

QUARANTADUESIMO INSEGNAMENTO  
GUSTARE LA PREGHIERA

**210. Gustare**

E importante imparare a «gustare» la preghiera.

Gustare significa tornare su una parola, una frase o una scena e rimanere in silenzio, con il cuore più che con lo spirito, davanti a ciò che ci viene suggerito dalla mente, dalla memoria, dalla fantasia, dallo Spirito.

Tutte cose non naturali per l'uomo moderno «che non ha tempo da perdere», ma tutto s'impara, anche «a perdere il proprio tempo».

Si prende una frase della Sacra Scrittura piena di significato, evocatrice.

Per esempio:

- «Dio ha tanto amato il mondo da dare il suo Figlio unigenito» (Giovanni 3,16).

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

- «nessuno conosce il Figlio se non il Padre, e nessuno conosce il Padre se non il Figlio e colui al quale il Figlio lo voglia rivelare» (Matteo 11,27).

- «Coraggio, sono io, non abbiate paura» (Matteo 14,27).

- «il debole, un fratello per il quale Cristo è morto!» (1 Cor 8,11).

Si potrebbero utilizzare anche le frasi di una persona qualsiasi, ma significative, espressive, di quelle che hanno suscitato e susciteranno ancora nel mio cuore, amore e fiducia.

- «Ho versato questa goccia di sangue per te».

- «Più scavo, più riempio».

- «Chiedo tutto, ma per dare tutto».

- «Tutto a Colui che é tutto» (Padre Lanteri).

- «Chi tutto spera, tutto ottiene» (Padre Lanteri).

- «Ci vuole fuoco, fuoco, fuoco. Senza spirito interiore non si ottiene nulla» (Padre Lanteri).

- «In amore non si dice bene che quello che si canta» (Paul Claudel).

- «Toglimi a me stesso e dammi a Te» (san Nicolao de la Flüe).

Si possono utilizzare le giaculatorie, riflettendo su ogni parola e trovando significati nuovi, similitudini, gusto.

**211. Usare i contrasti**

I contrasti consentono un affettuoso andare e venire da un termine all'altro:

- Il Verbo .... fatto carne .... Quanto sei grande! .... Quanto sei piccolo!

- L'Onnipotente ....bambino .... Quanto sei potente! .... Quanto sei debole!

- Il grande ricco .... in una stalla

Molti canti offrono simili esempi, così come anche formule utilizzate nella Via Crucis e nella liturgia, dove troviamo il contrasto tra aggettivi come i seguenti:

Ricco	Lontano	Maestro	Elevato	Forte
Povero	Vicino	Schiavo	Umiliato	Debole

Su questa linea sant'Ignazio invita a fare un paragone tra quello che Cristo ha fatto per te e quello che tu hai fatto per Lui.

**212. La preghiera del mendicante**

«Signore, datemi pane!»

... «Signore, pane!»

..... «Signore!»

Gradualmente si passa da ciò che si aspetta, a mettere il centro sul Signore. In questo stile di preghiera hanno importanza i silenzi imploranti ed i sottintesi che troverà il cuore.

Si possono inventare preghiere simili a Dio, a Gesù, allo Spirito Santo, a Maria, a un santo a noi caro.

«Maria, aiutami ad amare Gesù sempre di più!»

«Maria, l'amore di Gesù!»

«Maria!»

Nel pronunciare ogni parola, devo insistere, come so e come posso, per esprimere tutta la sostanza. Ad ogni ripresa, in silenzio, il mio cuore parla, sospira, chiama, insiste, supplica, canta ...

«Gesù, Ricco che ti sei fatto povero, dammi la povertà di spirito!»

«Gesù, Ricco divenuto povero, la povertà di spirito!»

«Gesù!»

### 213. Riflettere

Quello che chiamiamo «riflessione» potrebbe essere la risposta ad una delle seguenti domande classiche: chi? Che? Dove? Perché? Come? A chi? Per chi? Come spinte leggere, fanno di colpo cadere il muro e scaturire delle riflessioni.

Applichiamo, per esempio, queste interrogazioni ad una parola di Gesù e ad una sofferenza della Sua Passione.

• «*Beati i poveri in spirito*».

**Chi** dice questa parola? Gesù, il Grande ricco, divenuto povero!

**Che cosa** vuole fare capire? Che io devo sgomberare il mio cuore degli affetti e dei «beni» perituri di questo mondo. **Quali** sono per me?

**Perché** beatifica il povero? Perché diventa veramente libero, più disponibile a Dio ed ai suoi fratelli, somigliando così a Gesù.

