

DIALOGARE
CON DIO

CHIARA AMIRANTE

DIALOGARE CON DIO

La preghiera del cuore:
una via per la pace

PIEMME

ISBN 978-88-566-4851-5

I Edizione 2015

© 2015 - EDIZIONI PIEMME Spa, Milano
www.edizpiemme.it

Anno 2015-2016-2017 - Edizione 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Prefazione

Uno dei bisogni essenziali dei cristiani del nostro tempo è di nutrire la loro unione con Dio e la loro comunione fraterna mediante un'intensa vita di preghiera che irradi la gioia del Vangelo. A questo fine Chiara Amirante, fondatrice del Movimento Nuovi Orizzonti, propone un bel saggio: *La preghiera del cuore: una via per la pace*.

Sono ben lieto di raccomandare questo piccolo trattato sulla preghiera scritto per una comunità particolare ma il cui stile e contenuto aprono orizzonti di pace e di gioia d'una portata universale. Niente di astratto o di accademico in queste pagine ardenti, nessun esercizio di erudizione per impressionare il lettore, ma soltanto l'esposizione d'una passione per il Vangelo della preghiera, che si dispiega come una vera scienza acquisita con l'esperienza, confermata dalla testimonianza personale d'indubbio valore dell'Autrice.

Chi ha già esperienza della preghiera contemplativa o anche chi aspira a impegnarsi su questa via troverà qui un'ispirazione luminosa e una convinzione trascendente che lo faranno avanzare e perseverare su questo

cammino. L'esposizione dottrinale è originale, impastata di Sacra Scrittura, contestualizzata nelle attuali condizioni della cultura dell'“usa e getta”, e accompagnata da una fine analisi psicologica che deve più al discernimento spirituale che alla corrispondente scienza umana. L'insieme di questa esposizione sul dialogo con Dio come preghiera del cuore alla scuola di Gesù riposa su un'acuta percezione dell'incomparabile attualità della Parola di Dio alla luce della risurrezione di Cristo.

Si riconoscerà la solidità di questo insegnamento nella sua insistenza sul primo comandamento: «Tu amerai il Signore tuo Dio con tutto il tuo cuore, con tutta la tua anima, con tutta la tua mente e con tutte le tue forze»; nell'audacia con cui denuncia l'idolatria dell'“io” e le sue molteplici dipendenze; nella sua creatività simbolica per iscrivere l'esperienza della preghiera nella continuità dei misteri di Gesù.

Ho avvertito un soffio di Pentecoste alla lettura di questo testo, scritto di getto, che non nasconde l'esigenza d'una conversione radicale e perseverante. L'Autrice conosce il bisogno d'un orientamento sicuro che hanno tanti giovani segnati da esperienze dolorose ma che, avendo incontrato Cristo, aspirano a una vita cristiana autentica e radiosa. Ella non ignora le difficoltà che possono scoraggiare quanti aspirano alla preghiera contemplativa, ma li sostiene con forza con la sua insistenza sull'azione dello Spirito Santo e sulla confidenza nell'infinita misericordia del Padre.

Il lettore è invitato se non addirittura provocato a non contentarsi di “essere cristiano a metà”, a decidersi per una via di dialogo personale con Dio, così

da sentirsi pieno di fiducia per arrischiare l'avventura nella scoperta della presentazione oggettiva ed entusiasmante dei frutti, delle sfide, delle condizioni e delle tappe di quest'ardita via verso la pace.

Che il lettore frettoloso si dedichi almeno a sfogliare le pagine sul *Padre Nostro* e, se si lascia toccare dalla freschezza delle intuizioni spirituali, proverà il gusto di appropriarsi della visione d'insieme che s'inscrive senza pretese tra i bei testi della tradizione cristiana.

