

Un Itinerario di Contemplazione

Rilassamento e silenzio

Siediti e rilassati.

Lentamente e coscientemente lascia scorrere via ogni tensione e dolcemente cerca la consapevolezza della presenza personale di Dio.

Niente repressione di stati d'animo.

Rilassati e abbandona tutto, non c'è né prima né dopo, ora c'è soltanto l'adesso dove Dio è presente.

Lui è presente.

Ogni cosa è nelle sue mani.

Lascia che si placino tensioni, ansietà, preoccupazioni, frustrazioni.

Usa il respiro ritmico come ti è stato insegnato nel momento VI dell'introduzione.

Cerca la pace ed il silenzio interiore.

Lascia che la mente, il cuore, la volontà e i sentimenti diventino sereni e tranquilli.

Sii pronto, se necessario, a trascorrere tutto il tuo tempo di preghiera senza nessun pensiero di riuscita, di effetto o di premio.

Sii pronto/a a "sprecare" il tuo tempo in questo modo e a fare un'offerta nuda e disinteressata del tuo tempo e della tua attenzione solo a Dio.

Non è un avvenimento psicologico è un passo di resa e di accettazione del volere di Dio.

Consapevolezza della Divina Presenza

Siediti tranquillamente e apriti interamente alla consapevolezza della sua presenza.

"Egli è presente al mio spirito, attento alla mia consapevolezza. Egli dimora al centro del mio vero io, al centro del mio essere.

Egli è più vicino al mio vero io che io stesso ("Dio mi è più intimo del mio stesso intimo" scrive S. Agostino).

Egli mi conosce meglio di quanto io mi conosca.

Egli mi ama più di quanto non ami me stesso.

Egli è per me: "Abbà-Padre". Io sono perché egli è.

Nello specchio della creazione, io sono la sua immagine vivente e la sua somiglianza; quando io amo, rispecchio il suo amore; quando io lo invoco, lui mi sente; quando io cerco la sua attenzione, egli mi risveglia alla sua presenza, "in", "attraverso" e "con" Gesù. Egli parla con la sua parola d'amore: "Sei il mio figlio, sei la mia figlia amata da me, in cui io mi sono compiaciuto".

In, attraverso e con Gesù, egli riversa il suo Spirito, facendo sì che io gridi: "Abbà, Padre".

Egli mi dona la sua Presenza".

L'arrendersi alla Sua Presenza

Guardandolo, consapevole della sua presenza, io mi arrendo in ogni aspetto del mio essere. Mi restituisco a lui: tento di ritirare il mio senso di possesso e supplico che sia lui a possedermi, di vivere in me e attraverso di me, così che “non sono più io che vivo, ma Cristo che vive in me” (Gal 2,4).

Le mie mani, polsi e braccia, la mia testa, orecchi, sensi, cervello, piedi e gambe, ognuno e tutti i miei nervi, muscoli, arterie, organi: tutto possa Lui accettare come uno strumento di pace e trasformarlo come pura offerta.

Abbandono le mie preoccupazioni e affanni: cresco nella certezza che se la mia fede e speranza in lui sono vere, non vi è motivo per ansietà e tensione: egli si occupa dei suoi figli e figlie e li segue. Così abbandono ogni cosa che mi preoccupa in un gesto di fede e di resa.

D'ora in poi lascio che lui mi guidi passo dopo passo. Abbandono tutte le difese del mio cuore, dei miei sentimenti, del mio amore.

Il mio cuore non ama più col suo proprio amore. “Chiunque ama è generato da Dio e conosce Dio” (1 Gv 4,7). È Gesù nel “mio” respiro d'amore. Non sono io che amo, ma egli ama dentro di me, attraverso me...e il suo amore è quieto, sereno, ineffabile e duraturo.

Io mi arrendo con tutta la mia personalità, persino al di là dei miei sentimenti.

Io vado barcollando avanti verso il suo amore che va oltre il mio pensiero.

