

QUARANTUNESIMO INSEGNAMENTO
COME COMINCIARE A PREGARE

204. **Premessa**

La preghiera é una scienza e l'orazione é una grazia.

E' importante sapere incominciare l'orazione. Questo non è facile né difficile: bisogna trovare la maniera adatta. Quando arrivo al mio luogo di preghiera e sono seduto o in ginocchio, non ci sono venuto da solo. Con me ci sono anche le mie preoccupazioni, tante cose che non aspetteranno a lungo per assorbire di nuovo la mia attenzione.

Se fin dall'inizio non concentro (coscientemente) tutte le mie forze spirituali, la mia orazione é in grande pericolo.

Impariamo dunque a cominciare (tutto si impara!). Proviamo con tre atti semplici:

Acquietarmi ...

... dinanzi a Qualcuno ...

..... in attesa di qualche cosa.

205. **Acquietarmi**

Fai bene, lentamente, un vero segno di croce, che ti avvolga tutto intero nel mantello della Trinità.

Nel mondo di oggi siamo tutti sempre indaffarati e abbiamo continuamente fretta. Viviamo in un'epoca agitata, poco contemplativa e meditativa. In genere iniziamo la nostra orazione con un segno di croce frettoloso e nominiamo la Trinità, mentre noi, in realtà, siamo ancora altrove o siamo già dove dobbiamo andare dopo.

Non é facile fermarsi.

Quando decido di pregare, comincerò con il calmarmi fisicamente, con il placarmi... nel respiro ... nel fisico rilassato ... e rasserenato.

Mi sforzerò di liberare il mio spirito.

Prendo subito, se è il caso, l'uno dopo l'altro i due o tre problemi più scottanti, su cui va la mia mente e provo a sistamarli. Per esempio: Questo? C'è un altro che ci pensa. Quello? Me ne occuperò io alle 11 ...

Ma soprattutto, non avere fretta. Non sono tempo perso per l'orazione i secondi passati a rilassarti.

Colui che vuole ritrovare il gusto dell'orazione troverà utile cominciare a fare con comodo.

206. **Dinanzi a Qualcuno**

Per mettersi a pregare è necessario avere una buona teologia

La catechesi e il Vangelo mi hanno insegnato abbastanza sull'Onnipotenza, sulla Bontà e sulla Misericordia del Padre, che vede nel segreto, e del Figlio *«che mi ha amato e si è sacrificato per me»* (Gal 2,20).

Sappi dinanzi a chi sei. Non ad un soggetto d'orazione, né un libro ... neanche a te stesso ...

E' Gesù, è Dio colui dinanzi al quale sono io: **Qualcuno Totalmente presente; Colui che mi ascolta bene perché mi ama.**

Prova quest'atto prodigioso e semplice, seduto o in ginocchio: mettiti alla presenza di Dio!

Di Qualcuno che è veramente di fronte a te! E che ti ascolta! Perché ti ama!

Se tendi come un figlio verso Colui che vede nel segreto, ciò non può avvenire con uno sforzo d'immaginazione, ma per la tua fede teologale.

Del resto come l'uomo, per vivere la sua vita umana, utilizza facoltà quali l'intelligenza e la volontà, così il battezzato, «creatura nuova», per vivere la sua vita soprannaturale, utilizza fa-

coltà nuove, soprannaturali, adattate alla vita divina, cioè la Fede, la Speranza e la Carità.

Nella preghiera sarà molto utile precisare l'oggetto della Fede, il che ci porterà a dire qualcosa come: «Tu sei qui, Signore... lo credo». «Tu mi vedi, o meglio, Tu mi guardi ... lo credo». «Tu mi senti veramente ... lo credo». «Tu mi ami e sono qualcuno per Te e ho valore ai Tuoi occhi ... lo credo».

Tutto questo detto tranquillamente, senza fretta ... «come viene».

