

## *L'amore affettivo - La preghiera – 3* (sr MariaGrazia F.)

### *Mettersi alla presenza di Dio*

Abbiamo detto che per FdS la prima cosa da fare quando vogliamo pregare è metterci alla presenza di Dio, è il primo passo, che non si può eludere, perché la nostra preghiera sia vera, cioè incontro con Dio, colloquio e intrattenimento con Lui; si tratti di preghiera personale o comunitaria (che è pur sempre personale, se è vera preghiera).

Mettersi alla presenza di Dio, stare alla presenza di Dio, vivere alla presenza di Dio... sono espressioni che ricorrono spesso in FdS, soprattutto nelle lettere di direzione spirituale. Che cosa vuole indicare con queste parole?

FdS ne fa una esposizione completa nella IVD (cfr IVD II,2).

Come abbiamo visto FdS è esplicito: **“Inizia ogni orazione mettendoti alla presenza di Dio e mantieniti fedele a questo principio senza eccezioni: in breve ti renderai conto del profitto che te ne viene”** (IVD II,1).

Interessante notare che questo consiglio FdS lo dà sia ai laici che alle sue figlie, a persone sposate come a religiose; cioè non è cosa riservata questa o quella categoria. Quando ci si mette in preghiera siamo tutti e ciascuno nella stessa condizione.

A questo punto possiamo dirci: ‘d’accordo, ma come si fa?’. In genere arriviamo al momento della preghiera con molte cose per la testa (gli impegni di lavoro o le faccende di casa, la preoccupazione per una persona cara ammalata, un incontro fatto o che ci attende, qualcosa da preparare o una questione da risolvere, un bisticcio in famiglia ecc) provate vedere nella vostra esperienza...

FdS ci viene in aiuto consigliandoci alcune vie o mezzi per metterci alla presenza di Dio, e ci avverte: non pretendere di metterli tutti in atto contemporaneamente, a volte può esserti più utile uno a volte un altro, dipende dalle situazioni, ma anche dal temperamento di ciascuno e dal momento particolare che ognuno sta vivendo. E ci consegna due parole di metodo preziose che valgono sempre quale sia il mezzo che uno sceglie: **“semplicità e brevità”**.

L’importante è non partire in modo svagato e sprovvisto per l’avventura della preghiera.

**Il primo mezzo** consiste nel considerare che Dio è presente ovunque: “In Lui viviamo, ci muoviamo e siamo”, diceva san Paolo agli ateniesi. È la sua presenza provvidente che mantiene l’universo nell’essere. Come gli uccelli sono circondati ovunque dall’aria, così noi ovunque andiamo o ci troviamo Dio ci circonda, è lì. Non c’è luogo che non sia abitato da questa sua presenza, lo sappiamo. Si tratta di far passare questa conoscenza dalla mente al cuore, inteso come centro vitale della nostra persona, cioè di far diventare la conoscenza principio che dà forma alla nostra esistenza.

“Il primo mezzo è una viva e attenta presa di coscienza che Dio è in tutto e dappertutto e non c’è luogo o cosa che non manifesti la sua presenza. Ovunque andiamo o ci fermiamo Dio ci è presente. Noi, pur sapendolo, spesso non ci pensiamo ed è quindi come se non lo sapessimo. Per questo prima della preghiera di’ al tuo cuore con tutto te stesso, con profonda convinzione: “Cuore mio, Dio è proprio qui!”. IVD II,2

Il **secondo mezzo** è entrare in noi stessi e prendere coscienza che lì, nel segreto del cuore, in modo tutto particolare abita Dio. Nell'intimo santuario della coscienza, dove siamo solo noi e Lui, Egli ha posto la sua dimora, lì ci dà appuntamento e ci attende.

“La seconda via è pensare che Egli non solo è presente nel luogo dove ti trovi, ma lo è in modo particolare nel profondo del tuo cuore. È il tuo cuore la sua sede privilegiata e particolare!”. IVD II,2

*“Porrò vivamente attenzione nel mio spirito al fatto che Dio è veramente presente a tutte le cose, ma specialmente al mio cuore e al mio intelletto dove egli è come il cuore del mio cuore e l'anima della mia anima” (OA XXVI,173 frammenti di consigli sul modo di meditare, 1604)*

Il **terzo mezzo** è rivolgere l'attenzione al Cristo risorto che nella sua umanità glorificata siede alla destra del Padre e intercede per noi. Gesù dal cielo ci segue con sguardo di amore lungo i nostri cammini.

