

Agnès Sochor

“IN SPIRITO E VERITÀ”

Piccolo metodo per avviare alla preghiera interiore

“La cima della preghiera si colloca al di là delle parole. La preghiera profonda finisce per essere uno scambio di sguardi tra Lui e me. So che Egli mi guarda in ogni momento con un amore infinito, come una madre contempla il suo piccolo, e io, tacendo, rivolgo gli occhi della mia anima verso il Suo splendore”

Non possiamo pensare che la vita sul nostro pianeta sia diventata molto entusiasmante in questi ultimi tempi. Eppure, molti di noi non sono consapevoli che abbiamo un urgente bisogno del soccorso di Dio. Però, per ottenerlo, bisogna chiederlo per mezzo della preghiera. Non possiamo vivere senza pregare, perché la preghiera è il solo mezzo che possediamo per “incontrare” nostro Padre in ogni circostanza.

Forse, non è superfluo cercare di precisare che cosa significa *pregare*. Se Gesù ha detto: “Pregate in ogni momento” (Lc 21,36), ciò vuol dire che nelle faccende della nostra vita, in cui s’incontrano costantemente difficoltà, trappole di ogni genere, pericoli di perdersi, dubbi, incertezze, abbiamo bisogno dell’aiuto di Dio. Tuttavia, Egli, rispettoso della nostra libertà di scelta, non impone il Suo intervento se non glielo chiediamo.

Lo sappiamo, ci sono diversi modi di pregare. Si possono recitare delle preghiere che potremmo definire “prefabbricate”; oppure si possono leggere dei testi biblici particolarmente edificanti, come i Salmi; o ancora, come facevano gli antichi, cantare degli inni. Questi modi particolari ci sono stati insegnati per aiutare l’anima a presentarsi al cospetto di Dio. Ma ognuno sa quanto sia difficile pensare realmente, e profondamente, ciò che, troppo

spesso (bisogna riconoscerlo), recitiamo come degli automi. Non si scappa dal pericolo di pronunciare delle parole meccanicamente, mentre la nostra mente si perde in tutti altri sentieri...

Gesù ha formulato una terribile sentenza, indirizzata ai farisei della Sua epoca: *Ipocriti! Bene profetò di voi Isaia, quando disse: “Questo popolo mi onora con le labbra, ma il suo cuore è lontano da me; è vano il culto che essi mi rendono, impartendo insegnamenti che sono precetti di uomini”* (Mt 15,7).

Dio, di certo, non gradisce parole vuote. Come Padre, Egli aspetta dai Suoi figli degli slanci del cuore, e non delle fredde formule. Gesù l’ha espressamente affermato; nel Suo insegnamento alla Samaritana, Egli spiega: *“Credimi donna, che viene un’ora in cui né su questo monte, né a Gerusalemme adorerete il Padre... Ma viene un’ora, ed è adesso, in cui i veri adoratori adoreranno il Padre in spirito e verità; infatti il Padre cerca tali persone che L’adorino. Dio è Spirito, e coloro che Lo adorano, in spirito e verità devono adorarlo”* (Gv 4,21).

Questo significa che, per pregare “veramente”, come Dio vuole, dobbiamo elevare il nostro spirito verso di Lui, e comunicare con Lui, con la mente e con il cuore, cioè con tutto il nostro essere. Questa si chiama la preghiera interiore, o spirituale. Pregare deve essere un incontro amoroso con il Padre, nell’intimità del cuore. È detto in modo ammirevole nel “Racconto di un pellegrino russo”: “Pregare significa in realtà rivolgere tutto se stesso alla memoria incessante di Dio, camminare alla sua divina presenza, ridestarsi al suo amore riempiendo di Lui il proprio pensiero”. Si potrebbe dire che la perdizione è la dimenticanza di Dio. Perciò la preghiera, essendo il costante ricordo di Dio, è fonte di salvezza.

Gesù ci ha dato uno schema di ciò che deve essere la nostra preghiera: il Padre nostro. Notiamo che questa proposizione di preghiera comporta due parti

essenziali: la prima è composta dell'espressione di tre desideri alla gloria di Dio. Il desiderio di vedere il Suo Nome, ossia Lui stesso, riconosciuto, venerato, adorato, lodato. Il secondo riguarda la conversione del mondo alla vita divina, la vittoria del bene sul male. Il terzo è una adesione assoluta alla volontà di Dio. Questa prima parte basterebbe in se stessa, perché contiene la totale dedizione dell'anima al suo Creatore. Ma l'amorosa comprensione di Gesù per la miseria umana ha previsto una seconda parte nella quale ci è permesso di chiedere a Dio tutto ciò di cui abbiamo bisogno materialmente, ma anche del perdono per le nostre colpe e la protezione contro il male.

Se vogliamo pregare veramente come Gesù ci ha insegnato, dobbiamo ricordare queste Sue importanti parole: *“Quando pregate, non siate come gli ipocriti che amano pregare stando ritti nelle sinagoghe e negli angoli delle piazze, per farsi notare dagli uomini. ...Ma tu, quando vuoi pregare, entra nella tua camera, serratone l'uscio, prega il Padre tuo che sta nel segreto, e il Padre tuo che vede nel segreto, te ne darà la ricompensa. Pregando, poi, non sprecate parole come i gentili, i quali credono di essere esauditi per la loro verbosità. Non vi fate simili a loro, poiché il Padre vostro conosce le vostre necessità ancor prima che gliene facciate richiesta”* (Mt 6,5).

