

ADORATO E GLORIFICATO

Il respiro della preghiera

02 maggio 2024

Siamo giunti alla fine del nostro percorso di quest'anno, l'ultimo incontro ha questo titolo: **Adorato e Glorificato, il respiro della preghiera**....allora facciamo un bel respiro e cominciamo.

Vorrei iniziare leggendo un breve detto dei padri del deserto, maestri nella preghiera.

Il padre Lot si recò dal padre Giuseppe a dirgli:

«Padre, io faccio come posso la mia piccola liturgia, il mio piccolo digiuno, la preghiera, la meditazione, vivo nel raccoglimento, cerco di essere puro nei pensieri. Che cosa devo fare ancora?». Il vecchio, alzatosi, aprì le braccia verso il cielo, e le sue dita divennero come dieci fiaccole: «Se vuoi - gli disse - diventa tutto di fuoco».

Certo che questo nostro padre Lot, ha già una buona base di partenza...prega, digiuna, vive nel raccoglimento, cerca di essere puro nei pensieri, (un po' come noi) ma ancora non basta...

Ascoltiamo ancora come premessa al nostro discorso le parole di un santo, anch'egli esperto nella preghiera, Isacco il Siro, che dice: "Sottoporti i tuoi problemi a un uomo incolto ma che ha esperienza delle cose, piuttosto che a un dotto filosofo che parla di ciò che ha esaminato, ma senza aver esperienza delle cose".

Che cos'è l'esperienza?

Prosegue sempre il santo eremita Isacco: "Si parla di esperienza non tanto quando uno cerca di conoscere qualcosa con l'osservazione, ma quando, dopo averne avuto per lungo tempo una conoscenza personale, ne ha saggiato il vantaggio o il danno....

Bene, io che vi parlo indebitamente stasera, non so se posso affermare di essere uno che ha esperienza, un maestro della preghiera, e sicuramente nemmeno uno che è tutto fuoco, purtroppo.

Ho scoperto però, che dentro di me c'è un grido (vi spiego più avanti di cosa si tratta)

Sono 22 anni che provo a pregare seriamente, con alti e bassi, ho letto moltissimi libri sulla preghiera, (forse anche troppi) ho approfondito un po' cosa significa pregare per altre religioni e altre vie spirituali, stasera proverò a balbettare qualcosina dell'esperienza che ho della preghiera, sarà sempre poco e limitato, per di più abbiamo solo una mezz'oretta, perché dopo faremo la cosa più importante, pregare.

A proposito del pregare, una cosa che senza ombra di dubbio ho scoperto e sperimentato, è la potenza della preghiera!

Potrei raccontarvi tanti fatti, tanti piccoli e grandi miracoli scaturiti dalla preghiera, ma il più grande miracolo che sperimento ogni giorno, è sempre lo stesso, la guarigione del cuore, ed è esattamente quella, che chiederemo stasera durante l'adorazione - perché sono i fatti - è l'esperienza che dimostra che la fede ha ragione.

La guarigione del cuore comincia accogliendo tutto della nostra vita, tutto quanto, soprattutto quanto non ha funzionato.

Davanti a Dio nella preghiera, noi portiamo la nostra vita, non ci mettiamo alla presenza Dio per fare i bravi ragazzi, ma per essere autentici e per farci guardare, così come siamo. E chiederemo la conversione.

La conversione parte da ciò che noi pensiamo, conversione è anzitutto un cambiamento di mentalità: a idee sbagliate spesso fa' seguito una cattiva condotta. Pentirsi, dunque, significa letteralmente trasformare la propria mente e riportarla allo stato originario, cioè nell'ordine della creazione.

In greco metanoia, significa letteralmente "al di là del pensiero/mente".

Pentirsi dunque non è una semplice contrizione (pentimento) per i propri peccati - questa sarebbe già una cosa straordinaria -, ma una vera e propria trasformazione della mente, dei pensieri, e dunque della vita.

