**Un incontro o una tecnica?**

«Entra in camera tua e chiudi la porta» … e poi?

Mi è stato offerta, come sottotitolo del mio intervento/dialogo con voi, questa frase del vangelo di Matteo 6,6, è una provocazione per iniziare insieme questa riflessine di tipo più esistenziale ed esperienziale.

Facciamo un esercizio di visualizzazione ... ascoltiamo anche noi oggi questo invito di Gesù ed entriamo in quel luogo segreto e intimo che viene chiamato “camera” … e preghiamo il Padre nel segreto ...

che cosa facciamo, come ci poniamo, che gesti compiamo, che pensieri, sentimenti lasciamo emergere, che parole utilizziamo?

(ce lo diciamo personalmente … e poi …)

Da ciò che è emerge scopriamo che la preghiera e il pregare non è un esercizio per raggiungere una pace interiore o un qualche beneficio spirituale, non è una tecnica, ma desidera essere un **incontro** con il Dio vivo

1. **La preghiera è dentro una relazione**

Il pregare e la preghiera sono dentro una relazione e questo richiama l'incontro, il dialogo, il riferimento a Qualcuno. È una sorgente vitale, nasce dal segreto della nostra vita, è l’espressione del nostro essere profondo. È fatta di vita, non solo di formule, si prega quando si ama, implica un coinvolgimento radicale di tutta l’esistenza: corpo e spirito, persona e comunità, tempo ed eternità, coinvolge la ragione, il cuore, i sensi, l'essere integrale. È l’incontro con l'eterno sempre presente: è un'esperienza di solidità fondamentale. È partecipazione al potente ritmo di una trascendenza che unifica e raduna la nostra esistenza frammentata e polverizzata. È un incontro nel silenzio con il Dio-che-parla e che, tuttavia, sembra così dolorosamente tacere; con quel Dio che ci rivela il mistero della nostra esistenza. Essa non è perciò una serie di atti, ma prima di tutto uno stato, un abito, un'attitudine profonda, un atteggiamento esistenziale, una vita. È un modo-di-essere-al-mondo»

Dice molto bene cosa è la preghiera questo breve testo poetico di Giuliano Agresti

*“Fuori della “stagione”, quando il mare è solo con la sua musica mutevole e fonda, posso camminare sulla spiaggia, al mattino. Stamani ho raccolto tre chiocciole di mare, tornite, bellissime, di color avorio riscaldato da una sotto-tinta di marron chiaro. Tre chiocciole come tre microfoni del mormorio dell’infinito, raccolto nella loro cavità. Tre per sentire l’infinito di Dio, l’infinito nascosto nell’uomo e l’infinito ritratto in un nulla, come il velo delicato di una chiocciola. Le ho nella tasca del cappotto, mentre seguito a camminare nella salsedine popolata della spiaggia marina, e bado di non pesarvi sopra con la mano, tenui come sono, al pari del biblico mormorio di vento leggero in cui, sull’Oreb Dio si manifestò al profeta”*

*(G. Agresti*, Fragole sull’asfalto)

1. **Pregare: incontro di due libertà**

Pregare è essere in relazione e questo implica accettare colui che mi sta davanti come radicalmente altro e, dunque, non pretendere di averlo in mio potere. Pregare richiede che io sia me stesso, con la mia vita, la mia storia, le attese, le deficienze che porto in me presentandomi in verità. La preghiera non dipende dall'impegno mio, ma dall'iniziativa gratuita di Dio. E soprattutto un dono di Dio, è attendere il Dio che viene. La preghiera autentica si nutre e cresce in un terreno di gratuità e di fede. La preghiera non «serve», come non serve l'arte, la fantasia, il gioco, la festa. La preghiera non è commerciabile. Possiamo dire che la preghiera è inutile. Nella libertà è mettersi alla Sua presenza senza tanti programmi, fare spazio dentro di sé per cogliere i segni della sua venuta. È disporsi ad affrontare anche la fatica di decifrare il proprio mondo per vedervi dentro la sua presenza, senza voler costruire il luogo dove incontrarlo.