“Il terzo mezzo è pensare al nostro Salvatore che, nella sua umanità, dal cielo con il suo sguardo segue continuamente tutte le persone della terra”. IVD II,2

Infine un **quarto mezzo** consiste nel mettere a fuoco che Gesù ci è veramente accanto (tanto più se ci troviamo davanti al Santissimo Sacramento) come un amico accanto all'amico, e desidera intrattenersi con noi.

“Il quarto mezzo è [...] immaginare il Salvatore vicino a noi nella sua santa umanità, proprio come siamo soliti fare con gli amici. [...] Se poi ti trovi in un luogo dove c'è il Santissimo Sacramento questa presenza è reale [...] Egli lì è realmente presente, ti vede e pensa a te”.

IVD II,2

Una volta che ci siamo posti alla presenza di Dio dobbiamo stare attenti a Lui e a noi stessi (cfr TS, appendice C): “Chi sei tu e chi sono io?”, come pregava Francesco di Assisi. Coltivando questa domanda nasce nel cuore il sentimento (non a fior di pelle, a livello di emozione) della grandezza di Dio e della nostra piccolezza e fragilità... una sproporzione immensa che non genera però sfiducia o diffidenza ma ammirazione, lode, fiducia, adorazione. Questo fa sì che

*“la parte superiore e la cima del nostro spirito (intelligenza e volontà) si mantenga bassa e in umiltà davanti a Dio, nel riconoscere la sua infinita grandezza e la nostra profonda piccolezza e indegnità” (TS XVIII).*

Queste disposizioni sono una buona premessa anche per poter celebrare in modo degno e fruttuoso la celebrazione dell'eucaristia.

### *Una possibile obiezione*

Forse ci è capitato ancora di dire: ‘mi metto a pregare e non sento niente, mi pare che le mie parole cadano nel vuoto, non sento la presenza di Dio...’ e con questo rischiamo di abbandonare la

preghiera: 'tanto non serve... sto lì a perdere tempo, non ha senso quando avrei altro da fare... ecc'.

Attenzione! FdS ci mette in guardia: non dobbiamo confondere la presenza di Dio con il sentimento che ne abbiamo, cosa che probabilmente ci capita di fare. Ora, ci insegna FdS, stare alla presenza di Dio e averne il sentimento sono due cose diverse. La prima è scelta ed 'esercizio' nostro, la seconda è dono che Dio ci fa, come vuole, nel momento e nel modo che vuole.

*“se non mi sbaglio, quando diciamo che non riusciamo a trovare Dio e che ci sembra che sia così lontano da noi, vogliamo dire che non riusciamo ad avere il sentimento della sua presenza. Ho notato che molti non fanno differenza tra Dio e il sentimento di Dio, tra la fede e il sentimento della fede; questo è un gravissimo difetto. Sembra loro, quando non avvertono Dio, di non essere alla sua presenza, e questa è ignoranza; infatti, una persona che si avvia a patire il martirio per il Signore, e in quel momento non pensa a Dio ma al proprio tormento, benché non abbia il sentimento della fede, non smette di meritare, in forza della prima risoluzione, e di compiere un grande atto di amore.*

*C'è molta differenza tra avere la presenza di Dio (intendo dire essere alla sua presenza), e avere il sentimento della sua presenza; soltanto Dio ci può concedere questa grazia: non è possibile insegnarvi i mezzi per acquistare tale sentimento. Chiedete come bisogna fare per mantenersi sempre in grande rispetto davanti a Dio, in quanto indegni di tale grazia. Non c'è altro mezzo [... che]: pensare che egli è il nostro Dio e noi siamo le sue deboli creature, indegne di tale onore; come faceva san Francesco, che passò tutta la notte interrogando Dio in questi termini: «Chi sei tu e chi sono io?» (TS IX sulla modestia)*

### *Vivere alla presenza di Dio*

Come già accennato, la preghiera non può essere qualcosa al di fuori o parallelo a quella che è la nostra vita quotidiana, come una parentesi che apro e chiudo, ma è come l'alimento che nutre il nostro cammino, diventa progressivamente il respiro delle nostre giornate.

Un po' per volta possiamo imparare a passare dalla preghiera alla vita senza interrompere o chiudere la comunicazione con Dio. Se la premessa della preghiera era mettersi alla presenza di Dio, si tratta ora di **mantenersi in questa presenza, di vivere alla presenza di Dio** e questa è condizione per vivere in modo da piacere a Dio

*“Essere ben attenti alla presenza di Dio è il mezzo per fare bene tutto quello che facciamo; infatti, nessuno di noi l'offenderà, sapendo che ci guarda”. (TS IX sulla modestia)*

Vanno chiariti possibili equivoci: noi non possiamo pretendere di avere il pensiero rivolto continuamente a Dio... (sarebbe una costrizione ben lontana da quello spirito di libertà che ci insegna FdS): se devo occuparmi del lavoro, preparare da mangiare, giocare con i figli... è bene che ponga lì la mia attenzione.

