

Come abbiamo cercato di mostrare nella precedente conferenza, la vita spirituale assume una dimensione intrinseca di lotta, di combattimento, di impegno, di sacrificio, in quanto essendo vita nell'amore orientata a rimanere nell'amore di Gesù, dopo il peccato originale ciò non è possibile spontaneamente perché la nostra natura è ferita e se il battesimo ci riorienta a Dio, ci lascia però la triplice concupiscenza che ci obbliga alla lotta. Ebbene questa lotta si vive innanzi tutto e prima di tutto nella preghiera che è la nostra «relazione viva e personale con il Dio vivo e vero» (CCC 2558).

Questa «relazione» ha diverse modalità di realizzazione. Tutta la nostra vita è coinvolta in questa relazione per cui tutto può diventare *preghiera* nella misura in cui ne siamo consapevoli in atto o virtualmente. Infatti in ogni nostra azione, coscienti o meno, siamo posti dinnanzi a Dio e siamo chiamati a viverla in Lui e per Lui, «**in lui infatti viviamo, ci muoviamo ed esistiamo**» (At 17,28) e se mangiamo di Lui dobbiamo anche vivere per Lui (cf Gv 6,57). Gesù rivolto ai discepoli di tutti i tempi disse: «**Quello che dico a voi, lo dico a tutti: Vegliate!**» (Mc 13,37), cioè state svegli, state attenti, a che cosa? a chi? a Lui che viene a noi in diversi modi e dobbiamo accoglierlo. La vita spirituale deve affinare in ciascuno di noi la capacità di cogliere il Signore che viene in continuazione in ogni circostanza della nostra vita per questo dobbiamo essere sobri e non con il cuore appesantito dalle dissipazioni mondane (cf Lc 21,34) che ci distolgono dall'accorgerci di Lui presente.

Vivere alla presenza di Dio è la sintesi di ogni vita spirituale, nonché il comando dato da Dio ad Abramo: «Io sono Dio onnipotente: cammina davanti a me e sii integro» (Gen 17,1).

Per questo Paolo dirà ai Corinzi: «Sia dunque che mangiate sia che beviate sia che facciate qualsiasi altra cosa, fate tutto per la gloria di Dio» (1Cor 10,31); e ai Tessalonicesi: ««Il Signore nostro Gesù Cristo è morto per noi, perché, sia che vegliamo sia che dormiamo, viviamo insieme con lui. [...] State sempre lieti, pregate incessantemente, in ogni cosa rendete grazie; questa è infatti la volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi.» (1Ts 5,10.16-18).

Quindi in senso lato, preghiera è tutta l'ambito della vita e tutta la vita è chiamata a diventare *preghiera*, cioè teatro del mio incontro con Dio. Ma adesso vogliamo parlare della preghiera in senso più stretto di tempo consacrato a Dio, tempo strappato alle cose da fare e alle varie relazioni umane, per intrattenermi con Dio, cuore a cuore, «faccia a faccia» con Lui. Questa dimensione della preghiera è necessaria perché poi possa svilupparsi e realizzarsi concretamente la dimensione precedente che avvolge ogni momento della vita. Senza questa previa realizzazione di un tempo strappato alle cose per dedicarlo a Dio pensare di poter avvolgere tutta la vita in una relazione vitale e vera con Dio è, in genere, una pia illusione.

Come vedremo fra poco, diversi sono le modalità di realizzare questo *faccia a faccia*, ma ognuna di esse necessita di un movimento previo del nostro spirito che chiamiamo **RACCOGLIMENTO** con il quale ci disponiamo all'incontro, senza raccoglimento vano è ogni nostro pregare.

Il primo combattimento dell'orante è dunque quello per raccogliersi. Alcuni usano il termine «concentrarsi», preferisco usare il termine «raccogliersi» perché concentrarsi richiama di più uno sforzo intellettuale di concentrazione della mente, mentre la preghiera implica un orientamento verso Dio di ogni nostra dimensione personale: mente, cuore, corporeità. Raccogliersi non è facile, soprattutto per chi è agli inizi della vita spirituale. Il raccoglimento esprime la realizzazione di un'unità interiore che permette all'orante di dire «**Eccomi!**» (1Sam 3,4ss). «Eccomi, sono qui per Te, solo per Te».

