

PREGARE CON UN METODO **LA MEDITAZIONE**

Il tempo di Quaresima è un tempo nel quale siamo chiamati ad intensificare particolarmente la preghiera. Molte volte ci siamo posti alcune domande: perché devo pregare? Come devo pregare?

Perché pregare?

S. Agostino diceva *‘Tu ci hai fatti per te...’*. Sono stato creato come ‘partner’ di Dio e riscopro questa relazione irrinunciabile della mia esistenza prima di tutto nella preghiera. Mi sono riscoperto fatto per la preghiera e ho scoperto che la preghiera è a me connaturale. Pregare significa riscoprirsi veramente uomini perché si tratta di ritornare alle mie origini, significa entrare in contatto con Colui che mi ha dato l’essere e l’esistenza. La preghiera non è dunque una recita di parole, non è un lavoro o un dovere, ma è un permanere, è uno stare lì dove trovando Dio ritrovo me stesso.

Come pregare?

È molto importante non ‘pregare come viene’. Se, infatti, è vero che nella preghiera è Dio che lavora in noi, allo stesso tempo noi dobbiamo fare tutta la nostra parte rendendoci disponibili. Ecco perché è molto utile seguire fedelmente un metodo anche nella preghiera.

Il metodo è un insieme di accorgimenti perché, nel tempo di preghiera, tutto il nostro essere sia raccolto, presente e in ascolto



del Signore che ci parla, e perché la sua Parola non si fermi nella mente, ma scenda in profondità nel cuore, nel luogo in cui nascono le nostre vere intenzioni e motivazioni.

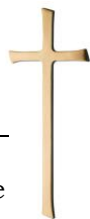
La meditazione

Uno dei metodi più tradizionali di preghiera è quello che ci fa pregare con la parola di Dio. Mi riferisco alla **meditazione**. Così hanno pregato i padri della Chiesa, i santi e tanti uomini e tante donne nella storia e ancora oggi risulta ancora un metodo valido per vivere una preghiera che tocca nel profondo.

Meditare ha un significato più ampio che pregare mentalmente: è un lavoro dell'intelligenza a servizio del cuore, perché è preparare quello di cui parlerò con Dio. Evagrio Pontico (monaco orientale del IV secolo) così scriveva ai suoi giovani discepoli: «Beato l'intelletto che, dedicandosi alla preghiera, raggiunge la perfetta assenza di forma. Beato è l'intelletto che, pregando ininterrottamente, accresce per gradi il pieno amore per Dio. Beato è l'intelletto che, dedicandosi alla preghiera, diviene immateriale e nudo»¹.

Ogni meditazione deve necessariamente sfociare nel dialogo, cioè nella conversazione amica con Dio che ci ama. Il dialogo non è soltanto un parlare ma deve avere due momenti: uno in cui parlo io e Dio mi ascolta e un altro in cui parla Dio ed io lo ascolto. Sono necessari perciò momenti di profondo silenzio. È possibile anche non sentire il bisogno di dire niente ma di vivere la preghiera come un reciproco scambio di presenza con Dio.

¹ EVAGRIO PONTICO, *La preghiera pura*, capitoli CXVIII-CXXI

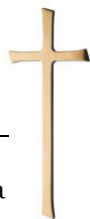


Il metodo ignaziano

Ecco di seguito descritto un metodo di preghiera che segue le indicazioni di S. Ignazio di Loyola.

Si decide un tempo da dedicare alla preghiera, della durata di circa 45 minuti. Si sceglie anche un luogo adatto (una chiesa, una cappella, un posto nella natura, ecc.), nel quale ci sia silenzio, e che disponga particolarmente al clima di preghiera.

1. Mi metto alla presenza di Dio, considerando chi è Colui che mi attende per incontrarmi. Guardo come Lui mi guarda. Depongo ai suoi piedi preoccupazioni e agitazioni, chiedo di essere disponibile all'opera dello Spirito, mi metto in ascolto.
2. Leggo e rileggo attentamente il brano biblico proposto dalla guida spirituale, cerco di capirlo (posso aiutarmi con le note a piè pagina della Bibbia o seguo gli appunti che ho preso quando la guida spirituale mi ha assegnato il brano). Immagino, attraverso la fantasia, la scena che il brano descrive e mi colloco idealmente in quella scena.
3. Chiedo la grazia che il brano biblico suggerisce, o che la guida spirituale ha indicato.
4. Mi soffermo su una parola o immagine della scena che mi colpisce, mi chiedo perché: cosa suscita in me... Se trovo gusto in un passaggio, mi fermo a gustare senza aver fretta di andare oltre, ed egualmente se provo resistenza o disagio, chiedendo a Lui il perché: cosa il Signore mi sta dicendo attraverso quel sentimento?
5. A partire da quello che ho sentito, parlo col Signore come un amico parla col suo amico (colloquio): chiedo, lodo, discuto, supplico, ringrazio...



Alcuni ulteriori accorgimenti

Non smetto prima o non vado oltre il tempo stabilito con la guida spirituale. Normalmente si possono dedicare tre quarti d'ora e si resta fedeli al tempo stabilito anche se apparentemente non succede nulla.

Una volta finito di pregare, annoterò su un quaderno: sono stato fedele al tempo stabilito? Ho scelto il luogo e il momento adatto? Ho avuto distrazioni? Perché? Come mi sono regolato? Cosa mi ha colpito, quale passaggio in particolare? Che nome posso dare al sentimento provato?

I sentimenti provati sono importanti, perché dicono se siamo in sintonia o in disaccordo con la Parola ascoltata e ci indicano la strada da percorrere. Impariamo dunque a distinguerli dai pensieri o ragionamenti: questi li produciamo noi, quelli invece sono il risultato del tocco del Signore nel nostro cuore.

Questo metodo di preghiera va utilizzato con l'accompagnamento di una guida spirituale che ti aiuterà ad adattare lo schema presentato e potrà verificare con te il tempo di preghiera vissuto.

a cura di don Fabio Daddato