

SCUOLA DI PREGHIERA

3 Novembre 2016

IMPARIAMO A PREGARE

**VIENE IL NOSTRO DIO,
NON STA IN SILENZIO**

**Parrocchia S. Maria
Annunziata**

alla Colonnella

PRIMI PASSI NELLA PREGHIERA

③

VIENE IL NOSTRO DIO, NON STA IN SILENZIO

(Sal 49)

Veramente il titolo di questa riflessione, tratto da una parola del salmo 49 (50) risulterebbe più esplicito se lo esprimessimo con una domanda: **qual è la più seria difficoltà della preghiera?**

Senza anticipare la risposta, cominciamo a dire che ciò che costituisce la vera fatica, a volte la durezza della preghiera, coincide con ciò che si rivela esserne la gioia più vera.

Oggi ci fermiamo dunque su questo tema, per dedicare poi uno spazio ad alcuni chiarimenti su quelle che chiamiamo le "**distrazioni**" della preghiera.

Negli incontri dei mesi scorsi abbiamo riflettuto su quattro pilastri fondamentali della preghiera:

- **Il silenzio:** cioè il clima della riflessione e della comunione, il clima per l'ascolto della Parola e della vita.
- **La Parola di Dio:** senza la quale il volto di Dio sarà sempre una cupa nebbia che rende impossibile un rapporto di fiducia con il Signore.
- **Il dono dello Spirito Santo:** l'amore personale del Padre e del Figlio che, diffuso nei nostri cuori, ci rende capaci di pregare da figli. Lo Spirito, il dono della promessa che realizza l'alleanza con Dio, ci rende familiari con Lui.

- **La vita concreta:** perché la preghiera è al cuore della vita, non al di sopra, non a lato. Nulla come la preghiera ci tiene desti alle nostre responsabilità di uomini e donne che vivono nella storia.

A questo punto è utile mettere a fuoco, come già accennato, una sfida delicata e decisiva della preghiera e lo facciamo partendo da una domanda.

Qual è la più seria difficoltà della preghiera?

Tutti quelli che percorrono un vero cammino di preghiera sperimentano che la preghiera affascina, dà luce, dà forza e gioia, ma è anche fatica. In certi momenti è così esigente che saremmo disposti a fare qualunque altra cosa piuttosto che fermarci in silenzio davanti a Dio.

Semplificando molto possiamo dire: esistono difficoltà ordinarie nella preghiera ed esiste una difficoltà di fondo, particolarmente seria, che va guardata in faccia e affrontata con la grazia dello Spirito Santo.

Ecco alcune difficoltà ordinarie che vanno pure considerate con attenzione, ma che non costituiscono il vero scoglio della vita di preghiera:

- la concentrazione
- il gestire le distrazioni
- L'imparare a leggere e mettersi in ascolto della Parola
- il problema della costanza
- l'equilibrio tra la preghiera personale e quella liturgica... ecc.

Sono tutti aspetti importanti che esigono un cammino graduale, esigono anche l'aiuto di una guida che ami la preghiera e abbia esperienza di preghiera. È questo, in fondo, il senso dell'urgenza di scuole di preghiera. Nessuno nasce con la capacità di pregare, anzi... si impara e si riceve il dono della preghiera lungo tutta la vita.

Ma la vera difficoltà della preghiera non è propriamente dentro la preghiera: si colloca all'incrocio tra la preghiera e la vita e **consiste nella tentazione di sottrarsi alla luce che viene da Dio.**

È qui il problema serio della preghiera: metterci in sincero ascolto della luce di Dio, luce che viene a noi dalla Parola e dallo Spirito. Luce che domanda di diventare vita, per dare senso e forma alla nostra vita, per farci vivere da figli, non da orfani, né da schiavi!