Ricordiamo sempre che la vita Cristiana in primis è praxis, pratica, poi teoria, conoscenza. Prima di lasciare qualche momento di silenzio, voglio ancora citare le parole, non di un padre della Chiesa ma di un cantante abbastanza moderno, ma già un po' datato per voi, Jovanotti.

In una delle ultime canzoni che ho ascoltato dice: "Se te lo spiegano non capirai, ma se lo senti lo sai"...

Attenzione però, perché questo sentire non dovrà essere semplicemente emotivo, che ha a che fare con le emozioni, quelle arrivano, le sentiamo, con un'intensità variabile, poi vanno via e poi ritornano.

Si tratta di un sentire spirituale, che parte dal profondo di noi, è lo Spirito che rivela la Verità e che ci guida: Gesù ha detto: "Quando però verrà lo Spirito di verità, egli vi guiderà alla verità tutta intera". Gv 14,13

E lo Spirito Santo - di cui abbiamo parlato la volta scorsa - lo abbiamo ricevuto nel Battesimo, come dono.

E' a questo sentire spirituale che noi tendiamo, "Se te lo spiegano non capirai, ma se lo senti lo sai" o per dirla alla Sant'Ignazio di Loyola: "Non l'abbondanza del sapere sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare le cose, interiormente".

Vi lascio qualche minuto con questi primi pensieri introduttivi e soprattutto con i versetti della prima lettera ai Tessalonicesi al capitolo 5:

*"Siate sempre lieti,
pregate ininterrottamente,
in ogni cosa rendete grazie: questa infatti è volontà di Dio in Cristo Gesù verso di voi". (Ts.
5,16-18)*

Secondo momento:

Proviamo ora a dare una definizione di preghiera, ne uso una che mi piace molto, dal catechismo della Chiesa Cattolica:

"La preghiera è una RELAZIONE personale, viva e vera, con il Dio (Padre Figlio e Spirito Santo) vivo e vero"

Non è quindi semplicemente dire delle parole, recitare delle formule, non è nemmeno trovare una certa quiete o pace stando in silenzio, ma è entrare in relazione con Qualcuno, che è vivo e vero!

E da dove viene la preghiera dell'uomo? (CCC 2562)

Qualunque sia il linguaggio della preghiera, di questa relazione, - gesti e parole - è tutto l'uomo che prega.

Ma, per indicare il luogo dal quale sgorga la preghiera, le Scritture parlano talvolta dell'anima o dello spirito, più spesso del cuore, - più di mille volte -.

È il cuore che prega, - cuore nel senso biblico di "profondità dell' essere"-.

Se esso è lontano da Dio, l'espressione della preghiera è vana.

Durante la preghiera dovremmo preoccuparci, non tanto dove sta andando e vagando la nostra mente, ma dove sta il nostro cuore, e riportare la nostra mente nel cuore.

Il cuore è la dimora dove sto, dove abito, secondo l'espressione semitica o biblica: dove "discendo". (CCC 2563)

È il nostro centro nascosto, irraggiungibile dalla nostra ragione e dagli altri; solo lo Spirito di Dio può scrutarlo e conoscerlo.

È il luogo della decisione.

È il luogo della verità, là dove scegliamo la vita o la morte.

È il luogo dell'incontro, poiché, ad immagine di Dio, viviamo in relazione: è il luogo dell'Alleanza.

L'uomo è uno spirito incarnato.

Noi abbiamo un corpo, possiamo indicare le coordinate di dove è situato il nostro corpo, stasera seduto sulle panche della basilica di Maria Ausiliatrice.

Ma dove è situato il nostro cuore?

Il cuore, il centro più intimo della nostra persona, è una realtà spirituale non materiale.

Esso, - come lo chiama S. Giovanni della Croce - esprime il centro dell'anima o l'intimo più intimo della nostra dimensione spirituale che è essenzialmente relazione, è in quel «Tu» a cui si rivolge.

Scendere nel cuore

Per pregare bisogna dunque scendere nel cuore.