Sono persuaso che questo libro sarà dunque di grande giovamento per le anime assetate d'autentica spiritualità, ma che potrà anche ispirare i pastori e i formatori di seminario come i responsabili della formazione alla vita consacrata. Oltre che offrire un nuovo soffio contemplativo, esso contiene infatti una sintesi dei criteri essenziali e degli esercizi concreti che possono stimolare la crescita in santità mediante l'assimilazione della Parola di Dio alla maniera della Vergine di Nazareth, la Maestra per eccellenza della preghiera del cuore.

Marc Card. Ouellet
Prefetto della Congregazione per i Vescovi
nella festa di sant'Agostino,
28 agosto 2015

Introduzione

La preghiera ci dischiude nuovi meravigliosi orizzonti di pace, di gioia, di amore, di pienezza, di vita. Oggi però, anche chi si dice cristiano, tende troppo spesso a vedere la preghiera come un dovere, un compito da assolvere, nella speranza di guadagnare qualche «buono-Paradiso». Abbiamo dimenticato quanto fondamentale sia la preghiera per vivere la nostra vita in pienezza e per custodire la pace nel cuore. Probabilmente perché non sappiamo più pregare e di conseguenza non ne sperimentiamo i meravigliosi frutti. Troppo spesso rischiamo di ridurre la preghiera a degli sterili monologhi, o alla ripetizione mnemonica ma distratta di alcuni testi che abbiamo imparato e dimentichiamo che il cuore della preghiera è il dialogo, la comunione con Colui che è l'Amore.

La preghiera ci dona forza quando ci sentiamo scoraggiati, prostrati dalle tante e a volte terribili sferzate della vita. La preghiera è l'ossigeno dell'anima. La preghiera riempie di colori di cielo ogni attimo della nostra vita, ci dona luce e discernimento per realizzare

in pienezza il meraviglioso disegno di amore che Dio ha sognato per ciascuno di noi fin dall'eternità.

La preghiera ci dona ristoro quando ci sentiamo troppo affaticati e oppressi per continuare ad affrontare la scalata del viaggio della nostra vita. La preghiera ricolma il nostro cuore di quella gioia piena, incontenibile a cui sempre la nostra anima aspira, ci dona quella pace profonda capace di resistere alle prove più dure della vita. Quella pace che il mondo non sa dare e il mondo non può togliere.

Nel nostro cuore è impressa una profonda sete di amore che può essere saziata solo da Colui che è l'Amore infinito. Grazie alla preghiera possiamo finalmente attingere alla sorgente dell'Amore senza dover continuare a elemosinare qualche goccia di affetto da chi non è in grado di donarci quell'amore di cui la nostra anima ha un vitale bisogno.

Quante energie, quanto tempo disperdiamo nel tentare di raggiungere mille diversi obiettivi e una volta raggiunti ne cerchiamo di nuovi perché non ci sentiamo mai pienamente felici e realizzati. Inseguiamo la felicità nelle tante seduzioni del mondo ma ogni volta che ci illudiamo di averla finalmente raggiunta ci accorgiamo di avere afferrato dei cristalli che ci incantano per qualche istante con il loro luccichio ma che poi, dopo una fugace ebrezza di soddisfazione, feriscono l'anima in profondità.

La preghiera è la via per la piena felicità perché Dio è la felicità, quella felicità profondissima a cui da sempre e per sempre anela il nostro cuore.

Se la preghiera è la via da percorrere per raggiungere quella felicità, quella pace, quella pienezza di vita a

cui il nostro cuore così profondamente aspira, perché così tante persone continuano a considerarla qualcosa di noioso, un compito da assolvere per “timbrare il cartellino” della messa della domenica, oppure ci si limita alla messa di Natale e di Pasqua e a qualche preghiera accorata solo nel momento della disgrazia, nella speranza che Dio possa intervenire là dove scopriamo di essere impotenti?

Dedichiamo tanto tempo ad apprendere mille cose che crediamo siano assolutamente fondamentali per la nostra vita. Passiamo ore ad ascoltare mille notizie terribili di cronaca nera, che non fanno altro che aumentare quel senso di inquietudine, di scoraggiamento, di paura, di angoscia che già con tanta prepotenza cerca di imprigionare il nostro cuore e poi dedichiamo così poco tempo a imparare l'arte della preghiera, l'unica in grado di ricolmare il nostro cuore di pace, di gioia, di amore, di luce.

