

Spiegazione del metodo di preghiera su testi biblici

Gli scopi prevalenti della preghiera sono incontrare Dio, conformarci a Cristo e seguire la Sua volontà. Il metodo è uno strumento importante che può aiutarci a raggiungere tale scopo.

Per fare un esempio, non è la stessa cosa viaggiare da Bologna a Roma a pieni o con il treno ad alta velocità. Quest'ultimo mi permette di arrivare alla mèta con poco tempo e poca fatica.

Similmente nella preghiera, il metodo è uno strumento che ci aiuta ad incontrare con più facilità il Signore per mezzo della sua Parola. Non dimentichiamo però, che non siamo noi a raggiungere Dio con un metodo di preghiera; è sempre Dio che si "china" su di noi (anzi: abita in noi!). Il metodo è utile in quanto ci predispone a questo incontro.

Nella storia, la Chiesa è stata arricchita da molteplici modalità di vivere la preghiera personale. Ciò che viene presentato qui è uno dei molti metodi: non ha la pretesa di essere l'unico né il migliore.

➔ *Prima di entrare in preghiera*

La preghiera è importante; nel viverla non devo trascurare nessun dettaglio. Quando invito a casa un amico/a caro/a, prendo tempo per preparare bene la casa, spolverare i mobili, preparare un pranzo raffinato e così via. Così in preghiera non trascuro la preparazione all'incontro con il Signore.

Scelgo prima di iniziare il testo biblico su cui soffermarmi;

scelgo con cura quanto tempo posso dedicare alla preghiera (20 minuti? 40 minuti? Un'ora?).

Scelgo il momento della giornata (tra quelli che mi sono concessi dal lavoro, scuola...) in cui so di non essere disturbato e in cui sono più sveglio e tonico. Ovviamente non raggiungeremo mai l'ideale; si fa quello che ci è concretamente concesso.

Scelgo il luogo che mi aiuta di più (camera mia? La chiesa? Altro?) e anche la posizione del corpo che mi aiuta di più. Noi siamo il nostro corpo. Se il corpo non prega, nemmeno io prego. Dunque, importante trovare una posizione rilassata ma vigile: ad esempio spalle aperte, schiena dritta ma non rigida... Al contrario: una posizione del corpo che alla lunga mi porta dolore o indolenzimento (per esempio, stare a lungo in ginocchio) mi distrae sicuramente da questo tipo di preghiera e dunque non è adatta.

🔑 *Entro in preghiera*

Noi siamo sempre presenti a Signore e il Signore è sempre con noi... ma abbiamo bisogno di rendercene conto. Ci vuole dunque un tempo necessario per acquietarci dagli assilli quotidiani, per "sintonizzarci" sulle lunghezze d'onda del Signore, per fare silenzio interiore, per fare spazio alla sua Parola.

Si tratta di un tempo importante che non va trascurato, altrimenti si rischia di compromettere anche il seguito della preghiera. Può durare pochi minuti ma va svolto ogni volta che si prega.

* Mi pacifico e mi concentro posso usare delle tecniche molto semplici: chiudere gli occhi, ascoltare il respiro... dopo di che penso che sto per incontrare il Signore.

* Mi rivolgo a Lui con un Padre Nostro perché sono consapevole che sono suo/a figlio/a, che mi guarda con amore, che è Lui che per primo vuole incontrarmi. Con una invocazione chiedo il dono del suo Santo Spirito che prega in me, perché tutto ciò che sono possa essere orientato a Lui.

* Quando mi sento sufficientemente concentrato **mi raccolgo immaginando** il luogo in cui si svolge la scena da considerare. Per esempio: se prego il brano dell'Annunciazione, immagino la casa di Maria, e i due personaggi (Maria e l'angelo).

L'immaginazione è una facoltà molto importante nell'essere umano: si fa veicolo non solo della trama del testo (per quello basta la lettura) ma dei sentimenti, del sentire profondo dei personaggi.

Ma se immagino una scena, tale rappresentazione non è puro frutto della mia psiche? Innanzi tutto, l'immaginazione non è la fantasia: quest'ultima rappresenta ciò che non esiste, mentre l'immaginazione mi conforma a ciò che esiste (la vita di Cristo). Ovviamente la rappresentazione visiva è frutto della mia psiche ma... la Parola si è fatta carne e può farsi "carne" anche tramite la mia immaginazione.

👉 **Medito la scena**

Qui siamo al "cuore" della preghiera. Mi butto nel mare della Parola leggendo il testo lentamente, punto per punto. Come detto in precedenza, non leggo per conoscere la trama del racconto (il Vangelo ormai lo sappiamo a memoria!), ma perché dietro ogni parola c'è il Signore che parla a me, oggi. Leggo e rileggo con calma per cogliere il messaggio che oggi il Signore mi rivolge.