In tutto il Vangelo, vediamo Gesù ricercare spesso un posto ritirato, nella solitudine, per dialogare con il Padre Suo. Anche per noi, e soprattutto per noi, deve esserci questa ricerca dell'intimità con Lui. Però, per molti, questo “appuntamento” con Dio risulta assai difficile. Si sente dire: “Anche se lo voglio, non riesco a pregare. Incontro solo il vuoto, il buio, e non so che cosa dire a questo Dio che non vedo, che non conosco”. Infatti, non “s'incontra Dio” come una semplice creatura. Lui è così grande, e noi così piccoli!

Ma questo pensiero deve essere subito cancellato, perché la venuta di Gesù su questa terra è stata voluta da Dio proprio per eliminare questa realtà. Se Egli ci ha insegnato che Dio è Padre, è precisamente per farci scoprire che possiamo giungere fino a Lui nell'ambito dell'amore filiale.

Perciò, chiunque vuole pregare “in spirito e verità” deve solo ricordare che si rivolge ad un Padre colmo di amore per noi. Egli, forse, non l’ha dimostrato pienamente mandando Suo Figlio unico e benamato in mezzo ai barbari che siamo, noi che L’abbiamo inchiodato su una croce, come un malfattore? Per essere convinti di quest’incommensurabile amore, è necessario mantenersi in contatto quotidiano con la meravigliosa storia della nostra salvezza.

Per pregare veramente, bisogna amare veramente Dio. E per amarLo, bisogna conoscerLo. Ora, Suo Figlio ci ha detto: *“Chi ha visto me, ha visto il Padre.”* (Gv 14,9). Per nostra fortuna, abbiamo ereditato un preziosissimo libro, il Vangelo, in cui si può precisamente “vedere” Gesù, cioè conoscerLo come se fosse una persona vicina a noi. Tra queste sacre pagine, possiamo sentire le Sue parole, vederLo vivere ed agire; possiamo seguirLo, meravigliarci dei Suoi miracoli, ricevere i Suoi comandamenti, e le dimostrazioni della Sua tenerezza, della Sua compassione e della Sua misericordia.

Possiamo scoprire fino a quale cima Egli è stato capace di portare il Suo amore per noi. La conclusione sembra ovvia: non si può giungere alla preghiera interiore se non abbiamo prima acquistato una conoscenza profonda del Vangelo di Gesù.

Forse, non è ovvia per tutti la necessità assolutamente vitale di pregare in questo senso. In questo mondo così “disfatto”, così alla deriva, abbiamo una sola possibilità di rimanere a galla: mantener vivo il contatto con Dio. Lui solo può ridarci la forza necessaria per non lasciarci travolgere dalla corrente negativa caratteristica del nostro tempo. Lui solo può ridarci la speranza e la fiducia, la pace interiore e la serenità di quelli che sanno che tutto è nelle Sue mani, nonostante le apparenze disastrose, e che sarà Lui ad aver l’ultima parola. Lui solo è la sorgente di vita di cui tutti abbiamo sete; ora, possiamo

dissetarci solo se ci avviciniamo a Lui, ogni giorno, per mezzo della preghiera.

E poi, se vogliamo essere dei veri cristiani, come possiamo sperare di vivere i comandamenti di Gesù senza chiedere il Suo aiuto? Non è facile per nessuno amare i propri nemici, perdonare sempre tutte le offese, rinunciare alle ricchezze e perciò al benessere materiale, alla vanità del mondo; morire a se stessi, dare tutto, essere accoglienti a chiunque, essere vigilanti e fedeli in ogni circostanza, credere senza mai lasciarsi andare al dubbio e alla disperazione... Anche se vogliamo con tutte le forze obbedire a questi precetti, non ce la facciamo senza la grazia di Lassù. E questa grazia bisogna chiederla ogni giorno. Ogni giorno si deve mangiare per mantenersi in vita... Perciò, ogni giorno, bisogna anche nutrire la nostra anima presso Colui che è la Vita.

Ma alcuni diranno: “Come posso riuscire ad “incontrare” Dio, e trattenermi con Lui?”.

Per prima cosa dobbiamo ricordare che è proprio Lui a cercare noi e a desiderare il nostro incontro, come diceva Isaia: *“Mi feci ricercare da chi non mi consultava, mi feci trovare da chi non mi cercava. Dissi: “Eccomi, eccomi”, ad una nazione che non invocava il mio nome. Distesi le mie mani tutto il giorno verso un popolo ribelle, che procede su una via non buona, dietro i suoi disegni...”* (Is 65,1-3). Se non cominciamo, infatti, a volere seguire le direttive di Dio, vivendo in modo nostro e ignorando il Suo insegnamento, non potremo mai giungere a quest'intimità, a questa familiarità con Lui, perché dice ancora Isaia, rivolgendosi a Dio: *“Tu vai incontro a quanti praticano la giustizia, e si ricordano delle Tue vie.”* (Is 64,4). Così, se c'impegniamo a compiere la volontà di Dio, Lui verrà da noi, e potremo scoprire la Sua vivificante presenza che ci colmerà di pace e di gioia. Questa è, se si può dire, la teoria sulla preghiera interiore. Nella pratica, sembra invece difficile realizzare quest'appuntamento col nostro Padre e il

nostro Maestro.

Come possiamo pensare di vivere senza pregare, e anche ogni giorno, se Gesù stesso pregava spesso? Lui non possedeva una camera propria per isolarsi dalle folle... Ma, leggendo il Vangelo, Lo vediamo cercare il silenzio e la solitudine, salendo in cima ad una montagna:

“Quando ebbe congedato le folle, salì sul monte, in disparte, per pregare”. (Mt 14,23) – “La mattina dopo, molto presto, alzatosi, uscì e si ritirò in un luogo solitario ove rimase a pregare”. (Mc 1,35) – “Quindi, accomiatatosi da loro, se ne andò sul monte a pregare”. (Mc 6,46) – “Ma Gesù, si ritirava in luoghi deserti e pregava”, (Lc 5,16).

