

L'amore affettivo - La preghiera – 2 (sr MariaGrazia F.)

Dopo aver visto che cosa intende FdS quando parla di preghiera e quale è lo scopo ultimo di ogni preghiera, vediamo ora gli effetti della preghiera nella nostra vita.

Effetti della preghiera

Nella IVD FdS ci offre una sintesi di ciò che opera la preghiera. Essendo incontro, relazione, comunicazione con Dio essa è lo spazio privilegiato in cui Dio, nella misura in cui ci trova aperti all'incontro, può illuminare la nostra mente perché possiamo conoscerlo sempre un po' di più, conoscere i suoi pensieri, i suoi gusti, i suoi desideri, la sua volontà. Di conseguenza la preghiera donandoci questa conoscenza vitale (conoscenza in senso biblico, forte) riscalda il cuore, accende il desiderio, porta la volontà a trovare piacere in Dio e suscita l'aspirazione a unirsi sempre più a Lui.

Luce e calore generati dalla preghiera purificano l'anima dall'ignoranza e tolgono forza alle passioni disordinate. Man mano si entra nell'esercizio della preghiera si inizia anche ad avvertire ciò che in noi stona, non è in sintonia con Dio, non batte al ritmo della volontà. Per questo la persona che prega veramente sente la necessità della purificazione interiore, di riaccordare il proprio cuore e di fare ordine in tutto ciò che si muove in esso, perché non sia di ostacolo alla comunione con Dio e sia invece orientato verso di Lui.

FdS mette a fuoco il frutto di quella forma particolare di preghiera che è la meditazione (o orazione mentale) che va fatta essenzialmente intorno alla Parola di Dio, in particolare il Vangelo. La frequentazione nella preghiera della vita di Gesù produce per sua natura una progressiva conformazione a Lui. Il ricordare e il considerare le sue parole, le sue azioni, la sua passione, la sua pasqua ci porta pian piano a fare nostri i suoi gusti, il suo stile, i suoi sentimenti, in una parola ci fa diventare ciò che già siamo per la grazia del battesimo, cioè figli, e figli amati, del Padre, e ci fa vivere come tali. Quindi possiamo considerare frutti della preghiera la pace interiore, la fiducia, la pazienza nelle avversità, la docilità e l'obbedienza alla volontà di Dio, la dolcezza nei rapporti con gli altri...

[...] l'orazione **illumina** l'intelletto con la chiarezza della luce di Dio e **scalda** il cuore al calore dell'amore celeste, nulla la eguaglia nel **purificare** l'intelletto dall'ignoranza e il cuore dagli affetti disordinati; è un'acqua di benedizione che **fa rinverdire** e rifiorire le piante dei nostri buoni desideri, **purifica** le anime dalle imperfezioni e **attenua** nei cuori l'ardore delle passioni. Ma più di ogni altra, ti consiglio l'orazione mentale che impegna il cuore a meditare sulla vita e la passione di Nostro Signore: se Lo contempi spesso nella meditazione, il cuore e l'anima ti si riempiranno di Lui; se consideri il suo modo di agire, prenderai le sue azioni a modello delle tue. [...] I bambini, a forza di ascoltare le mamme e di balbettare dietro loro, imparano la loro lingua; avverrà lo stesso per noi se ci terremo vicino al Salvatore con la meditazione: osservando le sue parole, le sue azioni e i suoi affetti, **impareremo, con il suo aiuto, a parlare, agire e volere come Lui. IVD II,1**

Modi e forme diverse di pregare

La preghiera può essere vocale o mentale, privata o comunitaria, ma, fatta da soli o insieme ad altri, se è vera, è sempre personale.

Può avere la forma dell'adorazione, della lode, del ringraziamento, può essere preghiera di domanda, di intercessione, di pentimento... Quale sia la forma che la preghiera assume o il modo in cui preghiamo, il primo passo è sempre il mettersi in sintonia, 'collegarsi' con il Signore, rendere attiva la connessione con Lui.

Inizia ogni orazione, sia mentale che vocale, mettendoti alla presenza di Dio; mantieniti fedele a questo principio senza eccezioni. **IVD II, 1**

Disposizioni per entrare nella preghiera

La preghiera richiede tre disposizioni fondamentali: **l'intenzione** di unirsi a Dio, **l'attenzione** e il **rispetto**-riverenza verso Dio. Ma perché queste ci siano, andando più in profondità, FdS ci dice che per pregare bene dobbiamo metterci davanti a Dio in **umiltà**, cioè nella nostra verità, come poveri (perché tali siamo), come bambini che si attendono tutto con **fiducia** dal papà o dalla mamma, senza presumere o vantare meriti, ma colmi di **speranza** e avendo ben chiaro nell'anima che se possiamo avere accesso a Dio lo dobbiamo solo alla pasqua di Gesù.

Sono tre le condizioni richieste per farla bene: la prima è l'intenzione, la seconda l'attenzione e la terza il rispetto. [Occorre] inoltre essere poveri per umiltà, ricchi di speranza e innestati all'albero della Croce con nostro Signore.

