

LETTURE SUGGERITE

LA PAROLA DI DIO

Dalla lettera di San Paolo agli Efesini (6,11-18)

Indossate l'armatura di Dio per poter resistere alle insidie del diavolo... e restare saldi dopo aver superato tutte le prove... Afferrate sempre lo scudo della fede, con il quale potrete spegnere tutte le frecce infuocate del Maligno... In ogni occasione, pregate con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito, e a questo scopo vegliate con ogni perseveranza e supplica per tutti i santi.

Dalla lettera di San Paolo ai Colossesi (4,2)

Perseverate nella preghiera e vegliate in essa, rendendo grazie.

Dalla lettera di San Paolo ai Romani (12,12)

Siate lieti nella speranza, costanti nella tribolazione, perseveranti nella preghiera.

IL MAGISTERO DELLA CHIESA

Dal Catechismo della Chiesa Cattolica

2725 La preghiera è un **dono** della grazia e da parte nostra una decisa risposta. Presuppone sempre uno **sforzo**. I grandi oranti dell'Antica Alleanza prima di Cristo, come pure la Madre di Dio e i santi con lui ce lo insegnano: la preghiera è una **lotta**. Contro chi? Contro noi stessi e contro le astuzie del tentatore che fa di tutto per distogliere l'uomo dalla preghiera, dall'unione con il suo Dio... Il «**combattimento spirituale**» della vita nuova del cristiano è inseparabile dal **combattimento della preghiera**.

2728 La nostra lotta deve affrontare ciò che sentiamo come **nostri insuccessi nella preghiera**: scoraggiamento dinanzi alle nostre aridità, tristezza di non dare tutto al Signore, poiché abbiamo «molti beni», delusione per non essere esauditi secondo la nostra volontà, ferita al nostro orgoglio che si ostina sulla nostra indegnità di peccatori, allergia alla

gratuità della preghiera, ecc. La conclusione è sempre la stessa: perché pregare? Per vincere tali ostacoli, si deve combattere in vista di ottenere l'umiltà, la fiducia e la perseveranza.

2729 La difficoltà abituale della nostra preghiera è la **distrazione**. Può essere relativa alle parole e al loro senso, nella preghiera vocale; può invece riguardare, più profondamente, colui che preghiamo. Andare a caccia delle distrazioni equivarrebbe a cadere nel loro tranello, mentre **basta tornare al nostro cuore**: una distrazione ci rivela ciò a cui siamo attaccati, e questa umile presa di coscienza davanti al Signore deve risvegliare il nostro amore preferenziale per lui, offrendogli risolutamente il nostro cuore, perché lo purifichi. Qui si situa il combattimento: nella scelta del Padrone da servire.

2731 Un'altra difficoltà è l'**aridità**. Fa parte dell'orazione nella quale il cuore è insensibile, senza gusto per i pensieri, i ricordi e i sentimenti anche spirituali. È il momento della **fede** pura, che rimane con Gesù nell'agonia e nella tomba. «Il chicco di grano, se muore, produce molto frutto» (Gv 12,24). Se l'aridità è dovuta alla mancanza di radice, perché la parola è caduta sulla pietra, il combattimento rientra nel campo della **conversione**.

2732 La tentazione più frequente, la più nascosta, è la nostra **mancanza di fede**. Si manifesta non tanto in una incredulità dichiarata, quanto piuttosto in una **preferenza di fatto**. Quando ci mettiamo a pregare, mille lavori o preoccupazioni, ritenuti urgenti, si presentano come prioritari; ancora una volta è il momento della **verità del cuore e del suo amore preferenziale**. Talvolta ci rivolgiamo al Signore come all'ultimo rifugio... La nostra mancanza di fede palesa che non siamo ancora nella disposizione del cuore umile: «Senza di me non potete far nulla» (Gv 15,5).

