

# Introduzione alla preghiera contemplativa

*A cura di P. Franco Gioannetti*

## PROGRAMMA PRATICO

Se vuoi fare esperienza di questa preghiera devi avere la pazienza di percorrere, lentamente, questa introduzione articolata in sette punti. Sarà soltanto al termine di essi, da te effettivamente sperimentati, che potremo accompagnarti nel percorso della preghiera contemplativa. È un'esperienza preziosa; perciò vivila con calma, non essere come un turista frettoloso, non restare in superficie.

### PROGRAMMA:

1. Preghiera contemplativa I°
2. Preghiera contemplativa II°
3. Preghiera contemplativa III°
4. Preghiera contemplativa IV°
5. Preghiera contemplativa V°
6. Preghiera contemplativa VI°
7. Preghiera contemplativa VII°
8. Conclusione dell'introduzione

### Preghiera contemplativa I

Sempre, in modo particolare oggi, perché noi viviamo oggi, c'è bisogno, abbiamo bisogno di fermarci, di fare silenzio; di dedicare alla contemplazione spazio e tempo. Contemplazione, un termine allarmante? O complicato? O elitario? No! Piuttosto ricerca di unione con Dio, adesione a Dio con la mente e con il cuore.

Perciò il significato delle pagine che seguono sarà proprio quello di accompagnarti, usando un metodo umile e semplice, affinché tu apprenda a dedicare tempo e spazio, nella tua vita, a Dio. Ricorda che è lo Spirito Santo che ci dà l'esperienza ed il gusto della preghiera, perciò è bene che tu rilegga la tua vita per vedere se in essa c'è l'amore che Dio manifesta verso tutti gli uomini. C'è nella tua esistenza questo amore per il mondo? Per gli uomini?

Sii consapevole della gratuita iniziativa di Dio e del fatto che la preghiera non è meccanica ripetizione di formule, è piuttosto amore riconoscente.

È perciò necessario che ti fermi, che rendi disponibile a questa preghiera uno spazio del tuo tempo ogni giorno.

Ricorda sin dall'inizio di stare tranquillamente nella consapevolezza della presenza del Signore. Lui è presente nella tua vita in ogni istante anche quando non ne sei consapevole.

## Preghiera contemplativa II

Lascia dunque che le tue labbra e la tua mente siano in riposo. Basta il semplice fissare lo sguardo interiore verso il Signore lasciando che il cuore si protenda in una preghiera senza parole e che la volontà cerchi di unirsi come una cosa sola alla Sua. La contemplazione è infatti la consapevolezza di Dio, conosciuto ed amato nel più profondo di se stessi

Leggi e ripeti più volte con calma queste parole conosciutissime:

*PADRE NOSTRO CHE SEI NEI CIELI*

Prendile come un semplice stimolo, il Padre è presente in te e tu dimori in Lui. Quanto è contenuto in queste parole è veramente presente in te. Il Padre è in te e ti ama. Rispondi con il tuo cuore.

## Preghiera contemplativa III

Lascia: Devi rilassarti.

Respirare lentamente e profondamente per qualche minuto.

Lasciare scorrere: tensioni, emozioni, ansietà, preoccupazioni, passioni e desideri, veleno ed odio, autocommiserazione. Lascia scorrere, lascia andare.

Cerca la Pace.

Tieni presente però che la nostra pace può essere turbata da: rancore, sospetto, antipatia, amarezza, suscettibilità, orgoglio, invidia. Perciò sono necessari: non violenza, non odio, non desiderio cattivo, non vendetta, non critica, non condanna, non parole inutili, ma invece: compassione, condivisione, amore senza riserve, perdono a chi ci ha fatto del male.

Guarda perciò dentro di te.

Cerca chi ti ha fatto del male, chi ti ha fatto soffrire.

Pensalo, porta alla tua mente la sua immagine nitida.

Prega per lui, chiedi di giungere a vederlo con lo sguardo di Dio.

Prega in modo perseverante.

Cerca chi ti riesce semplicemente antipatico o verso cui sei geloso e fai lo stesso, come sopra.

Non ti perdere di coraggio, prega, non per cambiare l'altro, ma per cambiare te stesso.

## Preghiera contemplativa IV

Ed ora prendi coscienza dei tuoi atteggiamenti falsi, della o delle tue maschere, delle tue paure.