Farsi largo nel proprio cuore, non è qualcosa che possiamo fare da soli, abbiamo detto che solo lo Spirito di Dio può scrutarlo e conoscerlo.

Sappiate che occorre molto coraggio per scendere nel cuore e guardare in faccia la nostra realtà più profonda.

Madeleine Delbrêl diceva: "Se andrai in capo al mondo, troverai tracce di Dio. Se andrai in fondo a te stesso, troverai Dio".

Nel nostro cuore troviamo la presenza di Dio, e i nostri desideri più profondi, ma troviamo anche tanto altro.

I nostri mostri, paure, fragilità, angoscia, buio, incoerenze, non amore, l'impotenza...il nostro peccato.

"Dal di dentro infatti, cioè dal cuore degli uomini, escono le intenzioni cattive..." (Mc 7, 14-23)

Quindi per scendere lì, possiamo farlo solo guidati e sostenuti dallo Spirito Santo che vi

abita, portando in Sé la presenza del Padre e del Figlio.

Nel fondo della mia anima, nel fondo di me stesso, trovo un grido, (come vi dicevo all'inizio della catechesi, io l'ho trovato) il grido interiore che emerge dal fondo dell'anima: **“Signore Salvami”**

La liturgia delle ore, inizia sempre con: “O Dio vieni a Salvarmi, Signore vieni presto in mio aiuto” - è un grido - è il grido di Pietro quando scende dalla barca e si mette a camminare sulle acque per raggiungere il suo maestro, comincia a sentire che il vento è forte, le onde alte, il fondo nero del mare incute timore, torna a rivolgere lo sguardo su di sé, e perde lo sguardo del Signore, e comincia ad affondare, nel mare delle sue paure, dei suoi dubbi, nel male...e grida; “Signore Salvami”!

Un grido disperato, - subito Gesù stende la mano e lo afferra, subito - e gli chiede, perché hai dubitato?

Tornando insieme sulla barca il vento cessò. (Mt 14,22-32)

Sentite in voi questo grido?

Per Teresa d'Avila l'orazione è la porta del nostro castello interiore dove, nella stanza centrale, siede in trono Cristo Risorto. Pregare vuol dire varcare questa soglia ed entrare con coraggio in un mondo da esplorare, più intimo a noi delle nostre vergogne e dei nostri ideali migliori.

Per la grande Maestra del Carmelo la conoscenza di sé e l'orazione danzano insieme: più mi conosco, più prego, e pregando scopro colui che mi conosce nella mia essenza più autentica. Pertanto, se vogliamo pregare sul serio, ricordiamoci che dobbiamo essere disposti a dirci la verità. Su questo punto non esistono scorciatoie, dice Santa Teresa.

Ancora una considerazione importante che rubo ad un altro uomo di preghiera, prima di chiudere la seconda parte:

È molto difficile conoscere se stessi, ma non al livello psicologico, bensì spirituale. Conoscermi nello Spirito vuol dire rimanere sotto lo sguardo di Dio, ovvero guardarmi come lui mi guarda. Fissando il volto di Gesù, dovrei riconoscere i tratti della mia identità di figlio amato dal Padre.

Convertirsi a quello sguardo di Dio che ci fa suoi è impresa che richiede una grande spoliatura: il volto deturpato che le nostre responsabilità o la cattiveria altrui ci riconsegnano, ci impedisce di vederci sotto la lente della misericordia. Siamo giudici spietati di noi stessi e dei fratelli.

Purtroppo ciò avviene perché diamo un grande valore alle parole degli altri piuttosto che a quella del Padre.

Temiamo il giudizio delle persone che contano e ignoriamo quasi totalmente quello di Dio.

Maestro divino, insegnaci a prescindere dal buon senso umano.

Fa' che la mia vita sia segnata più dallo sguardo del Padre che dalle parole degli altri.

Terzo momento:

Quando scendiamo nel cuore allora ci chiediamo: Dov'è il nostro cuore? Dove siamo?