L'incontro con Dio nella preghiera diventa autentico se si realizza nel terreno della vita, perché Dio non è da cercare altrove, egli è presente dappertutto, ha il volto dei fratelli. Pregare perciò sarà imparare a riconoscere Dio là dove egli è, scoprire il suo volto autentico lasciando che vi si sovrappongano tutti i volti da noi incontrati. E la vita, la propria storia personale, la quotidianità popolata di cose, incontri, attese, speranze, delusioni sono il terreno che ospita il suo incontro. Da quando la parola di Dio s'è fatta carne e Dio ha scelto di comunicare con l'uomo in Cristo, tutto quanto fa parte dell'esistenza diviene mezzo utile e necessario per incontrarlo.

1. **Qual è il compito della nostra preghiera?**

Pregare in tempo di fatica e, in questo tempo di pandemia significa scoprire la chiamata specifica e particolare di ognuno di noi perché così possiamo dare una mano a realizzare il piano di Dio di amore in questa situazione. Dio chiama tutti noi ad agire in modo amorevole alla luce di ciò che è possibile. Dimentichiamoci come implorarLo o muoverLo ad agire. Dio è già amorevole con noi. Dio già sta agendo in me suscitando il bene da compiere.

Siamo sempre chiamati ad amare. La nostra crisi attuale presenta nuove sfide per scoprire ciò che l'amore richiede ora. Mi impegno a fare del mio meglio per discernere e quindi rispondere alla chiamata d'amore di Dio. Dio non può sconfiggere il Coronavirus da solo, poiché Dio non agisce mai senza le sue creature. Dio ha bisogno del nostro aiuto. Pregando, dunque, ci disponiamo ad orientare il nostro cuore e la nostra mente alla realtà, per divenire *dentro* la realtà, lievito di bene del mondo. Pregando, diventiamo “consapevoli” del bene che Dio continuamente già compie nel mondo e diventiamo “responsabili” a condividere questo bene di Dio agli altri e a farlo crescere in tutte le Sue creature.

Per questo il brano di Matteo (7,12) pone in parallelo il Padre e noi. Come il Padre ci dà cose buone, così noi siamo sollecitati a dare cose buone a coloro che ce le chiedono. Tra l’agire di Dio e il nostro agire c’è un’identità pratica. “Noi fungiamo quindi da ambasciatori per Cristo, come se Dio esortasse per mezzo nostro” (2Cor 5,20)

L’esempio più chiaro di una preghiera che si è trasformata in intercessione per il mondo è quella di Etty Hillesum: “*Cercherò di aiutarti affinché tu non venga distrutto dentro di me, ma a priori non posso promettere nulla. Una cosa, però, diventa sempre più evidente per me, e cioè che tu non puoi aiutare noi, ma che siamo noi a dovere aiutare te, e in questo modo aiutiamo noi stessi... Sembra che tu non possa far molto per modificare le circostanze attuali ma anch'esse fanno parte di questa vita? E quasi ad ogni battito del mio cuore, cresce la mia certezza: tu non puoi aiutarci, ma tocca a noi aiutare te, difendere fino all'ultimo la tua casa in noi”* (Etty Hillesum, *Diario*).

1. **Pregare nel quotidiano**

Dio è presente nel quotidiano perché è là che ci incontra egli si manifesta come vuole, superando ogni schema da noi precostituito.

È Lui il Dio vivo che entra nella nostra casa e la abita allora è necessario sentire e vivere questi inviti:

* *Sta là dove ti trovi:* ti incontra nella stanza dove sei non quella in cui dovresti trovarti e in quella dove vorresti essere. Il primo atteggiamento è quello dell’accoglienza della tua storia, della tua realtà personale, senza paura e senza idealizzazioni. Il “dovere” che troppe volte ti viene comunicato come bene ti fa uscire troppo velocemente dal tuo luogo e spazio di vita, ti aliena da te stesso, dal tuo essere più vero e profondo.

Non fa così Gesù che negli incontri ha saputo andare sempre là dove la persona era senza portarla necessariamente nella sinagoga, nel tempio o nel luogo più “opportuno”.

