

umana? L'uomo porta dentro di sé sensazioni, sentimenti, nervosismi, depressioni, disagi psicologici, difficoltà di relazione, meschinità di vedute, grettezza d'animo, tentazioni, a volte cadute vere e proprie. Forse non sempre ne è pienamente responsabile. Tutti gli uomini sono in tensione di equilibrio e soffrono di immaturità.

La risposta alle domande, allora, potrebbe essere questa: si tratta di assumere dal di dentro questa realtà umana ferita, che costituisce il nostro quotidiano, senza ignorarla o camuffarla. Occorre, cioè, essere autentici, più che maturi. Meglio se autentici e maturi. Quante volte capita di razionalizzare i conflitti, le nostre zone oscure, portandole sul piano della fede, pensando che si tratti di prove spirituali. Quante volte giochiamo a nascondino con noi e con Dio!

La difficoltà di pregare deriva, in definitiva, dal non coraggio di essere se stessi. Il pubblicano, peccatore, davanti a Dio è stato se stesso, si è riconosciuto. Fu vera preghiera. Il fariseo, invece, aveva disatteso la propria realtà personale e la nascondeva con pretese di opere buone. Non fu se stesso, e la sua preghiera non lo cambiò. Dio non vuole trucchi o mimetismi, vuole la persona.

### Incontenibile

La preghiera non si ferma a queste riflessioni, non si lascia racchiudere nelle costanti psichiche. Infatti, il senso cristiano della preghiera non è un semplice risultato dell'esperienza umana. Essa sorpassa la coscienza psicologica e tutto ciò che noi ne sapremo dire. Quanto avviene nel cuore



dell'uomo che prega, sfugge anche a lui stesso. Gesù solo poteva farci capire che pregare è entrare nell'area del mistero, e che questo mistero è quello della salvezza.

Con ciò, tuttavia, neppure possiamo scavalcare troppo frettolosamente o, peggio ancora, ignorare la nostra realtà umana, psicologica, illudendoci

che la preghiera comunque è preghiera. Come il nostro amare comunque e sempre è amare.

Questo evento, della preghiera, interpella la vita a tutti i livelli fin nel suo sorgere, e tende, attraverso l'intreccio di energie umane e spirituali, a divenire vita piena a tal punto che l'uomo non fa più preghiera, ma è preghiera.

## Il dito e la luna

di fr. FLAVIO GIANESSI

**La preghiera non è una cosa da dire.**

**È un cammino, per arrivare là dove il silenzio di Dio ti attende**

Mentre M. si confessava, gli ho chiesto: «Preghi?». «Alla sera e, ogni tanto, alla mattina». «Ma cosa dici a Dio?». «Be', qualche preghiera». «E Lui cosa ti dice?». «Non so...!». Dopo un po' di tempo, ho rivisto M. (siamo diventati amici) e mi ha confidato, con mia meraviglia: «Sai, ho avuto un paio di notti insonni, dopo quelle tue domande sulla preghiera».

**La preghiera non è una cosa da dire**

Non si dirà mai abbastanza che «la preghiera» non sono «le preghiere». Gesù non ha mai chiesto di dire le preghiere; mentre invece ci dice di pregare senza stancarci mai. La preghiera, quindi, non è una cosa da dire e da ripetere, sperando di diventare più buoni, o sperando che Dio diventi più buono con noi, cosa questa veramente poco lontana dalla bestemmia. La preghiera è l'anticamera dell'amore: come possono due persone continuare a dirsi che si vogliono bene ripetendosi, tre volte prima di addormentarsi e tre volte dopo essersi svegliati, la poesia di Dante a Beatrice?

