

# La relazione che ci fa vivere

**Come entrare nella preghiera? Quali i passi da fare prima, durante e dopo? Ci aiuta un metodo, quello ignaziano. Ma la cosa più importante è entrare in relazione con il Signore, a tu per tu**



di **Vittoria Prisciandaro**  
a cura di **Vincenzo Vitale**

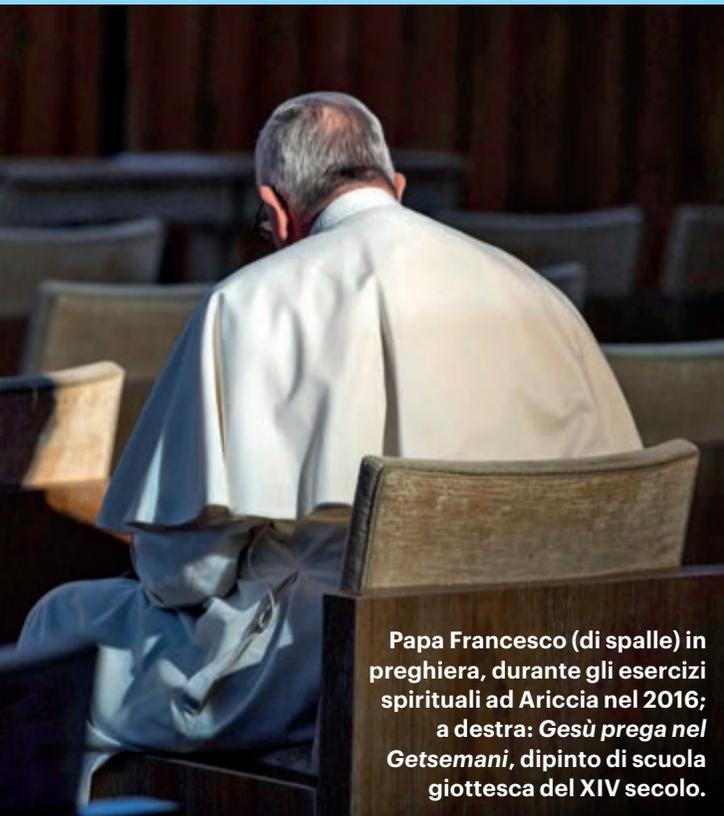
In queste foto, da sinistra: il gesuita Beppe Lavelli, animatore di esercizi spirituali; Sant'Ignazio in preghiera, dipinto di Jean Helart, del XVII secolo.



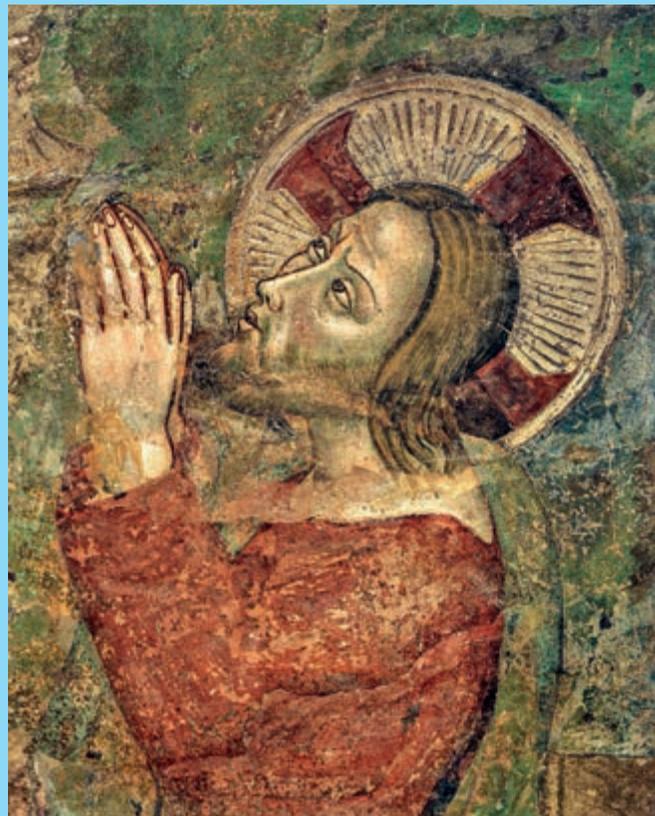
**P**regheira, elemosina e digiuno sono i pilastri della spiritualità cristiana, ereditati dalla tradizione giudaica, indicati da Gesù nel discorso della montagna e praticati lungo i secoli dalla Chiesa. È fondamentale però che queste “pratiche” ci aiutino a scendere al livello del cuore e della vita. Nei tre Zoom che vi proponiamo a partire da questa settimana cerchiamo di approfondire questi tre grandi temi, con l'aiuto di due guide spirituali. Ad aprire la miniserie è il tema della preghiera. Quali ne sono gli atteggiamenti e i contenuti? Al di là del metodo - ognuno deve trovare la sua strada - la cosa fondamentale è entrare in relazione con il Signore, attraverso l'ascolto personale della sua Parola: occorre individuare un luogo e un tempo, mettendosi alla sua presenza, leggere un passo della Bibbia, rileggere l'esperienza fatta successivamente e magari condividerla con una guida o un gruppo. Ci aiuta in questo percorso il padre gesuita Beppe Lavelli.