Entrò in casa ... si sedette a mensa … entrò di nuovo … si fermò a casa sua …

*Stai dove sei … sii consapevole della stanza che abiti … per farti incontrare e incontrare …*

* *Là dove ti trovi c’è un tesoro di Bene che ti viene donato.*

C'è una cosa che si può trovare in un unico luogo al mondo, è un grande tesoro, lo si può chiamare il compimento dell'esistenza. E il luogo in cui si trova questo tesoro è il luogo in cui ognuno si trova. È proprio là, e da nessun'altra parte, che si trova il tesoro. Nell'ambiente che si avverte come il proprio ambiente naturale, nella situazione che ad ognuno è toccata in sorte, in quello che capita giorno dopo giorno, in quello che la vita quotidiana richiede e fa incontrare. Proprio in questo risiede il nostro compito essenziale, lì si trova il compimento dell'esistenza messo alla nostra portata. Non siamo chiamati ad andare da altre parti, non devi per forza essere là dove sembra più possibile fare cose “buone”, dove pensi di incontrare meglio Dio, non sei chiamato a fare altri mestieri. Come i pescatori sei raggiunto tra le barche o nella casa dove prepari da mangiare, o in quel lavoro che senti anche faticoso e inutile, compi il BENE preparando al piano di sopra per il Maestro o lavando le mani e i piedi ai tuoi figli e fratelli. Lentamente, ma con passo deciso, a partire da dove si trova, ognuno diventa esploratore che porta con sé, nel suo cuore, la mappa per raggiungere il tesoro nascosto.

*Va verso il tesoro della tua vita … la scoperta del bene che si compie in te e per te.*

* *Non preoccuparti di te*

Ognuno ha bisogno di solitudine per ritrovarsi con Dio e in Lui riporre ogni volta la sua fiducia, ma non è un solitario. Siamo capaci di rientrare in noi stessi, di abbracciare il nostro cammino personale per portare unità al nostro essere, ma pur prendendoci come punto di partenza non siamo la meta.

La vita è segnata da incontri, cammini che si intersecano, storie che si intrecciano e si tessono al telaio della pazienza e del perdono.

E lasciato tutto lo seguirono … che cosa devo fare? Vieni!

Tutto questo porta a non tormentarsi verso quello che si deve fare, a non sentirsi sempre inadempienti verso una religione di impegno e compiti, rimproverando il proprio animo e continuando a pensare all'insufficienza delle proprie opere e tempi di preghiera per non togliere alla virata il meglio delle sue energie.

*Vivi la tua vita come unica e scopri che non devi fare o dire, ma ricevi tutto in dono e la fede diventa momento di gratuità.*

* *Sei incontrato nell’intimità*

L’intimità è il luogo, materiale e spirituale, che viene spontaneamente cercato nel momento del ritorno dopo le lunghe distanze e separazioni. È il luogo migliore per la conciliazione, quando il gelo dell'estraneità accumulata si scioglie dentro. E ci sembra quasi impossibile avere in comune di nuovo il profumo insostituibile delle cose vere e sincere. È il momento nel quale, più facilmente che in ogni altro, scopriamo la forza e la bellezza della parola, quando non è più semplicemente uno strumento artificioso e puntuale di comunicazione con l'altro. Il colloquio con i nostri simili, ci aiuta a condividere cose buone per incoraggiare l'anima ad uscire dal guscio. L’intimità ci invita a non andare oltre, a dare concretezza al fermarsi. “Entra nella tua stanza e prega il padre tuo nel segreto”

*Fermati per entrare in intimità con la parte più vera di te, per ritrovare relazioni autentiche, per sentire il profumo della vita, per rompere ogni rigidità.*

1. **Non una tecnica, ma la preparazione ad un appuntamento**

Quando incontriamo una persona viviamo alcuni momenti che possiamo scoprire come i momenti dell’esercizio di preghiera. Sono 6 passaggi o sei punti che presento brevemente.

1. Preparazione all’incontro: i primi 3 punti
2. Incontro vero e proprio: punto 4 e 5
3. Ripenso all’incontro: punto 6 (che cosa è avvenuto?)
4. *Scelgo il luogo e il tempo della preghiera e l’atteggiamento fisico, la posizione del corpo che assumerò durante questo tempo*

Per la scelta del luogo di preghiera, è importante aiutarsi con quella che potremmo chiamare “*memoria simpatica”*: se ad esempio c’è un luogo della casa in cui mi ricordo di avere pregato bene, di avere ricevuto delle luci/grazie, vado lì… Se invece uno decide di camminare, è bene limitare il percorso per non distrarsi, lo stesso vale per la posizione del corpo. Èimportante ricordare però che non si parte dal corpo per arrivare alla preghiera. Non è la posizione a determinare la preghiera, ma il corpo va dietro alla preghiera se è tanto preso. È il favorire l’inizio della preghiera assumendo una posizione che aiuti l’incontro con il Signore.

