

SECONDO INCONTRO

LA CONSAPEVOLEZZA

Riconoscere la presenza di Dio in tutte le cose

«Per la durata di un Padre nostro, starò in piedi a un passo o due dal posto dove sto per contemplare o meditare: volgendo in alto la mente e pensando che Dio nostro Signore mi guarda e cose simili, farò un atto di riverenza o di umiltà. [...] Prima di incominciare la preghiera, distendo lo spirito sedendo o passeggiando, come mi sembra meglio, e pensando dove vado e a che scopo »

(Ignazio di Loyola, *Esercizi Spirituali*, N° 75; 239).

IN ALTO I CUORI

«Poi il sacerdote esclama: “**In alto i cuori**”. Veramente in quel terribile momento bisogna avere in alto il cuore verso Dio e non sulla terra e le cose terrene. Con forza il sacerdote ordina a quel punto di allontanare dalla mente tutti gli affanni della vita, le sollecitudini di casa, e di rivolgere il cuore al cielo, a Dio misericordioso. Allora voi rispondete: “[già] L’abbiamo rivolto al Signore” acconsentendo a questa [ingiunzione] con il vostro riconoscimento. Nessuno vi sia che quando con la bocca dice “l’abbiamo rivolto al Signore” abbia per distrazione la mente negli affanni terreni. **Sempre bisogna ricordarsi di Dio. Se ciò è impossibile per la debolezza umana, almeno in quel momento bisogna desiderarlo**».

(San Cirillo di Gerusalemme (315~386), *Catechesi Mistagogiche*, V, 4).

ENTRIAMO NELLO STATO DI PREGHIERA

Attenzione, tranquillità e serenità di fronte al Signore che è **già** accanto a noi, sono gli atteggiamenti che possiamo raggiungere attraverso l’esercizio dell’*Hesychía*: la preghiera di quiete (vedi dispensa del Primo Incontro).

Una definizione tradizionale della preghiera, che risale ai padri della Chiesa dice che essa è: uno stato, una disposizione stabile dell’individuo, un modo di essere nel mondo, costantemente orientato verso Dio. Non si tratta solamente di formule da recitare, quindi.

Nella tradizione cristiana, il percorso della preghiera si articola nell’orizzonte di una **vigilanza consapevole**. Nel vocabolario cristiano classico, *prosoché* e *népsis* significano **vigilanza/attenzione e sobrietà**. *Prosoché*, «attenzione», è un atteggiamento di «tensione interiore verso».

Anche in latino *attentio* e *attendere*, hanno una connotazione dinamica: **fa attenzione colui che è teso verso qualcosa**. Si tratta del movimento dell'intero essere umano, corpo, mente e spirito. Le radici della *prosoché cristiana* affondano nella dottrina ebraica della *kawwānâ*, **la tensione del cuore-mente**. In ebraico il termine *kawwānâ*, sta a indicare la posizione, la disposizione, la concentrazione e la direzione di tutto l'individuo nei confronti del divino, sia durante la preghiera, sia durante l'adempimento di un precetto. Un detto popolare recita che: «**una preghiera senza kawwānâ è come un corpo senza vita**». San Basilio, commentando Deuteronomio 15,9 («Sii attento a te stesso») dice: «Sii attento a te stesso per essere attento a Dio».

Giocando sull'assonanza fra *prosoché* (attenzione) e *proseuché* (preghiera), i Padri greci hanno mostrato il nesso fra le due realtà. «**L'attenzione che cerca la preghiera troverà la preghiera: la preghiera infatti segue l'attenzione ed è a questa che occorre applicarsi**» (Evagrio Pontico); «**L'attenzione somma è propria della preghiera continua**» (Esichio di Batos).

LA CONSAPEVOLEZZA. QUI ED ORA

Entrare nella preghiera significa vivere la **concentrazione**.