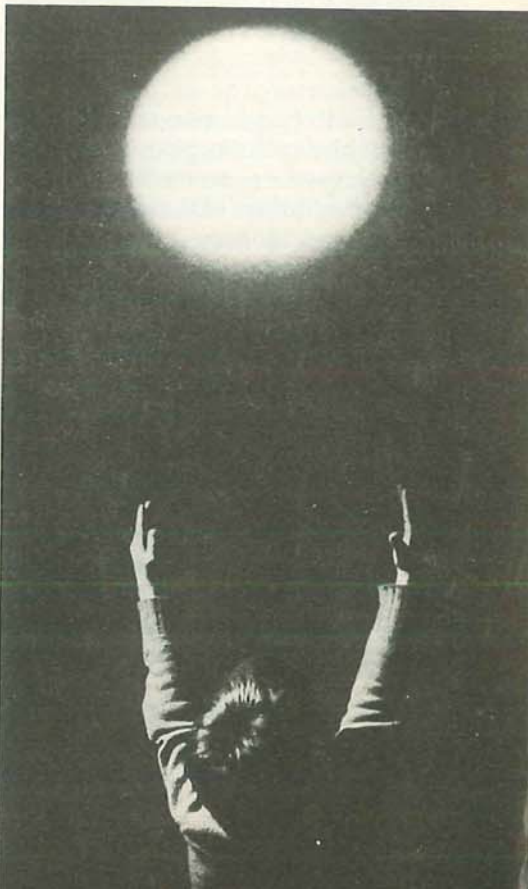
Se l'amore non è ciò che due amanti si dicono ogni tanto, ma lo spirito e l'autenticità con cui sempre cercano di parlarsi, di incontrarsi, di accogliersi, così la preghiera è lo spirito dell'incontro con Lui, ed è l'autenticità del mio stargli accanto, parlandogli e ascoltando

dolo. Per questo, Gesù ci chiede di pregare in spirito e verità.

**Ma se vuoi pregare preparati alla fatica**

Ci sono tante persone che sanno pregare semplicemente, senza essersi posto il problema. Una vecchietta, tutta confusa, mi confidò che non riusciva a capire perché le persone le volessero così bene. Veramente questa era una persona di preghiera. Chi riconosce il bene e lo vede ovunque con stupore, vuol dire che è in rapporto con «il solo che è buono».

Queste righe sono invece per coloro che faticano nella preghiera, che non sanno bene se stanno pregando o stanno parlando a se stessi, per coloro





che sentono le distrazioni come un peso e vorrebbero camminare più speditamente.

Se vuoi fare della preghiera un cammino — perché la preghiera che non cammina non solo è ferma, ma è morta — preparati alla fatica della conversione di ogni istante. Semplicemente vorrei proporti alcuni suggerimenti che ho raccolto da altri e mi sono stati utili: sono semplici, ma non sempre facili. Pensi già che non troverai tempo per questo cammino? In coscienza e con forza devo dirti: «Se non preghi, non ti salvi», perdi la tua vita: sei come un cieco che non sa di essere senza la vista.

### Dio ti prega

Quando inizi a pregare, qualunque cosa tu abbia pensato di dire o fare, ricordati che è Dio che ti prega; è lui che ti chiede di stare lì. Tu vai per adorarlo, ma ricordati che il Padre già ti onora (Gv. 12, 26); tu vai per trovare gioia davanti a lui, ed è lui che gioisce per te (Dt. 30, 9).

Non ti fa nessun effetto pensare che Dio ti ama? Forse sei abituato a pensare che Dio non può non amarti, dovendo per forza amare tutti. All'inizio di ogni preghiera, pònititi nella consapevolezza che Dio ti vuol bene, credi che egli ti guardi con simpatia e ti pensi unico, irripetibile e stupendo. Inizia col porre con tenacia la tua mente, il tuo cuore, il tuo corpo sotto questo sguardo d'amore che non cessa di crearti.

### Tu e Lui

«Quando preghi non stare tanto a chiederti che cosa sia più conveniente fare, se impetrare, se meditare, se lodare, se ringraziare; fa' tuo il suggerimento di quel monaco del deserto che diceva: "Quando preghi, quello che conta è che tu sia tu, e che lui sia Lui"» (s. Pietro d'Alcantara).

Non ti spazientare e comprendi invece che, quando entri nella preghiera, devi portare te stesso: «È inutile che tu elevi lo sguardo del cuore per contemplare Dio se non sei capace di contemplare te stesso. Cerca prima di contemplare il tuo invisibile, se vuoi iniziare a scrutare l'invisibile di Dio» (s. Vittore). Entra, quindi, risolutamente in te stesso, senza però perderti in tecniche psicologiche di introspezione.

Porta il tuo nome, la tua storia, le tue angosce, i tuoi desideri. Scopri tutte le tue carte davanti a lui; impara

così ad essere te stesso senza finzioni, e tieniti sotto il suo sguardo fino a quelle «estremità della terra» che nella tua persona ancora ignori o con le quali non sei rappacificato. Anche là il Signore vuole sia annunciato il vangelo della pace.