**L**a richiesta è venuta da quelli che gli erano più vicini. «Insegnaci a pregare», hanno detto un giorno gli apostoli al loro maestro. È in fondo “la” domanda nel cammino di una vita, perché provare a pregare è “la” strada per entrare in relazione, per rivolgersi a un Tu. Per questo motivo papa Francesco torna spesso sull'argomento. Da alcuni mesi sta dedicando le catechesi del mercoledì ai diversi tipi di preghiera. E in passato, in più occasioni, ha dato consigli su come avvicinarsi alla preghiera (con trasparenza e umiltà), con quali atteggiamenti (fede, perseveranza, coraggio), presentando la preghiera di diversi personaggi biblici, dai patriarchi ai profeti, fino a Maria.

È evidente che nei suoi interventi Francesco, da buon gesuita, fa riferimento a un “metodo”, offre indicazioni su come “leggere” il proprio cuore e i desideri, dando consigli che spesso fanno riferimento agli *Esercizi spirituali* di sant'Ignazio, il fondatore della Compagnia di Gesù. Un libretto che nei secoli ha accompagnato milioni di “esercitanti”, gesuiti, consacrati, laici e anche non credenti, che hanno “usato” il testo per imparare a conoscere meglio se stessi ed entrare in relazione con Dio. Cioè a pregare. In ogni parte del mondo



Papa Francesco (di spalle) in preghiera, durante gli esercizi spirituali ad Ariccia nel 2016; a destra: *Gesù prega nel Getsemani*, dipinto di scuola giottesca del XIV secolo.



i corsi di Esercizi spirituali - nelle forme più diverse - continuano ad attirare l'interesse di milioni di persone. Padre Beppe Lavelli, gesuita della comunità milanese di Villapizzone, che da decenni dedica parte rilevante del proprio servizio ad attività formative a favore dei giovani sia presso la propria sede sia nella casa di Selva di Val Gardena, ci aiuta a delineare un itinerario di iniziazione alla preghiera.

### «Maestro, insegnaci a pregare»

**A**lla domanda dei discepoli **Gesù dà un insegnamento a diversi livelli, sia sul cosa chiedere** (con il *Padre nostro*, che racchiude tutta la nostra preghiera), **sia sul modo in cui pregare** (per esempio in Matteo 6, «quando preghi chiusi nella tua stanza e prega il Padre tuo nel segreto»). Inoltre **nei Vangeli**, dice Lavelli, in particolare in quello di Luca, «vediamo spesso Gesù ritirato in preghiera. In situazioni delicate - la scelta dei Dodici, il Getsemani -, ma anche dopo aver vissuto momenti forti, con dei segni, come quello della moltiplicazione dei pani. O anche nel primo capitolo di Marco, quando si conclude la cosiddetta giornata messianica, Gesù si alza quando è ancora buio e va fuori a pregare. È essenziale capire che il primo impatto per pregare è vedere qualcuno che

prega. È una testimonianza che passa prima attraverso gli occhi». **I discepoli chiedono di imparare a pregare perché hanno visto Gesù in preghiera.**