E la mia unica preghiera consiste solo nella richiesta che in questo silenzio egli possa riversare il suo Spirito e cominciare a vivere e regnare in me.

Io mi arrendo completamente a Gesù mio Salvatore e lo accolgo come mio Signore. Egli ha pregato e sofferto per liberarmi e rivendicarmi come suo.

“Prendimi con tutto quanto possiedo e fa di me qualsiasi cosa vorrai”.

“Mandami dove vorrai. Usami come vorrai. Io offro me stesso, e tutto quanto possiedo alla tua autorità, interamente, totalmente, senza condizioni e per sempre”.

Esprimiti ora nel silenzio delle tue labbra, con la voce del tuo cuore per mezzo di alcune brevi preghiere ripetitive ma spontanee come ti è stato consigliato nel momento VI dell'introduzione.

Questa fase può trasformarsi in un'ardente e insistente supplica allo Spirito santo per la sua effusione, per i suoi doni, per un senso travolgente della sua presenza e della sua pace.

E la supplica termina sempre nella certezza: “Aviate fede di averlo ottenuto e vi sarà accordato” (Mt 11,24).

Conoscere le proprie reazioni, accettare il suo volere

Molte delle nostre reazioni “naturali” sono espressioni e gesti di non accettazione, di ribellione, di fuga dalla realtà o di repressione: è la nostra rabbia che esplode; l'impazienza s'impadronisce di noi come uno spirito malvagio; le nostre antipatie e rancori ci induriscono il cuore; il nostro risentimento è provocato dalle interferenze altrui. Senza che ci rendiamo

sempre conto di questo, spesso rifiutiamo di accettare persone, avvenimenti, situazioni, condizioni e perfino noi stessi, come Dio li vuole per noi, e come Lui li accetta per noi.

Questo rifiuto di accettare il suo volere in circostanze concrete, crea nella preghiera come una barriera, un blocco sul nostro cammino verso di Lui. È sua volontà che noi accettiamo persone, circostanze, fatti come essi sono veramente e come si svolgono; è sua volontà che noi non dovremmo mai cercare di influenzare persone o fatti per mezzo di atti di violenza del cuore; è sua volontà che noi esercitiamo su di loro la forza dell'amore, del perdono, della sofferenza, dell'accettazione e del ringraziamento. Nella vita quotidiana questo atteggiamento significa: mai giudicare, mai criticare, mai essere violenti, e mai cercare d'interferire nelle cose altrui.

E così, nella preghiera io prendo coscienza delle vere barriere della non accettazione.

Io guardo ogni barriera e deliberatamente accetto il volere di Dio a questo proposito. Ritiro il mio giudizio soggettivo di condanna: ritiro la mia critica, deploro la violenza dei pensieri, parole e opere, arrischio questo salto di fede e d'amore: lui fa sì che ogni cosa contribuisca al mio vero benessere, quando il mio cuore si rivolge a Lui (cf. Rm 8,28).

A questo punto ti consigliamo di prendere accanto a te una persona con la quale hai difficoltà. Prenderla metaforicamente e portarla con te alla presenza del Signore e pregare per lei, ma non perché sia lei a cambiare. No! Perché piuttosto cambi il tuo modo di vederla, di considerarla.

Così vedrò che l'accettazione del suo volere, s'identifica con l'accettazione della sua guida. Tutto questo mentre egli mi conduce, passo dopo passo, attraverso le circostanze concrete della mia vita quotidiana.

Con la sua volontà, egli mi conduce nel suo regno.

E così abbandono il mio volere personale e cerco di discernere lo svolgimento del suo piano, e man a mano che mi sforzo di seguire il suo desiderio, i miei personali pensieri e progetti perdono la loro importanza.