Posso fermarmi:

- al Dio «in cui abbiamo la vita, il movimento e l'essere» (At 17,28);
- al «Padre nostro che stai nei cieli»,
- al «Padre che vede nel segreto» (Mt 6,4),
- a Gesù nel Santissimo Sacramento,
- alla presenza della Trinità nella mia anima, in stato di grazia: «Se uno mi ama, osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui» (Gv 14,23).

Sono forme di meditazione utili per stabilire un dialogo.

Non bisogna dimenticare che molte difficoltà, turbamenti, domande, incertezze, sarebbero eliminate, se ci abituassimo a **motivare la nostra fede**. Cioè: *“credo questo e quello, perché Tu l'hai detto; perché non puoi sbagliarti; perché non vuoi ingannarmi”*.

Ci sforzeremo soprattutto di vivere logicamente la nostra Fede: «Se Tu sei qui, Signore —e lo credo— devo tenere un buon contegno».

- contegno esteriore: né indolenza, né sonnolenza,
 - contegno interiore: non devo tollerare una distrazione volontaria.
- «Sappi dinanzi a chi sei!».

Notate che non è un male che a volte preghiamo avendo come obiettivo “soltanto” di metterci alla presenza di Dio.

207. In attesa di che cosa?

Quando compio la mia preghiera, faccio della mia orazione (come fanno molti cristiani per la messa della domenica) un atto di obbedienza. Non c'è male e quando si pensa ad alcune persone super-attive può essere talvolta eroica. Ma che cosa ne aspetto? In realtà Dio ha parlato e lascia sperare qualche cosa.

- «La attirerò a me, la condurrò nella solitudine e parlerò al suo cuore» (Osea 2,16).

- «Zaccheo, scendi subito, perché oggi devo fermarmi a casa tua» (Luca 19,5).

- «Simone, ho una cosa da dirti» (Luca 7,40).

- «Se qualcuno ascolta la mia voce e mi apre la porta, io verrò da lui, cenerò con lui ed egli con me» (Apocalisse 3,20).

- «Chi mi ama sarà amato dal Padre mio e anch'io lo amerò e mi manifesterò a lui» (Giovanni 14,21).

I Santi prendevano Dio in Parola.

Che cosa posso quindi aspettarmi dall'orazione? Un'attenzione più grande per la Volontà di Dio? Sì, ma principalmente per la Sua Persona: per prima cosa, un contatto cosciente, vivo con Dio, il Dio del mio cuore. Il che mi farà dire:

- «Parla, perché il tuo servo ti ascolta» (1 Samuele 3,10).

- «Mostrami il tuo viso, fammi sentire la tua voce» (Cantico 2,14).

- «Fammi sentire la tua voce» (Cantico 8,13).

- «Vieni Signore Gesù» (Apocalisse 22,20).

- «Venga il mio diletto nel suo giardino» (Cantico 4,16).

Tutto questo deve essere “detto” senza fretta, con qualche pausa.

«Non è l’abbondanza delle idee che sazia e soddisfa l’anima, ma il sentire e gustare le cose internamente» (Sant’Ignazio, *Esercizi Spirituali*, n.2). E tutto questo in fiduciosa attesa.

E’ vero che, quando prego, sono dinanzi all’Invisibile, dinanzi «all’Al di là di tutto» e che «non so cosa devo dire nelle preghiere» (Romani 8,26).

Ma non è meno vero che lo Spirito di Dio é in me, che io sono «il suo tempio», e che Lui non è inoperoso in me.

«Lo Spirito stesso intercede con insistenza per noi, con gemiti inesprimibili» (Rom 8,26).

«Lo Spirito intercede per i credenti secondo i disegni di Dio» (Rom 8,27).

«Lo Spirito viene in aiuto della nostra debolezza» (Rom 8,26).

«Mi fa gridare: Abbà, Padre» (Rom 8,15).

«Lo Spirito stesso attesta al nostro spirito che siamo figli di Dio» (Rom 8,16).