👉 **Cerco di capire il testo: cosa dice il brano in sé?**

Pur conoscendo il contenuto tematico o la trama narrativa del testo che sto pregando è importante chiedermi: che cosa dice il testo in sé? Per esempio: In quella cultura, in quei tempi, in quei territori cosa potevano significare certi detti o discorsi di Gesù? Certamente può essere utile leggere un commentario di qualche biblista (in internet si trovano molti contributi) ma questo va fatto prima della preghiera!

👉 **Lascio emergere cosa dice a me il testo:**

Cosa mi dice oggi questo testo? La Parola è sempre viva e parla al mio "oggi".

Leggendo e rileggendo con clama il brano prescelto, può succedere che una parola, una frase, un'immagine, un atteggiamento di Gesù... si "illumini" e mi attiri l'attenzione. La Parola per esempio, - può toccare la mia **memoria**: rivedo situazioni, scelte, episodi della mia vita a partire da quel brano. - può toccare l'**intelletto** (capacità di leggere in profondità): anche se ho letto il brano in questione mille volte oggi mi pare di comprenderlo in un modo nuovo; comprendo meglio la misericordia, la compassione, di Gesù, il suo sguardo sul mondo o altro... - può toccare la mia **volontà**: la meditazione mi spinge con più decisione verso una sequela, mi aiuta a prendere quelle decisioni faticose per il mio quotidiano che so essere utili ma continuo a rimandare, mi suscita desideri ...

La tonalità affettiva può essere varia: luce, pace, gioia... ma anche il suo contrario: rabbia, tristezza, senso di lontananza dal Signore ecc. Ciò che si muove dentro di me non si giudica, si accoglie e si valuta. Le risonanze positive e piacevoli, per loro natura, (normalmente) mi fanno sentire la vicinanza del Signore.

Anche le risonanze spiacevoli sono frutti della preghiera: rivelano parti "malate" o ferite di me, che la Parola vuole guarire; rivelano le parti di me più "carnali" (odi, gelosie, invidie...) che il Signore vuole convertire.

NB: non si prega per provare un'emozione, ma per far entrare la Parola nella parte più profonda e più viscerale che è appunto la parte affettiva.

Le risonanze affettive non vanno provocate ma solo ascoltate!

San Paolo ci chiede "Avete in voi gli stessi sentimenti di Cristo Gesù" (Fil 2,5). Per "sentimenti", san Paolo non intende solo gli aspetti emotivi ma il sentire profondo, il modo di vedere la realtà, i criteri si sceltono...

La Parola ha il potere di conformarci al cuore di Cristo.

Oppure

☞ Contemplo la scena

☞ Entro nel brano con tutto me stesso: “vedo” i personaggi, “ascolto” ciò che dicono, “guardo” ciò che fanno.

Un altro modo di stare in preghiera (dopo il momento di entrata, già citato) è quello “contemplativo”. Il ragionamento non prende la prevalenza, ma entro nel brano con i miei sensi e l’immaginazione.

Come se fossi presente “in diretta” in quella scena, guardo i personaggi, ascolto le parole che dicono, percepisco le loro intenzioni (cattive o buone) e i loro sentimenti. Addirittura, posso essere invitato a identificarmi con uno dei personaggi e sento rivolte a me le parole che Gesù gli rivolge (“ti perdono”, “alzati e cammina”, “sepolcri imbiancati” ...).

Anche questo modo di pregare fa emergere luci sui miei desideri, sul mio vissuto e sulle mie scelte... mi fa conoscere il vero volto di Cristo, mi trasforma sempre di più in Lui, mi fa assumere sempre più i suoi criteri.

NB: non avrò fretta, non occorre far tutto; è importante sentire e gustare interiormente.

☞ Concludo con un colloquio

Nella Messa dopo che ascoltiamo la Parola, eleviamo a Dio le preghiere dei fedeli. Similmente nella mia preghiera personale, dopo l’ascolto (meditazione o contemplazione) posso rivolgermi al Signore con un colloquio personale; un colloquio sincero da amico ad amico. Secondo quello che è successo in precedenza -nella fase di ascolto- mi rivolgerò al Signore esprimendo desideri, lodandolo, ringraziandolo, adorandolo, oppure chiedendo aiuto, intercedendo per una situazione dolorosa, consegnandogli la mia rabbia, delusione, dolore...

Finisco con un Padre nostro ed esco lentamente dalla preghiera

☞ Uscito dalla preghiera rileggo ciò che è successo

La preghiera deve fluire liberamente perché è un incontro personale con il Dio vivente. Mentre la vivo non devo preoccuparmi di analizzarla, sennò la spreco e la blocca.