Pentimento e perdono

a) Quando entriamo in questa fase di preghiera può darsi che ci sentiamo oppressi da un senso di fallimento e di peccato. Può essere un senso generale di peccato e di non essere degni, oppure è dovuto al fatto che ci siamo lasciati andare spiritualmente. Dobbiamo affrontare questa barriera con uno spirito di sincera penitenza e vera umiltà. Confessiamo le nostre colpe, le nostre mancanze e supplichiamo il suo perdono e lo ringraziamo con molta umiltà per aver ascoltato la nostra preghiera. Allora ci mettiamo al cospetto di Dio come siamo, peccatori, ostacolati spiritualmente e handicappati in molti modi, malati cronici. E accettiamo queste limitazioni e queste incapacità perché lui ci accetta come siamo, perché lui ci ama come siamo.

Non cullare i sensi di colpa: dobbiamo accettare e abbracciare il suo perdono e il suo amore totalmente e completamente.

Sentimenti di colpa e d'inferiorità davanti a Dio sono espressioni di egoismo e di egocentrismo. Perché diamo più importanza al nostro piccolo io peccatore, che al suo amore immenso e infinito.

Il senso di colpa è in realtà una forma di narcisismo.

Riconosciamo le nostre colpe e la nostra inferiorità: la sua bontà è più grande della nostra cattiveria. Accettiamo la sua gioia nell'amarci e nel perdonarci. Saper riconoscere la nostra iniquità aprendoci alla sua misericordia è una grazia guaritrice.

b) Quando siamo incapaci di pregare e non vi è una precisa ragione, tranne un senso di disagio e di indegnità, il libro: "La nube della inconnoscenza" ci potrà aiutare:

"poiché tutto il male è riassunto in quell'unica parola il "peccato"

sia attivo che passivo, preghiamo con l'intenzione di rimuovere questo male; non c'è bisogno né di pronunciare, né di pensare, né di sottintendere altro che questa unica semplice parola "peccato"...

Dovreste riempire il vostro spirito con il più profondo significato della sola parola "peccato" senza analizzare che genere di peccato sia, veniale o mortale, d'orgoglio, rabbia, invidia, avarizia, pigrizia, gola, lussuria."

Devi sentire il peccato in tutta la sua totalità, come una "massa" estranea senza specificarne nessuna caratteristica in particolare, e devi sentire che questa massa estranea sei tu.

Perciò lascia che il tuo cuore si rivolga a Lui con fiducia e che sussurri, nel silenzio delle tue labbra, questa antica e fondamentale preghiera: "Signore Gesù Cristo, Figlio del Dio vivente, abbi pietà di me peccatore"

Contemplazione

Ormai ho allontanato ogni ostacolo dal mio cuore, ogni pensiero dalla mia mente, ogni indecisione dal mio volere: "Ora lui desidero, lui cerco, nulla all'infuori di lui".

Basterebbe che io mi sentissi mosso amorosamente da una forza misteriosa, e che in questa spinta interiore, io non avessi nessun altro vero pensiero, nessun'altra cosa tranne Dio, e che il mio desiderio fosse costantemente e semplicemente rivolto a Lui.

Mi rivolgo completamente alla sua presenza. Io lo fisso attentamente. La sua presenza diventa sempre più reale per me. Egli magnetizza la mia vista interiore. Il mio sguardo riposa in lui semplicemente e con amore.

La mia preghiera allora non è altro che una consapevolezza amorosa.

Mentre sto tranquillo e sono in una calma e semplice consapevolezza della sua presenza, il mio cuore avanza a tentoni verso di lui e si apre a ricevere il suo amore. È una preghiera senza parole, nutrita da un ardore silenzioso.

Ricorda: "Egli può essere afferrato e tenuto con l'amore, ma con il pensiero mai".

Vi sono delle tenebre che non possono essere attraversate con il pensiero e a sapienza, ma solo con un amore ardente.

“Spazza via questa nuvola di non conoscenza tra te e Dio, con una freccia pungente di ardente amore”.

“Bella felice notte, segretamente, senza essere veduta, senza nulla guardare, senza altra guida o luce fuor di quella che in cuor mi riluce.

Questa mi conduceva più sicura che il sol del mezzogiorno, là dove mi attendeva

Chi bene io conosceva e dove nessun altro si vedeva”.