Troviamo il tempo per impegnarci in tante cose ma non lo troviamo per l'unica veramente necessaria: dialogare con Dio! Sì perché la preghiera ci introduce nell'intimità e nella comunione con Colui che è l'Amore e ci ama infinitamente. Probabilmente a qualcuno potrà sembrare un po' azzardato definire la preghiera come *dialogo con Dio*. Molti credono che Dio esiste ma... Lui sta lassù e noi quaggiù, lui è Dio, l'Onnipotente, Colui che ci trascende, il Creatore delle galassie... come potrebbe una creatura avere la “presunzione” di dialogare con il suo Creatore?

Eppure la meravigliosa notizia che Cristo è venuto a portarci è proprio che Dio è Padre e ci ama personalmente, infinitamente: «*persino i capelli del vostro*

capo sono tutti contati» (Matteo 10, 30). È proprio grazie alla preghiera che possiamo imparare a lasciarci raggiungere, guidare, dal suo Amore, vivere in una comunione con Lui sempre più profonda.

Capisco che per chi non ha il dono della fede questa mia affermazione può sembrare una pura assurdità o una beata illusione. Certo è che se solo qualche decennio fa qualcuno avesse detto che con un cellulare sarebbe stato possibile parlare in tempo reale con qualcuno che vive in un altro continente, grazie alla tv sarebbe stato possibile vedere degli uomini camminare sulla luna, tramite il Wi-Fi essere in collegamento con migliaia di persone in tutto il mondo... senza dubbio sarebbe stato preso per matto dalla maggior parte delle persone!

Noi siamo portati a credere solo in ciò che vediamo e di cui facciamo esperienza. Eppure il mondo dello spirito, anche se noi non abbiamo imparato a “vederlo”, sentirlo, conoscerlo, esiste! È un po’ come per la televisione, la radio, internet, il cellulare: abbiamo dovuto imparare a sintonizzarci sulle giuste frequenze per poter vedere ciò che prima era impossibile, entrare in contatto e parlare con persone di altri continenti che prima pensavamo neanche esistessero, conoscere altri pianeti e galassie.

La preghiera è proprio quell’arte che ci insegna a sintonizzare il nostro spirito sulle giuste frequenze, per vedere ciò che i nostri occhi non riescono a vedere, ascoltare ciò che le nostre orecchie non riescono ad ascoltare, comprendere ciò che al nostro intelletto appare follia (cfr. *1 Corinzi 2, 9-12*)... dialogare con il “mondo dello spirito”.

Inoltre, se ci dimentichiamo di mettere periodicamente in carica il nostro cellulare o il computer inevitabilmente si spengono e non è più possibile continuare il dialogo con le persone che grazie a questi strumenti potevamo raggiungere. Non certo perché loro non vogliono più farsi sentire da noi ma semplicemente perché si sono scaricati sia il cellulare che il computer. Per restare su questo esempio, qualcosa di simile avviene anche nel nostro spirito: abbiamo bisogno di ricaricarci altrimenti ci spegniamo e diventa impossibile ogni tipo di comunicazione con Dio e con il mondo dello spirito. La preghiera del cuore ci permette di “ricaricare” il nostro spirito!

Tutti abbiamo bisogno di imparare a pregare perché tutti abbiamo bisogno di Dio, di quella pace, gioia, amore, pienezza di vita e di libertà che sperimentiamo solo quando viviamo in comunione con Lui.