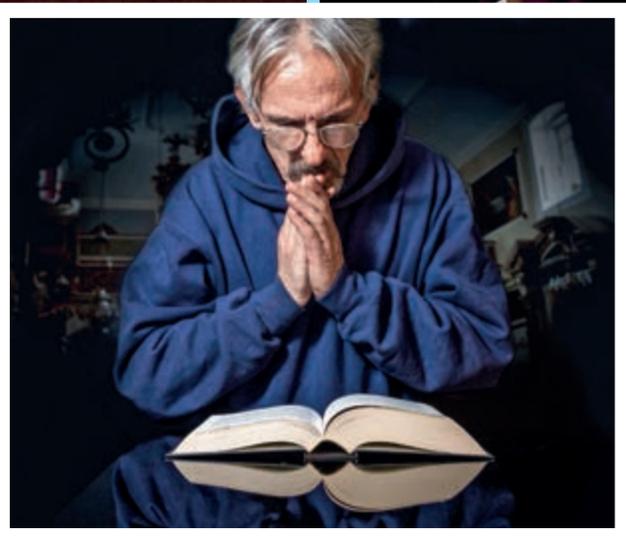
### I metodi

«**C**i sono dei metodi che possono aiutare le persone a pregare», nota Lavelli. **«La spiritualità ignaziana offre un aiuto, sapendo che è un metodo, non “il” metodo. È importante che ognuno trovi il suo.** Nel corso di una vita si possono adottare anche metodi diversi, si può variare a seconda dei periodi che si vivono. **L'importante però è decidere.**» Sant'Ignazio negli *Esercizi* cita questo principio: «Quello che più ti aiuta». Propone un metodo principale di preghiera, ma, al termine del cammino delle quattro settimane su cui sono strutturati gli *Esercizi*, illustra anche altri modi, come a dire che non c'è un metodo che ha l'esclusiva. «Ce n'è uno che è privilegiato sapendo che altri sono a disposizione. E questo offre una grande libertà a colui che vuole pregare, ma anche una chiamata alla responsabilità».

All'interno degli *Esercizi* c'è un'offerta di vari strumenti che aiutano a fare in modo che «la creatura», per usare termini ignaziani, sia incontrata



A sinistra: un sacerdote in preghiera, nella chiesa di Sant'Ignazio a Roma; in basso: un uomo in preghiera personale con la Bibbia.



dal Creatore in maniera immediata. **Due sono le realtà che entrano in contatto: da un lato il Signore attraverso la Parola di Dio, e dall'altra parte la nostra interiorità.** «Si vuole portare a un contatto diretto del credente con il Signore. La stessa guida che dà gli esercizi dovrebbe favorire questo incontro» (annotazione n. 15 degli *Esercizi*). Il cardinale Carlo Maria Martini diceva che **«la preghiera ci introduce in una relazione personale con il Signore, su cui poi si fondano tutte le altre preghiere, quella comunitaria, ecclesiale etc.»**. Martini lo afferma in un testo, *Qualcosa di così personale*, scritto nel 2009, quando aveva 82 anni, per cui raccoglie tutta la sua esperienza spirituale.

### L'ascolto della Parola, l'ascolto della vita

**C'** è un ascolto della Parola e un ascolto della propria vita. E **la preghiera è esattamente mettere a contatto queste due realtà, in modo che una illumini l'altra.** «Quando leggiamo la Parola di Dio ci sembra che quella Parola legga ciò che viviamo e ci dia quella luce che illumina la nostra vita e la nostra preghiera. Il metodo degli *Esercizi* è basato su una grande fiducia nel Signore

che parla e nel fedele che è in grado di ascoltarlo».

**La prima cosa è mettersi in grado di poter ascoltare.** «Per questo sant'Ignazio offre molte indicazioni pratiche, che noi chiamiamo di metodo, ma in realtà sono già un contenuto, perché pongono l'esercitante o l'orante già in una dimensione ricca, relazionalmente feconda, con il Signore. Non sono accorgimenti freddi, ma un impostare questa relazione in cui entriamo con tutti noi stessi».