Il CCC vede dietro queste difficoltà la possibilità di un fondo di incredulità sotterranea:

CCC 2732. La tentazione più frequente, la più nascosta, è la nostra mancanza di fede. Si manifesta non tanto in una incredulità dichiarata, quanto piuttosto in una preferenza di fatto. Quando ci mettiamo a pregare, mille lavori o preoccupazioni, ritenuti urgenti, si presentano come prioritari; ancora una volta è il momento della verità del cuore e del suo amore preferenziale. Talvolta ci rivolgiamo al Signore come all'ultimo rifugio: **ma ci crediamo veramente?** Talvolta prendiamo il Signore come alleato, ma il cuore è ancora nella presunzione. In tutti i casi, la nostra mancanza di fede palesa che non siamo ancora nella disposizione del cuore umile: «**Senza di me non potete far nulla**» (cf Gv 15,5).

Romano Guardini parla di autoinganno:

– Raccoglimento significa anzitutto per l'uomo diventare calmo. Abituamente egli è diviso fra la molteplicità delle cose, eccitato da incontri amichevoli o ostili, angustiato da desideri e dal timore, dalle preoccupazioni e dalle passioni. [...]. Quest'uomo deve pregare, può farlo? Sì, purché esca dalla sua inquietudine e diventi calmo. Egli deve dunque allontanare da sé i desideri disordinati e rivolgersi all'unico che ora abbia importanza. Deve rinunciare alla sua volontà e dire a se stesso: «Ora non ho nient'altro da fare che pregare. I prossimi dieci minuti - o qualunque altro tempo egli si

sia prefissato – non devono servire che a questo. Tutto il resto non c'è più. Io sono completamente libero e solo per questo sono qui». E in ciò egli deve essere onesto. L'uomo infatti è una creatura piena di astuzia e l'astuzia del suo cuore appare anzitutto nella vita religiosa. Quando comincia a pregare, subito qualche altro pensiero – chiamato dalla sua inquietudine interna – si insinua nella preghiera e pretende di essere ascoltato. Qualsiasi cosa, un lavoro, un colloquio, una commissione, una ricerca, un libro, un giornale, gli sembra più importante e la preghiera una pura perdita di tempo. Ma appena egli l'ha interrotta in seguito a questa riflessione, il tempo, che prima gli sembrava così scarso, ora gli avanza ed egli lo sciupa nelle cose più inutili. [...] La preghiera deve iniziare da questo raccoglimento. Esso non è facile, appena ci studiamo di ottenerlo ci accorgiamo di non possederlo quasi. Appena tentiamo di esser calmi, subito ci viene addosso l'inquietudine – nello stesso modo che alla sera, quando ci prepariamo a dormire, una preoccupazione o un'ansia ci colgono con una forza ignota di giorno. Proprio quando vogliamo essere raccolti e padroni di noi stessi sperimentiamo che cosa significhi distrazione. Ma a questo fatto non c'è rimedio e dobbiamo imparare a sopportarlo, altrimenti non impareremo mai a pregare. Dal raccoglimento dipende tutto. Nessuna fatica impiegata a questo scopo è sprecata. E se anche tutto il tempo destinato alla preghiera trascorresse nel cercarlo, sarebbe bene impiegato, perché in sostanza il raccoglimento è già preghiera. Anzi nei giorni di inquietudine, di malattia o di grande stanchezza può essere qualche volta bene accontentarsi di questa «preghiera del raccoglimento». Questo ci calmerà, ci darà forza e aiuto. E chi dapprima non ottenesse altro che di vedere chiaramente le proprie difficoltà a questo proposito avrebbe già guadagnato molto. Avrebbe in qualche modo già toccato il punto che sta dietro alla distrazione. (ROMANO GUARDINI, *Introduzione alla preghiera*, Morcelliana, 18-19.23-24)