Nella mia vita mi sono trovata ad affrontare tante difficoltà, problemi, croci terribili eppure, anche nei momenti più drammatici, ho potuto continuare a sperimentare una gioia e una pace profonda proprio grazie alla preghiera. Da più di venti anni ho dedicato tutto il mio tempo a cercare di dare un po' di sostegno a tanti fratelli che vivono situazioni davvero disperate, ho cercato di mettermi in ascolto della loro sofferenza e spesso il loro grido silenzioso e lancinante ha trafitto in profondità il mio cuore ma... sempre ho continuato a sperimentare che l'Amore è più forte, l'Amore vince. È possibile custodire la pace anche quando il cuore sembra spezzarsi perché colpito a morte. Sì è possibile! È la mia esperienza di tutti questi anni in cui mi sono immersa, senza tirarmi indietro, nei ba-

ratri più terribili degli inferi di molti cuori e ho sentito un tagliente abbraccio di tenebre e sofferenze che supera ogni immaginazione. Sì, è possibile custodire la pace nel cuore. È possibile grazie alla preghiera! Sono convinta che senza la forza della preghiera in troppi momenti della mia vita non avrei potuto resistere neanche un giorno senza sprofondare nella più terribile disperazione.

È per questo che sento il desiderio di condividere con più persone possibili alcune *parole di luce* che Colui che è l'Amore ci ha donato e che per me sono state fondamentali per scoprire la profondità e la bellezza della preghiera del cuore.

Credo che la preghiera sia un'arte che ci permette di disegnare il più importante capolavoro che ciascuno di noi è chiamato a realizzare: il capolavoro del disegno di amore di Colui che ci ama immensamente sulla nostra vita! Abbiamo una vita sola e sarebbe davvero un peccato arrivare alla sera della nostra esistenza per scoprire di averla sprecata nel cercare di raggiungere ciò che è vanità delle vanità.

La preghiera è un'arte assolutamente fondamentale per potere vivere in pienezza ogni attimo che il Cielo ci dona. Come ogni arte che si rispetti dobbiamo deciderci a dedicare tempo, impegno, energie, per poterla apprendere. Abbiamo inoltre bisogno di qualcuno che ci insegni a pregare. Non ci si può illudere di diventare dei grandi artisti in nessun campo se non si ha l'intelligenza e l'umiltà di dedicare tanto tempo ad apprendere i "segreti" di quell'arte da un bravo maestro. Più sapremo mettere tutto il nostro impegno nell'imparare quell'arte più i risultati potranno essere

entusiasmanti. Più sarà bravo il maestro che sceglieremo e più i nostri sforzi potranno portare meravigliosi frutti.

Per un'arte fondamentale come quella della preghiera vogliamo allora rivolgerci al Maestro dei maestri, "andare a scuola" da Lui per metterci in ascolto dei suoi suggerimenti di amore e lasciarci guidare nel realizzare la grande "opera d'arte" della nostra vita.

I FRUTTI DELLA PREGHIERA

La pace interiore

Sono numerosi i frutti che la preghiera del cuore produce nella nostra vita. La Parola di Dio ci aiuta a individuarne alcuni.

«Vi dico dunque: camminate secondo lo Spirito e non sarete portati a soddisfare i desideri della carne; la carne infatti ha desideri contrari allo Spirito e lo Spirito ha desideri contrari alla carne; queste cose si oppongono a vicenda sicché voi non fate ciò che vorreste. (...) Il frutto dello Spirito invece è amore, gioia, pace, pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mansuetudine, autocontrollo» (Galati 5, 16-22).

Più impariamo l'arte della preghiera del cuore e più riusciamo a restare in ascolto della voce della nostra coscienza per camminare secondo lo Spirito. La pace che ne deriva è un dono unico per cui vale davvero la pena impegnarsi molto. Uno dei primi frutti che avvertiamo con chiarezza quando iniziamo a entrare nella preghiera del cuore è una pace nuova.

Il frutto della pace interiore ci può essere di grande aiuto nel discernere se realmente stiamo vivendo la preghiera del cuore o se ci stiamo illudendo di pregare ma di fatto sprechiamo il nostro tempo in pensieri inutili, in sterili monologhi, in formule ripetute a memoria più o meno distrattamente. La pace è un frutto meraviglioso della preghiera del cuore.

