

Decimo incontro

Istruzione – la conclusione della preghiera.

La preghiera è un incontro personale con Dio. Come in ogni incontro tra persone non bastano i discorsi e i ragionamenti per entrare in comunione con l'altro, così anche nella preghiera. La parola «mistero» esprime forse meglio di tante altre quello che si vive in un'esperienza vera di preghiera. Alcune realtà della nostra vita noi spesso le descriviamo servendoci di questa parola; così parliamo del «mistero del cuore umano», del «mistero della sofferenza», del «mistero della libertà», del «mistero dell'amore». Con queste espressioni non intendiamo significare che si tratta di realtà di cui non capiamo niente; vogliamo dire che sono talmente ricche e profonde che non si possono racchiudere in una formula o imparare a tavolino. Le comprendiamo poco alla volta, man mano che ci viene dato di viverle e di farne esperienza. Questo vale per le realtà misteriose della vita umana; questo vale per i misteri della nostra fede. Ne penetriamo poco alla volta il senso solo vivendo li e gustandoli. Pregare dunque significa accettare di stare in questo luogo/spazio di mistero abitato.

In un rapporto umano autentico, anche quando si esprime il massimo della familiarità, l'altro rimane sempre l'altro. Nessuno dei due deve essere assorbito e scomparire. Nell'unione o nella comunicazione ognuno deve rimanere se stesso.

Un discorso analogo si deve fare sul rapporto con Dio. Quando facciamo esperienza autentica di Lui, abbiamo la sensazione di non essere mai stati così noi stessi. Se invece la preghiera è qualcosa di alienante, in cui abbiamo l'impressione di essere inautentici e non nella nostra pelle, bisogna interrogarsi su questo tipo di esperienza religiosa. Il contatto vero con Dio suscita e promuove il meglio della persona e in genere, nonostante le aridità, le fatiche, si vive un senso di gratitudine per una presenza seppur misteriosa, che non possiamo dominare ma comunque reale.

Il *colloquio filiale col Signore* può nascere spontaneo a conclusione del confronto con la scena del testo biblico. Secondo le diverse risonanze che il brano offre, il colloquio avrà un orientamento particolare: preghiera di lode o di ringraziamento per i doni ricevuti; richiesta di perdono per le fragilità sperimentate; domanda di aiuto per il futuro, il tutto in ogni caso con una certa spontaneità “come un amico parla ad un amico”

Il *Padre nostro* può essere un modo per esprimere i sentimenti di rispetto e familiarità con cui si è cercato di vivere l'incontro, il nostro sentirci creature fragili, in cammino e insieme figli sempre amati e perdonati gratuitamente dal Padre che sta nei cieli; in ogni caso una preghiera spontanea, senza formalità o rigidità ma che viene dal cuore.

Istruzione – la rilettura della preghiera.

In cosa consiste?

La rilettura della preghiera è un esercizio che Ignazio suggerisce di fare una volta concluso il tempo di preghiera. In sintesi, questa rilettura consiste nel riandare con la memoria al tempo appena vissuto chiedendosi: «com'è andata?».

Sapendo che la preghiera è l'incontro di due libertà (la mia e quella del Signore), capiamo che nella rilettura la nostra attenzione prenderà in considerazione due aspetti: come mi sono preparato alla preghiera e quale dono di Dio ho riconosciuto e accolto in questo tempo di preghiera.

Prepararsi con tutto il proprio essere all'incontro col Signore.

Preparazione del testo biblico, scelta di un luogo, di una posizione del corpo e di un tempo per

la preghiera, guardarmi così come il Signore mi guarda, richiesta fiduciosa di quanto sento e desiderio nel profondo, pazienza nelle distrazioni, fedeltà al tempo di preghiera che mi sono proposto... sono questi gli aspetti che fanno parte del mio prepararmi alla preghiera ed esprimono il mio desiderio di incontrare il Signore, di vivere in questo tempo con libertà e gratuità, cercando di non lasciare fuori dalla preghiera niente di quello che sono e vivo: corpo, memoria, intelligenza, volontà, sentimenti, cuore.

Nella rilettura della preghiera, allora, prenderò in considerazione questi singoli elementi per vedere come sono andati, cosa mi ha aiutato, cosa mi ha disturbato, perché? ...

Riconoscere e accogliere il dono ricevuto.

Pregando su un brano biblico vi possono essere alcuni elementi che suscitano dentro di me vari tipi di "risonanza". Si tratterà di una luce nuova su alcune frasi sentite tante volte o su alcuni episodi della mia vita; oppure di attrattiva verso alcune realtà del Vangelo che avverto importanti per me; oppure ancora di paura, di resistenza, di rifiuto...

Nella rilettura si tratta allora di notare quanto accade dentro di me, riconoscere i movimenti del cuore (gioia, pace, tristezza) legandoli a quanto sto pregando (versetto, scena biblica, episodio della mia vita, ...) e imparare a dare loro il nome giusto: è il primo passo per distinguere, riconoscere e accogliere la volontà di Dio nella propria vita. Iniziare a separare e dare il nome è l'esercizio spirituale per eccellenza. Separare e dare nome, come Dio quando ha creato il mondo.

Quando e dove fare la rilettura?

Ignazio suggerisce di fare la rilettura dopo aver finito il tempo di preghiera non restando nello stesso luogo in cui si è pregato ma spostandosi altrove. È possibile farla anche passeggiando. Il cambiamento di luogo sottolinea che c'è stato uno stacco rispetto alla preghiera precedente, che si sta compiendo un'attività differente. Interrogarsi sulla preghiera a mente fresca, subito dopo l'esercizio per una decina di minuti, aiuta a oggettivare quanto si è vissuto e a passare gradualmente da criteri di valutazione più superficiali a criteri più solidi.

Dopo la rilettura è utile prendere ogni volta qualche breve appunto che aiuteranno a vedere il cammino fatto nel tempo. La rilettura non è perciò una cronaca fedele e puntuale della preghiera. Diamo fiducia alla nostra memoria e allo Spirito santo. Nella rilettura alcune cose cadranno: è normale. Altre invece resteranno e queste aprono verso il futuro. Tutto questo presuppone anche che durante la preghiera non ho annotato ogni singola cosa che ho pensato. Il fine della rilettura da fare dopo l'esercizio è proprio quello di liberare la preghiera da qualsiasi ansia di registrare tutte le cose che avvengono per poter invece cogliere il senso della mia storia con Dio.

Utilità della rilettura

Per la preghiera: è un modo di avanzare nella preghiera perché impariamo a conoscerci (i nostri punti forti e le nostre debolezze) e riconoscere le trappole in cui di solito cadiamo. Ci aiuta inoltre a fare un buon discernimento riconoscendo quanto si muove in noi a livello spirituale.

Per il colloquio con l'accompagnatore spirituale: l'esame della preghiera aiuta a concentrarsi sugli aspetti centrali della preghiera, a riferire in modo essenziale quello che si è vissuto, i punti forti e quelli problematici.

Per raccogliere il frutto degli esercizi che nasce dal fare memoria di quanto il Signore ha operato nel corso dell'esperienza. Gli appunti diventano allora preziosi perché hanno registrato i punti più significativi del dialogo.