

QUARTO INCONTRO:

IL DIALOGO CON DIO

⁷Nei giorni della sua vita terrena egli offrì preghiere e suppliche, con forti grida e lacrime, a Dio che poteva salvarlo da morte e, per il suo pieno abbandono a lui, venne esaudito.

Dio mio, Dio mio, perché mi hai abbandonato? Lontane dalla mia salvezza le parole del mio grido!

³ Mio Dio, grido di giorno e non rispondi; di notte, e non c'è tregua per me.

⁴ Eppure tu sei il Santo, tu siedi in trono fra le lodi d'Israele.

⁵ In te confidarono i nostri padri, confidarono e tu li liberasti;

⁶ a te gridarono e furono salvati, in te confidarono e non rimasero delusi.

⁷ Ma io sono un verme e non un uomo, rifiuto degli uomini, disprezzato dalla gente.

¹⁴ Spalancano contro di me le loro fauci: un leone che sbrana e ruggisce.

¹⁵ Io sono come acqua versata, sono slogate tutte le mie ossa. Il mio cuore è come cera, si scioglie in mezzo alle mie viscere.

¹⁶ Arido come un coccio è il mio vigore, la mia lingua si è incollata al palato, mi deponi su polvere di morte.

¹⁷ Un branco di cani mi circonda, mi accerchia una banda di malfattori; hanno scavato le mie mani e i miei piedi.

Tu mi hai risposto!

²³ Annuncerò il tuo nome ai miei fratelli, ti loderò in mezzo all'assemblea.

²⁴ Lodate il Signore, voi suoi fedeli, gli dia gloria tutta la discendenza di Giacobbe, lo tema tutta la discendenza d'Israele;

²⁵ perché egli non ha disprezzato né disdegnato l'afflizione del povero, il proprio volto non gli ha nascosto ma ha ascoltato il suo grido di aiuto.

³⁴Disse loro: " *La mia anima è triste* fino alla morte. Restate qui e vegliate". ³⁵Poi, andato un po' innanzi, cadde a terra e pregava che, se fosse possibile, passasse via da lui quell'ora. ³⁶E diceva: "Abbà! Padre! Tutto è possibile a te: allontana da me questo calice! Però non ciò che voglio io, ma ciò che vuoi tu". (Mc 14, 34-36)

⁴³Gli apparve allora un angelo dal cielo per confortarlo. ⁴⁴Entrato nella lotta, pregava più intensamente, e il suo sudore diventò come gocce di sangue che cadono a terra. (Lc 22, 43-44)

Adesso *l'anima mia è turbata* ; che cosa dirò? Padre, *salvami* da quest'ora? Ma proprio per questo sono giunto a quest'ora! ²⁸Padre, glorifica il tuo nome". Venne allora una voce dal cielo: "L'ho glorificato e lo glorificherò ancora!". (Gv 12,27-28)

⁸Pur essendo Figlio, imparò l'obbedienza da ciò che patì ⁹e, reso perfetto, divenne causa di salvezza eterna per tutti coloro che gli obbediscono, ¹⁰essendo stato proclamato da Dio sommo sacerdote secondo l'ordine di Melchisedek. (Eb 5, 7-10)

Conveniva infatti che Dio - per il quale e mediante il quale esistono tutte le cose, lui che conduce molti figli alla gloria - rendesse perfetto per mezzo delle sofferenze il capo che guida alla salvezza. (Eb 2,10)

Umiliò se stesso facendosi obbediente fino alla morte e a una morte di croce. (Fil 2,8)

La terza fase consiste in ciò che noi di norma definiamo **preghiera: parlare con Dio**. Alcuni si domandano subito che cosa debbano dire a Dio, visto che lui sa già sempre tutto. Dio sa certamente tutto e non ha bisogno della mia preghiera, ma io ne ho bisogno. Provo giovamento nel potermi rivolgere a Dio comunicandogli i miei bisogni più intimi e le mie idee. Ci possiamo immaginare che cosa vorrebbe dire potersi rivolgere solo agli uomini e non a Dio, all'origine prima di tutto l'essere...

donna... Poi, cosa faccio? Cerco di capire quello che succede, ma sempre in pace.