Non c'è vera preghiera che non conduca alla pace profonda e non c'è pace senza preghiera. La pace che scaturisce dalla preghiera è quella pace che Gesù ci ha promesso: «*Vi lascio la pace vi do la mia pace; non come la dà il mondo io la do a voi. Non sia turbato il vostro cuore e non abbia timore*» (Giovanni 14, 27).

È una pace che ci libera dalle tante paure paralizzanti che caratterizzano il nostro vivere quotidiano. Le continue difficoltà, le prove, le sofferenze che siamo chiamati a vivere ogni giorno non riescono più a turbare il nostro cuore.

Quell'ansia fastidiosa, che troppo spesso ci accompagna, quel sottile senso d'inquietudine, di insoddisfazione, di insicurezza... lasciano finalmente spazio a una pace profondissima.

La pace che è frutto della preghiera non ha niente a che vedere con le tante diverse forme di "anestesia" del malessere dell'anima che il mondo con tanta prepotenza ci impone. Quando cerchi di trovare sollievo al malessere interiore buttandoti a capofitto nella ricerca di piacere, di applausi, di successo, di riconoscimenti, di sostanze, di sesso usa e getta, di ore passate a stordirti davanti alla tv, a internet, alla PlayStation... lì per lì hai la sensazione che qualcosa lenisca la tua sofferenza interiore ma poi ti riscopri sempre più di-

pendente e l'angoscia, l'ansia, l'inquietudine, si ripresentano con forza crescente, imprigionano l'anima in una morsa sempre più dolorosa.

La pace che scaturisce dalla preghiera diventa tanto più profonda quanto più vera e intensa diventa la preghiera del cuore. È una pace che ti accompagna sia nei momenti in cui la vita ti regala sorprese stupende, sia quando l'ombra della croce si presenta con forza e sembra volere oscurare quei meravigliosi orizzonti di luce che l'Amore dischiude.

Se vuoi fare una seria verifica di quanto stai realmente pregando, domandati: «Riesco a custodire la pace nel cuore anche nei momenti più difficili? Sto camminando secondo lo Spirito e ne sperimento quotidianamente i frutti di pace, di amore, di pazienza, benevolenza, bontà, fedeltà, mitezza, dominio di me stesso?».

Più questi frutti caratterizzano le tue giornate dolorose e meravigliose, più saprai che stai crescendo nella preghiera del cuore. Se invece, pur dedicando del tempo alla preghiera, ti senti spesso deluso, insoddisfatto, impaziente, ansioso, nervoso, ripiegato su te stesso, solo, sempre preoccupato di perseguire i tuoi interessi... forse è arrivato il momento di prendere una decisione di fondamentale importanza per dare una svolta decisiva alla tua vita: dedicare tempo, impegno, energie per imparare la preghiera del cuore. Non c'è niente di più bello e fondamentale per vivere la vita in pienezza che imparare a dialogare con Dio!

Non cadere nella solita trappola del: «Ma io non ho tempo, ho troppe cose da fare!».

Tutto ciò che fai se non scaturisce dalla preghiera è

tempo perso, è vanità delle vanità. Se non trovi il coraggio di fermarti per dedicare del tempo a imparare a pregare, a fare silenzio dentro di te per metterti in ascolto della voce dello Spirito continuerai a disperdere tantissime energie per riscoprirti poi sempre più insoddisfatto e inquieto.

Un cuore traboccante di amore

Un altro frutto meraviglioso della preghiera è un cuore traboccante di amore. Una nuova capacità di donare amore senza aspettarsi niente in cambio.