Decido anche quanto tempo desidero o posso dedicare alla preghiera, è bene farlo prima perché mentre stai pregando puoi interrompere se ti stanchi o non provi niente oppure rimanere di più … e si rimane legati al nostro sentore.

1. *Dove vado? Che cosa voglio e desidero in quest’ora di preghiera?*

Aiuta a crescere nella consapevolezza che quando vado a pregare vado a incontrare il Signore, che la preghiera non è un monologo con noi stessi ma un dialogo con una persona🡪 “Signore vengo da te…”. Mi porta a uscire da me stesso… La grazia da chiedere cambia per ogni preghiera e si chiede a partire dal Signore e non da noi.

Non chiedere qualcosa di generico, che vale sempre (es. di ascoltare la tua parola…): il dono da chiedere è specifico! Ogni preghiera ha una domanda particolare.

È bene osare chiedere al Signore: al Signore che è grande si chiedono le cose grandi… perché accontentarsi? Spesso però noi ci accontentiamo delle nostre aspettative…Può essere utile farlo per iscritto, dando del tu al Signore “Signore, in quest’ora ti preghiera TI chiedo la grazia di…”

1. *La preghiera assoluta (da ab-solutus, non legato)*

È la preghiera slegata dalla nostra richiesta, per non escludere nessuna possibilità di incontro con il Signore. È il dargli carta bianca, esercitarci a lasciare a Lui l’ultima parola, a lasciargli la libertà di decidere cosa donarci, perché sa meglio di noi ciò di cui abbiamo più bisogno e quale è il nostro desiderio più profondo.

È la libertà del cuore: “Signore, io ti ho chiesto…. Ma tu sai cosa è meglio per me, quindi fai tu”. È il chiedere di fidarci più di Lui che di noi, di lasciarci sorprendere.

Aiuta a non ridurre Dio a un’idea e ci ricorda che il Signore è una persona libera, e ci si allena a non fissarci su come il Signore ci deve dire, dare, come deve venirci incontro … impedendogli così di darci il molto di più che vuole donarci.

*NB per i primi tre punti sono sufficienti pochi minuti*

1. *Il nucleo della preghiera (un tempo più lungo)*

Si parte dall’invocazione allo Spirito e riprendendo il brano della Parola con la quale si desidera o è bene pregare ricordando che la Parola è inzuppata di Spirito Santo: è la consapevolezza di chi mi parla.

Dopo aver fatto un gesto liturgico nei confronti della Parola (un inchino, un bacio…), inizio a leggere e rileggere fino a che riconosco che un versetto mi colpisce in modo particolare. È lì che il Signore mi parla… è bene ripetere questo versetto: la ripetizione ammorbidisce il cuore, è il far cadere ripetutamente una goccia d’acqua sulla pietra del nostro cuore… pian piano scava!

Si può, come Maria, interrogare la Parola, ma ciò che conta è dialogare, nuotare dentro la Parola di Dio senza pretendere di capire tutto.

Si tratta di mettersi in relazione con la Parola con amore, come l’amato con l’amata: la Parola parla se avvicinata nell’amore.

Ogni tanto, davanti alla Parola, ci si ferma e ci si chiede “cosa sta succedendo in me, tra me e la Parola?”…ci aiuta a ricordare che la Parola è una persona.

Questo punto può essere fatto scritto oppure no, in base a ciò che maggiormente aiuta.

1. *Il ringraziamento*

È dire grazie per ciò che il Signore ci ha donato, a volte anche solo un Padre Nostro.

1. *L’esame della preghiera*

Da fare scritto perché lo scrivere aiuta a fare chiarezza.

Non si deve inventare niente è cercare di cogliere ciò che Dio, con cui sono entrato in relazione ha voluto

*In quest’ora Dio mi voleva dire…* e scrivo il pensiero che ritengo Dio mi abbia detto.

E ha *suscitato in me i seguenti sentimenti…* e scrivo i sentimenti corrispondenti

Posso segnare anche fatiche, tentazioni, pensieri strane… tutto mi aiuta a scoprire pian piano ciò che avviene n me e come in quell’appuntamento speciale Dio mi ha parlato, accolto, consolato, guidato …

Sembra una sorta di autoanalisi: in realtà è l’essere attenti a se stessi per essere attenti a Dio che ci parla attraverso pensieri e sentimenti che suscita dentro di noi.