In questo nostro sforzo per raccoglierci è bene anche renderci consapevoli dell'essenza della nostra preghiera cristiana che ha due particolari note caratteristiche:

1) È un fatto di amore, è una relazione d'amore fondata sulla fede: so che Dio, il Padre mi ama dall'eternità, il Figlio mi ha amato nel tempo, lo Spirito mi comunica oggi l'amore del Padre e del Figlio. Mettersi in preghiera da cristiano significa innanzi tutto rendersi consci di essere amati e disporsi a ricambiare quest'amore. Per questo la Chiesa ci insegna a premettere ad ogni nostra preghiera un atto penitenziale che ci riorienta a quest'amore.

2) È una relazione realizzata e vissuta nello Spirito che ci unisce a Cristo in un solo Corpo. Noi preghiamo in Cristo il Padre e poiché Cristo è nel Padre **noi non preghiamo un Dio di fronte a noi, ma in noi**: siamo abitati da Dio, siamo la sua casa, il suo tempo, la sua dimora:

– Sapevo benissimo di avere un'anima, ma quale fosse il suo valore e chi stesse dentro di essa non lo capivo perché avevo gli occhi bendati dalle vanità della vita. Infatti, se avessi capito, come ora, chiaramente, che in questo minuscolo palazzo dell'anima mia abita un Re così grande, mi sembra che non l'avrei lasciato tanto spesso solo; qualche volta, almeno, sarei stata con lui e soprattutto avrei procurato di non esser così piena di macchie. Ma che cosa c'è di più meraviglioso che vedere colui il quale può riempire della sua grandezza mille mondi, rinchiudersi in una casa così piccola? Così ha voluto rinchiudersi nel grembo della sua santissima Madre. Essendo egli il Signore di tutto, può fare ciò che vuole, e siccome ci ama, si adatta alla nostra misura. Quando un'anima comincia a seguire questa via, perché non abbia turbarsi di vedersi tanto piccola, destinata a racchiudere in sé un essere tanto grande, il Signore non le si rivela finché essa non ingrandisce a poco a poco la sua capacità, proporzionatamente ai doni che vuole accordarle.

TERESA D'AVILA, *Cammino (Escorial)*, 48/3.

– Capita così che molti religiosi stessi, molte persone piissime e starei per dire molti sacerdoti ignorino *praticamente* l'inabitazione. La loro conoscenza del dogma è puramente teologica ed astratta: non ignorano che Dio è in loro, con una presenza spirituale perenne (finché possiedono la grazia), ma non pensano minimamente a mettere a frutto nel loro sforzo ascetico questa ricchezza. La loro "strategia" spirituale è spesso complicata; ma, mentre compiono tante opere meritorie, dimenticano di rivolgere un semplice sguardo di riconoscente amore a Colui che della loro anima ha fatto il suo santuario. Dio ha voluto vivere nella intimità più stretta con noi. Non si è accontentato di lasciarci nell'Eucarestia la possibilità di ricevere per pochi istanti nel nostro cuore il Verbo umanato, ma ha voluto che, scomparsa la presenza "fisica" [sacramentale] del Cristo, l'anima non restasse vuota o sola, ma godesse della presenza delle tre Persone senza interruzione. E mentre Dio ci elargisce questa intimità, noi ci rifiutiamo a gioirne, ad attingere in essa quei doni di luce e santità che essa invece è destinata a portarci. Illuminare le anime su questo grande mistero, renderlo loro "sensibile" per così dire, è una grande opera. È il continuare e il commentare l'opera di Gesù, che ci ottenne il dono della grazia con la sua morte e che l'inabitazione promise come suprema ricompensa dell'amore per lui, del nostro "innesto" a lui: "chi mi ama, il Padre l'amerà, e verremo e faremo in lui la nostra dimora" (Gv 14,23). Forse attualmente nessuna delle promesse di nostro

Signore e delle realtà celesti della vita cristiana è più di questa avvolta nel buio di un oblio *pratico* fra gli stessi fedeli. – ITALA MELA, *L'ascesi nella luce dell'inabitazione*, Prologo.

