

Nel nostro primo incontro abbiamo visto quando è iniziata la nostra vita spirituale si da un punto di vista oggettivo che da un punto di vista soggettivo. Oggi, in questo nostro secondo incontro, vediamo come si matura in questa vita che non è nostra ma è la Sua.

Per capire come procedere dobbiamo, innanzitutto avere presente il punto di arrivo di essa, dove sfocia questa vita? Quando essa raggiunge la pienezza? Ci risponde s. Paolo:

2Cor 3 ¹⁸ E noi tutti, a viso scoperto, riflettendo come in uno specchio la gloria del Signore, veniamo trasformati in quella medesima immagine, di gloria in gloria, secondo l'azione dello Spirito del Signore.

La vita di Gesù Cristo che scorre in noi dall'inserimento battesimale nel suo Corpo Mistico, che è la Chiesa, vuole conformarci sempre più a Lui in modo che il Capo possa riflettersi nelle membra e le membra non siano una sua brutta copia, per cui sotto l'azione dello Spirito veniamo sempre più conformati alla sua immagine.

Questo, però, non avviene magicamente ma nella misura in cui noi collaboriamo con l'adesione della nostra volontà alla sua azione cristificante. Per questo è importante per procedere più velocemente nel cammino della vita spirituale coltivare la meditazione sulle verità di fede, sulla Parola di Dio in generale e sul Vangelo in particolare, perché conoscendo le verità della fede più profondamente, maggiormente le stimiamo e conoscendo Gesù e il suo pensiero sempre più intimamente, maggiormente lo amiamo e desideriamo essere come Lui: liberi come Lui, virtuosi come Lui, umili come Lui, casti come Lui, buoni come Lui e desideriamo sempre più pensare come Lui pensava, sentire come Lui sentiva, amare come Lui amava e ama. Questo desiderio è il catalizzatore dell'azione dello Spirito Santo in noi che lo attira sempre più in noi e ci trasforma sempre più in Gesù (cf 2Cor 3,18).

LA PREGHIERA VOCALE E LA PREGHIERA MENTALE

LA PREGHIERA VOCALE è quella preghiera espressa con parole, parole spontanee o lette da testi preformulati (*Ave Maria, Padre nostro, ecc.*).

Affinché la preghiera vocale sia ben detta occorre che l'orante stia attento al senso delle parole che dice o sia amorosamente attento alla persona a cui si rivolge con la sua preghiera oppure, semplicemente, prega con la considerazione della propria miseria, il Catechismo della Chiesa Cattolica ci ricorda che la cosa più importante nella preghiera vocale «è la **presenza del cuore a colui al quale parliamo nella preghiera**» (CCC 2700).

Senza una di queste disposizioni, la preghiera vocale è priva di valore ed è semplicemente una ripetizione meccanica di parole.

La preghiera vocale è importante, certamente, molto importante, ma vale di più lasciare le parole e gustare nel silenzio l'abbraccio o il tocco di Dio. **Attenzione!** talora il buon Dio quando stiamo pregando ci vorrebbe assorbire in Sé, comunicarsi a noi in un modo più alto, ma non può perché noi, fissati come siamo, sul numero delle preghiere che dobbiamo dire, pensiamo che abbiamo il dovere di dire le preghiere e ci perdiamo la preghiera, cioè una relazione d'amore più profonda e più alta (cf S. Caterina da Siena, *Dialogo della Divina Provvidenza*, 66).

L'ORAZIONE O PREGHIERA MENTALE E IL METODO TERESIANO

La preghiera mentale è una forma di preghiera in cui il fedele esprime il proprio amore di Dio mediante un dialogo, meditando sulle parole di Dio e contemplandone il volto. È un periodo di silenzio concentrato in Dio. Viene distinto dalle preghiere vocali che usano parole predefinite, sebbene la preghiera mentale possa procedere usando orazioni vocali per migliorare il dialogo con Dio. Teresa d'Avila, affermò:

– Quanto a coloro che non hanno ancora incominciato [l'orazione mentale], io li scongiuro, per amore del Signore, di non privarsi di tanto bene. Qui non c'è nulla da temere, ma tutto da desiderare, perché, anche se non facessero progressi né si sforzassero d'essere perfetti, così da meritare le grazie e i favori che Dio riserva agli altri, per poco che guadagnassero, giungerebbero a conoscere il cammino del cielo; e, perseverando nell'orazione, spero molto per essi nella misericordia di Dio, che nessuno ha preso mai per amico senza esserne ripagato; **per me l'orazione mentale non è altro se non un rapporto d'amicizia, un trovarsi frequentemente da soli a soli con chi sappiamo**

che ci ama. E se voi ancora non l'amate (infatti, perché l'amore sia vero e l'amicizia durevole dev'esser ci parità di condizioni e invece sappiamo che quella del Signore non può avere alcun difetto, mentre la nostra consiste nell'esser viziosi, sensuali, ingrati), cioè se non potete riuscire ad amarlo quanto si merita, non essendo Egli della vostra condizione, nel vedere, però, quanto vi sia di vantaggio avere la sua amicizia e quanto egli vi ami, sopportate questa pena di stare a lungo con chi è tanto diverso da voi. *Vita*, 8,5.