Quando la preghiera è terminata però, è molto utile rileggerla brevemente per non perdere ciò che il Signore ci ha consegnato.

Una traccia di domande che possiamo porci è la seguente:

Quali **versetti**, parole, immagini, situazioni, persone del testo hanno trattenuto la mia attenzione?

Quali **sentimenti**, desideri, attrazioni o resistenze, gusto o disgusto, paure o consolazioni, dubbi o conferme li hanno accompagnati?

Quali **pensieri**, intuizioni o intenzioni si sono presentate?

Se un versetto (o immagine o altro) ha catturato la mia attenzione è perché ha suscitato un sentimento e un pensiero che lo spiega. Provo a dar nome a questo sentimento e a riascoltare questo pensiero.

Le suggestioni (sempre possibili) si riconoscono perché sono effimere. L’impronta lasciata da Dio a volte

è evidente, altre volte tenue, non fa rumore ma mi tocca in profondità e non è fugace. Rileggere la preghiera - dopo che l'ho terminata - mi aiuta proprio a selezionare (discernere) tra le tante cose successe, quali sono quelle più importanti, quelle che sento ancora vive, quelle che mi orientano di più verso Dio.

Ascoltando i movimenti profondi dentro di me (affetti, desideri, movimenti del cuore...), valutandoli e soppesandoli con la ragione e il pensiero, col passare del tempo trovo gli elementi per il discernimento spirituale, ossia per seguire meglio il Signore.

Facciamo un esempio: quando getto un sasso nel lago, questi provoca dei cerchi d'onda. Nella preghiera le onde sono i movimenti affettivi, il sasso rappresenta il messaggio di Dio. Quello che mi interessa nel rileggere la preghiera non è riprodurre i sentimenti (se sono piacevoli) per un godimento edonistico, o allontanarli (se sono spiacevoli). Mi interessa cogliere quale messaggio di Dio sottendono; cioè quali strade o scelte intuisco che il Signore mi chiede di prendere o lasciare ...

Quest'ultima descrizione è molto sommaria e semplicistica; serve solo a dare una idea dell'importanza della rilettura della preghiera. A ciò si collega il grande tema del discernimento spirituale che qui non possiamo trattare. In ogni caso, non sempre la preghiera mi dà frutti immediatamente tangibili, però non dimentichiamo che lo stare in comunione con il Signore (stare con l'amato) è già un frutto!

Ancora qualche osservazione:

→ La preghiera non va forzata; non devo avere "l'ansia da prestazione" per produrre dei risultati. Lascio che sia la Parola a parlarmi, non devo trascinarla dove voglio io.

A volte la preghiera potrebbe riuscire spenta e sterile. La preghiera ha sempre valore: anche l'aridità ci aiuta a crescere nella vita spirituale. Santa Teresa d'Avila diceva: "non cerco le consolazioni di Dio ma il Dio delle consolazioni". Capiamo, dunque, che l'aridità spirituale non ci deve spaventare perché sappiamo che la comunione con il Signore non cessa anche senza consolazioni sensibili. L'importante è rimanere fedeli ai tempi di preghiera.

→ Talvolta nella nostra preghiera si affacciano delle distrazioni: anche quando abbiamo desiderio di stare in intimità con il Signore, la nostra mente è attirata altrove. In modo sommario distinguiamo tra distrazioni "piccole" (come i moscerini che entrano negli occhi quando vado in moto) e distrazioni "grosse" (come gli elefanti in mezzo alla strada).

Le prime, in genere, sono pensieri che vanno e vengono e non c'entrano con la preghiera. Non dobbiamo arrabbiarci se non facciamo il loro gioco... con serenità ci riconcentriamo e riprendiamo la lettura del testo dove l'abbiamo lasciata.

Le seconde possono essere preoccupazioni serie, sofferenze importanti della vita ecc... queste non possono essere semplicemente scacciate con un atto di volontà ma vanno portate in preghiera e consegnate al Signore.

→ In sintesi: è di capitale importanza lasciare che ogni dimensione della nostra persona sia coinvolta nella preghiera: *corporeità, razionalità, immaginazione, affettività, impulsi...* Questo in un fondamentale atteggiamento di apertura, accoglienza e passività "attiva". Con il tempo sperimenteremo che la Grazia di Dio agisce in noi e può cambiare aspetti della nostra vita.

Il metodo richiede pazienza e costanza; nella vita spirituale non ci sono cambiamenti magici.
La Parola è come un sole, ci illumina, ci abbronzia, anche se non ce ne accorgiamo subito.

Coraggio: a pregare si impara pregando!