• Oppure, dinanzi a Cristo in Croce, mi chiedo:

**Chi** soffre?

**Che cosa** soffre?

**Come, perché, per chi** soffre?

Queste domande non lasciano indifferente il mio cuore.

### 214. Evocare con forza alcune realtà personali importanti

1) Tentare di considerare quanto è breve la mia vita. Fra poco —sarà sempre presto— tutto ciò per cui mi affatico non sarà nulla per me.

2) Valutare lealmente la pochezza del bene che ho fatto, la scarsezza del mio irraggiamento apostolico e della mia utilità sociale.

3) Scoprire con gioia, pur essendo io meno di nulla, in me stesso e per me stesso, che «in Cristo» posso diventare qualcuno, qualcuno ai Suoi occhi (membro di Cristo, collaboratore della sua redenzione, *Sponsa Christi*) e qualcuno agli occhi del Padre («*chi mi ama sarà amato dal Padre mio*»).

### 215. Evocare con forza alcune realtà importanti riguardanti i fratelli

La miseria degli uomini! Con il pensiero vado nelle città, nelle sofferenze degli interminabili sobborghi dove non si conosce l'amicizia di Gesù ... Vado nel terzo mondo e penso a tutti gli esseri affamati ...

Di fronte a fratelli e a sorelle che vivono senza Dio o senza speranza, di fronte a tante persone di buona volontà che non possono conoscere Gesù Cristo, come non provare una santa inquietudine, un continuo dolore nel cuore come san Paolo (Rom 9,2) non soltanto per il mio fratello «per il quale Cristo è morto» (1Cor8,11) ma per Cristo stesso, l'Amore che non è amato!

Se tenessimo sempre presenti queste spaventose realtà, non daremmo tanta importanza nella giornata ai nostri problemi ordinari e, senza dubbio, troveremo più facilmente nell'orazione, il segreto di stare, con qualche sentimento nel cuore,

- dinanzi al Padre, «che vuole che tutti gli uomini si salvino» (1 Tim 2,4),

- dinanzi al Figlio, «che è disceso per noi e per la nostra salvezza»,

- dinanzi allo Spirito Santo, che suscita e stimola nella Chiesa e nell'anima dei battezzati lo spirito missionario.

### 216. Lo sforzo personale

Probabilmente nessuno di noi ignora il tranquillo rimanere dinanzi a Gesù e alla Sua presenza, gradendo una parola o il dettaglio di una scena della Passione. Tuttavia, nonostante il gusto che abbiamo, ciò non dura, con nostro grande rammarico, che pochi istanti. Se ne dovrà concludere che dobbiamo sforzarci.

Può essere buono ricorrere ad un libro di meditazione, che si può leggere con calma quando ci sentiamo la testa vuota.

Può essere pericoloso quando viene usato come una soluzione di comodo, perché ci si è convinti che l'orazione è difficile ed al di sopra delle proprie forze.

### 217. Il colloquio finale

Il *colloquio* è una preghiera più precisa, più personale, più presente, dove colui che prega dice a Cristo il suo amore, la sua fiducia, la sua gioia o si accusa delle sue colpe o delle sue indelicatezze, gliene chiede perdono e gli confida le sue decisioni, le sue pene, la sua buona volontà.

Si possono fare tanti colloqui quanti se ne vogliono, con Maria, con Gesù, con il Padre, sia durante l'orazione, sia particolarmente alla fine: il colloquio riassumerà, intensificherà questo incontro affettuoso.

Il colloquio è evidentemente raccomandato se il tempo dell'orazione è trascorso più in considerazioni intellettuali che affettuose o soprattutto in distrazio-

ni. In questo caso è veramente indicato compensare, come si può, ciò che non è stato fatto.

Sant'Ignazio conclude tutte le orazioni con il «Padre Nostro». Non converrebbe che tutte le nostre preghiere si riferissero alla preghiera insegnataci da Gesù, che contiene, riassume, valorizza, tutte le nostre adorazioni e le nostre domande?

### 218. Ecco, sto alla porta ...

E' il Signore, il mio Dio, mio Salvatore, che parla, che mi parla. E' sempre davanti a me con la Sua presenza di immensità, abita in me con la Sua presenza di grazia, ma quando dice che sta alla mia porta, parla di amicizia.

«Alla mia porta», tutta la giornata sicuramente, ma più particolarmente adesso, al momento della mia orazione. Soltanto un leggero velo Lo separa da me.