### Un luogo, un tempo, una posizione

**L** a prima indicazione è la scelta del luogo dove pregare, dove raccogliersi in pace, nel silenzio. «Può essere un luogo della nostra



Fratelli della comunità monastica ecumenica di Taizé, durante la preghiera all'inizio dell'incontro annuale tenutosi a Berlino il 28 dicembre 2011.

casa, la chiesa, all'aperto, ma dove sappiamo che sono presenti tutte quelle dimensioni temporali e spaziali dove possiamo avere silenzio, e trovare quell'intimità per metterci alla presenza di Signore. **La preghiera non è mai rimanere noi da soli, ma un entrare in una relazione profonda.** È un po' l'esperienza di Mosè al roveto: si avvicina e poi si accorge che dal roveto una voce lo chiama con il suo nome. Allora noi ci rendiamo presenti a Colui che è già presente».

**Poi c'è il tempo.** Spesso si dice: «Prego nelle cose che faccio...». «È vero, ma se non mi do dei momenti espliciti in cui mi posso raccogliere e dire quello che mi porto dentro e accogliere quello che il Signore mi vuole donare, può accadere un po' come in una relazione tra due persone. Non passeranno le 24 ore a dirsi "ti voglio bene, ti amo", ma se non ci sono dei momenti in cui queste cose vengono rese esplicite è difficile farlo in altre occasioni, il rischio è che veniamo fagocitati dalle altre realtà».

Qualche consiglio? «Se vogliamo dedicare, per esempio, un tempo all'ascolto di una pagina di Vangelo possiamo provare a trovare, nell'arco di una settimana, 40-45 minuti». È meno di una partita di calcio o di una lezione di *fitness*... «Non dico tutti i giorni, ma almeno fermarci una volta alla settimana,

in un luogo che mi consente di stare in silenzio, ascoltandomi dentro, e ascoltando quello che il Signore mi dice attraverso quel brano biblico».

**Dopo il luogo e il tempo c'è la posizione del corpo.** Sant'Ignazio ne elenca diverse, dicendo che nessuna è meglio di un'altra. «Sceglierò quella che mi aiuta di più a vivere questo momento di preghiera».

### Atteggiamento interiore

**Q**ual è l'atteggiamento interiore per essere incontrato dal Signore? «**La fiducia, il coraggio, la generosità** sono le indicazioni che vengono dalla notazione quinta degli *Esercizi*, che valgono per ogni momento di preghiera», dice padre Lavelli. «Ricordo poi un'altra affermazione del cardinale Martini: "Ogni volta che mi metto in preghiera, mi metto da povero". E usa delle espressioni come: "Signore non so pregare, non so da che parte cominciare, ma so che il tuo Spirito mi guiderà"... Forse ci saremmo attesi da Martini chissà quali indicazioni, ma questa è preziosa: metterci lì, confessando, sinceramente, di non saper pregare, non significa non pregare: ci mettiamo lì confidando nell'aiuto dello Spirito (Romani 8,26-27)». È un'affermazione che indica **una familiarità profonda e una grande semplicità con il Signore.** «Da lì si comincia. È quella trasparenza di cui parla papa Francesco sottolineando il vivere una relazione a tu per tu. Non c'è nulla di nascosto. È un tradurre quello che sant'Ignazio dice in una regola del discernimento: "Tutto è dono e grazia di Dio nostro Signore" (n. 322)». Padre Lavelli aggiunge che «non dobbiamo mettere le mani sulla preghiera, avere ansia, pensare di dover scoprire chissà quali cose. **È un mettersi nelle mani del Signore in piena trasparenza.** Almeno lì non devo nascondermi».

«Lasciar quietare l'anima davanti a Dio» è l'altro atteggiamento che Martini sottolineava. «Ignazio dice: **"Per lo spazio di un Padre nostro sosto guardandomi come Lui mi guarda"**. Se io avessi piena consapevolezza sempre di questo sguardo del Signore su di me cambierebbe la mia vita. Perché conoscerei meglio il Signore e meglio me stesso e anche gli altri, sui quali il Signore posa il suo sguardo».

Insomma, sintetizza Lavelli, è il modo con cui noi entriamo in preghiera che decide della nostra preghiera. Perché **la preghiera non sarà tanto scoprire qualcosa di nuovo, ma lasciar risuonare ciò che la Parola, quel giorno, ci comunica.** «Però non dobbiamo aver timore di dedicare tanto tempo all'ingresso nella preghiera, perché il metterci così in relazione con il Signore è la ricchezza più grande che possiamo avere. E anche il brano che ascolteremo, la



A sinistra: il padre gesuita Silvano Fausti (1950-2015), guida spirituale instancabile e noto autore di libri e commenti biblici. Sotto: un giovane legge e medita la Bibbia.