1. **Verso la preghiera di presenza**

Oltre ad essere incontro con Dio e colloquio con Lui la preghiera pian piano può diventare il restare in silenzio alla Sua Presenza. La preghiera passa lentamente dalla forma dialogica a quella di presenza. Non è una forma *personale* e *colloquiale* (Io-Tu) ma è un semplice “esser-ci”.

Possiamo conoscere Dio solo quando lasciamo andare i nostri pensieri su Dio e lasciamo andare perfino il pensare stesso. Sant’Anselmo dice che Dio è ciò di cui non si può pensare il maggiore. Si pensa Dio… ***non*** pensandolo

Esempio: la torre di Pisa

Possiamo fare un esempio. Conosciamo la città di Pisa. Abbiamo visto da qualche punto della città la distesa dei tetti, dei campanili e lì, nel centro, la caratteristica della città: la torre che si eleva meravigliosa. È il panorama più bello della città di Pisa. È Pisa vista “da terra”. Ma potremmo porci in un altro punto della città: vedere la distesa dei tetti e dei campanili “dalla torre di Pisa”.

La stessa città ma da due prospettive diverse: *da terra* e *dalla torre*. Certamente colpisce che, dalla prospettiva dalla torre, tutto si vede della città di Pisa, tranne ciò che “identifica” la città di Pisa: la sua “torre”. Da questo punto di vista, la Torre di Pisa non appare più, non si rivela.

Questo confronto può aiutarci a comprendere. La prospettiva “da terra” rappresenta la preghiera come “colloquio” con Dio: è la visione di Dio da parte della creatura. La visione *dell*’infinito da parte del finito. Credere in Dio, e pregarlo nell’orizzonte della “mia” prospettiva, cioè da terra.

In questo orizzonte, Dio è ciò che dà senso alla realtà, così come la Torre di Pisa. Vedo Dio, comprendo Dio e Dio fa parte del “mio” mondo, della mia vita, ci credo in Dio, perché è lì, ne faccio esperienza, *ci* parlo.

La prospettiva “dalla Torre di Pisa”, invece, rappresenta la realtà così come Dio la vede. La creatura è “salita sulla torre”, immagine questa dell’itinerario di spogliazione di tutte le immagini, concetti ed emozioni su Dio, e si è lasciata lentamente e pazientemente identificare con Dio. Si è unita man mano a Dio ed è diventata “uno” con Dio. Non si tratta di solo sforzo umano, ma di grazia.

Salire verso Dio è infatti *scendere* nel nulla della creatura, e lì proprio nel “nulla” scoprire nient’altro che Dio. Non lo si avverte più, anzi sembra di aver perso la fede in Lui. Il nulla della creatura si manifesta come “notte” dell’anima. E in quella notte… si nasce come figlio/figlia di Dio in Dio. E così si *conosce* Dio perché si viene alla luce: si nasce divinamente.

«*Il mio “io” è Dio; non conosco altro che il mio Dio*» *[…]* «*Il mio essere è Dio, non per sola* *partecipazione, ma per sua vera trasformazione e annichilazione*» *(p. 51).* «*Sono così posta e sommersa nella fonte del suo immenso amore, come se fossi nel mare tutta sott’acqua e in nessuna parte potessi toccare, vedere né sentire, se non solo acqua*» (Caterina da Genova, “Vita Mirabile”, in *Vita Mirabile. Dialogo. Trattato Sul Purgatorio*, Città Nuova, Roma 2004, p. 77).

Prima della trasformazione, uno prega ***a*** *Dio.* Dopo la trasformazione uno prega **in *e* attraverso** Dio. Prima della conversione radicale, preghi Dio come se fosse altrove, un oggetto come tutti gli altri oggetti, un Qualcuno più grande di altri. Dopo la conversione (*con–vertere*), si inizia a guardare *non* altrove ma ***altrimenti****.*

«Come tu, Padre, sei in me e io in te, siano anch’essi in noi una cosa sola» (Gv 17:21).

Si pensa Dio… ***non*** pensandolo ma ***vivendolo***.