Poi, torna la pace e posso fare la *discussio conscientiae*: "Cosa è accaduto oggi nel mio cuore?". Questo è *vigilare*. Noi dobbiamo essere *padroni* del nostro cuore. Cosa sente il mio cuore, cosa cerca? Cosa oggi mi ha fatto felice e cosa non mi ha fatto felice? Non finire la giornata senza fare questo... Mai finire la giornata senza andare un po' lì, davanti al Signore; guardare e domandare: "Cosa è successo nel mio cuore?". In momenti tristi, in momenti felici: com'era quella tristezza?, com'era quella gioia? Questo è *vigilanza*... (papa Francesco)

Canto

Niente ti turbi, niente ti spaventi:
chi ha Dio niente gli manca.
Niente ti turbi, niente ti spaventi:
solo Dio basta.

Oratio

Perché, o Signore,
mi risulta tanto difficile
tenere il mio cuore rivolto a te?
Perché la mia mente
se ne va raminga in mille direzioni,
e perché il mio cuore
desidera cose che mi portano fuori strada?
Fammi sentire la tua presenza
in mezzo alle mie mille agitazioni.
Il mio corpo stanco,
la mia mente confusa
e la mia anima inquieta,
prendili tra le tue braccia
e dammi un po' di riposo,
un semplice quieto riposo.

cosa possa accadere, sono nelle mani di Dio.

Il dialogo con Dio può essere ancora qualcosa di diverso: il luogo dell'intimità nel quale comunico a Dio tutti gli aneliti, le idee, i desideri e le ferite presenti nel mio cuore. Avere un rapporto di intimità con Dio significa esprimergli tutti i sentimenti che ho dentro di me e che spesso **ri-sultano nascosti perché io stesso ne ho paura.** Allora forse affiorano sentimenti decisamente infantili, come la nostalgia di protezione e di amore, sentimenti che nascondo a me stesso perché mi causano problemi e perché, essendo ormai adulto, credo di averli superati. La preghiera vuole darmi il coraggio di esprimere proprio tutto e di non nascondere nulla, le mie nostalgie più profonde e tutti i difetti della mia vita, il mio amore e le commozioni del mio cuore. Le mie parole incontreranno però alcuni limiti. **I gesti mi possono aiutare ad esprimere i sentimenti più profondi.** Perciò potrei incrociare le mani sul petto ed esporre a Dio la mia nostalgia di intimità.

Se troviamo il coraggio di menzionare e di esprimere di fronte a Dio quello che nascondiamo a noi stessi ... allora la nostra vita diventa più profonda e più intensa. La noia e la mediocrità scompaiono e noi diventiamo più veri e più liberi. Non abbiamo più paura del nostro cuore. Il cuore comincia a pulsare e sentiamo di esistere veramente, di vivere. Vivere è bello, ma per natura è anche doloroso. **L'intimità può esistere solamente in connessione con la vulnerabilità.** Ma è proprio questo a renderci vivi e veri... le nostre maschere cadrebbero, non avremmo più bisogno di così tanti strati di protezione che ci avvolgono e potremmo anche permettere agli altri di avvicinarsi a noi. E **nel nostro intimo sentiamo che cosa significhi essere uomini: essere toccati e interpellati nel cuore, feriti dall'amore di Dio, che ci apre a Dio e agli uomini.** (A. Grün, La preghiera come incontro)

La vigilanza

Questo è un atteggiamento cristiano: la vigilanza. La vigilanza su se stesso: cosa succede nel mio cuore? Perché dove è il mio cuore è il mio tesoro... Dicono i Padri orientali che si deve conoscere bene se il mio cuore è in una turbolenza o il mio cuore è tranquillo. Prima domanda: vigilanza sul tuo cuore: è in turbolenza? Se è in turbolenza, non si può vedere cosa c'è dentro... Il primo consiglio, quando il cuore è in turbolenza, è il consiglio dei Padri russi: andare sotto il manto della Santa Madre di Dio... Prima di tutto, andare là, e là aspettare che ci sia un po' di calma: con la preghiera, con l'affidamento alla Ma-

Ad esempio, nessun uomo può rispondere alla domanda sulla sofferenza e la morte degli innocenti. Però noi non viviamo nel regno dell'assurdo: possiamo invece rivolgerci a Dio, l'origine prima del mondo.