Si vede che, particolarmente prima di prendere una decisione importante, Gesù si metteva in contatto col Padre Suo. Leggiamo in Luca 6,12, per esempio, che prima di scegliere i Suoi Apostoli: *“In quei giorni, Gesù se ne andò sul monte a pregare, e trascorse la notte intera pregando Dio”.*

Perché chiudersi in camera, perché ricercare la solitudine in natura? Perché non si può sentire la voce di Dio nel tumulto e l'agitazione del mondo. Non si può parlarGli se l'anima non è concentrata in se stessa per trovare il contatto con Lui. La preghiera vera è legata alla vita interiore, alla vita spirituale. Perciò, pregare richiede il distacco di ogni pensiero terreno, affinché l'anima e il cuore possano fissarsi sulla realtà divina.

Purtroppo, anche in queste condizioni favorevoli, si sa che la mente non si lascia facilmente ammaestrare. I pensieri corrono come le nuvole cacciate da un forte vento, senza che siamo capaci di fermarli. Le più banali preoccupazioni della vita quotidiana captano la nostra attenzione e ci trascinano ben lontano dal pensiero di Dio. Uno che diventa consapevole di

questa debolezza e di questa miseria può forse giudicarsi incapace di avvicinarsi a Dio. Ma succede che Egli stesso, nella Sua misericordia infinita, capta il nostro spirito, e lo trattenga presso di Lui. Allora, una gioia e una pace indicibili invadono il nostro cuore e la nostra anima, come i raggi del sole levante inondano la terra.

Egli solo sa quando deve darci questa meravigliosa consolazione, e quando rifiutarcela, perché dobbiamo imparare che la preghiera è l'espressione della fede e dell'amore profondo che Dio aspetta da noi, e non la ricerca della propria felicità. Non si deve confondere il fervore e la fedeltà con la "golosità" spirituale. Non importa se Dio ci fa la grazia di visitarci o no, tocca a noi dimostrarGli il nostro amore, la nostra gratitudine e la nostra fede viva, anche nella notte più buia. Anzi, sosterrai che è soprattutto in questa circostanza che offriamo a Dio la prova del nostro amore. E' assolutamente necessario e vitale imparare a pregare con lo spirito, e prendere l'abitudine di pregare spesso ("in ogni momento", diceva Gesù).

"Ma come fare ? – direte – non so nemmeno come cominciare...". Alcuni mistici hanno parlato ammirevolmente della preghiera e della sua bellezza. Però, il loro linguaggio, a volte, rimane oscuro per molti.

Allora, si propone qui, per tutti quelli che sentono la fame di Dio, un semplice itinerario della mente e del cuore, in sette tappe, al termine delle quali, si spera, potranno incontrare Dio e ricevere da Lui la forza e la gioia, la luce e la pace.

Avviamento alla Preghiera

Per potere incontrare Dio, è necessario allontanarsi dalla terra e dai pensieri che ci tengono legati ad essa. Ecco ciò che diceva S. Francesco di Sales ad una sua alunna, nell'apprendimento della preghiera interiore: per cominciare "Mettiti alla presenza di Dio" (Filotea cap. 8). Occorre dunque fissare la mente su questo pensiero: "Dio è qui, intorno a me, dentro di me, in tutto l'universo,

perché Lui si trova in tutto ciò che vive, poiché Egli stesso è la Vita (“Sono la via, la verità e la vita”, ha detto Gesù). So che Egli mi vede, mi ascolta e mi ama infinitamente. Sono davanti a Lui, infima creatura, ma io so che sono anche sua figlia, suo figlio, e che Lui è un Padre infinitamente buono. Lo contemplo nel Suo Figlio che me L’ha fatto conoscere, per mezzo della Sua parola e delle Sue opere”.

È proprio per realizzare questo raccoglimento che bisogna stare nel silenzio e nella solitudine. Si deve potere posare lo sguardo su qualche cosa che evoca la realtà tangibile di Dio, per esempio, un radioso panorama, dall’alto di una collina, oppure il crocifisso in qualche chiesa deserta, o semplicemente il cielo, azzurro o grigio che sia, dalla finestra della propria stanza, cacciando dalla mente ogni altro pensiero. Altre persone, al contrario, hanno bisogno di chiudere gli occhi per concentrare meglio il loro spirito sulla persona di Dio. Si cerca di non usare nemmeno delle parole mentali, affinché sia realizzato in noi il silenzio totale che ci permetterà di sentire la Sua voce. L’anima deve solo meravigliarsi, come se fossimo chiamati al cospetto di un re. “Dobbiamo svegliare nella nostra anima l’attenzione cosciente alla presenza di Dio”, diceva ancora S. Francesco di Sales.

Esercitandosi quotidianamente a questo “vuotarsi” da ogni pensiero, e a fissarsi sull’idea di Dio, si finisce di solito per stabilire il contatto tra Lui e noi. Allora, possiamo veramente pregare “in spirito e verità”, vale a dire comunicare con nostro Padre in un abbandono pieno di amore, di fiducia e di gratitudine. Possiamo esprimereGli la nostra pena per tutte le nostre mancanze, le nostre colpe spesso rinnovate; possiamo fargli conoscere i nostri bisogni, i nostri desideri, la nostra speranza.

