nostro cuore, nell'eucaristia, dappertutto.

Oltre alle condizioni preliminari per la preghiera – scelta del luogo, posizione del corpo – può aiutarci a raccoglierci la lettura di un breve testo spirituale, meglio ancora, del Vangelo, del Nuovo Testamento, della liturgia del giorno.

La contemplazione della bellezza del creato può anch'essa invitarci alla preghiera: Gesù, nel suo insegnamento, trae molti esempi dalla natura, basti pensare alle spighe di grano, alla vite e ai tralci...; anche le immagini e le icone possono rimandarci alla realtà che esse significano; né sono da escludere dalla no-

[8] *Ibid.*, cap. 26, § 1, p. 656.

stra preghiera gli avvenimenti della storia e della nostra stessa vita, che possiamo rileggere alla luce di Dio per cogliere in essi e attraverso essi la linea d'oro attraverso cui Dio-Trinità conduce persone e cose, incastonando la nostra vicenda personale nel grande arco della storia della salvezza.

## La mia esperienza personale

Vorrei ora accennare all'una o all'altra maniera di pregare che, personalmente, ho sperimentato efficace in periodi diversi della mia vita.

Ancora giovanissima, ho preso l'abitudine di meditare prendendo un testo e leggendolo attentamente fino al momento in cui, alle prime spontanee riflessioni, subentravano gli affetti del cuore, che mi portavano al dialogo amoroso con Gesù. Facevo cioè meditazione leggendo un piccolo brano e soffermandomi, come ho detto, appena qualcosa mi colpiva, per ripetere la frase che mi aveva toccata interiormente, in modo da imprimerla nella memoria e nel cuore come una luce capace di guidarmi e riscaldarmi durante la giornata.

Prego poi sempre volentieri a partire dal Vangelo e dal Nuovo Testamento, mettendomi in atteggiamento di ascolto della parola di Dio che parla al mio cuore attraverso la lettura di un brano letto e riletto con calma, soprattutto nelle parti che attirano maggiormente la mia attenzione.

Ordinariamente non comincio mai a pregare senza fare prima un atto di contrizione e invocare lo Spirito Santo.

A volte mi basta prendere una sola frase del Vangelo, sentendola rivolta a me personalmente.

Il tempo della preghiera personale diventa così un semplice espormi alla luce e al calore della Parola, che mi avvolge e penetra, né è raro il caso in cui essa mi interpella e spinge al silenzio amante, orientando la mia vita.

Il desiderio di mettere in pratica la parola di Dio, di cui mi sono nutrita, è la naturale conclusione di questa orazione.

Oltre che con l'aiuto della Parola, mi succede anche di pregare soffermandomi a riguardare, alla presenza di Dio, le azioni e gli avvenimenti della giornata, o le linee portanti della mia intera esistenza per scrutare, attraverso di essi, la conduzione divina, la mirabile pedagogia con cui Dio mi guida, il suo stile, la sua amabilità.

L'esercizio costante della carità verso gli altri, inoltre, è per me la migliore preparazione alla preghiera esplicita: è, infatti, immediato trovarmi raccolta, in cappella, davanti a Gesù eucaristia, se prima ho amato Gesù presente in ogni «prossimo» che ho incontrato.

## Il cammino della meditazione

Se la meditazione restasse sul piano delle considerazioni puramente intellettuali, senza giungere al colloquio con Dio fatto di lode, di ringraziamento, di intercessione, di invocazione..., in tal caso non si potrebbe parlare di preghiera vera e propria o, comunque, mancherebbe ad essa il suo centro e la sua sostanza. Due persone che si amano più che riflettere sul loro amore desiderano dichiararselo.

Qualunque meditazione tende a sfociare nel dialogo con Dio, che semplifica la riflessione e mette in moto il cuore. Ci sono dei temperamenti che giungono quasi subito a un'orazione di carattere affettivo, prescindendo quasi del tutto dalla riflessione, altri sono più portati al ragionamento e alla meditazione intellettuale.

Quel che conta è abbandonarsi alla conduzione dello Spirito, senza sforzi, né resistenze; credo sia meglio pregare nel modo che risulta più facile per ciascuno.

Il cammino della preghiera va verso la semplificazione e l'unificazione interiore anche degli affetti, che si concentrano in Dio. La riflessione può cedere il posto agli slanci del cuore e alle consolazioni sensibili, che il Signore può dare per aiutarci a progredire nella via della santità, a condizione di non attaccarci ai suoi doni, ma a lui.

L'amore risiede soprattutto nella volontà e non nel-

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.

La comprensione intuitiva delle realtà di Dio non è di per sé possibile alla ragione umana, portata a discorrere.

L'orazione contemplativa è un dono che viene dall'alto nel senso che l'esperienza che possiamo fare non dipende da noi né per quanto riguarda il contenuto, né per la durata. Possiamo soltanto disporci attraverso l'esercizio del raccoglimento, la fedeltà alla preghiera e una vita centrata sulla carità. Mille possono essere le circostanze, le occasioni che spingono il nostro spirito a sperimentare l'unione con Dio: la lettura di un libro, una conversazione..., ma esse non sono il principio e la causa di tale ineffabile comunione, che dipende dall'azione della grazia.

La preghiera diventa uno stare con Dio, in cui sembra strano fare considerazioni su di lui; possiamo ancora meditare e leggere, ma non durante l'orazione, nel corso della quale abbiamo spesso l'impressione di non poter fare altro che rimanere in silenzio, guardare e amare, fino a percepire la soave pace dell'inabitazione trinitaria.

Per giungere ad amare Dio così, bisogna, però, lasciare tutto ciò che non è Dio.