Quando preghi, quante volte hai l'impressione che Dio non ti ascolti? Ma questo spesso ti capita perché preghi un Dio «generico», che effettivamente non c'è. Tu butti in alto le tue espressioni, ed anche il tuo amore, e hai come l'impressione che queste ti ricadano addosso senza essere afferrate da nessuno. Cosa direbbe tuo padre se continuassi a chiamarlo «uomo»? cosa direbbe tuo figlio se continuassi a chiamarlo «giovane»? cosa direbbe il tuo consorte se si sentisse chiamare «marito»? Ognuno sente in sé una gioia particolare ad essere chiamato col proprio nome. Ci siamo dimenticati un po' tutti che Dio vuol essere chiamato Jahvè, colui che è Padre, è Figlio, e il loro reciproco Spirito d'Amore.

### Dà la parola a Dio e tu prendi il silenzio

Non invadere tutto il tempo che il Signore ti dà per la preghiera, continuando a parlare. Lascia a Dio la parola e ascolta. Prendi il Vangelo e lascia a Dio il tempo di parlarti. Cerca così di conoscere il Padre, il Figlio e il loro Amore. Per amare, devi conoscere.

Leggi, medita, rifletti, «rumina» — come dicono i Padri — la Parola, lasciala cadere in te, lascia che prenda posto nelle zone più profonde del tuo

cuore. Ascolta anche quali sentimenti suscita in te, quali pensieri rimuove. Tutta la tua persona prenda parte a questa scoperta: con la mente indaga, col cuore vibra, con la voce esclama, e lascia che il tuo corpo esprima e rafforzi. Dovrai fare questo lavoro a lungo e riprenderlo ogni tanto, prima di incamminarti verso la semplificazione e il distacco dai sentimenti e dai concetti.

Dio ti guiderà così a prendere le distanze dalle tue idee e dai tuoi sentimenti, «perché i concetti rappresentano degli idoli di Dio e solo lo stupore ne afferra qualcosa» (s. Gregorio di Nissa). In questo cammino di distacco, imparerai a «non poter più dire nulla di definitivo su di Lui, senza subito negarlo ed avere l'impressione di bestemmiare» (s. Caterina da Siena). «Beato chi raggiunge l'ignoranza infinita», dice Evagrio monaco: solo chi conosce la propria ignoranza e non la abbandona inizia a sapere.

### Il Presente e la superstizione del tempo

Non prendertela poi con le distrazioni: non preoccupartene troppo, altrimenti faresti come chi grida al cane di non abbaiare: aumenteresti il rumore. Tu lasciale dire e poi accompagnale gentilmente fuori dalla preghiera. Ma non disprezzarle: potrebbero veramente aver qualcosa da dirti. Non credere che la tua preghiera sia migliore quando è senza distrazioni, e non pensare di poterti costruire una preghiera perfetta: l'importante non è la bontà della tua preghiera, ma la grandezza della misericordia di Dio. Tu continua





a tenerti sotto questa misericordia, e allora una preghiera diversa nascerà in te, e sarà la Sua.

Particolarmente quando sei stanco, e sempre, aiutati con una giaculatoria, con una frase brevissima, ripetuta tranquillamente con il ritmo del tuo respiro o i battiti del tuo cuore: ti aiuterà a «stare lì», con tutto te stesso. Ma non sforzarti in questo: «Lo Spirito viene in aiuto alla nostra debolezza e intercede per noi con gemiti inesprimibili. Per mezzo di lui gridiamo "Abbà" al Padre» (Rom. 8, 26).

Dio diventerà così per te il Presente. Questo dilaterà la tua preghiera e inizierà a cambiare la tua vita: se la preghiera non cambia la tua vita e la vita non cambia la tua preghiera, ricordati che stai perdendo tempo. Questa preghiera ti libererà nella tua giornata dalla «superstizione del tempo», per cui non sei mai dove sei, ma vivi o troppo avanti o troppo indietro. «Colui che ha l'istante presente ha Dio; e dunque chi ha l'istante presente ha tutto; ti basti l'istante presente e niente ti turbi» (s. Teresa d'Avila). Per cui, veramente puoi continuare a pregare col primo che incontri (E. Mounier) e potrai iniziare l'eremo sulla pubblica piazza.

### Chiedere l'impossibile

Molte volte ti dà fastidio da solo, quando scopri che preghi solo in caso di bisogno. Non ti avvilito per questo, e continua, tenendo però presente questo disagio. Troppo spesso, quando preghi, ti fermi a domandare, con convenevoli e salamelecchi, delle cose che spetta a te fare, o cose che pensi possano benissimo capitare da sole, e non vuoi sembrare sconveniente.