Guarda nel tuo cuore: che è il tuo io interiore

Il tuo io più profondo

Il centro del tuo essere

Non vivere in superficie, le correnti potrebbero trascinarci verso l'appiattimento, verso l'omologazione.

## Preghiera contemplativa V

La preghiera contemplativa era la preghiera dei profeti e degli umili dell' A. T. È stata la preghiera di Gesù, di Maria, dei discepoli. Gesù nella preghiera silenziosa imparò a conoscere la volontà del Padre.

All'inizio non è facile convincersene ma veramente la preghiera contemplativa è necessaria perché abbiamo debolezze radicate: critica, impazienza, ira, parole dure, rancore, scoraggiamenti; tutte cose che distruggono la pace con noi stessi, con Dio, con gli altri.

Un impegno sincero per farci trovare da Dio nel silenzio e l'abbandono a Lui, in questa preghiera, le ridurranno a poco a poco.

Coraggio allora.

Ogni giorno trovati un posto dove puoi stare solo, dove ci sia pochissimo rumore, dove tu non sia disturbato.

Scegli un tempo non breve perché sgomberare l'immaginazione richiede proprio del tempo. Non esiste una regola sulla scelta del momento in cui pregare, dipende dalla tua personalità. Scegli perciò un'ora al giorno, non spaventarti; riconosco che un'ora in un primo momento potrà provocarti del nervosismo. Persevera, la grazia non ti mancherà.

Anche per la posizione del tuo corpo regolati tu. In ogni caso scegli una posizione comoda (ma non troppo), evita quella che ti può provocare tensione o sforzo; cerca però di stare con la schiena dritta.

Tieni gli occhi o chiusi o socchiusi o aperti ma in questo caso fissali in qualche punto, non lasciarli vagare.

## Preghiera contemplativa VI

Rifletti sul fatto che i pensieri dispersi e le distrazioni sono sovente un problema. Può accaderti di essere incapace di rilassarti, di lasciar andare le tensioni. Puoi essere molto stanco fisicamente e mentalmente...

La prima cosa da fare è accettare la tua debolezza, pronto a "sprecare" il tuo tempo; farne un'offerta al Signore e ricordare che questa preghiera non è fatta per "provare qualcosa". Dobbiamo cercare la Sua Presenza anche quando non riusciamo a percepirla.

Puoi comunque usare due specifici modi per ridurre al minimo distrazioni e difficoltà.

Usa il respiro ritmico (ti aiuterà ad allentare la tensione) - fai così: inspira dal naso, lentamente e profondamente, contando fino a 10, trattieni il respiro contando fino a 5 espira lentamente, molto lentamente, al termine dell'espirazione ferma il respiro contando fino a 3. Poi riprendi a respirare in questo stesso modo finché non ti sentirai più calmo e rilassato.

Puoi usare delle brevi preghiere ripetitive (ritmate), ti sarà di grande aiuto. Brevi preghiere ripetute unite ad una respirazione quieta e regolare. Pronuncia le parole mentalmente o durante l'inspirazione, o durante l'espirazione, o in entrambe i momenti. Usa una formula che esprima ciò che veramente vuoi dire.

Qualche esempio:

Signore, il tuo amore è in me

Sei tu la luce della mia vita

Signore, mia pace

## Preghiera contemplativa VII

Tieni in mente questo principio fondamentale: *Importante è come vivi.*

Per realizzare il tuo abbandono a LUI devi *allontanarti da ogni forma di violenza:*  
psicologica ,verbale, fisica

*Da ogni genere di menzogna:* interiore, esteriore. Dio lo trovi nella verità di te stesso

*Dall'affermazione del tuo io:* per avere sensibilità verso le necessità, i diritti, i sentimenti altrui e soprattutto per lasciar posto all'Altro, a Dio!

*Dalla mancanza di freno delle tue passioni:* gola, accidia, ira, avarizia, lussuria, pigrizia, superbia. Queste tolgono energie alla vita interiore, ti prosciugano spiritualmente e depistano.

*Dal desiderio di possesso* per imparare a condividere, e svuotarti da te stesso.

Quindi dovrai *vigilare* su:

orgoglio ed ambizione

gelosia ed odio

rabbia e violenza

pigrizia ed avarizia

passioni incontrollate

Per saper *accogliere i doni dello Spirito Santo* che è:

vero amore

gioia interiore

pace del cuore

pazienza

gentilezza

bontà nelle intenzioni

fiducia

dolcezza

autocontrollo del cuore

autocontrollo della mente

Dovrai anche nutrire il desiderio di Dio che è alla porta del tuo stesso cuore e bussa come dice Lui stesso nel libro dell' Apocalisse.