Nel progredire dell'esperienza della preghiera ci può essere dato di sperimentare una spinta interiore che ci porta a raccoglierci con facilità. Le potenze interiori possono, in qualche modo, essere prese da Dio; ciò non toglie che il Signore anche in questi casi può

sempre ispirarci la recita di un'orazione, la lettura di qualche rigo; si tratta, però, di azioni semplici e soavi, fatte senza sforzo. Può essere utile, a volte, limitarci a qualche amorosa aspirazione, ripetuta di tanto in tanto, per prevenire le distrazioni che possono sempre esserci.

In questo genere di orazione il nostro mondo interiore si semplifica. Il raccoglimento diventa più profondo.

Se per amare Dio e gli altri impariamo a collocarci in un costante silenzio interiore, sarà facile giungere a vivere nella pace, raccolti in Dio.

Le preoccupazioni e soprattutto le distrazioni, che sempre possono sorprenderci quando preghiamo, non vanno allontanate con tensione, ma lasciate cadere con serenità; può anche essere utile sfruttarle per alimentare la stessa preghiera; per esempio: ci distrae il pensiero di un compito da svolgere, possiamo parlarne con Gesù, affidare tutto a lui; ci preoccupa la situazione di una persona cara, possiamo raccomandarla a Dio.

Le distrazioni possono cessare a mano a mano che Dio ci invade e ci rapisce, fino a farci dimenticare di noi; allora sarà l'estasi d'amore, la pienezza dell'unione con Dio, fino a fare l'esperienza di vivere nella Trinità e albergarla in noi e fra noi; la preghiera può sfociare, così, nell'attenzione amante alla divina Presenza.

Va però detto che in questo mondo nessuna espe-

rienza contemplativa può eliminare l'esercizio della fede; la conoscenza sperimentale che si può avere delle Persone divine resta pur sempre oscura; si può giungere ad avvertire di trovarsi sotto l'azione di Dio, senza la possibilità di dubitarne almeno in certi momenti, ma ciò non toglie il velo della fede.

La contemplazione riguarda il cammino della preghiera ed è ordinata al nostro progresso spirituale. Essa, se da un lato presuppone una certa purificazione, dall'altro la produce. Non bisogna dimenticare, però, che l'orazione contemplativa è, a volte, breve, in ogni caso può sempre cessare la spinta interiore con cui Dio può attirarci a sé; in tal caso bisogna ritornare a forme di preghiera più consuete.

Non è in nostro potere fare un'esperienza di orazione contemplativa quando lo desideriamo; possiamo e dobbiamo però imparare a seguire le mozioni dello Spirito che può portarci a gustare l'ineffabile mistero di Dio-Amore; l'azione di Dio resta libera e sovrana, né segue l'ordine e gli schemi indicati anche dai più grandi santi e dottori della Chiesa, perché Dio Uno e Trino fa cose sempre nuove.

## Nesso inscindibile fra preghiera e vita

L'orazione contemplativa dipende da Dio e coinvolge tutta la nostra persona, è autentica se sfocia in una vita sempre più santa.

Dio, intervenendo con la sua grazia, può anche provocare una facilitazione nell'esercizio delle virtù, alla quale non eravamo riusciti a pervenire fino a quel momento; non è, infatti, possibile raggiungere, anche con sforzi di lunghi anni, quanto il Signore ci comunica a volte in un istante.

La contemplazione è una grazia santificante che Dio può donarci, ma a noi conviene rimetterci sempre alla sua volontà.

Si comprende l'importanza della fedeltà alla preghiera, alla quale va dato più tempo possibile, pur senza nuocere agli altri doveri.

Al di là delle esperienze di orazione contemplativa che possiamo vivere, l'unione con Dio interessa tutta la nostra vita, non soltanto in certi momenti di preghiera esplicita; essa è vera se si concretizza nell'amore del prossimo: «Chi non ama il proprio fratello che vede, non può amare Dio che non vede» (1Gv 4,20b).

Ci sono grandi santi che hanno vissuto centrati sulla carità apostolica senza particolari esperienze mistiche. Dio guida i suoi figli e le sue figlie sulla via della santità con modalità diverse e sempre nuove.

In ogni caso, l'itinerario della preghiera, se è autentico, coincide con il cammino della santità.

L'orazione d'unione piena con Dio può durare anche poco tempo, ma l'unione con Dio nella vita concreta può continuare sempre attraverso il compimento costante della sua volontà e l'esercizio della carità

verso gli altri. Amare il prossimo come noi stessi è la strada più sicura per vivere un'autentica comunione con Dio.

La preghiera contemplativa è un dono di grazia; quel che conta, però, è l'attenzione al presente, per compiere la volontà di Dio di ogni attimo, trasformando tutta la nostra vita in un costante esercizio di amore a Dio e al prossimo; diventerà, allora, facile amare nel corso della giornata, operando, lavorando, incontrando gli altri per ritrovarci, a sera, raccolti in preghiera, senza grandi sforzi.

Esiste un forte nesso tra la preghiera e la vita: i momenti espliciti di preghiera dipendono da come viviamo.

Se amiamo Gesù in ogni prossimo che incontriamo, se ci amiamo fra noi, fino a sperimentare la presenza del Risorto fra noi, sarà facile incontrarlo, poi, nel raccoglimento della preghiera.

Lo studio, la lettura della Sacra Scrittura, la liturgia, la vita comunitaria e di relazione con gli altri nutrono la nostra preghiera.

L'esperienza dell'unione con Dio non è legata soltanto alla cosiddetta orazione contemplativa, che può essere, a volte, di breve durata, ma al cammino di santità di chi cerca di amare Dio con tutto il cuore, con tutta l'anima e tutte le forze (cfr. Dt 6,5) e il prossimo come se stesso.