– “Nessun dono maggiore Dio potrebbe fare agli uomini che costituire loro capo il suo Verbo, per mezzo del quale ha creato tutte le cose, e a lui unirli come membra, così che egli fosse Figlio di Dio e Figlio dell'uomo, un solo Dio con il Padre, un solo uomo con gli uomini. Così, quando pregando parliamo con Dio, non per questo separiamo il Figlio dal Padre e quando il Corpo del Figlio prega non separa da sé il proprio Capo, ma è lui stesso unico salvatore del suo Corpo, il Signore nostro Gesù Cristo Figlio di Dio, che prega per noi, prega in noi ed è pregato da noi. Prega per noi come nostro sacerdote, prega in noi come nostro capo, è pregato da noi come nostro Dio. Riconosciamo dunque in lui le nostre voci e le sue voci in noi” – Agostino d'Ippona, *Commento al Salmo 85*.

Ciò premesso parliamo ora delle diverse modalità della nostra preghiera.

La prima espressione della preghiera è quella della **PREGHIERA VOCALE**: la persona rivolge a Dio le sue domande, il suo ringraziamento, la sua lode. Gesù ci ha lasciato il *Padre nostro* come preghiera modello e sintesi di ogni nostra preghiera. Le varie tradizioni poi hanno raccolto e codificato le varie espressioni di preghiere fiorite nel popolo santo di Dio e hanno ideato esercizi particolari di pietà quali il s. Rosario e varie altre coroncine, novene e preghiere proposte da vari santi, ecc.

È chiaro che occorre premettere a questa preghiera un minimo di raccoglimento interiore che una volta veniva espresso da quell'invito che faceva il catechista o chi presiedeva alla preghiera comune: **«Mettiamoci alla presenza di Dio»**.

La tentazione più comune per chi prega vocalmente è quella del meccanicismo, delle parole dette senza un minimo di attenzione del cuore. Occorre che la voce sia accompagnata dal cuore. Ci sono diversi modi di accompagnare con il cuore la preghiera vocale:

656. Triplice è l'attenzione che possiamo porre nelle preghiere: 1) quando badiamo a pronunziar bene le parole, si ha l'attenzione *verbale*, che suppone già un certo sforzo per pensare a ciò che si dice; 2) se badiamo di preferenza a ben comprendere il *senso delle parole*, si ha l'attenzione *letterale* o *intellettuale*; 3) se, lasciando da parte il senso letterale, l'anima si innalza a Dio per adorarlo, benedirlo, unirsi a lui, o per addentrarsi nel mistero che si onora, o per chiedere a Dio tutto ciò che gli chiede la Chiesa e tutto ciò che gli chiede Gesù, si ha l'attenzione *spirituale* o *mistica*.

ADOLFO TANQUEREY, *Compendio di Teologia Ascetico e Mistica*, n. 656.

Vi è poi un'altra tentazione abbastanza comune, quella di misurare il valore della preghiera dal numero delle preghiere e l'incapacità di cessare la preghiera vocale e entrare nella preghiera silenziosa del cuore quando il Maestro ci chiama:

– Non pensare che l'anima riceva tanto ardore e nutrimento da questa orazione, se sia solo orazione vocale, come fanno molte anime, la cui orazione è più di parole che di affetto, e sembra che attendano ad altro che a finire molti salmi e dire molti *Paternostri*, e, compito il numero che si sono proposte di dire, pare che non pensino ad altro. Sembra davvero che nell'orazione mettano attenzione ed affetto solo alla recita vocale. Non devono fare così; perché, trascurando tutto l'altro, raccolgono poco frutto, e la loro orazione piace poco a Me. [...] Può succedere qualche volta che l'anima abbia fatto il proposito di recitare con la lingua una certa quantità di preghiere, e che lo visiti la sua mente quando in un modo, quando in un altro, dandole lume per conoscere se stessa insieme alla contrizione dei suoi difetti, oppure dandole abbondanza di carità, o ancora ponendole dinanzi alla mente in vari modi, secondo come a Me piacerà, la presenza della mia Verità, o anche secondo i suoi desideri; in tal caso ella può essere così ignorante da compire il numero delle sue preghiere, lasciando andare la visita di Me, che sente presente nella sua mente, facendosi quasi uno scrupolo di coscienza a lasciare quello che ha cominciato. Ma non deve fare così; perché facendolo cade nell'inganno dei demoni; invece appena sente vicina la mia visita per uno dei tanti modi suddetti, deve abbandonare l'orazione vocale. Passato poi questo tempo di orazione mentale, può riprendere quello che si era proposto di recitare, se ne ha tempo; e se le manca, non se ne deve preoccupare, né sentir tedio e confusione di mente. Così deve regolarci, a meno che si tratti dell'Ufficio divino, che i chierici e i religiosi sono tenuti a recitare. – CATERINA DA SIENA, *Dialogo*, 65

Poi abbiamo la **preghiera mentale** che può prendere diverse forme nelle quali l'orante entra in dialogo con Dio attraverso la sua Parola, che è come diceva Benedetto XVI una *«sinfonia della Parola, di una Parola unica che si esprime in diversi modi: un canto a più voci»* (libro della natura, Sacra Scrittura, Tradizione viva della Chiesa: Magistero e Liturgia, i fratelli, le circostanze della vita).

In genere nel cammino della preghiera si passa dalla preghiera vocale a quella mentale dapprima con una **preghiera mentale molto ragionata** per poi passare ad una **preghiera mentale più ricca di affetti**, quindi ad

una **preghiera più semplice fatta di un silenzioso e pacato affetto d'amore** unito al senso della Sua presenza.

Nella orazione mentale più ragionata chiamata **meditazione** oppure anche **lectio divina** la tentazione più comune è quella di lasciarsi prendere dalla curiosità dell'intelletto che cerca di sapere perdendo di vista la Persona che ci parla attraverso la Sua parola. Se poi l'orante si mette a scrivere facilmente perde il contatto vitale con Lui rimanendo chiuso in un monologo interiore che non è più vissuto nello sguardo dell'Amato. Per questo quando si medita bisogna sapersi fermare per assaporare, gustare, respirare il profumo della Parola cogliendo, nella fede, lo sguardo amoroso di Dio Padre e del Figlio su di noi, e fermarsi in questi atteggiamenti finché vi è soddisfazione, per poi passare agli altri punti di meditazione che ci eravamo fissati.

Nella **preghiera mentale più affettiva** la tentazione sarà di pascersi degli affetti e ricercare i gusti piuttosto che l'incontro con Lui, ci si ferma cioè alle consolazioni che si gustano svincolandole dal Consolatore e allora la preghiera diventa una ricerca dei gusti e delle dolcezze che quando mancano mandano in crisi l'orante.

Nella **preghiera più semplice di sguardo amoroso** la tentazione sarà addormentarsi o cessare l'attenzione entrando in un vuoto interiore che dà un certo senso di pace psichica oziosa che dà un senso di rilassamento, ma che non mi riempie di Lui e fa solo perdere del tempo. In tutte e tre le modalità d'orazione il punto fondamentale è tener viva la presenza alla coscienza del Signore presente e amante. La distrazione vuole portarmi fuori.

CCC 2729. La difficoltà abituale della nostra preghiera è la **distrazione**. Può essere relativa alle parole e al loro senso, nella preghiera vocale; può invece riguardare, più profondamente, colui che preghiamo, nella preghiera vocale (liturgica o personale), nella meditazione e nell'orazione. Andare a caccia delle distrazioni equivarrebbe a cadere nel loro tranello, **mentre basta tornare al nostro cuore**: una distrazione ci rivela ciò a cui siamo attaccati, e questa umile presa di coscienza davanti al Signore deve risvegliare il nostro amore preferenziale per lui, offrendogli risolutamente il nostro cuore, perché lo purifichi. Qui si situa il combattimento: nella scelta del Padrone da servire [cf Mt 6,21; Mt 6,24].