Ma che cosa devo dire a Dio? Gli devo dire tutto ciò che affiora dentro di me. Devo descrivergli la mia vita come essa è nella realtà. A Dio posso raccontare degli incontri con gli altri, di ciò di cui mi occupo al momento, dei problemi e delle delusioni, delle gioie e degli avvenimenti piacevoli, delle paure, delle preoccupazioni e della mia speranza. **La preghiera non deve essere pia, deve solo essere sincera,** deve illustrare a Dio la mia vita come essa è effettivamente.

A questo fine può essere utile tradurre ciò che mi viene in mente in parole, siano esse interiori oppure concreti messaggi verbali. E un buon esercizio **costringersi a parlare ad alta voce con Dio per mezzora.** Allora posso cominciare con la domanda: Dio, che cosa pensi di me veramente? Cosa dici di me e di ciò che compio? Oppure potrei domandarmi che cosa dovrei dire a questo Dio affinché ciò che dico corrisponda alla verità di me. In questo caso mi devo costringere a continuare a parlare per mezzora. Se Dio si allontana da me, ne parlo con lui. Se mi arrabbio, glielo dico. E se non mi viene in mente più niente, parlo con Dio di quante altre cose mi stiano più a cuore di lui. Una preghiera di questo tipo non è certo un esercizio di tutti i giorni, altrimenti diventerebbe un chiacchierio continuo. Di tanto in tanto, e soprattutto **quando dentro di me regna la confusione o il vuoto, è un valido aiuto...** La preghiera termina sempre in modo diverso da come mi ero aspettato. Mi costringe alla verità. Non posso mentire a Dio. Gli devo dire come è realmente la mia situazione. Non è sufficiente dirgli tutto il possibile, devo comunicargli la mia verità più profonda. **Soltanto allora la preghiera mi libererà, poiché soltanto la verità ci può rendere liberi.**

Un'altra possibilità consiste semplicemente nel **sedersi di fronte a Dio e lasciare che sorga in noi ciò che affiora spontaneamente.** In questo caso non devo cercare le parole per descrivere ciò che succede in me. Infatti per certe idee e per certi sentimenti mi mancano le parole adatte. Talvolta ho una sensazione diffusa senza poterla formulare. Tuttavia quando siedo di fronte a Dio e lo guardo, affiora dentro di me spontaneamente ciò che è importante. In modo particolare, si desta ciò che non va. Evagrio dice che non esistono preghiere degne di questo nome, nelle quali io non mi imbatta anche nei miei errori. Non devo ricercare i miei errori e i miei peccati. **Guardando Dio scopro io stesso che cosa non va. La preghiera è dunque il luogo dove mi trovo di fronte a Dio senza protezioni, dove non esiste ostacolo tra me e lui: non esistono parole o preghiere preformulate.** Sono piuttosto **io che porgo me stesso.** Questo mi costringe alla verità.

Durante il giorno nasce dentro di me l'impressione che ciò che faccio non sia completamente giusto: non sono nella verità, non sono completamente presente, mi do a intendere qualcosa e sento che nella mia vita esiste una dimensione completamente diversa. Poi però respingo queste impressioni rivolgendomi al lavoro o ad altri pensieri. Esistono infatti migliaia di modi per fuggire di fronte a queste impressioni. Ma poi ho la sensazione che uno strato di polvere si depositi sulla mia interiorità e di soffocare sotto di esso. Nella preghiera, intesa come esistenza non protetta di fronte a Dio, questo strato di polvere viene sollevato con un soffio e la vera qualità del mio cuore viene messa in luce. Entro dunque in contatto con il più profondo della mia anima.

Nel dramma *La scarpina di raso* Paul Claudel risponde per bocca di Dona Proeza alla domanda «Con che cosa devo pregare?» come segue: «**Tutto ciò che ci manca, ci è utile per la preghiera. Il santo prega con la sua speranza, il peccatore con il suo peccato**». Quando preghiamo Dio dobbiamo dunque porgergli ciò che ci manca, la nostra nostalgia, la nostra insufficienza nei nostri confronti e nei confronti della nostra vita. E dobbiamo porgere a Dio i nostri peccati, i nostri lati oscuri.