Cresciamo in una società che ci porta a essere competitivi, “forti”, autosufficienti, individualisti e un po’ narcisisti. Il modello più o meno consapevole è quello dell’uomo/donna forte che non ha bisogno di niente e di nessuno... neppure di Dio! Niente di più lontano dalla realtà. Non è assolutamente vero che non abbiamo bisogno di niente e di nessuno. Senza amore non possiamo vivere! L’amore è il nutrimento fondamentale per potere vivere la nostra vita in pienezza. Senza amore non c’è colore, non c’è gioia, non c’è pienezza, non c’è realizzazione. Abbiamo bisogno di amare e di sentirci amati per ciò che siamo, con tutte le nostre debolezze e povertà. Abbiamo bisogno di amore. L’amore è il respiro dell’anima. Abbiamo un bisogno profondissimo di Dio che è Amore: siamo stati creati a sua immagine e somiglianza e solo se impariamo a rimanere nel suo amore possiamo davvero realizzarci in pienezza. «Ci hai fatti per Te, Signore, e il nostro cuore non ha pace finché non riposa in Te...» (sant’Agostino).

Il nostro cuore è stato creato da Colui che è l'Amore infinito e solo il suo Amore può saziare quella sete di amore infinito impressa nella profondità del nostro cuore sempre inquieto.

Troppo spesso elemosiniamo in mille modi un po' di affetto da persone che poi si rivelano incapaci di donarlo e ci dimentichiamo invece di rivolgerci a Colui che è l'Amore e che ci ama infinitamente, incondizionatamente.

Grazie alla preghiera possiamo imparare ad aprire il cuore, a lasciarci raggiungere dall'Amore di Dio, ad attingere alle sorgenti d'acqua viva del suo Amore.

Se quando ci sentiamo raggiunti dallo sguardo pieno di amore di una persona il nostro cuore sussulta di una gioia profonda, prova a immaginare che mai potrà essere se impari a lasciarti raggiungere dallo sguardo di Amore di Colui che è l'Amore?

Imparare a pregare è imparare a dialogare con Dio e lasciarci raggiungere, rinnovare, trasfigurare, dal suo sguardo di amore, dal suo abbraccio di infinita tenerezza.

Se vogliamo vivere in pienezza ogni attimo della vita che ci è stata regalata e fare sì che tutto ciò che facciamo possa portare grandi frutti, abbiamo bisogno di imparare a rimanere nell'amore o meglio in Colui che è l'Amore.

Gioia piena

Nel cuore di ogni uomo è impresso anche un desiderio profondo di gioia piena, eppure sono poche le

persone che si sentono profondamente felici. Inseguiamo la felicità con tutto il nostro impegno. Dedichiamo tanto tempo ed energie nella speranza di poterla finalmente raggiungere ma troppo spesso sbagliamo strada e proprio quando abbiamo finalmente raggiunto uno dei tanti obiettivi che di volta in volta ci prefissiamo per potere essere felici ci riscopriamo di fatto insoddisfatti, tristi, spenti... non ci basta, vogliamo di più!

La gioia è frutto dell'amore e l'amore è frutto della preghiera. Non è sufficiente un amore semplicemente umano, che troppo spesso è inquinato dal nostro egoismo, abbiamo bisogno di imparare a rimanere nell'Amore di Dio.

Gesù, il Verbo di Dio, il Signore della Creazione, che più di ogni altro conosce i bisogni più profondi del nostro cuore, ci ha rivelato il segreto per la pienezza della gioia.

«Rimanete nel mio amore. Se osserverete i miei comandamenti, rimarrete nel mio amore, come io ho osservato i comandamenti del Padre mio e rimango nel suo amore. Questo vi ho detto perché la mia gioia sia in voi e la vostra gioia sia piena. Questo è il mio comandamento: che vi amiate gli uni gli altri, come io vi ho amati» (Giovanni 15, 9-11).

Possiamo vivere la gioia. Non una gioia superficiale passeggera... La sua gioia. La gioia piena!!!

È una promessa fantastica e perché possa realizzarsi anche nella nostra vita abbiamo bisogno di imparare ad amare, a rimanere nel suo Amore. Più sapremo immergerci nella preghiera del cuore, più l'Amore del

Padre verrà riversato nei nostri cuori mediante lo Spirito e il nostro cuore sarà ricolmo della gioia di lassù. La gioia che fiorisce dalla preghiera è una gioia che non si può contenere. È profonda, dirompente, traboccante, discreta, indicibile, gloriosa.

