

TERZO INCONTRO

ENTRARE IN PREGHIERA
La presenza di Dio

[75] Terza addizione. 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.

[232] Il primo preludio è il comporsi: qui sarà vedere me stesso alla presenza di Dio nostro Signore, degli angeli e dei santi che intercedono per me.

Ignazio di Loyola, *Esercizi Spirituali*

La preghiera non è un'azione tra le tante, non è fare qualcosa col corpo o riempire la mente di alcuni contenuti piuttosto che di altri. La preghiera è comunicazione con Dio, è uno stato interiore; pregare significa entrare nella dimensione di Dio, nella "stanza superiore" (At 1,13). Per farlo è necessario un avvicinamento, scendere in una dimensione più profonda. Abbiamo già dedicato del tempo a un primo gradino, che è quello del rilassamento del corpo e della mente. Abbiamo poi visto un secondo gradino, che è quello della consapevolezza. Oggi ne vedremo un terzo, che è quello della presenza di Dio.

È chiaro che queste distinzioni sono semplicemente strumenti utili per parlare della preghiera, ma che un aspetto sconfinava nell'altro, perché la preghiera è viva come siamo vivi noi e sezionarla rigidamente la uccide. Ognuno di voi, dunque, troverà il suo modo per entrare in preghiera. Usate questi spunti tanto quanto vi aiutano.

La presenza di Dio è forse il confine che separa la preghiera da tutto il resto. Posso dire di essere in preghiera quando mi sento alla presenza di Dio, anche se sto lavorando o correndo. Viceversa posso essere in chiesa o star recitando le preghiere, ma se non mi sento alla presenza di Dio non sono in preghiera. Stare in preghiera significa essere in uno "spazio sacro" e lo spazio sacro è sempre interiore, mai soltanto esteriore. Interessante notare come lo spazio sacro sia in realtà un tempo, il tempo della presenza. L'ideale della vita spirituale è abitare incessantemente quello spazio, non abbandonarlo mai, qualunque cosa stia facendo esteriormente.

Il Dio di cui sento la presenza, poi, può essere inteso in molti modi: il Dio trascendente (separato dalle cose), il Dio immanente (presente in tutto), il Mistero della vita, il Principio dell'ordine, etc. Non per forza, dunque, significa immaginarmi davanti a un vecchio saggio con la barba. Anche perché Dio non è solo davanti a me, ma anche dentro di me, parte di me e io di lui. Per questo è meglio parlare di "presenza" del Mistero Santo.

Dedicando regolarmente del tempo alla consapevolezza della presenza di Dio, questa mi diventerà familiare e un certo punto sarà lei a cercarmi, fino a diventare il sottofondo di tutta la mia vita.

ESERCIZIO

Proviamo allora a mettere in pratica tutte queste belle cose. Come al solito si può andare quando si vuole, perché è vero che “non di solo pane vive l'uomo”, ma ANCHE di pane... Noi concluderemo formalmente alle 13,45.

Come avete imparato le volte scorse, dedicate qualche minuto a rilassarvi, prestando attenzione al vostro corpo, consapevolezza al respiro, alle sensazioni della vostra pelle e ai pensieri che vi attraversano la mente, senza seguirli, ma guardandoli passare come dalla finestra.

Poi vi propongo un esercizio di immaginazione. Provate a immaginare lo “spazio sacro” di cui abbiamo parlato, la “stanza superiore” in cui abita la parte più profonda di voi e Dio stesso. Dategli forma. È all'aperto, al chiuso? Che cose c'è, cosa vi vedete? Com'è la temperatura? Ci sono odori? Immaginatevi presenti al suo interno. Che sensazioni provate? Che pensieri, che emozioni? Come si manifesta la presenza di Dio? Come rispondete alla sua presenza? Restate, per qualche minuto, alla sua presenza, come due amanti che si guardano negli occhi. Cosa provate? Perché?

Silenzio.

Proviamo ora a fare un altro esercizio di immaginazione, anche se meno di fantasia. Potrebbe essere utile a chi di voi ama restare coi piedi per terra. Partite sempre dalla consapevolezza del vostro respiro, delle vostre sensazioni, dei vostri pensieri. Poi allargate il vostro punto di vista e guardatevi dall'esterno, mentre siete seduti in questa chiesa. Allargate poi pian piano lo sguardo interiore, fino ad abbracciare tutti coloro che sono presenti qui dentro, tutti coloro che lavorano negli uffici qui intorno, tutta la città di Milano, le persone che conoscete e che non conoscete, sparse su tutto il pianeta, ognuno impegnato in qualcosa, coloro che sono vivi e coloro che sono morti e riposano da qualche parte. Lo sguardo si allarga ancora e va ad abbracciare tutto il sistema solare, la via lattea, le galassie vicine e lontane, i miliardi di pianeti e di stelle sparse per l'universo in questo momento, e anche loro si muovono e vivono. Tornate poi sulla Terra, in questa chiesa, sul vostro banco e pensate alla materia di cui è costituito e che vi sorregge, agli alberi con i quali è stato fatto, alle fibre del legno, agli atomi che le costituiscono, al vostro corpo che vive e al vostro cuore che batte. Ora pensate che tutto questo è sempre presente a Dio, dall'infinitamente grande all'infinitamente piccolo. Dov'è Dio in tutto questo? Da nessuna parte e dappertutto. Restate per qualche istante alla sua presenza che tutto abbraccia.

PROSSIMI INCONTRI

16/12 *Entrare in preghiera. La grazia da chiedere.* Giuseppe Zito S.I.

23/12 Celebrazione del sacramento della riconciliazione in preparazione al Natale. Sarà possibile confessarsi tra le 12,45 e le 13,45.

30/12 *Preghiera come ascolto dello Spirito attraverso il discernimento delle mozioni interiori.* Antonio Pileggi S.I.