Non è prodigioso tutto ciò? E non mi é permesso di aspettare qualche cosa?

208. Persone semplici ... e profone

Ci sono persone alle quali l’orazione non pone quasi nessun problema.

Ecco il loro metodo: si soffermano spontaneamente, grazie ad una frase o a una parola, su un sentimento sostanzioso e interessante.

Per esempio:

- un sentimento di fiducia, di pace, d’abbandono in Dio Padre,
- o a Gesù nella Santissima Eucaristia,
- di compassione per Gesù agonizzante nel Getsemani,

- di dolore innanzi all’Amore che non è amato ...

E ciò senza molte idee, tanto che alla fine della loro orazione, non saprebbero dire quale fosse stato l’argomento, né le loro riflessioni in proposito.

Queste persone non sfuggono alle distrazioni involontarie, ma ritornano tranquillamente alle precedenti idee di fiducia, di pace, d’abbandono ... **dinanzi a Qualcuno.**

E’ certo che non hanno dormito, non si sono annoiate e ne escono più coraggiose, più votate a Gesù, più disponibili per il prossimo.

Talvolta esprimono i sentimenti con una precisa orazione giaculatoria.

Molte persone religiose, raccolte e mortificate, sembrano assai predisposto a questo tipo d’orazione, che è una grazia apprezzabile.

Essa però non deve lasciarci deboli davanti al lavoro e vigliacchi di fronte al sacrificio. Non c’è orazione vera senza abnegazione nella vita.

«*Sappia piegare la Sua Volontà se vuole che l’orazione le serva*» disse santa Teresa d’Avila.

Il termine ideale —comprendiamolo bene— non è la ricerca di idee nuove e neppure di idee. «**L’essenziale non è di pensare molto, ma di amare molto**» (Santa Teresa).

Non è un travaglio dello spirito, dal quale alcuni possono sentirsi esclusi, ma è **una questione di cuore**: di avere un’anima serena, ricca di amore e semplice, che cerca di capire e di approfondire, ma ancora più è desiderosa di accogliere e di gustare, di ammirare e di amare.

Non si richiedono titoli speciali, ma un po' di raccoglimento, di mortificazione e molto amore.

209. Sentimenti e ragione

La nostra anima è modificata, commossa, da sentimenti, da passioni, da «stati di animo» come: dolore e gioia, fiducia e timore, amore e odio, lode e ammirazione, adorazione, riconoscenza, desiderio, domanda.

Per una buona orazione sono necessari la fiducia e la riverenza.

Sarebbe bene domandarsi quale sia il nostro sentimento preferito e quelli invece poco o mai utilizzati da noi.

All'inizio del cammino spirituale i sentimenti sorgono in genere numerosi.

Si scopre il Gesù che ti guarisce, che ti dà gioia.

Davanti al Bambino Gesù nel presepio, ci sono:

- la fede dinanzi a Verbo Incarnato,
- l'adorazione di Dio fatto Uomo,
- lo stupore e l'ammirazione dinanzi al Suo annientamento.

Poi la persona, un po' raccolta e mortificata, perverrà teoricamente ad una orazione più semplice.

Per questo è bene insistere subito sugli atti delle virtù teologali (fede, speranza, carità).

Si vede nettamente la differenza tra sentimento e sentimentalismo:

- **il sentimento si contraddistingue per la riflessione**
- **il sentimentalismo è il sentimento irresponsabile, non moderato né dalla ragione né dalla Fede.**

A causa di questo pericolo, che non è immaginario, la persona di preghiera deve affezionarsi a una solida lettura spirituale: il Nuovo Testamento soprattutto (non soltanto i Vangeli, ma anche gli Atti

e le Epistole) con i commenti adatti, i libri che sviluppano i principi spirituali.

Senza la riflessione, il sentimento rischia di non ottenere nulla o di smarrirsi.