La forza nella debolezza

La preghiera non solo ci dona una pace che non è di questo mondo, ci ricolma il cuore di amore e di gioia piena. La preghiera ci permette anche di sperimentare una meravigliosa forza che si manifesta proprio sulla nostra debolezza.

La preghiera ci introduce in un dialogo sempre più profondo con Dio. Dio è Amore. Dio è luce.

Grazie alla preghiera possiamo finalmente riconciliarci con la nostra debolezza e scoprire che Dio ci ama con tutte le nostre fragilità, i nostri limiti. Più ci lasciamo raggiungere in profondità dall'Amore di Dio, più ci sentiamo amati per ciò che siamo. Il suo Amore ci libera da quel sottile e pericoloso bisogno di nascondere le nostre povertà, debolezze, pur di ottenere l'approvazione degli altri. Troppo spesso rischiamo di spendere grande parte delle nostre migliori energie nel cercare riconoscimenti, applausi, medaglie, trofei da esibire come se potessero in qualche modo servire a noi stessi e agli altri per dimostrare il nostro valore. Puntiamo molto di più all'apparire che all'essere, al prevalere sugli altri che all'amore ma poi ci riscopriamo vuoti, piccoli, soli. Accecati dal nostro orgoglio, dalla nostra vanagloria, superbia, ci illudia-

mo di essere forti, di potere fare grandi cose e spesso ci lasciamo travolgere in una corsa frenetica verso il successo, il potere, la ricchezza. Evitiamo in tutti i modi di guardare alla nostra fragilità, debolezza, povertà, miseria e vogliamo dimostrare a ogni costo di essere “qualcuno”. Rischiamo così di entrare in una sottile, se non evidente, competizione con tutti per dimostrare di essere migliori. Eppure tutte le volte che ci ostiniamo a nascondere la nostra fragilità a noi stessi e agli altri diventiamo di fatto più deboli e a volte miserabili.

Abbiamo dimenticato che senza di Lui non possiamo fare niente (cfr. *Giovanni 15, 5*).

Grazie alla preghiera riusciamo a vedere noi stessi sotto una nuova luce, una prospettiva diversa. Non siamo più vittime di quella subdola ansia da prestazione che troppo spesso rischia di inquinare anche quanto di più bello e di più sacro viviamo. Riscopriamo la bellezza della semplicità, della spontaneità, dell'essere noi stessi. La preghiera ci dona luce per riconoscere, accogliere le nostre povertà, riconciliarci con le nostre fragilità.

In un mondo che ci chiede di essere sempre vincenti, forti, perfetti scopriamo che la vera forza si manifesta pienamente proprio nella debolezza.

«Ed egli (il Signore) mi ha detto: “Ti basta la mia grazia; la mia potenza infatti si manifesta pienamente nella debolezza”. Mi vanterò quindi ben volentieri delle mie debolezze, perché dimori in me la potenza di Cristo. Perciò mi compiaccio nelle mie infermità, negli oltraggi, nelle necessità, nelle persecuzioni, nelle angosce sofferte

per Cristo: quando sono debole, è allora che sono forte»
(2 Corinzi 12, 9-10).

È davvero una grazia grande poter sperimentare che proprio la nostra debolezza, consegnata nelle mani di Colui che tutto può, diventa manifestazione della sua potenza.

Grazie alla preghiera si realizza anche per ciascuno di noi quanto Gesù ha promesso: *«Avrete forza dallo Spirito Santo che scenderà su di voi»* (Atti 1, 8).

L'impossibile diventa possibile, perché quando ci impegniamo a realizzare la volontà di Colui che ci ama immensamente ci basta la sua grazia, è quando siamo deboli che siamo forti. Non c'è più croce, ostacolo, difficoltà capace di fermarci perché la luce della fede ci assicura che tutto possiamo in Colui che ci dà forza (cfr. *Filippesi* 4, 13).