## Con il Vangelo in mano

**Padre Silvano Fausti**, con il quale Lavelli ha vissuto in comunità e collaborato per quasi vent'anni, «prima di essere annunciatore era un profondo ascoltatore della Parola». In un suo libro, *Lettera a Sila*, immagina Paolo scrivere al suo discepolo: «Ti dico un grande segreto, che molti nel futuro ignoreranno: l'evangelizzazione si fa con l'annuncio dell'evangelo». È quella la sola ricchezza che possiamo portare, Gesù». Non a caso il cardinale Carlo Maria Martini, nel suo ingresso da arcivescovo a Milano, era entrato in città tenendo in mano il Vangelo.



preghiera che faremo, andrà a nutrire quella relazione. Ma se la relazione non c'è, la preghiera rischia di essere formale, di ripetere tante cose con le labbra che non scendono mai al cuore. E invece è **bene che parta dal cuore**. Allora le parole possono essere minime, essenziali, però centrali».

È la grande scuola di preghiera del Getsemani, racchiusa in un «Abbà, sia fatta la tua volontà». Dove la prima parola «Padre» esprime la relazione: nella verità del Padre e nella propria verità di Figlio.

### Cosa pregare

**D**opo aver visto gli atteggiamenti esteriori e interiori per entrare in preghiera, arriviamo al cosa pregare. Ignazio negli *Esercizi* propone i misteri della vita di Gesù. «Se uno si ferma una volta a settimana può leggere il Vangelo della domenica successiva o scegliere un Vangelo in maniera continuativa. Ma sempre con questa intenzione, di coltivare la relazione con il Signore». Come procedere? «In un primo tempo, nella preparazione,

posso anche leggere qualche commento al brano scelto. Ma poi è bene che nel momento di preghiera ci siamo il Signore e io. Potrà essere qualcosa di piccolo, ma che sento mio, come detto a me. Il Signore mi incontra lì dove sono, come sono, nella mia vita. Così come la mia vita interroga la Parola, la Parola ritorna a me nella mia vita». Sant'Ignazio dice: «Non è il molto sapere che sazia e soddisfa l'anima, ma il sentire e gustare internamente» (notazione II n. 2 degli *Esercizi*). **L'attenzione va portata su quello che sento e gusto:** «È il modo in cui personalizziamo la fede. In questo modo la preghiera diventa più profonda e più semplice, c'è qualcosa che il Signore sta dicendo a me».

E poi come proseguire? «**Ci può essere una preghiera più di meditazione o contemplazione:** prendendo un brano del Vangelo, per esempio, Ignazio invita a immaginare anche il luogo. Non si tratta di inventare chissà quali cose, ma di essere presenti lì, perché quegli avvenimenti avvengano per colui che prega». **Fare la composizione visiva del luogo,** vedere le persone, ascoltare ciò che dicono, osservare



ciò che fanno e poi riflettere per entrare in se stessi. «Tutta la persona è coinvolta nella preghiera. E al termine fare un colloquio. La preghiera inizia con una richiesta di grazia, che poi magari si specifica e si può rendere più concreta e particolare. Se è vero che tutta la dimensione della preghiera avviene in un clima di dialogo, è bene che questo lo si renda esplicito alla fine».

### La rilettura

**U**n'altra caratteristica di questo metodo proposto da sant'Ignazio negli *Esercizi* è la rilettura di quanto avvenuto. «Finito l'esercizio, seduto o passeggiando, **esaminerò per lo spazio di un quarto d'ora come mi è andata nella contemplazione o meditazione**» (n. 77). Dopo un'ora di preghiera, un quarto d'ora di rilettura è tanto. Perché è importante questo tempo? «Perché a volte nella preghiera ci sembra che sia avvenuto tutto e il contrario di tutto. È l'esperienza dei due di Emmaus: camminano prima da soli, poi con questo sconosciuto, lo riconoscono e dopo rileggono la loro esperienza. O

come per Mosè, che vede il Signore di spalle, quando è già passato. Noi riusciamo a dare un nome alle cose dopo che abbiamo fatto un'esperienza. A quel punto, **nella rilettura, si può annotare su un quaderno le cose che abbiamo percepito**. Non durante la preghiera, perché potremmo rischiare di farci prendere dall'ansia di annotare. Quello che scriviamo diventa come un filo rosso della nostra preghiera».