Certamente quando siamo volontariamente distratti, siamo usciti fuori dall'orizzonte dell'orazione, quando lo siamo involontariamente, basta riprendere l'attenzione a Lui, ma ci sono momenti della nostra preghiera che viviamo una particolare distrazione che non porta via il cuore dalla preghiera, ma solo la fantasia che vola a destra e a sinistra, rimanendo il cuore in preghiera. In questi casi è inutile e controproducente star dietro alla fantasia e riprendere continuamente l'attenzione piena al Signore, ma, come dice Teresa d'Avila: «Mi pareva che, da un lato, le potenze dell'anima fossero occupate in Dio e stessero raccolte in Lui, mentre dall'altro il pensiero [=l'immaginazione] vagasse disordinatamente: ne restavo sbigottita. [...] non bisogna badarci [...] lasciamo perdere questa spatola rumorosa da mulino [=l'immaginazione] e maciniamo la nostra farina, facendo operare la volontà e il nostro intelletto» (*Castello*, 4M, 1,8.11).

Qualunque sia la nostra modalità di pregare, Teresa d'Avila ci ricorda che

– ... il nodo della questione non sta nel pensare molto, ma nell'amare molto; pertanto fate ciò che può incitarvi maggiormente ad amare. Forse non sappiamo che cosa sia amare, e non me ne meraviglierei molto, perché non consiste nel maggior piacere spirituale, ma nella maggior determinazione di cercare di accontentare Dio in tutto, di fare ogni sforzo possibile per non offenderlo, di pregarlo per il trionfo costante dell'onore e della gloria di suo Figlio e per l'incremento della Chiesa Cattolica. Questi sono i segni dell'amore, e non pensate che la questione sia di non pensare ad altro e che tutto vada perduto, se vi accada di distrarvi un momento» (*Castello*, 4M, 1,7).

Un'altra problematica della vita di orazione è l'aridità:

CCC 2731. Un'altra difficoltà, specialmente per coloro che vogliono sinceramente pregare, è l'**aridità**. Fa parte dell'orazione nella quale il cuore è insensibile, senza gusto per i pensieri, i ricordi e i sentimenti anche spirituali. È il momento della fede pura, che rimane con Gesù nell'agonia e nella tomba. *“Il chicco di grano. . . se muore, produce molto frutto”* (cf Gv 12,24). Se l'aridità è dovuta alla mancanza di radice, perché la Parola è caduta sulla pietra, il **combattimento rientra nel campo della conversione** (cf Lc 8,6; Lc 8,13).

S. Ignazio nei suoi Esercizi Spirituals così si pronuncia a riguardo delle **desolazioni** o **aridità** dell'orante.

EE 322 Nona regola. I motivi principali per cui ci troviamo desolati sono tre: il primo, perché siamo tiepidi, pigri o negligenti nelle pratiche spirituali, e così la consolazione spirituale si allontana per colpa nostra; il secondo, perché il Signore vuole provare quanto valiamo e quanto andiamo avanti nel suo servizio e nella sua lode, anche senza un'abbondante elargizione di consolazioni e di grandi grazie; il terzo, perché sappiamo con certezza e ci convinciamo, così da sentirlo internamente, che non dipende da noi acquistare o conservare una grande devozione, un intenso amore, le lacrime o alcun'altra consolazione spirituale, ma che tutto è dono e grazia di Dio nostro Signore; ossia perché non facciamo il nido in casa d'altri, elevando la mente a superbia o vanagloria con l'attribuire a noi stessi la devozione o altre forme della consolazione spirituale.

[Si prosegue con i nn. 2733-2745 --> accidia --> confidenza nella preghiera --> pregare è un fatto d'amore]