

QUARTO INCONTRO

ENTRARE IN PREGHIERA
La grazia da chiedere

[48] Il secondo preludio consiste nel domandare a Dio nostro Signore quello che voglio e desidero. La domanda deve essere conforme all'argomento trattato. Per esempio, se contemplo la risurrezione, domanderò gioia con Cristo gioioso; se contemplo la passione, domanderò dolore, lacrime e sofferenza con Cristo sofferente.

Ignazio di Loyola, *Esercizi Spirituali*

L'ultimo gradino che è necessario scendere per entrare in preghiera è quello del desiderio. Quando ci accingiamo a pregare, come del resto in ogni altro momento, il nostro cuore è agitato da molti desideri, spesso in contraddizione tra loro: desideri che vengono dalle emozioni o dalla ragione, dal nostro passato remoto o da quello prossimo, oppure da un impegno futuro, etc.

La prima cosa da fare, quando entriamo in preghiera, è prendere consapevolezza di almeno parte di queste energie. A volte sarà molto facile capire cosa c'è in superficie, a volte molto difficile, soprattutto quando la superficie è calma, perché non siamo abituati ad essere in contatto (consapevoli) delle parti più profonde di noi stessi.

Sarà inutile chiedere arbitrariamente a Dio, prima di cominciare a pregare, ciò che voglio, perché molto probabilmente quel desiderio sarà superficiale (non nel senso di "banale", ma nel senso che abita la superficie della mia coscienza, non le profondità). Crescendo nella consapevolezza di me stesso imparerò a notare i cambiamenti profondi e a capire "a che punto sono" e che cosa DEVO chiedere. Non a caso s. Ignazio, negli esercizi spirituali, non fa procedere l'esercitante alla tappa successiva finché non ha ricevuto la grazia della tappa precedente. La "grazia da chiedere", dunque, che scandisce il percorso degli esercizi, è sempre una grazia interiore.

Verbalizzare anche solo interiormente i miei desideri è importante per vari motivi. Il primo è che ne favorisce una presa di coscienza più profonda. Anche senza consapevolezza i desideri influenzano la mia vita, ma io ne sono vittima, non protagonista. Diventarne consapevole è indispensabile per condurli in qualche modo. Anche nei vangeli, in quasi tutti i suoi incontri, Gesù chiede alla persona: «Cosa cerchi? Cosa vuoi che ti faccia?».

Il secondo motivo per cui è importante chiedere è per ricordarmi che non tutto dipende da me, anzi, che ho ricevuto tutto ciò che ho, anche nella vita spirituale. I miei sforzi non valgono a darmi accoglienza, umiltà, compassione, amore, etc. Si tratta di cose che vengono "dall'alto" o "dal profondo".

Tanto per dare un'idea del percorso vi elenco le grazie che s. Ignazio fa chiedere negli esercizi spirituali, tradotte in un linguaggio corrente. La prima è una qualche comprensione che tutto è buono ("E vide che era cosa molto buona"): l'uomo, la creazione, Dio e che tutto tende a Dio. La seconda è che non basto a me stesso e che sono amato incondizionatamente nella mia insufficienza. La terza è la libertà di scegliere il

bene maggiore. La quarta è l'accettazione della morte. La quinta è la risurrezione alla vita di Dio.

ESERCIZIO

Proviamo a mettere in pratica queste cose. Come al solito si può andare via quando si vuole. Noi svolgeremo due esercizi in silenzio fino alle 13.45, quando concluderemo.

Primo esercizio. Dopo un momento di rilassamento del corpo e della mente prendiamo consapevolezza di essere alla presenza di Dio, come imparato le volte scorse. Non forzate le tappe. Se volete fermatevi anche solo al rilassamento. Il primo esercizio consisterà nel prestare attenzione ai desideri che si agitano dentro di me. Come primo passo vedo se ce n'è qualcuno che si impone immediatamente alla mia coscienza, chiaro come la luce del sole. Se un desiderio così emerge mi ci soffermo, mi domando da dove viene, dove affonda le radici e dove mi porta; se è buono o cattivo, o da quali punti di vista è buono e da quali cattivo; se voglio seguirlo oppure no; se voglio chiedere a Dio di esaudirlo oppure no. Perché?

Se un desiderio chiaro non si impone ripenso alle ore che sono passate dalla sveglia questa mattina. Cosa ha guidato le mie azioni? Quali desideri? Quale ricerca? Di felicità, ovviamente, ma quale felicità? Dove la cerco? Una volta trovato un desiderio mi ci soffermo come sopra.

Secondo esercizio: presentare il desiderio a Dio. Prendo il desiderio che ho individuato, che mi sembra stia conducendo la mia vita e lo presento a Dio, così com'è, con la sua bellezza e le sue ambiguità, le sue speranze e le sue paure. Che cosa sento mentre lo presento a Dio? Mi sento orgoglioso? Provo vergogna, rabbia, speranza? Sento una qualche risposta da parte di Dio? Mi sento fiducioso sulla sua realizzazione o no? A questo punto, qualunque siano state le mie risposte, basandomi sulle parole del vangelo («Chiedete e vi sarà dato; cercate e troverete» Mt 7,7) immagino come Dio prende il mio desiderio e lo fa proprio, per portarlo a compimento.

PROSSIMI INCONTRI

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.

13/01 *Ascolto dello Spirito nella Parola. La lectio divina.* Davide Magni S.I.

20/01 *Ascolto dello Spirito nella Storia. I segni dei tempi.* Lino Dan S.I.

27/01 *Ascolto dello Spirito nella mia storia. L'esame di coscienza.* Giuseppe Zito S.I.