### La condivisione

**U**n aiuto può essere il condividere il frutto della preghiera con altri: «**È bene avere una figura che ci ascolti, alla quale possiamo portare, con regolarità, il frutto della nostra preghiera, un accompagnatore o un'accompagnatrice spirituale. Ma anche a livello di altre persone**. Nei gruppi di giovani che accompagniamo, il momento della condivisione è estremamente fecondo: si ascolta quanto il Signore è andato operando in ciascuno. Questo fa crescere. Il condividere la preghiera è una delle cose più intime: crea un legame notevole, crea la Chiesa, a partire dalla fede che uno sperimenta. Crea una comunità di fede che ha al centro il Signore che parla a ciascuno».

### L'esame a fine giornata: «Cercare e trovare Dio in tutte le cose»

**L**a spiritualità ignaziana contempla, oltre a questi tempi più o meno lunghi di silenzio e ascolto della Parola, anche un tempo di preghiera, che può essere anche molto breve: l'esame di coscienza è il momento in cui rileggiamo la nostra giornata. «**Il Signore è vivente, ci parla attraverso la nostra vita, in quello che facciamo, nelle persone che incontriamo**. È quel "cercare e trovare Dio in tutte le cose", come ci dice Ignazio, che ci allena a cercare il Signore nella nostra vita».

### A ognuno la sua preghiera

**L**a regola è sempre che «ciascuno cerchi e trovi il proprio modo di pregare», dice padre Lavelli. E aggiunge: «Prima di entrare nei Gesuiti arbitro uno sport, la pallamano. E un nostro responsabile ci aveva fatto un invito: non presumere mai di conoscere il regolamento, andare a rileggere il regolamento prima di ogni incontro. È un buon suggerimento anche per quanto riguarda la preghiera: **non presumere. Ogni tanto fa bene fermarci a verificare come stiamo pregando, vedere se aiuta la mia vita e la mia relazione per il Signore. La via maestra è comunque l'ascolto della Parola**: lì il Signore ci parla e ci cambia. E questo ci aiuterà a vivere



Un gruppo di giovani prega con la Bibbia. I frutti della meditazione personale possono anche essere condivisi in gruppo.

### Per la preghiera personale

Un passo della Bibbia, per esempio il Vangelo della domenica, oppure la lettura continua del vangelo di Marco.

Carlo Maria Martini, *Qualcosa di così personale*: un testo semplice, l'eredità di un "padre della Chiesa", come lo ha chiamato papa Francesco, un aiuto a vivere dall'interno la preghiera.

Carlo Maria Martini, *La Scuola della Parola*, Bompiani

Carlo Maria Martini, *I Vangeli. Esercizi spirituali per la vita cristiana*, Bompiani

La registrazione degli esercizi spirituali tenuti da Martini, dove si offrono degli strumenti per la preghiera personale. Audio sull'archivio digitale della Fondazione Carlo Maria Martini.

Podcast delle *lectio* tenute a Villapizzone, anche da padre Silvano Fausti, dal sito <http://www.gesuiti-villapizzone.it/>.

la preghiera somma dell'Eucaristia». Lavelli racconta di aver vissuto, a Milano, gli anni in cui è arrivato il cardinale Martini. «Ho partecipato a tante riunioni, esercizi, serate spirituali. Non dimentico che ci diceva che **il cuore dell'incontro sarebbero stati i dieci minuti di silenzio, il metterci in ascolto personale della Parola**. Quando prendiamo una pagina della Scrittura, prima ancora che vedere il brano, **dovremmo essere animati dall'idea che in quella pagina c'è il Signore che mi sta parlando**. Nei Vangeli, prima di parlare, Gesù fissa lo sguardo su una persona e le parole hanno il loro peso all'interno di una relazione. La Parola è una miniera. San Girolamo diceva: "Ignoranza della Scrittura è ignoranza di Cristo". **Per un cristiano sarebbe impensabile non nutrire la preghiera della Parola, che è conoscenza di Gesù**».

**La prossima settimana - Il digiuno**