Non bisogna scoraggiarsi quando, in certi giorni, niente di tutto questo accade. I più grandi santi hanno conosciuto questi periodi di “notte scura” come la chiamava S. Giovanni della Croce. Dio vuole così, perché è solo allora che possiamo dimostrare una vera fede e il nostro amore per Lui. Quando sentiamo la Sua presenza, è una grazia che Egli ci concede, e questo è per noi

fonte di gioia infinita. Ma, allora riceviamo tutto da Lui, e noi non Gli diamo niente. Ora, quando si ama veramente, non è meglio dare piuttosto che ricevere? Perciò, dobbiamo essere felici anche in questi momenti di buio interiore e di aridità. Basta accettare con umiltà la volontà di Dio; possiamo sempre dire: “So che Tu sei qui, vicino a me, anche se ti nascondi e taci. Credo in Te e Ti amo”. E Lui, presto o tardi, verrà a te per ridarti il meraviglioso conforto dalla Sua presenza nel tuo cuore. “Ascolterò ciò che il Signore dice in me. Beata l’anima che sente il Signore parlargli nell’intimo, e che riceve dalla Sua bocca la parola di consolazione. Beate le orecchie sempre attente a raccogliere questo soffio divino, e sorde ai rumori del mondo! Beate ancora una volta le orecchie che ascoltano non la voce che risuona al di fuori, ma la verità che insegna dentro”. (L’Imitazione di Gesù Cristo, Libro III; Cap. 1,1).

Ecco, adesso, le tappe che chiunque può percorrere per riuscire a dirigere il suo spirito sulla via che conduce a Dio, nella vita di ogni giorno, vale a dire pregare “in spirito e verità”, come Dio lo vuole. Sono designate con una sola parola.

I - «Grazie»

Credo che il miglior modo per preparare il nostro spirito all’incontro con il Signore, risieda nell’aprire gli occhi della nostra anima, allo scopo di scoprire, o riscoprire, e contemplare tutto quello che abbiamo ricevuto da Lui, perché questi doni sono la manifestazione tangibile del Suo incommensurabile amore per noi. Esiste qualcosa che non abbiamo ricevuto da Lui? Per prendere coscienza dell’immensità della Sua generosità, bisogna fare proprio l’inventario dei Suoi doni.

Per primo, se esisto, è Lui che l’ha voluto. Egli mi ha dato la vita e dei genitori per permettere a questa vita di svilupparsi fino al compimento completo della mia persona. Ho ricevuto poi tutti gli attributi che mi permettono di pensare,

di riflettere, di agire e creare; la libertà dello spirito che mi permette di fare le mie scelte, la facoltà di percepire tutte le bellezze dell'universo e, per mezzo di essi, di intuire lo splendore di Colui che l'ha creato; e soprattutto, ho ricevuto la facoltà di amare. Non è questa fortuna che dà alla mia vita il suo valore, tutta la sua ricchezza? Infatti, ho ricevuto *tutto* dal mio Creatore. La sola cosa che possiedo in proprio è il mio peccato.

Abbiamo notato che Gesù, quando voleva pregare, saliva in solitudine sulla cima di una montagna. Forse perché la stupenda bellezza della natura ci fa toccare letteralmente la grandezza di Dio? Guardate tutte le meraviglie che ci circondano: la rinascita della primavera, l'immensità del cielo, con i suoi mille aspetti, la luce e le ombre, l'opale dell'alba e il fuoco del tramonto, la grazia dei fiori, dei cuccioli, la bontà del pane, l'acqua pura che monda ogni cosa ... Non si riesce a fare il conto di tutto! E questo riguarda solo il mondo materiale. Ma esiste un dono supremo che può riempire il nostro cuore di un'immensa speranza, di una felicità indistruttibile: abbiamo un Salvatore che ha pagato a duro prezzo il riscatto per le nostre innumerevoli colpe.

Perché Egli è venuto sulla nostra terra, abbiamo la possibilità di conoscere il nostro Padre celeste, come se i nostri occhi avessero potuto contemplarLo. Per mezzo di Gesù, questo Dio invisibile ha, per tutti gli uomini, un volto, una voce, un agire, una personalità, che ci rivelano lo splendore della Sua natura, del Suo amore infinito: *“Dio, nessuno l'ha visto mai. L'Unigenito Dio che è nel seno del Padre, Egli lo ha rivelato”* (Gv 1,18). Non siamo più soli, ignorati, indifesi. Ed è così, lo sappiamo secondo la rivelazione di Gesù, perché Dio è Padre, che, se abbiamo fede in Lui, possiamo ottenere tutto dal Suo amore.

E poi, ci sono tutte le doti personali che abbiamo ricevute, tutte le grazie piovute dal cielo su ciascuno di noi, senza che nemmeno ce ne accorgiamo. Bisogna riconoscerlo: molto spesso, siamo inconsapevoli quanto i bambini,

che ricevono dei tesori di tenerezza e di dedizione senza rendersene conto. Spesso, ci lamentiamo delle pietre che ci fanno inciampare sulla nostra strada, ma non vediamo le rose che crescono sui suoi lati ...

Quando avremo fatto quest'inventario di tutte le meraviglie uscite dalle mani del Creatore, e quando avremo preso coscienza del miracolo di amore che è Gesù, pensiamo anche all'immensa fortuna che abbiamo, noi cristiani, di conoscere quest'Amico unico, che ha dato la Sua vita per noi. Dopo tutto questo, come può il cuore non scoppiare di un'immensa gratitudine, e gridare verso il cielo: grazie! grazie! Alleluia! Alleluia! Personalmente, mi succede che il mio cuore sia tanto gonfio della consapevolezza della bontà di Dio che mi viene spontaneamente un sorriso sulle labbra. Sì, è giusto offrire a Dio, ogni giorno, un sorriso. Non è questo il miglior modo di esprimere la tenerezza, la gioia, la fiducia e la gratitudine?

Certo, ci sono anche quei momenti terribili in cui siamo in lutto, in cui siamo tormentati da ferite intime, da malanni, da preoccupazioni gravi di ogni genere. Nessuno può attraversare la vita senza dovere affrontare questi dolori. Allora, prendete il Vangelo, e leggete con grande attenzione il racconto dell'ultimo giorno di vita terrena di Gesù, nei quattro testi; vedrete che i vostri dolori vi sembreranno lievi in confronto ai Suoi. E, riflettendo sull'immenso amore che dimostra il Suo supplizio, riuscirete ancora a dire: "Grazie".