TS App C 5

Per prepararci bene all'orazione occorre andarci con grande umiltà e ammissione del nostro nulla, invocando l'assistenza dello Spirito Santo e del nostro buon Angelo, mantenendoci calmi alla presenza di Dio, pensando che Egli è in noi più di noi stessi. **TS App E 34**

Quando pregare?

Gesù, e dopo di lui san Paolo, ci esortano a pregare sempre, senza interruzione, cioè a mantenere costante il nostro rapporto con il Signore. Per poter giungere a questo FdS ci invita ad avere dei punti fermi durante la giornata, momenti in cui riannodare consapevolmente il dialogo con il Signore. Sono come tappe lungo un percorso per riprendere fiato e ripartire con nuovo vigore.

Il primo momento è al risveglio (cfr *IVD II, 10*). FdS ci consiglia di aprire le finestre dell'anima alla luce di Dio con la preghiera del mattino. Non servono né molto tempo né molte parole: uno sguardo di amore, di gratitudine a Lui che ci ha custoditi nella notte e ci desta al nuovo giorno, un atto di adorazione, l'affidamento a Lui della giornata che inizia chiedendo la sua grazia perché tutto avvenga secondo la sua volontà, nel e per il suo amore, e infine una richiesta di benedizione su di noi, su quanti amiamo, allagando poi l'orizzonte a tutta la Chiesa e all'umanità intera.

“[tutto questo deve] essere fatto brevemente e con vivacità, possibilmente prima di uscire dalla tua stanza, affinché, in forza di questa preghiera, tutto quello che farai nel corso della giornata, sia coperto dalla benedizione di Dio”.

IVD II, 10

Faranno l'esercizio del mattino adorando nostro Signore dal profondo delle loro anime, ringraziandolo di tutti i suoi benefici e offrendogli il loro cuore, con i suoi affetti e risoluzioni, e tutto il loro essere in unione a quell'offerta d'amore che il Salvatore fece di se stesso sull'albero della croce al suo eterno Padre, domandandogli il suo aiuto e la sua benedizione, salutando la Vergine Maria. **Direttorio spirituale**

Un altro momento chiave sarà alla sera quando FdS ci invita a raccogliere la giornata e a rivederla nella luce di Dio. Ringrazieremo per ciò che vi è stato di buono, chiederemo perdono per ciò che è stato difettoso e non conforme alla divina volontà e prometteremo di correggerci con il suo aiuto. Infine affideremo la nostra vita e quella di chi ci è caro (anche qui FdS ci invita ad avere uno sguardo e un cuore cattolico!) al buon Dio e dopo aver chiesto la protezione della Santa Vergine, dell'angelo custode, dei santi a noi più vicini, chiuderemo la nostra giornata invocando la benedizione di Dio.

Questo esercizio non deve mai essere tralasciato, come del resto quello del mattino; con quello del mattino spalanchi la tua finestra al sole di giustizia, con quello della sera, la sbarri alle tenebre dell'inferno. **IVD II, 11**

[... alla sera] renderanno grazie al Signore per tutti i suoi benefici [...], domandino grazia e luce dello Spirito Santo per poter bene riconoscere le proprie mancanze [...], di queste chiederanno umilmente perdono [...] e faranno il fermo proposito di correggersi, con l'aiuto della grazia di Dio [...]. Dopo ciò raccomanderanno alla divina misericordia [...] tutto il loro essere e pregheranno per la santa Chiesa. **Direttorio spirituale**

FdS raccomanda anche di trovare un momento nella giornata da poter dedicare alla lettura della Parola, e, per chi può, propone la partecipazione all'eucaristia... a tutti consiglia di allenarsi a vivere nel raccoglimento alla presenza di Dio, offrendo anche alcuni semplici mezzi per poter realizzare questo *[come vedremo nel prossimo incontro]*.

La preghiera così vissuta non isola, non distoglie dalla vita, non ci aliena dai nostri doveri, dagli impegni, non ci estranea dal rapporto con gli altri anzi diventa un sostegno, una molla potente nel cercare di vivere secondo il Vangelo.

Devi abituarti a passare dall'orazione a qualsiasi attività e occupazione che comporta la tua professione, anche quando può sembrare molto distante dagli affetti avuti nell'orazione. Voglio dire che un avvocato deve saper passare dall'orazione alla difesa della causa; il commerciante agli affari; la donna sposata ai doveri del suo matrimonio e della casa, con dolcezza e serenità, senza mettersi in angustia. Infatti essendo entrambi secondo la volontà di Dio, bisogna passare dall'una agli altri in umiltà e devozione. **IVD II, 8**

Per la riflessione:

- Ho sperimentato ancora qualcosa degli effetti della preghiera di cui parla FdS?
- Mi do dei momenti stabili per l'incontro con il Signore o... prego quando capita, quando ho qualche necessità? quando ne ho voglia, 'me la sento'...?
- Nella preghiera fatta in comune (liturgica, nei gruppi ecc) mi coinvolgo personalmente, 'ci sono' interamente o vado a rimorchio?
- Mi capita di cercare la preghiera come evasione dalle situazioni in cui mi trovo?
- Nella preghiera trovo luce e forza per vivere come piace a Dio?

Abbrev.: TS: Trattenimenti spirituali

IVD: Introduzione alla vita devota