Questa fase può benissimo essere sostenuta da una preghiera ripetitiva, portata avanti con un tranquillo ritmo di respirazione.

Ricevere

Dio è sempre attento a noi. Egli non può non ricevere chi cerca con fede e amore. La frase “cerca e troverai sempre” si trasforma in “cerca e sarai sempre trovato”. Egli cerca noi, prima, mentre e dopo che noi lo cerchiamo.

“Ti ho amato e di amore eterno, per questo ti conservo ancora pietà” (Ger 31,3).

È parola del Signore.

Ed egli è attento a me: si volge verso di me, mi cerca; è ansioso di invadere il mio spirito; vuole che il suo Spirito mi possieda.

Io mi rilasso nel calore del suo amore. Sento che egli ha il suo sguardo fisso su di me.

Gesù, il mio Signore, è desideroso di possedere il mio cuore, col quale amare suo Padre, col quale irradiare il suo amore.

“Chi mi ama sarà amato dal Padre mio, e anch’io lo amerò e mi manifesterò a lui...e verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui”, parola del Signore (1 Gv 4,16).

Egli ci riempie della sua presenza con il suo spirito. Noi possiamo percepirlo solo nella fede o, per mezzo della sua grazia, nell’esperienza. La sua presenza porta una profonda pace spirituale, una serenità più grande e ci rende possibile l’accettazione e la sofferenza. La sua presenza dissipa la disperazione e fa sgorgare gioia e amore, accende un faro di luce e un forte desiderio di pregarlo e di ringraziarlo. O, se questo è il suo volere, porta la capacità di servirlo e proclamarlo, di testimoniare il suo regno, di portare la guarigione nel suo nome, di portare pace e unità agli uomini di buona volontà.

Intercessione

C’è bisogno di intercedere. Gesù continua a salvarci attraverso la sua continua intercessione (cf Eb 7,25). In un certo senso egli ha anche bisogno di far uso dei nostri cuori per questa intercessione. Certamente noi dobbiamo cercare il donatore più che il dono, ma il donatore cerca di salvare il suo popolo. Attraverso il suo Spirito in noi, egli si preoccupa per tutti quelli che dovrebbero essere il suo popolo: per mezzo nostro egli vuole intercedere e soffrire. Dobbiamo supplicare e mai perderci di coraggio (cf Lc 18,1), con fede semplice e fiduciosa. La sua promessa è questa: “Chiedete e vi sarà dato”.

Dobbiamo imparare a pregare con la certezza che egli ha già dato quello che noi chiediamo, come il Signore ci ha sollecitato a pregare:

“Tutto quello che domandate nella preghiera, abbiate fede di averlo ottenuto e vi sarà accordato” (Mc 11,24; cf 1 Gv 5,14-15; Gc 1,5-6).

Noi preghiamo secondo la sua volontà (cf 1 Gv 5,14-15) per il suo regno in noi stessi e negli altri, Signore, insegnaci a pregare: sia glorificato il tuo nome, venga il tuo regno, la tua volontà si compia nella mia vita e nella vita degli altri; Signore, dona la tua pace a....; aiutanelle necessità, Signore fa conoscere il tuo nome a....

Perciò alla fine della preghiera lascia che il tuo cuore si dilati nell'intercessione.

Lode e ringraziamento

Gesù invariabilmente ringraziava e lodava il Padre e insegnava ai suoi discepoli a fare altrettanto: la sua preghiera eucaristica è una preghiera di ringraziamento e di intercessione.

Quando ci avrà resi consapevoli della sua presenza, o ci avrà toccati col suo spirito, e riempiti con la sua grazia e la sua pace, noi spontaneamente lo ringrazieremo e lo loderemo.

Può darsi che venga il momento in cui giungeremo a ringraziarlo perfino quando saremo partecipi della solitudine e sofferenza di Gesù, semplicemente perché la sua volontà si sta attuando in noi.

Fonte: <http://dimensionesperanza.it/la-preghiera/item/613-le-fasi-della-preghiera-contemplativa.html>