II - «Perdono»

Non c'è niente di più efficace per renderci consapevoli della nostra miseria che la contemplazione della magnificenza di Dio. Non possiamo allora non vergognarci della nostra indegnità di fronte a tanta generosità.

Si può fare, anche qui, l'inventario di tutte le nostre trasgressioni, delle nostre negligenze, delle nostre innumerevoli colpe. Però, ci vuole coraggio,

onestà e umiltà per guardare, senza barare, nel fondo della nostra anima. Giudicarsi con la stessa severità con la quale giudichiamo gli altri è molto difficile, e richiede una certa maturità.

Il miglior modo per scoprire quanto siamo peccatori è prendere il Vangelo, rilevare tutti i comandamenti che ci ha dato Gesù, e mettere a confronto il nostro modo di vivere e di comportarci... Scopriremo allora facilmente quanto siamo lontani dall'essere come ci vuole il Signore.

Pensiamo solo a questa frase precisa: *“Avete inteso che fu detto agli antichi: non ucciderai; infatti, chi uccide è sottoposto al giudizio. Io invece vi dico: chiunque s'adira con suo fratello sarà sottoposto al giudizio. Chi dice a suo fratello: “Stupido” sarà sottoposto al sinedrio ... Chi dice: “Pazzo” sarà sottoposto al fuoco della Geenna”* (Mt 5,21). Se queste mancanze di rispetto verso i nostri fratelli sono giudicate così severamente da Gesù, che ne sarà di tutto il male che facciamo, che diciamo e pensiamo? ...

Avere vergogna delle proprie colpe, sentirne un reale e profondo dispiacere, conduce all'umiltà necessaria per trovare la strada del cuore di Dio. Lui non ci chiede di essere perfetti (anche se dobbiamo sempre tendere alla perfezione per rassomigliare il più possibile a Lui), ma Egli aspetta da noi la consapevolezza di averLo offeso, rifiutando di obbedire ai Suoi precetti e di sottometterci alla Sua volontà; Egli aspetta anche il nostro pentimento. Il Padre sa che facilmente cadiamo, ma ci chiede di rimetterci in piedi per continuare a progredire verso di Lui.

Se Gli chiediamo umilmente perdono per i nostri peccati, anche gravi, sappiamo che Egli ce l'accorderà nella Sua immensa misericordia, perché Lui ci ama teneramente come la migliore delle madri. La più grande offesa che possiamo farGli è di pensare che le nostre colpe sono più grandi della Sua misericordia. Invece, con la certezza del Suo perdono, ritroveremo la pace del cuore nell'imboccare di nuovo la retta via.

Così giungiamo allo stato d'animo che dà una gran gioia a nostro Padre: *“Così vi dico. Ci sarà gioia nel cielo più per un peccatore che si converte, che non per novantanove giusti che non hanno bisogno di conversione”* (Lc 15,7). Ma, appunto, questi novantanove non esistono, perché nessuno è senza peccato.

Pentirsi sinceramente è ritrovare l'amicizia con Gesù, è ritrovare la Sua vita dentro di noi. Ricordiamo la parabola del fariseo e del pubblicano (Lc 18,9-14): solo il secondo è ripartito a casa sua con la pace nel cuore, perché Dio l'ha “giustificato”.

Ugualmente, il ladrone crocifisso accanto a Gesù ha ricevuto la promessa del paradiso, solo perché ha riconosciuto la sua colpevolezza e si è affidato alla bontà del Signore.

III - «Voglio»

Però c'è un seguito a questo nostro “Mea Culpa”, che non basta per ritrovare l'unione con Dio. Riconoscersi peccatore e rimpiangere di esserlo è solo il primo passo. Bisogna anche voler fermamente vincere il male che giace in noi. Perché finché ricadiamo nel peccato, ci allontaniamo di nuovo da Lui. Lo diceva Gesù ai peccatori che Egli guariva o liberava dal demonio: *“I tuoi peccati ti sono rimessi”* e *“Vai e d'ora in poi non peccare più”* (Gv 8,11).

Questa volontà di correggersi è indispensabile. Se non prendiamo quest'impegno con fermezza e costanza, ci dimentichiamo la promessa che è stata fatta nel nome nostro, il giorno del nostro battesimo: rinunciare a Satana e alle sue opere. Questa deve essere per noi una preoccupazione costante. Se no, annulliamo in sostanza la grazia del battesimo, il quale non deve essere una semplice “formalità per essere in regola”, ma un orientamento permanente della nostra vita. La preghiera mira a

ravvicinarsi a Dio, ma se non rinnoviamo costantemente la nostra decisione di distruggere in noi il male che ci separa da Lui, ci rendiamo “impermeabili” alla grazia che Egli vuole darci.

Perciò, nel ringraziare Dio per il perdono delle nostre colpe, dobbiamo affermarGli: “Voglio con tutte le mie forze non offenderti più. Voglio obbedire ai Tuoi comandamenti, seguirti nella Via che ci hai insegnato per mezzo di Tuo Figlio, perché so che là si trova la mia salvezza e la mia eterna felicità. Voglio con tutto il cuore, il bene che piace a Te, e rifiuto fermamente ogni forma di male”.

Questa disposizione d'animo corrisponde esattamente alla purezza di cuore, citata nel discorso delle “Beatitudini” (Mt 5,8). Anche se siamo sempre dei peccatori, il fatto di non aderire mai volontariamente al male, odiandolo, fa di noi dei “cuori puri”, ai quali è promessa la suprema beatitudine di “veder Dio”, vale a dire di dimorare nella Sua presenza per sempre. È proprio questo il paradiso.