“Là dov'è il tuo tesoro, sarà anche il tuo cuore”. (Mt 6,21 - Lc 12,34)

Se non hai un «tesoro», non sai neppure dov'è il tuo cuore e vivrai sempre errando fuori casa.

È la consapevolezza di avere un «tesoro» che ci unifica e ci dona consistenza e solidità.

Il cuore ha un «tesoro» quando ama qualcosa in modo totale e assoluto.

Quando c'è qualcosa che dà senso a tutta la propria vita.

L'articolo di fede in questione per questa sera è: adorato e glorificato.

Che cosa merita di essere adorato e glorificato?

O meglio, chi merita di essere adorato e glorificato, il nostro ego?

Siamo nati, non semplicemente per essere felici, un po' troppo inflazionata questa parola: l'uomo è creato per amare, lodare, servire Dio nostro Signore.

Amare, lodare e adorare Dio che in Gesù Cristo ci ha amato troppo e di più.

“Noi amiamo perché egli ci ha amati per primo”. (1 Gv 4,19)

È in Lui che amo il mio prossimo, che perdono, che ho pazienza, che esco dal mio egoismo e dalle mie chiusure, se faccio affidamento sulla mia capacità di amare, perdonare, servire, sono spacciato, è in Lui.

Siamo fatti per la preghiera, perché c'è già in noi uno stato di preghiera.

Siamo fatti per la relazione, siamo costruiti così, a immagine e somiglianza di Dio, questa relazione è già presente dentro di noi.

Siamo fatti per adorare, l'adorazione è un moto spontaneo: noi siamo fatti per qualcuno.

Il dramma dell'uomo infatti è vivere per nessuno, oppure quando ciò che si ama così non è degno del nostro amore, quando amiamo con tutto il cuore, con tutta l'anima, con tutte le forze altro da Dio.

Solo Dio è degno di essere amato così.

Solo Dio è degno di essere il mio tesoro.

Quando è Dio il mio «tesoro» il mio cuore è in Dio e Dio è nel mio cuore.

S.Paolo afferma: “in Lui viviamo, ci muoviamo ed esistiamo” (Atti 17,28) che significa: “in Dio abbiamo la nostra vita, il nostro movimento e il nostro essere”.

Il nostro cuore è spesso insoddisfatto perché ha nostalgia di cielo, cerca una casa, un posto.

Spesso finisco per cercare nelle cose, nel ruolo che rivesto, nei risultati che ottengo il senso della vita.

E desidero che gli altri - che sono creature finite come me - riempiano quel bisogno di infinito, colmino quella nostalgia, quello spazio.

Per questo carico tutto e tutti di grossissime aspettative, rimanendo puntualmente deluso.

«Non sia turbato il vostro cuore. Abbiate fede in Dio e abbiate fede anche in me. Nella casa del Padre mio vi sono molti posti. Se no, ve l'avrei detto. Io vado a prepararvi un

posto; (Gv 14, 1-4)

Quel posto lo prepara già da ora dentro di noi, è già tutto dentro di noi.

Per concludere ripeto ancora una volta quanto ho detto all'inizio, una piccola ma preziosa regola pratica: quando preghiamo chiediamoci spesso:

dov'è il mio cuore?

la nostra mente spesso vaga nella preghiera, torniamo nel cuore e portiamoci anche la nostra mente, in una costante vigilanza d'amore.

Dove sta il mio cuore? cosa ama? chi ama? Ripetiamocelo spesso.

L'amore è un volo verso l'Amato che si consuma in un abbraccio. (S. Giovanni della croce.)

Se amiamo Dio, siamo protesi verso di LUI, il nostro cuore è slanciato verso di Lui, così come il Suo è sempre slanciato naturalmente verso di noi.

Dio è amore (1 Gv 4,8-16)

Un giorno speriamo anche noi di poter arrivare a dire, ma non solo dire, sperimentare:

«Non sono più io che vivo, ma è Gesù che vive in me» (Gal 2,20)... e ama in me, ha pazienza in me, perdona in me, ha misericordia in me...