– [...] cercate di trovare una compagnia. E quale compagnia migliore di quella dello stesso Maestro che ci ha insegnato la preghiera che state recitando? Immaginatevi questo nostro Signore vicino a voi e considerate con quale amore e con quanta umiltà vi istruisce; credetemi, fate il possibile per non privarvi di un così buon amico. Se vi abituerete a tenerlo vicino, **se Egli vedrà che lo fate con amore e che vi adoperate a contentarlo, non potrete, come suol dirsi, togliervelo d'attorno;** vi assisterà sempre; vi aiuterà in tutte le vostre difficoltà; l'avrete con voi dappertutto. Credete che sia poca cosa aver sempre al fianco un tale amico? [...]. Non vi chiedo ora di concentrare il vostro pensiero su di Lui, né di fare molti ragionamenti né profonde e sublimi considerazioni con la vostra mente: vi chiedo solo di guardarlo. E chi può impedirvi di volgere gli occhi della vostra anima, anche solo per un attimo, se non potete di più, a questo Signore? Se potete guardare cose ripugnanti, non potrete guardare la cosa più bella che si possa immaginare? Eppure, figlie mie, il vostro Sposo non distoglie mai gli occhi da voi; ha sopportato da voi mille cattiverie e offese, senza che ciò sia bastato perché lasciasse di guardarvi. Sicché è troppo per voi, tolti gli occhi dalle cose esteriori di quaggiù, rivolgerli qualche volta a Lui? Badate che Egli, come dice alla sposa, non aspetta altro se non un nostro sguardo. Lo troverete sotto l'aspetto in cui lo avrete desiderato. Stima tanto questo sguardo che, per averlo, non trascurerà nulla. – *Cammino di perfezione (Valladolid)*, 26, 1.3.

Il padre carmelitano Arnaldo Pigna così spiega il metodo teresiano di orazione:

– È la viva coscienza della presenza di Dio che rende possibile e dà una tonalità a tutto lo svolgimento della orazione. Anche il tema del proprio conoscimento, che rimane sempre fondamentale, quando è fatto alla luce della presenza di Dio avviene in un altro modo. S. Teresa lo spiega così: «Come non si può percepire bene il nero di un oggetto se non avvicinandolo ad un oggetto bianchissimo, così l'anima comprende meglio la sua bassezza mettendosi vicino alla grandezza e alla santità di Dio» (*Castello Interiore*, M1 2,9-10). Soprattutto la meditazione sopra il mistero di Cristo si svolge in un modo nuovo. Esso è praticabile anche per chi non può meditare e ha difficoltà a fermare la fantasia, rimanendogli difficile perfino immaginare un luogo appartato e raccolto dove intrattenersi con il suo Signore. [...] L'anima "contemplerà" ancora i misteri gaudiosi, luminosi, dolorosi o gloriosi del Signore, percorrerà la strade della Galilea o la via dolorosa, con l'intento di smuovere l'affetto e intrecciare un dialogo di amore (lode, adorazione, supplica, ringraziamento) con il suo Signore, **ma non lo farà da sola.** Essa farà tutto questo partendo già, fin dall'inizio, **in compagnia con Gesù.** È Lui che l'accompagna e l'aiuta a ripercorrere i suoi misteri. **Non si tratta di "cercare" il Signore attraverso la pagina che leggiamo o la riflessione che facciamo, perché Lui c'è già.** Questa lettura o riflessione la facciamo **insieme a Lui.** [...] [L'anima] non si deve sforzare di andarlo a cercare, perché sa che gli sta vicino! In tal modo la considerazione stessa degli episodi evangelici cambia di tono. Per fare un esempio: sono diverse le scene del figlio prodigo allorché si pente lontano dalla casa paterna e quando si getta piangendo ai piedi del padre. Alla luce della verità che Dio è presente in noi o che Gesù è al nostro fianco, più tenero e attuale diviene lo sguardo d'amore, più profondo e sentito il sentimento della colpa, più vivo e sincero il dolore, più profonda la gratitudine. Questa presenza amorevole del Padre o la vicinanza affettuosa e amichevole di Gesù, fa gustare maggiormente la soavità della misericordia divina, e, allontanando ogni timore servile, fa sgorgare nel cuore più copiosi la fiducia e l'amore.

Pensiamo anche alla preghiera del *Padre Nostro*. **Cominciamo col credere esplicitamente che Gesù, proprio in questo momento, ci sta vicino e che insegna anche a noi quella preghiera, con la stessa bontà e degnazione con cui l'ha insegnata agli Apostoli.** Cerchiamo, poi, di cogliere come Egli la pronuncia, con quale pienezza di adesione, di assoluta fiducia e di altrettanta disponibilità, perché il Padre possa realizzare in Lui e per Lui tutto quello che gli sta chiedendo. A questo punto, sforzandoci per quanto ci è possibile di fare nostro questo suo atteggiamento, ripetiamo dopo di Lui ogni singola invocazione e richiesta; ci accorgeremo subito come la nostra preghiera diventa più vera, ci prende dentro e ci coinvolge. Gesù non ci trasmette solo una formula di preghiera che noi impariamo a memoria e ripetiamo, ci trasmette anche i contenuti e ci aiuta a farli nostri. Il «*Padre nostro*» si fa vivo in noi, e ci fa vivere.

Questo metodo lo si può usare con ogni episodio del Vangelo. Quando, in compagnia di Gesù, leggiamo che Lui accoglie, che Lui perdona, che Lui ha compassione, che Lui sana, che Lui circonda di benevolenza tutti coloro che incontra, noi ci sentiamo coinvolti, non solo spettatori; e ci sentiamo, anche noi, da Lui guardati e amati così. Egli, infatti, non cambia mai, perché questo è il suo modo di essere: amore di Dio per noi, eternamente fedele, cioè sempre attuale.

«Gesù Cristo è lo stesso ieri, oggi e sempre!» (Eb 13,8).