IV - «Dammi»

Purtroppo, sappiamo per esperienza che siamo infinitamente deboli e sprovveduti di saggezza, e che di solito non siamo capaci di onorare le nostre promesse e soddisfare agli impegni presi. Allora, c'è una sola via di scampo: chiedere con fiducia a nostro Padre di accordarci la Sua grazia, il Suo aiuto, la Sua forza, senza i quali non possiamo nulla. È proprio per questo che dobbiamo pregare “in ogni momento”. Gesù, prima di morire, ce l'ha raccomandato: “*Vegliate e pregate, affinché non entriate in tentazione. Sì, lo spirito è pronto ma la carne è debole*” (Mt 26,41). Gesù ci conosce bene ...

Nella Sua bontà e compassione infinita, Egli ha affermato: “*Chiedete e riceverete*”. E ancora: “*Dunque se voi, cattivi come siete, sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro celeste darà lo Spirito Santo a quelli che glielo chiedono*” (Lc 11,13). Ora, quando Dio ci concede il Suo

Santo Spirito, otteniamo tutte le ricchezze possibili.

In genere, chiediamo a Dio di soddisfare i nostri bisogni, di realizzare i nostri sogni, di esaudire i nostri desideri, di concederci delle grazie per noi e per i nostri cari. Però, Gesù ci suggerisce di chiedere a Dio lo Spirito Santo. Infatti, è questo il bene più prezioso che possiamo ricevere, perché solo Lui rinchiuso in se tutti i tesori che possiamo desiderare, e solo Lui può condurci alla vera felicità, quella che non si può nemmeno concepire. Come i bambini, che mandano la loro letterina a Babbo Natale, gli uomini, molto spesso, chiedono cose futili e soddisfazioni egoistiche. Se possiamo chiedere tutto a nostro Padre, Lui, però ci accorderà solo ciò che può essere “buono” per noi, e non ciò che ci porterebbe al male, allo smarrimento. Se Gli chiediamo la fortuna, la riuscita dei nostri progetti ambiziosi, che ci condurrebbero alla vanità e alla vanagloria, ogni vantaggio materiale che possano allontanarci da Lui, non ce li accorderà di certo; perché un Padre come Lui non dà ai Suoi figli un veleno che li porterebbe alla morte.

E poi, l'aiuto di Dio non può impedire che abbiamo bisogno di lottare noi stessi contro il male, affinché questa lotta ci faccia diventare più forti. Gli sportivi sanno bene che devono praticare un allenamento giornaliero, a volte molto duro, per fortificare sempre di più i loro muscoli, per aumentare la loro resistenza, per giungere così alla vittoria e alla premiazione. Però, è molto più importante che la nostra anima sia vincitrice! È a questo scopo che Dio, a volte, può permettere che siamo tentati dal demonio. Egli l'ha fatto per Gesù stesso, affinché Suo Figlio dimostri la propria forza, e c'insegni come vincere il Maligno. Dal Suo esempio, dobbiamo imparare a resistere alla tentazione, per superare la nostra debolezza naturale. Anche se, spesso, ci lasciamo sopraffare dal male, non dobbiamo scoraggiarsi; la caduta ha un lato positivo: ci aiuta a diventare umili. Ma soprattutto, non dobbiamo mai pensare che non sia più possibile avvicinarci a nostro Padre, perché questo sarebbe dubitare della Sua

misericordia, ciò che sarebbe più grave di tutto il resto.

Chiedere a Dio ogni bene è lecito. Però, quando la nostra fede è diventata veramente “adulta”, succede che non chiediamo più niente a nostro Padre, perché vogliamo una sola cosa: che la Sua volontà si compia in tutto. Giunti a questo punto, non c'è più sofferenza possibile per noi!

V - «Credo»

Adesso che abbiamo chiesto tante cose al nostro Padre celeste, le vedremo esaudite solo se crediamo fermamente che lo saranno. Così ha detto Gesù: *“Tutto quello che chiedete nella preghiera, credete di averlo già ottenuto, e vi sarà concesso”* (Mc 11,24).

Non serve a niente fare una lista di desideri e di richieste, se in fondo al nostro cuore non abbiamo una fede assoluta in Colui al quale ci rivolgiamo. Ricordiamo che Gesù ha detto: *“Tutto è possibile a colui che crede”*.

Però, bisogna anche saper aspettare l'ora scelta da Dio per esaudirci. Non possiamo pretendere che Egli ci ascolti e ci dia subito la Sua risposta. Egli non è una fata con la sua bacchetta magica. Egli è un Padre che ha un disegno preciso per la salvezza di ciascuno di noi, seconda la Sua immensa saggezza, e i Suoi tempi non sono i nostri. Tutto, nel creato, richiede tempo e pazienza. E Dio vuole che impariamo ad essere pazienti. Il contadino sa che quando semina in autunno, dovrà aspettare l'estate seguente per raccogliere. *“Io, infatti, conosco i piani che sto progettando sul vostro conto, oracolo del Signore: piani di pace e non di sventura, per darvi un futuro pieno di speranza. Mi invocherete, camminerete dietro di me, mi pregherete e io vi ascolterò; ricercherete e mi troverete, poiché mi consulterete con tutto il vostro cuore. Io mi farò trovare da voi”* (Ger 29,12).

Di una cosa possiamo essere sicurissimi: che Dio ci ama infinitamente, e che, perciò, ci darà in tempo giusto tutto ciò che sarà un bene per noi.