Ricorda però che «Dio non dà niente a nessuno; egli è la realtà più povera: interamente nudo e libero, non può dar niente a nessuno, ma si offre a tutti: "tutt'intero" è a tua disposizione, se lo vuoi» (Angelo Silezio). La povertà, quindi, è l'unica cosa che Dio può darti, e con lei avrai tutto, anche l'impossibile: la preghiera continua.

Finisco col ricordarti che Jahvè è un Dio geloso, ed è geloso anche della tua preghiera, della pace e della tranquillità che la preghiera ti offre, quasi fosse la preghiera a salvarti. Non essere come quello della parabola antica, che scambia la luna col dito che gliela indica. Vai con la preghiera fino al suo confine, poi abbandonala; salta nel vuoto: allora, solo Dio ti salverà.

# Dal profondo a te grido

di fr. VENANZIO REALI

**È una rilettura parafrasata del Salmo 73 che propone, nella preghiera, un cammino sempre attuale: la fede sopraffatta dall'esperienza e l'esperienza riscattata dalla fede**

I Salmi parlano a Dio o di Dio, e, sia pure con accenti diversi, esprimono l'attesa della liberazione e della salvezza. Tutto il Salterio è preghiera — usata ancor oggi dalla Chiesa — sebbene il rapporto con Dio assuma colorazioni differenti secondo le esperienze dell'orante.

Il Salmo 73 è una composizione sapienziale, inserita nella cornice tipica dei Salmi di ringraziamento. È una «lezione di sapienza», sul tormentato problema della disonestà spesso fortunata e dell'onestà sovente «scalognata». Il problema è sempre attuale. Abbiamo chiesto al biblista di parafrasarlo, rispettando la forma di preghiera.

### Lo scandalo e la tentazione

Signore, so che tu sei buono con i retti di cuore; ne sono certo, tu non puoi essere che benevolo verso le anime pure. Ma troppe volte i disonesti vanno a gonfie vele, mentre gli onesti stentano la vita.

Mi è accaduto di vedere i prepotenti arrivare al successo, sbarazzandosi dei deboli. Eccoli, boriosi e beffardi, ostentano la ricchezza come una collana e si coprono di violenza come di una corazza. Sono splendidi e brillanti: la pelle stirata dal pannicolo adiposo, il doppiamento turgido, la collottola suina. Trasudano cupidigia dai pori e dagli occhi traspirano malizia.

Sbeffeggiano impudenti anche l'«Altissimo»: di lassù che può saperne lui delle nostre vicende? La loro lingua limacciosa trascorre anche sulle cose più sacrosante. Si servono della parola per raggirare e ingannare il prossimo, che blandiscono con le labbra e vilipendono nel cuore. Vigorosi e vanitosi, sono il fior della salute e il vanto della buona società. Mai che li colga un malanno, gli vanno tutte a segno.

Certo che tu sei buono, Signore, con i retti di cuore. Ma ho visto i buontemponi godersi tranquilli la vita e i tuoi servi colpiti da molte disgrazie. L'ho toccato con mano: così se la spassano i peccatori, indisturbati ammassano ricchezze e consolidano ogni

giorno la loro potenza. Perciò la gente, pur succube, li segue e gli stolti si inebriano del loro oppio.

E tuttavia, Signore, la sfida più cocente non viene dal trionfo del malvagio, che potrebbe dipendere dalla tua longanimità, ma dallo stento del giusto che cerca di mantenere integro il proprio cuore e che spesso invece di benedizioni riceve guai, invece di aiuto vessazione, invece di stima disprezzo.

Signore, ho sperimentato sulla mia pelle queste cose e fui lì lì per vacillare e imbrogliare la strada sbagliata. Sentii la mia fede venarsi di incertezze, la luce offuscarsi e l'equilibrio smarrirsi. Ho brancolato nel dubbio come nelle sabbie mobili e stavo per essere suggestionato dalla slealtà e dal tradimento.

Il tarlo dell'invidia prese a rodermi il fegato: esacerbato e deluso volevo gridare all'ingiustizia. Mi chiedevo dove fosse la tua equità; volevo «parlare con loro». Ebbi pensieri e sentimenti da stolto. Mi venivano alla mente le parole che ho letto nei libri dei tuoi servi, i profeti.

«Tu sei troppo giusto, Signore, perché io possa discutere con te: ma vorrei rivolgermi una parola sulla giustizia: perché le cose degli empi prosperano e tutti i traditori sono tranquilli?» (Ger. 12, 1).

«Perché vivono i malvagi, vègeti e potenti? Le loro case sono in pace.