La verità vi farà liberi

«Se rimanete fedeli alla mia parola, sarete davvero miei discepoli; conoscerete la verità e la verità vi farà liberi» (Giovanni 8, 31-32).

È davvero meravigliosa questa promessa di Gesù. Oggi si fa un gran parlare di libertà. Tutti vogliamo trovare il modo di essere davvero liberi ma il paradosso è che le vie che il mondo ci propone ci portano a riscoprirci sempre più dipendenti. Vogliamo essere liberi di esprimere noi stessi, di fare ciò che ci va, di

vivere una sessualità sempre più disinibita, di provare ogni genere di emozione, di piacere, di calpestare ogni tipo di valore pur di raggiungere il successo... e poi ci si scopre dipendenti dagli applausi, dai riconoscimenti, dal denaro, dal sesso usa e getta, dall'alcool, dalle droghe, da internet...

E quanto difficile risulta poi riuscire a liberarci dalle catene che hanno imprigionato l'anima e che continuano a tarpare le nostre ali spezzate da un miraggio di libertà che si è poi rivelata essere una sottile menzogna. Non c'è libertà se non nella verità! Ma è così difficile restare fedeli alla verità in un mondo in cui i profeti di menzogna con così grande prepotenza e arroganza avvelenano continuamente la nostra anima.

Se stai cercando la verità, se vuoi essere libero davvero, c'è una via impegnativa ma efficace: la preghiera! Noi troppo spesso vediamo il cristianesimo come una serie di divieti e di prescrizioni che limitano la nostra libertà. Non abbiamo compreso che il cuore del cristianesimo è l'Amore. L'amore richiede certo capacità di rinunce, di sacrifici, di dominio di sé e chiede di vivere i suggerimenti che ci ha regalato Colui che ha detto: *«io sono la via, la verità e la vita»* (Giovanni 14, 6). È decisamente impegnativo ma più impariamo a lasciarci guidare da Colui che è l'Amore più arriviamo a sperimentare una libertà interiore che non ha uguali. Più siamo fedeli alla preghiera, più lo Spirito Santo può condurci alla verità tutta intera, quella verità che ci rende liberi davvero. Più approfondiamo la nostra vita di preghiera, più Colui che è venuto a spezzare ogni catena ci libera da ogni tipo di dipendenza e tutto ciò che prima ci condizionava e talvolta ci impri-

gionava perde la sua forza. Ritroviamo la semplicità, la spontaneità, lo stupore dei piccoli e non siamo più condizionati da ciò che gli altri pensano, si aspettano da noi, dal bisogno di riconoscimenti, di successo, di applausi, di piacere, di “sballo” di ogni tipo, di denaro, di sostanze. La preghiera ci dona una comunione sempre più profonda con Colui che è la luce e la sua verità ci rende liberi! Liberi davvero!

Il discernimento

«Io come luce sono venuto nel mondo, perché chiunque crede in me non rimanga nelle tenebre» (Giovanni 12, 46).

Un altro frutto stupendo della preghiera è una nuova misteriosa e meravigliosa luce che illumina e riscalda la notte del nostro cuore. È una luce che non sai e non puoi descrivere a parole ma... percepisci nel profondo della tua anima che le tenebre, che così spesso l'avvolgevano, cedono il passo a una nuova, indicibile luce.

Quante volte avrai provato anche tu quella sottile ansia che sembra diventare una sgradita compagna nel viaggio della vita e la cui morsa diventa sempre più opprimente, talvolta insopportabile, soprattutto se devi prendere delle decisioni importanti.

Un fastidioso senso di incertezza, di paura, di timore che sembra renderti incapaci di prendere la giusta direzione, individuare la via da percorrere, discernere le scelte più giuste da fare per vivere al meglio ogni attimo della tua vita.