Non dimentichiamo che la fede è la condizione della salvezza: *“Chi crederà e si farà battezzare sarà salvato, ma chi non crederà sarà condannato”* (Mc

16,16). Perciò, ogni volta che preghiamo, vale a dire che ci rivolgiamo a Dio con il cuore e con l'anima, è bene verificare la fermezza della nostra fede in Lui. È necessario e giusto, perché non è scontato che siamo salvi se siamo credenti solo a parole. La fede è un'adesione di tutto l'essere alla realtà di Dio; è l'espressione indispensabile del nostro amore per Lui. Se non crediamo veramente nella Sua parola, non possiamo pretendere che Egli ci tratti come Suoi figli, perché ci mettiamo noi stessi nel campo degli stranieri al Suo Regno.

VI - «Sia»

Dopo aver espresso i nostri desideri con fede, è necessario imitare Gesù, dicendo come Lui: *“Però, non come voglio io, ma come vuoi tu”* (Mt 26,39).

Infatti, se amiamo veramente Dio, sull'esempio di Gesù, dobbiamo sempre abbandonarci alla Sua volontà, essendo sicuri che Egli sa meglio di noi di che cosa abbiamo bisogno, e ciò che è buono per noi. Chi ha vissuto a lungo ha potuto verificare questa realtà: molte sofferenze che ci colpiscono sono dovute al fatto che non accettiamo ciò che Dio ci dà, ma desideriamo sempre qualcos'altro oltre a ciò che abbiamo. E ben spesso, alla fine della vita, ci rendiamo conto che ciò che abbiamo tanto desiderato era solo un miraggio, e non ci ha portato la felicità che cercavamo.

Non c'è amore vero se non c'è rinuncia a se stessi, e dunque alla propria volontà. Non c'è amore vero se non c'è umiltà profonda, perché dobbiamo essere consapevoli del nostro nulla dinanzi alla grandezza di Dio. È nella nostra sottomissione alla Sua volontà che possiamo dimostrare il nostro amore per Lui. Ora sappiamo che il primo di tutti i comandamenti è: amare Dio con tutto il nostro essere.

Pregare, secondo la parola di Gesù, deve essere un atto di adorazione, perciò di totale abbandono a Colui che chiamiamo “Padre”.

Arrivati a questo punto della nostra preghiera, il nostro spirito e il nostro cuore saranno sgombri da ogni ombra terrena, e pienamente tesi verso di Lui,

come conviene a chiunque desidera rendere al suo Creatore e Salvatore un autentico culto.

VII - «Vieni»

Nello slancio del nostro spirito, scopriamo però che senza l'aiuto di questo Dio che vogliamo adorare, la nostra preghiera è povera e indegna di Lui, e che siamo ancora molto lontani da Lui. Allora ci viene l'intenso desiderio della Sua presenza, della Sua luce. Ci viene di chiamarLo come un bambino chiama la mamma: con un bisogno intenso di Lui, con una tenerezza ansiosa di sentirLo, di volerLo vicino a noi, in ogni momento della nostra vita.

Lo chiamiamo anche perché venga il Suo Regno, com'è detto nel "Padre nostro", su tutta la terra e nel cuore di ogni uomo, soprattutto nel cuore delle persone a noi care. Essendo sicuri che la salvezza e la felicità eterna si trovano solo in Lui, vogliamo con tutte le forze che Egli venga a prenderci tutti per mano, per condurci là dove non ci saranno più il male e le lacrime.

Leggendo la Bibbia, si trova spesso espresso quest'ardente desiderio di Dio: *"Dio, Dio mio, ti cerco fin dall'aurora; di te ha sete l'anima mia; verso di te anela la mia carne, come una terra deserta, arida, senza acqua"* (Sal 63,2). – *"Come una cerva anela verso rivi d'acqua, così l'anima mia anela verso di te, o Dio. L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente. Quando potrò venire a contemplare il volto di Dio?"* (Sal 42,2).

Queste parole ispirate presentano Dio come l'elemento senza il quale nessuna forma di vita può esistere. Effettivamente, se il nostro spirito non si abbevera alla Sorgente di Vita che è Dio, esso muore insensibilmente. E questa morte, di cui abbiamo più o meno coscienza, ci spinge a gridare la nostra sete a Colui che solo può dissetarci.

Quando uno ha scoperto e provato l'inanità delle cose di questo mondo, non può non desiderare ardentemente la comunione con il suo Dio, perché sa che solo in Lui troverà la pienezza della vita. Anche le persone che non hanno ancora trovato Dio risentono, un giorno o l'altro, nella loro vita, il vuoto di

questo mondo che non le può soddisfare. Allora, anche loro avvertono una strana sete interiore, però non sanno di che cosa si tratta, e non sanno dove cercare ciò che colmerà la loro povera anima smarrita.

Invece i cristiani hanno quest'immensa fortuna di saper che hanno un Padre che loro possono chiamare, e se lo fanno con fervore e fede, Egli verrà a loro per colmarli del Suo amore.

Quando si ama qualcuno si desidera ardentemente la sua presenza. Chi, dunque, ama profondamente Gesù grida nel suo cuore l'ultima parola della Bibbia: "Maranà tha", ossia "Vieni Signore Gesù" per colmarci, noi poveri peccatori che siamo, della Tua radiosa Presenza.

Come l'amore, la preghiera interiore, spirituale, richiede un lungo apprendimento, perché comunicare con Dio non è una cosa da poco.

Eppure questa comunione con la nostra Sorgente di Vita è indispensabile se vogliamo progredire nella via che conduce a Lui.

Come Suoi bambini, non dobbiamo vegetare nelle "classi elementari", ma Egli vuole vederci giungere alla "maturità". È proprio la maturità spirituale che ci permette di vivere realmente in comunione con Lui, e in conseguenza di accedere alla pienezza della vita.