## CONCLUSIONE

Concludiamo questa introduzione articolata in sette punti con alcune riflessioni. Vi sono due modi per nutrire e rafforzare sia l'attrazione sia il desiderio di Dio

1. il primo è la "*lectio divina*" che puoi trovare, per acquisirne conoscenza, in questa area nella rubrica omonima

2. l'altro modo è di *pregare chiedendo il dono della preghiera*: «Signore, insegnami a pregare; insegnami come conoscerti e amarti in silenziosa preghiera; Signore, riversa il tuo Spirito in me, in tutta la tua pienezza; Signore, lascia che sia posseduto dal tuo spirito, così che tu possa regnare in me, attraverso di me.. ». È chiaro dal vangelo: a) che dobbiamo chiedere il dono dello Spirito con fede fiduciosa; b) che questa preghiera sarà ascoltata (cf. Lc 11, 13).

Tieni presente che la preghiera contemplativa è la sola vera preghiera, nel senso che conduce al di là delle parole (preghiera vocale) e al di là dei pensieri (preghiera meditativa); è la realtà verso la quale le parole e i pensieri ci orientano. In questo senso, ogni preghiera deve avere una qualità vera o contemplativa, perché la preghiera vocale non deve mai essere solo una recitazione di parole, e la preghiera meditativa non deve mai essere solo un esercizio del pensiero. Essa è il cuore del Vangelo e della vita cristiana. Era la preghiera dei profeti e degli umili dell'Antico Testamento, di coloro che cercando il Volto del Signore, volevano amare "il Signore loro Dio con tutto il cuore, tutta l'anima, tutte le forze" (Dt 6, 5).

Era la preghiera di Gesù

Noi vediamo come egli cercò di vivere in quelle condizioni (solitudine, silenzio, digiuno, vigilanza nella preghiera) che aprono la nostra natura umana di più allo Spirito, rendendola uno strumento migliore di preghiera, uno strumento migliore di un'esperienza di unione con suo Padre, nella conoscenza e nell'amore. In questa silenziosa preghiera egli imparò a conoscere la volontà del Padre e sperimentò la completa resa all'amore. Nella preghiera udì le parole dette dal Padre (Gv 17, 14) e in preghiera conobbe suo Padre nell'amore (Gv 10, 15: cf. Mt 11, 25-27).

Era la preghiera di Maria

Maria - madre di Gesù, la maestra di preghiera, la zia del profeta eremita Giovanni Battista - deve aver passato molto tempo in quieta preghiera e in contemplazione. L'ultima volta che la troviamo nominata nelle Scritture, la troviamo perseverante nella preghiera, con i discepoli implorando la discesa dello Spirito che suo figlio aveva promesso. (At 1, 14).

Si tratta di una preghiera che conduce ad arrenderci a lui nella fede abbandonando, come abbiamo già detto: tensioni, emozioni, ansietà, preoccupazioni, passioni, rancori, autocommiserazione per entrare in un fiducioso abbandono. I suoi frutti saranno sempre più evidenti, in primo luogo la pace che è un dono di Gesù.

In sintesi ecco un futuro risultato essenziale:

- La preghiera contemplativa ha per effetto principale che le altre nostre preghiere assumono un nuovo significato e che noi sentiamo il legame che le collega tra loro.
- Ci si allontana dalla monotonia delle preghiere dette secondo un programma prestabilito.
- Si sente la necessità e si ottiene gradatamente la capacità di dare a tutte le preghiere una qualità « contemplativa » (cioè si fa di esse una vera preghiera e non sono più solamente recitate o cantate).

Ed infine, questa preghiera, se sarai perseverante, ti permetterà gradualmente:

- di riuscire a superare quei difetti e debolezze che possono appesantire la tua vita (critica, impazienza, ira, parole dure, rancore, scoraggiamento)
- di ridurre tensioni e nervosismo
- di raggiungere un modo equilibrato di vivere come uomini e come cristiani

Ed ora, sperando che tu abbia assimilato quanto ti abbiamo proposto, ti proponiamo di seguire con noi le sette fasi della preghiera contemplativa.

Buon percorso, buona strada

