

# La preghiera è sempre un percorso personale

Carissimo o Carissima,

ripren- do a scriverti, utilizzando le belle pagine de *Il Vento*, la rivista degli esercizi spirituali per i giovani: come vedi non ti ho dimenticato! Anche se il tempo passa e la vita cambia, è bene mantenere le relazioni importanti e questa con te è per me una relazione significativa, forse la più significativa di tutte. Nelle lettere precedenti ti avevo invitato a notare ciò che senti quando preghi e quando ti interroghi su cosa fare. Tutti siamo passati attraverso tali momenti, quindi non preoccuparti troppo e cerca di conservare la serenità del cuore. Nelle prime lettere ti avevo consigliato di trovare del tempo per la preghiera, perché le decisioni importanti hanno bisogno di essere accompagnate dall'ascolto della Parola di Dio. Nell'ultima lettera ti ho spiegato come poter usare la Bibbia nella preghiera; adesso vorrei portare la tua attenzione sulla preghiera personale, quella che aiuta a fare scelte ispirate da Dio, scelte giuste che danno gioia, forza e fiducia.

**La preghiera nei momenti delle scelte**

Più volte ti ho invitato a dedicare del tempo alla preghiera personale, ma tu mi potresti chiedere: Che cosa è la preghiera personale? Perché dedicare tempo alla preghiera quando si hanno tante cose da fare? Perché pregare quando la Parola di Dio non dice niente? E poi, come si fa a pregare veramente? Sono domande ragionevoli e molte volte le ho sentite dai giovani, ma anche dagli adulti e dai religiosi. Vedi, noi viviamo in una cultura che non ci aiuta affatto a vivere in modo significativo; ricordi la poesia di Eugenio Montale che abbiamo studiato a scuola e che dice: *“Non chiederci la parola che squadri da ogni lato l'animo nostro informe [...] Codesto solo oggi possiamo dirti, ciò che non siamo e ciò che non vogliamo”* (da *Ossi di seppia*, 1925). Con questi versi il poeta esprimeva un'assenza di progettualità e d'identità personale. Nel momento dell'assenza del senso, la fede ci guida e ci offre la luce di cui abbiamo bisogno; in particolare, gli esercizi di sant'Ignazio ci offrono una pedagogia della ricerca

del senso e ci conducono a comprendere quale sia la strada da percorrere. La preghiera personale diventa il luogo dove possiamo ricevere la parola che ci manca, quella parola che “squadra” il nostro cuore, come dice Montale, e che da “informe” lo plasma, offrendogli la possibilità di trovare un senso e un bene universale. Per aiutarti a comprendere come questo avviene, ti invito a leggere il brano degli *Esercizi spirituali* che ti riporto. Io te lo commenterò, affinché tu possa comprendere l'insegnamento prezioso che contiene. Come puoi vedere, nel testo si parla di «*ejercicios*», cioè di una forma particolare di preghiera. Penso che tu abbia fatto l'esperienza di diversi tipi di preghiera; conosci la *preghiera liturgica*, con la celebrazione dell'eucaristia e degli altri sacramenti, la *preghiera monastica*, con la liturgia delle Ore e la lettura della Parola di Dio, la *preghiera popolare*, con il Rosario, la Via Crucis, le Novene, le Processioni, e anche la *preghiera del cristiano*, del mattino e della sera. Durante gli esercizi non si esclude tutto questo, quando è vera preghiera, ma si dà la preferenza alla preghiera intesa come relazione personale con Dio, nell'ascolto della sua parola viva e delle risonanze interiori che i diversi eventi suscitano in chi prega.

**Le tappe e i loro contenuti**

Nel testo riportato nel riquadro, sant'Ignazio avverte che gli esercizi richiedono un tempo di circa quattro settimane, in spagnolo «*cuatro semanas*». La parola “settimana”, «*semana*», non va intesa in senso rigido e cronologico, come nel linguaggio comune; infatti, poche righe dopo, l'autore precisa che «non si deve pensare che ogni settimana debba necessariamente durare sette o otto giorni» e avvisa che «alcune volte è necessario abbreviare la settimana e altre volte allungarla». Nel testo originale spagnolo, cioè in castigliano,