La preghiera deve diventare un vero dialogo di amore con Dio. Forse, alcuni sosterranno che provano a parlare con Lui, ma che Lui non risponde. Ma non è Lui che ci ha parlato per primo? Le Sue parole sappiamo dove trovarle ... Poi, tocca a noi rispondere.

Dio è l'unica sorgente della vita. Se non attingiamo a Lui, ogni giorno, siamo come morti, immersi nelle nostre faccende, nelle nostre preoccupazioni quotidiani e nelle nostre chimere; camminiamo su questa terra come spettri, nella nebbia e nella notte, perché privati della Luce che dà pace, fiducia e gioia.

Gesù ci ha insegnato che “il Padre vuole che Lo adoriamo in spirito e verità”. Però, per amare e adorare Dio, bisogna conoscerLo. Non si può amare qualcuno che sia per noi uno sconosciuto. Perciò è indispensabile la frequentazione costante delle Sante Scritture, e soprattutto del Vangelo, nelle quali possiamo scoprire il volto adorabile di nostro Padre.

Le parole di Gesù sono le Sue, e solo se le conosciamo bene, conosciamo anche Dio.

Perciò, uno che vuole pregare “in spirito e verità”, può, per prima cosa, aprire il Vangelo, leggere attentamente qualche discorso di Gesù, meditarlo, e parlare interiormente con Lui, come si fa con un amico caro. Quale miglior amico si può avere? Quando quest’amicizia diventa “di vecchia data”, succede che si crea tra il Signore e noi una vera complicità, perché si è realizzato l’accordo perfetto tra la Sua volontà e la nostra. Allora, non occorrono più delle parole tra Lui e noi. Come nelle amicizie umane, uno “sguardo” basta per stabilire quest’intesa meravigliosa che colma di gioia il cuore e l’anima. La cima della preghiera si colloca in realtà al di là delle parole. La preghiera profonda finisce per essere uno scambio di sguardi tra Lui e me. So che Egli mi guarda in ogni momento con un amore infinito, come una madre contempla il suo piccolo, e io, tacendo, rivolgo gli occhi della mia anima verso il Suo splendore.

Chi non ha l’abitudine di pregare così, non ha la minima idea dell’abbondanza di grazia, di pace, di forza che si può trovare nella preghiera interiore. Si riparte nella vita di ogni giorno con una carica formidabile, che, purtroppo, si esaurisce presto, affogata negli affanni di questo mondo. È per salvarci da questo pericolo che Gesù ci ha raccomandato: “*Vegliate e pregate in ogni momento*” (Lc 21,36). Questo significa che in ogni circostanza, il nostro sguardo interiore deve dirigersi verso di Lui, per assicurarsi che non abbiamo perso il contatto con Lui, che camminiamo sempre sulle Sue orme. Da quando ci perdiamo costantemente nelle vie del male, dovremmo avere capito che, se è stato così, è perché ci dimentichiamo di Lui e del Suo insegnamento.

L'uomo è così povero e debole che non può pretendere di camminare da solo, senza ricercare costantemente la mano del Signore per appoggiarsi e la Sua luce per illuminare la sua strada. Si può affermare che la preghiera porta il suo frutto solo quando si diventa perfettamente consapevoli della propria miseria e indegnità di fronte all'immensità della perfezione, della bontà e della misericordia di Dio. Non si deve dimenticare che Egli accorda la Sua grazia solo agli umili.

Il piccolo metodo proposto in questo libro è solo destinato ad aiutare i principianti nella preghiera interiore. Quando avranno preso l'abitudine di seguire quest'itinerario mentale, verrà per loro facile "conversare" spontaneamente con il Signore. Non avranno allora più bisogno del metodo.

Potete credere a chi ne ha già fatto esperienza: succede che il Signore ci "parli", e risponda alle nostre suppliche. Quando abbiamo appreso a tendere tutto il nostro essere verso di Lui, quando abbiamo fatto il silenzio totale in noi e siamo solo attenti alla Sua voce, il Suo Spirito c'ispira dei pensieri segreti, profondamente intimi, al di là delle parole.

È questo la risposta di Dio. Il salmista tenta di spiegare questa meravigliosa realtà così: *"Senza linguaggio, senza parole, senza che si oda la loro voce"* (Sal 19,4). Si riconoscono queste "comunicazioni" di Dio, che non sono frutto della nostra immaginazione, a una pace radiosa che, tutto d'un tratto, invade l'anima e il cuore. Allora, le piccole e grandi vicissitudini della vita su questa terra affondano nella magnificenza della presenza divina.

In questa nostra epoca in cui gli uomini sono tanto preoccupati per i loro interessi e il loro benessere, è vitale capire che ci conviene rimanere "collegati" a Cristo, perché Egli è il Sole che annienta le nostre tenebre, è la Via che ci porta al buon porto, è la Verità che ci salva dall'errore, è la Vita che ci rende immortali, è il Pane che nutre le anime affamate e l'Acqua viva che le disseta.

* * *

Note sull'autrice:

Agnès Sochor è nata a Parigi il 17 aprile 1934 da padre cecoslovacco e madre bretone. Ha compiuto gli studi liceali e conseguito il diploma di assistente sociale, esercitando questa professione prima a Parigi, poi ad Algeri, durante la guerra d'indipendenza, e, infine, in Martinica. E' stata maestra elementare, poi insegnante di francese in Israele, di scienze medico-sociali in Bretagna e nella periferia parigina. Negli anni '80 si è trasferita con la famiglia in Italia, e precisamente nella Lunigiana, dove attualmente vive. Per un approfondimento si consiglia il suo ultimo libro *“Una sola cosa è necessaria”* pubblicato dalle edizioni EDB, Bologna 2012. Per eventuali contatti diretti con l'autrice, il suo indirizzo di posta elettronica è: agnesangel17@yahoo.it