Si tratta... di superare la barriera delle nostre resistenze, delle chiusure in noi stessi... e arrenderci all'Amore che ci rende liberi. La vera libertà passa attraverso la comunione, l'alleanza con lo Spirito. Ma vivere responsabilmente l'alleanza (= da figli del Padre in Gesù) è molto esigente! Noi abbiamo la tendenza a vivere da protagonisti con il nostro io ben al centro: noi preghiamo, noi decidiamo, noi agiamo. E Dio? Dio è ridotto a uno che ci dà una mano e che firma passivamente le nostre scelte. Questo è magia, strumentalizzazione di Dio.

Oppure corriamo il rischio di incrociare le braccia e delegare tutto a Dio, perché ci sostituisca. Questo è fatalismo.

Quando impareremo, mettendoci a scuola di Gesù e di tutta la storia biblica, che la vera vita dell'uomo è frutto di una esigente e meravigliosa alleanza? Siamo figli di Dio e lo siamo realmente! La nostra vita diventa autentica grazie alla relazione filiale con Lui, in un ascolto docile a Lui.

Ma è proprio questa docilità, giorno dopo giorno, che è impegnativa. Eppure è la condizione perché la nostra preghiera sia autentica. Diciamolo semplicemente con una parola di Gesù:

"Perché mi chiamate Signore, Signore e poi non fate ciò che dico?" (Lc 6,46).

Ossia: perché mi pregate, ma poi buttate alle vostre spalle la luce che ricevete da me? Perché azzerate in questo modo la preghiera? Gesù continua in positivo dicendo:

"Chi viene a me e ascolta le mie parole e le mette in pratica, è simile a un uomo che, costruendo una casa, ha scavato molto

profondo e ha posto le fondamenta sopra la roccia. Venuta la piena, il fiume irruppe contro quella casa, ma non riuscì a smuoverla perché era costruita bene" (Lc 6,47-48).

Ecco la grande promessa di Gesù per la preghiera che accoglie la luce della Parola e la trasforma in vita.

Dio parla veramente

Mi trovo di tanto in tanto a chiedermi, non senza una certa tristezza: perché tante persone non pregano? Perché c'è tanta paura del silenzio? Perché persone che avevano iniziato un bel cammino di preghiera, ad un certo punto l'hanno abbandonato?

Non pretendo di possedere una risposta sicura e penso che un buon numero di cristiani che non prega ha la sua causa nel fatto che nessuno ha mai insegnato loro a pregare. Ma la mia impressione è che l'abbandono della preghiera sia dovuto al non sopportare la luce che viene dalla preghiera e chiede adesione di vita.

Quando entriamo sinceramente in silenzio per avere luce su noi stessi e sui nostri problemi, Dio parla, parla veramente come dice il salmo: "*Viene il nostro Dio e non sta in silenzio...*" (Sal 49).

Sì, la sua venuta è discreta perché normalmente Dio non alza la voce, ma viene e parla. E getta la sua luce sulla nostra coscienza per offrirci comunione. Se siamo aperti a questa luce, se la sentiamo amica, se ci fidiamo, ecco, nasce un **rapporto**, un' **alleanza** che può portare i più grandi frutti di santità anche nella nostra povera vita. È ciò che è successo nella vita di tutti i santi.

Se la preghiera diventa un aderire alla luce di Dio allora la fatica (che c'è, inutile nascondere) si trasforma in gioia profonda e stabile. È la gioia della comunione con Gesù che niente e nessuno può strapparci (Gv 16,22-23).

Se, al contrario, non siamo disposti ad accogliere la luce di Dio, la nostra preghiera si paralizza. Dio non forza e non si impone. Rimane alla porta, attende e bussa, continua ad amarci.

Questa è purtroppo la vicenda di tante persone che non smettono di recitare preghiere, ma smettono di pregare, cioè di ascoltare, di mettersi in gioco, di lasciarsi trasformare dall'**Amore** di Dio. È penoso dirlo, ma occorre essere chiari: queste persone svendono una preghiera di figli con una preghiera di orfani, di schiavi. Rinunciano alla gioia della comunione con Dio, per vivere una preghiera che li rende insoddisfatti e delusi.

Lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza

Che cosa può davvero aiutarci a vincere la paura di fronte alla luce di Dio? Non esistono ricette, ma abbiamo ben di più di qualsiasi ricetta... abbiamo la **presenza** dello Spirito che abita in noi e viene in aiuto alla nostra debolezza. Se ci affidiamo umilmente a Lui, se lo invociamo fino a gridare a Lui, sperimenteremo sempre la sua venuta.

Ecco alcune convinzioni che lo Spirito vuole radicare in noi fino a creare una vera familiarità con Dio:

- La luce di Dio che viene a noi nella preghiera è sempre una luce fedele alla nostra vita. Dio è amante della vita e viene a noi perché abbiamo vita in abbondanza.
- La luce di Dio è sempre fedeltà nell'oggi, nella concretezza dell'oggi e lo Spirito rende possibile momento per momento l'adesione alla luce che ci dona.
- La luce dello Spirito ci invita e ci sostiene per vivere ogni istante nel dono di noi stessi; è molto esigente e noi siamo molto deboli, ma ogni volta che rispondiamo a questo invito, sperimentiamo il gusto e la gioia di vivere.
- La luce di Dio è anche giudizio: certo, opera un discernimento tra ciò che è bene e ciò che è male per la nostra vita. Guai se non avessimo chiarezza sul nostro agire, sui nostri pensieri! Ma lo Spirito, mentre ci convince che il male è davvero veleno per noi e per gli altri, ci offre salvezza attirandoci al bene. È soprattutto su questa chiarezza nel chiamare per nome il bene e il male che una

parte del nostro cuore resiste e ha paura della luce di Dio. Ed è qui che l'opera del maligno lavora subdolamente per creare sfiducia verso Dio, come se Dio volesse ingannarci. Lo Spirito però è la potenza stessa di Dio per vincere le falsità del maligno e tutte le sue insidie

- Lo Spirito è in noi sorgente di una speranza inesauribile: ci convince che Dio è paziente e misericordioso e crede alla nostra possibile crescita molto più di quanto lo crediamo noi stessi. Lo Spirito grida in noi "Abbà, Padre" (Rm 8).

Sperimentiamo in questo mese

- Entra nel silenzio cercando di collegarti subito allo Spirito perché sia Lui ad aprirti la via di una preghiera fiduciosa, ricca di amore e ben incarnata nel tuo oggi.
- Porta la tua attenzione su Gesù, sul Padre e rimani alcuni minuti di fronte all'amore incondizionato e personale che ti avvolge.
- Ringrazia di cuore per essere figlio amato, in Gesù.
- Ora implora un cuore semplice, che **si apra** alla luce di Dio e alla comunione con Lui: leggi la Parola con l'attesa fiduciosa di un vero incontro di salvezza:

"Parla Signore, di' soltanto una parola ed io sarò salvato".

- Non pretendere una luce immediata, l'essenziale è la sincerità dell'attesa e la docilità nell'adesione. Il Signore può darti la sua luce lungo la giornata in situazioni molto ordinarie.
- Abituati anche a metterti davanti al Signore con domande concrete riguardo alla tua vita:
 - "Signore, fatico ad accettare quella persona: che cosa devo fare come primo passo"?
 - "Signore, che cosa significa questa tristezza che mi assale in certi momenti"?
 - "Che cosa devo fare, Signore, in questa scelta per il lavoro"?

- Quando ricevi una chiarezza su piccole scelte feriali, obbedisci con prontezza e generosità. Questo ti renderà sempre più sensibile e docile alla luce di Dio. Tutto questo è formazione a vivere in alleanza con il Signore che suscita sempre il meglio della tua responsabilità.

Le distrazioni possono diventare preghiera

Chi non ha il problema delle distrazioni nella preghiera? Ma è necessario chiarificare alcune cose riguardo alle distrazioni per non affrontarle in modo scorretto.