2733 Un'altra tentazione è l'**accidia**. Con questo termine i Padri della vita spirituale intendono una forma di depressione dovuta al rilassamento dell'ascesi, ad un venire meno della vigilanza, alla mancata custodia del cuore... è **scoraggiamento**

doloroso... L'umile non si stupisce della propria miseria; essa lo conduce ad una maggior fiducia, a rimanere saldo nella costanza.

2734 La fiducia filiale è messa alla prova – e si manifesta – nella **tribolazione**. La difficoltà principale riguarda la **preghiera di domanda**, nell'intercessione per sé o per gli altri. Alcuni smettono perfino di pregare perché, pensano, la loro supplica **non è esaudita**.

2736 Ma siamo consapevoli che «nemmeno sappiamo che cosa sia conveniente domandare» (Rm 8,26)? Chiediamo a Dio «i beni convenienti»? Il Padre nostro sa di quali cose abbiamo bisogno, prima che glielo chiediamo, ma aspetta la nostra domanda perché la dignità dei suoi figli sta nella loro libertà. Pertanto è necessario pregare con il suo Spirito di libertà, per poter veramente conoscere il suo desiderio.

2737 Entriamo nel desiderio del suo Spirito e saremo esauditi: «Non rammaricarti se non ricevi subito da Dio ciò che gli chiedi; egli vuole beneficarti molto di più, per la tua perseveranza nel rimanere con lui nella preghiera» (Evagrio Pontico). Egli vuole «che nella preghiera si eserciti il nostro desiderio, in modo che diventiamo capaci di ricevere ciò che egli è pronto a darci» (S. Agostino).

2739 La trasformazione del cuore che prega è la prima risposta alla nostra domanda.

2740 La preghiera di Gesù è il modello, egli prega in noi e con noi. Poiché il cuore del Figlio non cerca se non ciò che piace al Padre, come il cuore dei figli di adozione potrebbe **attaccarsi ai doni piuttosto che al Donatore?**

2741 Gesù prega anche per noi, al nostro posto e in nostro favore. Tutte le nostre domande sono state raccolte una volta per sempre nel suo grido sulla croce ed **esaudite dal Padre nella sua risurrezione**, ed è per questo che egli non cessa di intercedere per noi presso il Padre. Se la nostra preghiera è risolutamente unita a quella di Gesù, nella fiducia e

nell'audacia filiale, noi otteniamo tutto ciò che chiediamo nel suo nome; ben più di questa o quella cosa: lo stesso **Spirito Santo, che comprende tutti i doni**.

LA PAROLA DEI SANTI E TESTIMONI

Dagli scritti di Santa Teresa di Gesù

Mi piace molto questo paragone: considerare la mia anima come un giardino, dove il Signore passeggia. In certi momenti sembra che il giardino sia **arido**, che non vi sia acqua, e il povero giardiniere considera perdute tutte le fatiche per innaffiarlo e mantenerlo in vita. E' l'ora di riconoscere che a nulla valgono i nostri sforzi, se Dio ci nega l'acqua delle sue grazie. Allora l'anima progredirà in umiltà, e i fiori torneranno a sbocciare (V14,9).

Cosa deve fare il giardiniere che da molti giorni non prova altro che aridità, disgusto, insipidezza e un'estrema ripugnanza di andare al pozzo a prendere acqua? Abbandonerebbe ogni cosa, affranto dalla fatica. Molte volte non ha forza neppure di sollevare le braccia, cioè di formare un buon pensiero. Ma il giardiniere dovrà rallegrarsi, consolarsi, pensare non alla sua soddisfazione, ma al Signore, che gradisce quel lavoro e che lo aiuta a portare la croce. Non tralasci l'orazione, anche se l'aridità dovesse durare. Verrà il tempo che sarà ricompensato di tutto. Non c'è pericolo che il suo lavoro si perda, perché serve a un buon padrone, che ha sempre gli occhi fissi su di lui (V 11,10).