Signore, risveglia la mia attenzione. La Luce, la Verità, la Vita, il Cammino, l'Amore è alla mia porta!

#### ... e busso ...

Comincia Lui, come sempre. «Lui, per primo, ci ha amati» (1 Gv 4,19). L'iniziativa può venire da Lui solo, perché Egli è la Grazia, e perché lo sollecita l'amore.

S'invita da solo, alla buona, come un familiare, e con un gesto semplice, così banale ... e aspetta. Non forza l'ingresso della casa. Vuole un'accoglienza franca, volontaria, libera. Bussa una volta. Ma busserà due volte? L'abbiamo abituato ad aspettare. Insisterà?

#### Se qualcuno ascolta la mia voce ...

Non tutti l'ascoltano: all'interno echeggia forse un fondo sonoro, troppo sonoro, che assorda gli orecchi, o ci si scopre occupati. «Scusami ma ...» ci so-

no imperiosi e ... più importanti doveri. Ed in fondo, ho tanta voglia di sentirla questa «voce»? ... E poi, questo rumore alla porta ... deve essere il vento!

Per ascoltare l'appello del Tuo Cuore, Signore, occorre un certo silenzio interiore, una memoria un po' pacata, una carne un po' mortificata, un'attività un po' regolata ... un cuore pronto.

Ma, assicurato questo minimo, quale esperienza in vista! Per tutti, sì per tutti, benché ad ognuno secondo la sua grazia.

«Se qualcuno ascolta la mia voce» (Ap 3,20) ... un Santo? Un mistico? No, chiunque, «qualcuno», voi, io.

Non prendete pretesto della vostra indegnità. E' grande, infatti, ma Lui la conosce ancora meglio di voi, e tuttavia, s'invita.

Quando, sul sicomoro, Zaccheo si è sentito chiamare con il suo nome: «Oggi devo fermarmi in casa tua!» (Luca 19,5) si sarà allora ricordato e avrà obiettato: «Ma non sono che un pubblicano!». Siamo tutti pubblicani e peccatori. Come se attualmente si trattasse di questo!

### **e mi apre ...**

Ecco l'importante! Qualunque sia il modo di procedere nell'orazione, e i nostri metodi, l'essenziale è «aprire», affinché il Signore possa entrare come a casa sua.

Ed ecco anche, a volte, la difficoltà. Alcuni penseranno che ci esponiamo a trovarci molto vicini, troppo vicini a Lui ... e se passa la soglia?

Pensiamo a Zaccheo, al quale tuttavia Gesù non chiede niente, e che spontaneamente commette eccessi: «*Do la metà dei miei beni ai poveri, e se ho fatto torto a qualcuno, gli rendo il quadruplo!*» (Luca 19,8).

Ammettete che questa imprudenza incita alla prudenza. Ma rischiamo, questa

santa imprudenza! Corriamo allora alla porta per aprire!

### **... io verrò da lui ...**

Santa Teresa ha esclamato: «*Finalmente, Signore, vederci!*». Io sarei molto emozionata se, all'improvviso, Ti vedessi dinanzi ai miei occhi.

Non ti vedo e non ti vedrò durante la mia orazione. Credo soltanto, ma fermamente. Hai detto: «*Se qualcuno mi apre, entro*» (Ap 3,20). Hai detto: «*Se qualcuno mi ama, l'amerò*» (Gv 14,21). Ti prendo in parola. Entra nella gioia del misero che accetta d'essere amato da te.

### **... cenerò con lui ed egli con me.**

Questa formidabile promessa mi sconcerca e non posso precisare ciò che significa concretamente per me, ma ho l'intuizione di una splendida realtà per il mio cuore.

Cena, a lume della lampada, porte chiuse, senza alcuna preoccupazione di lavoro, nell'intimità, «Lui con me, io con Lui» ... in quest'evocazione orientale Gesù mi fa situare il termine ideale dell'orazione e della vita spirituale.

Ecco perché, pure se ogni mattina mi ritrovo molto stanco al mio inginocchiatoio, la mia fede e il mio amore mi stimolano e mi sollecitano ad aprire.

E quando mi troverò dinanzi a Te, avrai certamente qualche cosa da dirmi. «*Parla, Signore, il Tuo servo ascolta*» (1Sam3,10). E se Tu mi lasci parlare, aggiungerò soltanto: «*O straordinario Amico, non mostrarti troppo difficile, nell'entrare in casa mia. Accettami come sono. Mostrami il Tuo Amore, insegnandomi, benché indegno, a vivere questo tuo scambio d'amore*».