- Cerchiamo di essere concreti: *che cosa sono le distrazioni?*

In prima battuta diciamo che sono tutti quei pensieri, fantasie, ricordi, esperienze... che arrivano a noi senza che le cerchiamo, non appena ci mettiamo a pregare. A volte sembrano un torrente in piena... più cerchiamo di mandarle via... più si fanno impetuose.

Spesso usiamo il metodo sbagliato nel gestirle: poiché le consideriamo, in ogni caso, un ostacolo alla preghiera, cerchiamo in un modo o in un altro di eliminarle, come fossero cani randagi da cacciare via. Peccato che non obbediscono quasi mai ai nostri ordini. È vero che dobbiamo imparare a gestire le distrazioni, ma non possiamo e non dobbiamo buttarle fuori dalla preghiera come se fossero solo materiale negativo. Se le guardiamo in faccia, ci accorgiamo che le distrazioni non sono altro che il tessuto di quello che viviamo, o abbiamo vissuto, o ci accingiamo a vivere:

- un lavoro o un'attività,
- un incontro,
- una tristezza, una gioia...
- un imprevisto, una bella sorpresa...
- uno sbaglio, un desiderio,
- una persona malata che mi preoccupa,
- una paura, ecc.

Quando ci fermiamo cercando di fare silenzio... ecco che il fluire della nostra vita viene a noi. Non è saggio cercare di azzerare tutto questo fluire di vita e non è neppure possibile! Sarebbe azzerare la nostra vita, e allora non siamo più noi a pregare, ma una mummia che prega al nostro posto!

La preghiera, se non è intimamente legata alla vita, è illusione, è evasione. Possiamo allora dire che le distrazioni sono qualcosa da prendere in mano e da gestire con sapienza, precisando che non possono essere trattate tutte allo stesso modo.

Ecco qualche distinzione utile.

Interessi di vita

Chiamare "distrazioni" quello che è il tessuto ordinario della vita (lavoro, persone, iniziative da programmare, responsabilità) è già fuorviante.

Se non preghiamo rimanendo aderenti alla vita, che preghiera è mai la nostra? La nostra vita ha bisogno di Dio! Ha bisogno di aprirsi alla sua luce e di scoprire che Dio cammina con noi, nel nostro quotidiano! Com'è reale il rischio di vivere distratti da Dio, come se Dio non ci fosse e non c'entrasse nel nostro quotidiano! Ed è reale il pericolo di affogare nel quotidiano, affannandoci oltre misura. Dunque impariamo a gestire con saggezza queste ottime distrazioni.

Iniziando la preghiera, però, è essenziale, come si è visto, esercitarci a creare un clima di silenzio fissando l'attenzione sul Signore, altrimenti finiamo per dialogare solo con la nostra vita e non con il Signore.

Quando si presentano questi interessi di vita, riconosciamoli come cose importanti e, in modo amichevole, spostiamoli momentaneamente di fianco a noi. Con l'intesa che li riprenderemo fra poco, non appena ci sembra di essere entrati in un rapporto più vivo col Signore. Il che è sempre un **dono** dello Spirito e non un impegno solo nostro.

A questo punto dialoghiamo col Signore su questi interessi di vita! È qui che lui ci attende perché impariamo a poco a poco a vivere ogni cosa in alleanza con lui. Mettiamoci in ascolto con domande concrete... ed esprimiamo con sincerità e fiducia i nostri desideri.

Momenti straordinari

Ci sono situazioni e avvenimenti talmente intensi che, mentre li viviamo, afferrano tutti i nostri pensieri, le nostre emozioni, la nostra attenzione. Può essere la morte di una persona cara, una scelta decisiva e urgente da prendere, un fallimento... un innamoramento...

In queste situazioni non si riesce a gestire le “distrazioni” come i “normali” interessi di vita. Qui occorre comportarsi diversamente: si tratta di orientare e affidare al Signore noi stessi, come siamo e in quello che viviamo in quel momento. Il semplice alzare lo sguardo a lui... è già tutto... Si può fare usando una Parola di Dio che sentiamo più nostra:

“... Signore, tu sai tutto...”.

“Tutto tu vedi e prendi nelle tue mani”.