Non dobbiamo preoccuparci se non sentiamo devozione, ma ringraziare Dio, che ci permette di conservare il desiderio di servirlo, nonostante la nostra miseria (V 12,3).

Le aridità che si provano nell'orazione, il più delle volte derivano da questo: non sappiamo sopportare con pazienza di trovar chiusa la porta dell'appartamento del Re (3M 1,6).

Il Signore vi aiuterà a ricavare dalle aridità non

inquietudine, come vorrebbe il demonio, ma l'umiltà (3M 1,9).

Per l'**instabilità del pensiero**, mi sono trovata molte volte in afflizione... Il pensiero era quasi sempre così instabile da non poter esser fermato che da Dio (4M 1,8).

Il danno che proviene dalle dissipazioni si può misurare dalla lotta che dobbiamo sostenere per tornare a raccoglierci. Le nostre facoltà sembrano vendicarsi di quanto hanno dovuto subire dai nostri vizi. Dobbiamo rientrare in noi stessi, e la prospettiva della lotta non deve farci tornare indietro. Confidiamo non in noi stessi, ma nella misericordia di Dio (2M 1,9).

Come raccogliere i pensieri? Fate il segno della croce, recitate il Confiteor, cercate la compagnia del Maestro, raffiguratelo vicino a voi, e considerate l'amore con cui vi istruisce. Fate il possibile per stargli sempre insieme: se vi abituerete a tenerlo sempre vicino, l'avrete con voi dappertutto, e vi aiuterà in ogni vostro travaglio (C 26,1).

Se non potete discorrere con l'intelletto o fermare il pensiero su di un punto determinato senza cadere nelle **distrazioni**, abitatevi a quanto vi ho detto. Per più anni ho sofferto il tormento di non potermi fermare su alcun soggetto, e so che è molto penoso. Ma so anche che il Signore non ci lascia così soli da non venire talvolta a tenerci compagnia, purché glielo chiediamo con umiltà (C 26,2).

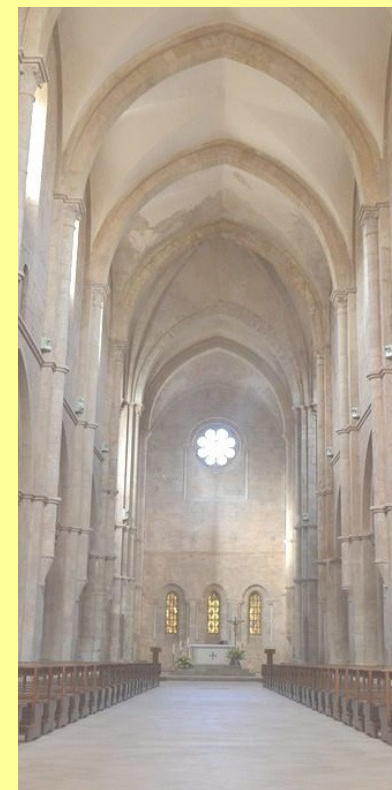
Non vi chiedo di formare alti e magnifici concetti, vi chiedo solo che lo guardiate. Volgete su di lui gli occhi della vostra anima, sia pure per un istante, se non potete di più (C 26,3)... (prosegue...)

L'anima non curi la fatica che deve fare per raccogliersi; in principio, se continua così per più giorni, ne avvertirà subito vantaggio, perché appena si metterà a pregare, sentirà i suoi sensi raccogliersi spontaneamente. Si distrarranno ancora, ma non faranno più il male di prima, e al richiamo della volontà torneranno con prontezza maggiore (C 28,7).

Monastero Santa Croce - Bocca di Magra (SP)

RITIRI SPIRITUALI PER LAICI "IMPARARE A PREGARE"

A cura dei frati carmelitani della Liguria



QUINTO INCONTRO

Sabato 26 maggio 2018

DIFFICOLTA'
NELLA PREGHIERA

p. Marco Chiesa