## Lettere a un amico

L'espressione esatta è «*requiérese algunas veces... y otra veces...*» e quindi bisognerebbe tradurre «si richiede», a volte di accorciare e altre volte di allungare le settimane. Questa nota di sant'Ignazio mostra che la «*semana*» non va intesa come un periodo di sette giorni, quanto piuttosto come una tappa del percorso interiore dell'esercitante. Il concetto di "settimana" ben inteso manifesta che nella preghiera c'è una successione di tempi e di momenti, una successione che non appartiene solo alla preghiera personale, ma a ogni forma di preghiera. Nel medioevo i monaci indicavano tre tappe o vie della vita spirituale: la purificativa, l'illuminativa e l'unitiva. Sant'Ignazio divide la terza tappa, quella unitiva, in due, una per la passione di Gesù e l'altra per la sua risurrezione. In tal modo le tre tappe medievali diventano in epoca moderna quattro, perché l'antica terza viene divisa in due, terza e quarta. Dal paragrafo riportato si possono riconoscere anche i contenuti delle quattro tappe degli esercizi, perché si dice che la prima riguarda «*la considerazione e contemplazione dei peccati*», la seconda «*la vita di Cristo fino al giorno delle Palme*», la terza «*la passione di Cristo*» e la quarta «*la Risurrezione, l'Ascensione*» e la Pentecoste. Penso che questo itinerario ti sia familiare e che tu lo conosca bene! È lo stesso dell'Anno liturgico, che accompagna la celebrazione della santa Messa. Ogni anno noi riviviamo la vita di Gesù Cristo, dal concepimento al dono dello Spirito Santo, includendo l'Avvento e la Quaresima come tempi forti di preparazione e conversione. Vorrei farti notare la successione degli stessi momenti, nella vita di Cristo, nell'Anno liturgico e negli esercizi spirituali. La preghiera si svolge con successioni di momenti, non è mai solo un istante e neppure soltanto una rivelazione isolata, circoscritta in uno spazio e in un tempo. La preghiera contiene sempre un percorso, con dei momenti e delle tappe; ti invito a prenderne coscienza, perché tu possa gestirla e viverla sempre meglio.

### Le necessità di ogni persona

**S**e la preghiera include sempre un itinerario, tu potresti chiedermi: Come si passa da un momento all'altro? Come

posso sapere che una tappa è conclusa e che posso passare alla successiva? Sono domande che manifestano una certa maturità e responsabilità. Le risposte però non sono affatto semplici. Provo a dirti comunque qualcosa. Se rileggi ancora una volta il testo che ti ho allegato, puoi vedere che sant'Ignazio fa riferimento a diversi tipi di persone, dice che «*alcuni sono più lenti*», mentre «*altri sono più diligenti*» e altri ancora sono «*più agitati e provati da diversi spiriti*». Questa sua breve descrizione non ha la pretesa di essere completa, ma solo l'intento di esemplificare alcune caratteristiche interiori delle persone che pregano. Ciò significa che le persone hanno i loro tempi e vanno rispettate nelle loro necessità. Magari una persona ha bisogno di più tempo per ricevere il frutto di una tappa, mentre un'altra persona ha bisogno di minor tempo per raggiungere gli stessi obiettivi. Le persone hanno ciascuna la propria storia, le proprie caratteristiche e le proprie capacità. Non possiamo semplificare la complessità della persona umana parlando solo di pigrizia, di mancanza d'impegno o di disinteresse. Le cose sono molto più complesse e difficili. Si può passare a una nuova tappa solo quando la persona ha raggiunto ciò che cercava, nel testo si dice «*hallar lo que buscan*», trovare ciò che cercano. Ma chi valuta il raggiungimento dell'obiettivo previsto? Io direi... la persona stessa che prega! Solo lei può valutare il "punto di soddisfazione" e quindi il raggiungimento dello scopo che si prefiggeva. Questo è l'elemento che vorrei invitarti a considerare



e a non scavalcare: il sentire interiore. Tu stesso, o tu stessa, sentirai nella tua coscienza se hai raggiunto il culmine della tappa, avvertendo un senso di soddisfazione e di serenità. Quello sarà il "segno interiore" che ti indica la conclusione della tappa e che puoi passare alla prossima. Spero che queste mie brevi osservazioni ti siano utili. Non le dimenticare, comincia a fare attenzione alle risonanze interiori che avverti nella preghiera e a prendere coscienza che essa si evolve da sola, mossa al suo interno dallo Spirito di Dio. Buon percorso.

P. Lorenzo M. Gilardi S.I.

*Per gli esercizi che seguono occorrono quattro settimane, corrispondenti alle quattro parti in cui essi si dividono. Precisamente: la prima riguarda la considerazione e contemplazione dei peccati; la seconda, la vita di Cristo nostro Signore fino al giorno delle Palme incluso; la terza, la passione di Cristo nostro Signore; la quarta, la risurrezione e ascensione, aggiungendo i tre modi di pregare. Con tutto ciò, non si deve pensare che ogni settimana debba necessariamente durare sette od otto giorni. Come infatti capita che nella prima settimana alcuni sono più lenti nel trovare quello che cercano, cioè contrizione, dolore, lacrime per i propri peccati, similmente alcuni sono più diligenti di altri e più agitati o provati da diversi spiriti, alcune volte è necessario abbreviare la settimana e altre volte allungarla. Lo stesso vale per tutte le successive settimane, cercando le cose secondo la materia trattata. In ogni modo, gli esercizi si concluderanno, più o meno, in trenta giorni. [ES 4]*