“Vieni, Signore Gesù”.

Come osiamo chiamare distrazioni questi momenti forti della vita? Consegniamoli al Signore come siamo capaci: sono occasioni speciali per sperimentare il dono della sua vicinanza. Sono occasioni uniche per aprire tutto il nostro essere al Signore; in quei momenti la nostra preghiera può esprimersi al meglio.

Debolezze e ferite da guarire

Durante la preghiera emergono dal nostro cuore e dalla nostra memoria anche le nostre debolezze e il nostro peccato. È normale. Anche questi sono aspetti della nostra vita.

Chi di noi non si è trovato, in certi momenti di silenzio e di preghiera, a navigare con la fantasia o la memoria in sogni e immaginazioni che ci farebbero arrossire di vergogna se potessero essere fotografati da chi è in chiesa alle nostre spalle?

Non scandalizziamoci. Queste distrazioni non ci lasciano illudere di essere ormai santi. Queste zone di inquinamento sono parte di noi, così come certe ferite aperte che fanno male. Qui abbiamo più che mai bisogno dello Spirito Santo per gestirle bene.

Non mettiamoci a giocare con questo materiale di fantasie inquinate. Potrebbe travolgerci rovinando tutta la preghiera e lasciandoci in una pesante amarezza. Con la forza dello Spirito è possibile prendere posizione in modo fermo.

Con calma e decisione prendiamo in mano la nostra mente e il nostro cuore e apriamoli al Signore con la supplica, il pentimento, il grido di fede per essere guariti. Si tratta, da una parte di fare il taglio deciso con la corrente che ci inquina, e dall'altra di implorare il Signore proprio su quella piaga.

In conclusione, possiamo dire che il mondo delle "distrazioni" non è altro che lo specchio della nostra vita. Esige perciò un discernimento attento per gestirle in modo efficace e costruttivo. Solo così la nostra preghiera diventa un rapporto con il Signore, incarnato nella vita.

Domande per la riflessione

1. Qual è la difficoltà (tra quelle ordinarie) che ti impegna maggiormente nella preghiera?
2. Hai già gustato dei momenti di profonda gioia quando preghi?
3. Ti sei trovato ad avere paura che Dio parlasse in modo troppo chiaro alla tua coscienza?
4. Hai già sperimentato che la luce di Dio, se accolta, non scoraggia, ma è fonte di pace?
5. Istantaneamente senti fiducia o diffidenza verso Dio?
6. Le tue "distrazioni" sono più rivolte al passato o al futuro? Come ti comportavi fino ad oggi con le distrazioni?

Vangelo

Lc 20, 27-38

Dal Vangelo secondo Luca

In quel tempo, si avvicinarono a Gesù alcuni sadducèi - i quali dicono che non c'è risurrezione - e gli posero questa domanda: «Maestro, Mosè ci ha prescritto: "Se muore il fratello di qualcuno che ha moglie, ma è senza figli, suo fratello prenda la moglie e dia una discendenza al proprio fratello". C'erano dunque sette fratelli: il primo, dopo aver preso moglie, morì senza figli. Allora la prese il secondo e poi il terzo e così tutti e sette morirono senza lasciare figli. Da ultimo morì anche la donna. La donna dunque, alla risurrezione, di chi sarà moglie? Poiché tutti e sette l'hanno avuta in moglie».

Gesù rispose loro: «I figli di questo mondo prendono moglie e prendono marito; ma quelli che sono giudicati degni della vita futura e della risurrezione dai morti, non prendono né moglie né marito: infatti non possono più morire, perché sono uguali agli angeli e, poiché sono figli della risurrezione, sono figli di Dio. Che poi i morti risorgano, lo ha indicato anche Mosè a proposito del roveto, quando dice: "Il Signore è il Dio di Abramo, Dio di Isacco e Dio di Giacobbe". Dio non è dei morti, ma dei viventi; perché tutti vivono per lui».

C: Parola del Signore.

A: Lode a Te o Cristo.