Non si tratta solo di fare una cosa alla volta, in maniera attenta e consapevole. Ben di più, implica **passare dal profano al sacro**.

Allora inizio col prendere coscienza di alcuni atteggiamenti avuti, ponendomi due domande, semplici ma non scontate nelle loro risposte e nemmeno banali nella loro indagine.

1. Come sono entrato in questo luogo sacro: con quale presenza mentale?
2. Quali desideri, attese, aspettative, paure, idiosincrasie, refrattarietà e contrarietà albergano in me? Prima che arrivassi qui e adesso che sono qui.

ESERCIZIO PRATICO

La presa di coscienza degli eventi belli vissuti.

La Coscienza, ovvero la consapevolezza attenta e vigile della Presenza Dio, si allena: è un'attitudine che cresce, si sviluppa con la pratica costante, con l'esercizio. Per potere riconoscere Dio in tutte le cose, devo imparare a vedere le cose nella loro bellezza. Inizio con l'imparare a *ri-cordare* e *rammentare*, ovvero fare *memoriale* degli eventi belli vissuti: nelle emozioni (il cuore) e con l'intelligenza (la mente). Si tratta di fare spazio alla **bellezza reale**, quella **davvero accaduta**, senza fuggire nelle illusioni di deliri virtuali. Riguardo, allora, le cose belle che mi sono accadute, come se sfogliassi un album di fotografie o lasciassi scorrere davanti a me il film della mia vita appena trascorsa. Mi soffermo solo sulle cose belle. **Ri-assaporo**, *ri-gusto*, divento consapevole della gioia che ho provato, della bellezza che ho sperimentato. È solo un primo passo, un gradino propedeutico: per imparare vivere in tempo reale, **qui ed ora**, la presenza del Signore. Nessuno degli eventi è banale, anche il più semplice è sempre e comunque autentico.

1. Mi metto alla presenza di Dio
2. Ringrazio il Signore che mi ama.
3. Chiedo la Sua luce per saper riconoscere con onestà le cose belle che ho vissuto.
4. Ripercorro gli eventi (recenti) come se li stessi rivivendo adesso.
5. Ascolto le sensazioni di gioia che essi provocano.
6. Rendo lode al Signore con gratitudine consapevole.
7. Concludo il Padre Nostro

Da **RACCONTI DI UN PELLEGRINO RUSSO**.

Quarto Racconto:

Proseguì per un mese tranquillamente, con il profondo sentimento di come le vite esemplari ci siano di grande insegnamento ed esempio. Leggevo molto la *Filocalia* e vi cercavo la verifica a tutto quel che avevo detto al cieco. Il suo esempio edificante accendeva in me zelo, riconoscenza e amore per il Signore: l'orazione del cuore mi dava una letizia che avrei ritenuto impossibile su questa terra, e mi domandavo come le delizie del regno celeste potessero essere maggiori di queste. Non solo sentivo questa luce dentro la mia anima, ma anche il mondo esterno mi appariva bellissimo e incantevole, e tutto mi stimolava all'amore e alla gratitudine per il Signore: la gente, gli alberi, la vegetazione, gli animali. Erano tutti miei familiari e su ogni cosa vedevo impresso il miracolo del Nome di Gesù. A volte sentivo una tale leggerezza come se non avessi più corpo e anziché camminare volteggiassi beato nell'aria; quando rientravo in me stesso vedevo chiaramente tutto il mio interno e mi stupivo della saggissima struttura del corpo umano; a volte provavo una gioia così intensa, come se mi avessero eletto imperatore. E in tutti questi momenti di gioia desideravo che Dio mi concedesse di morire al più presto e di effondermi in gratitudine ai suoi piedi nel mondo degli spiriti.

(Racconti di un pellegrino russo, traduzione dal russo di Milli Martinelli, introduzione di Cristina Campo, Rusconi, Milano, 1977, pag 129.

Testo disponibile anche al link: <http://www.intratext.com/x/ita2231.htm>)