Per vivere alla presenza di Dio abbiamo a disposizione una strategia articolata in alcuni movimenti.

1. L'offerta della giornata: FdS suggerisce all'inizio del giorno (soprattutto, ma anche prima di iniziare qualche attività) di rivolgersi a Dio per adorarlo, ringraziarlo, offrirgli il nostro cuore e tutto il nostro essere, la giornata che si apre (o l'attività che iniziamo) con tutto ciò che faremo o incontreremo, chiedere il suo aiuto perché possiamo vivere in modo gradito a Lui.
2. Il rettificare la nostra intenzione e orientarla di nuovo a quella fondamentale che abbiamo espresso nell'offrire a Dio la nostra giornata.

3. Il 'rilancio' del nostro cuore verso Dio con brevi invocazioni durante le nostre occupazioni. Le famose giaculatorie, che non sono per nulla una delle tante pie devozioni, ma come dice la parole, 'freccie' lanciate verso Dio. Oggi potremmo dire dei brevi messaggi inviati a Lui. Per fare questo può essere di aiuto ricordare la parola di Dio udita nella messa o meditata al mattino, ci si può servire di un versetto di salmo che sentiamo nostro in quel dato momento (lode, gioia, dolore, grido di aiuto, ringraziamento...), una breve invocazione spontanea con le nostre parole. Anche un'immagine sacra posta dove viviamo abitualmente può aiutarci a richiamare di tanto in tanto la nostra mente alla presenza di Dio, a riconnetterci con Lui. Così pian piano la nostra vita inizia a scorrere sotto il suo sguardo e lì possiamo trovare pace, conforto, forza nella lotta quotidiana.

*"Non possiamo avere una continua presenza di Dio, questa è una prerogativa degli Angeli; è sufficiente rimanerci per quello che ci sarà possibile e innalzare spesso il nostro spirito a Dio: io non voglio che si abbia sempre lo spirito "fasciato". Se quello che facciamo ci porta fuori della nostra attenzione a Dio, ma è una cosa necessaria, non bisogna preoccuparsene [...] è sufficiente l'intenzione generale che facciamo al mattino. Quando facciamo qualche cosa per il Signore, significa essere alla presenza di Dio; il desiderio che abbiamo di tenerci alla sua presenza ci rende attenti alla sua bontà". (TS IX sulla modestia)*

La 'molla' che ci motiva e sostiene in questo impegno è la volontà di essere e restare nella volontà di Dio, quella che conosciamo come tale in quel preciso momento per noi e quella che FdS 'di beneplacito', che si manifesta nelle vicende la vita, siano esse liete o penose.

oooooooooooooooooooo

**IVD II,12: *Durante il giorno mantieniti alla presenza di Dio con uno dei quattro mezzi che ti ho indicato (vedi cap. 2); dà uno sguardo all'azione di Dio e alla tua. Scoprirai che Dio ha sempre gli occhi rivolti verso di te e ti guarda con infinito amore. Tu dirai allora: O Dio, perché anch'io non ti guardo senza stancarmi, come tu guardi me? Perché tu pensi tanto a me e io così poco a Te? Dove ci troviamo, anima mia? Il nostro posto è in Dio; ma dove ci troviamo?***

**OA XXVI,194 consigli sull'orazione a Rose Bourgeois (1604): *Ti vedo, mio Dio, con gli occhi del mio spirito, come un mare di perfezioni e un abisso di bontà che non solo mi circonda da ogni parte, ma che abita interamente e con vera presenza nel profondo del mio povero cuore. Non vi è parte in me che non sia sostenuta e animata dalla tua santa divinità.***

**TS App. E:** *In tutte le vostre azioni, se le fate per Dio, sarete alla sua presenza. Mangiate, dormite, lavate per Lui: questo è essere alla sua presenza. [...] Compiendo qualche cosa nella quale occorre impegnare la propria attenzione, di tanto in tanto bisogna rilanciare il nostro spirito in Dio.*

### Per la riflessione:

- presenza di Dio: che cosa dice questa espressione alla mia vita? Come la sento (benevola, accogliente, giudicante, minacciosa)?
- È una realtà cui pongo attenzione? Che desidero vivere (meglio)?
- Come valuto i consigli di FdS? Li considero praticabili concretamente nella mia realtà??

Abbrev.: TS: Trattenimenti spirituali  
IVD: Introduzione alla vita devota  
OA: Oeuvres, Annecy, 27 voll.