Nella preghiera sono **libero di esprimere la mia paura e la mia disperazione**, di mostrare a Dio tutti gli stati d'animo e le sensazioni che io stesso non riesco a spiegarmi... senza dovermi giustificare o scusare, senza nemmeno esprimere un giudizio al riguardo... Non debbo aver paura di nulla di ciò che è dentro di me. Può essere qualsiasi cosa, ma deve essere inserita nel rapporto con Dio. **Ciò che escludo dall'incontro con Dio mancherà alla mia vitalità e verrà escluso anche dalla mia vita.** Mi aggredirà alle spalle e mi danneggerà invece di rendere più intenso il mio rapporto con Dio.

Dopo che ho detto a Dio tutto ciò che mi viene in mente e che affiora dentro di me in silenzio, devo cercare di dirgli tutta la mia verità. Per me come stanno le cose? Come è la mia vera situazione? Quali sono le occasioni nelle quali fuggo di fronte a Dio o sono in disaccordo con me stesso, cosa c'è che non va in me? Non si tratta tanto di individuare i singoli errori che posso aver commesso, quanto piuttosto di **rispondere alle questioni fondamentali della mia vita. Che cosa voglio fare della mia vita?** Quando chiudo gli occhi di fronte alla realtà della mia vita, di fronte alla realtà di Dio? **Quando mi occupo solo di desideri e di bisogni invece di aprirmi a Dio? La preghiera mi costringe a penetrare nella verità.** Ma la verità mi renderà anche libero: mi rimette in ordine, mi raddrizza quando i miei pensieri e i miei desideri non sono corretti. L'incontro con Dio mi conduce alla mia verità, mi conduce a me stesso.

Per molti pregare e chiedere sono la stessa cosa. Questa è una visione certamente troppo unilaterale. Ma tuttavia anche il **chiedere è una parte essenziale dell'incontro con Dio.** Posso chiedere a Dio tutto ciò che ritengo sia importante. Chiedere significa prima di tutto ammettere i propri bisogni e i propri desideri, dire a Dio che cosa mi manca e che cosa vorrei. Bisogni e desideri sono una mia parte essenziale, e si sarebbe superbi se li si ignorasse o li si escludesse dall'incontro con Dio. Di fronte a Dio sono libero di dire qualsiasi cosa, anche i desideri e i bisogni, i problemi e le difficoltà che ho. E **posso chiedere a Dio di aiutarmi o di aiutare le persone che mi stanno a cuore. Pregandolo confesso con tutta umiltà di aver bisogno di aiuto e che non riesco senza determinate condizioni.** Confesso pure che Dio soltanto non mi è sufficiente: ho bisogno del suo aiuto e per me sono importanti i suoi doni e non solo l'incontro con lui. Chiedere è quindi non solo un rassegnarsi alla volontà di Dio, ma soprattutto e in primo luogo mendicare aiuto. **Mi posso fidare del fatto che Dio mi comprende e che prende sul serio i miei desideri.**

Gesù stesso ci invita a fare richieste e promette che ci darà ascolto: «**E tutto quanto chiederete nel mio nome lo farò**, affinché il Padre sia glorificato nel Figlio» (Gv 14,13). Nella parabola del giudice senza Dio e della vedova ci incoraggia a pregare senza posa e a batterci per i nostri diritti. E promette che Dio ci aiuterà: «E Dio non farà giustizia ai suoi eletti che lo invocano giorno e notte? Tarderà ad aiutarli? Vi dico che farà loro giustizia prontamente» (Lc 18,7-8).

Dobbiamo pregare avendo fiducia che Dio intervenga veramente, ma allo stesso tempo dobbiamo anche comprendere che la **preghiera, intesa come incontro con Dio, può essere già essa stessa il soddisfacimento delle nostre richieste.** Nella preghiera vengo a conoscenza del diritto alla vita e in essa nessun nemico può più esercitare il suo potere su di me. Attraverso la preghiera sento in Dio una profonda salvezza, più forte di tutto ciò che potrebbe causare impedimento alla mia vita. Nella preghiera sento di non essere abbandonato a me stesso, come la vedova che non appartiene a un gruppo e non può rivolgersi a nessuno, perché anche il giudice non ha alcun interesse ad aiutarla. **Nella preghiera vengo a conoscenza della protezione di Dio...**

Chiedere implica sempre entrambe le cose: chiedere a Dio di fare qualcosa e di intervenire, di cambiare le condizioni esterne; e sentire un cambiamento al proprio interno quando si prega, quando si esprimono richieste con assoluta fiducia, avere la sensazione che in effetti **nulla mi può nuocere e che, qualsiasi**