

LA PREGHIERA PER S. TERESA D'AVILA

La preghiera non è altro per me che un intimo rapporto di amicizia, un frequente intrattenersi, da solo a solo, con Colui da cui sappiamo di essere amati. (Vita 8, 5)

La preghiera non consiste nel molto pensare, ma nel molto amare. (Castello Interiore, IV M, 1,7)

Trattate con Lui come con un padre, con un fratello, con un maestro, con uno sposo: ora sotto un aspetto ed ora sotto un altro, ed Egli vi insegnerà come contentarlo. (Cammino 28, 3)

Immaginate di trovarvi innanzi a Gesù Cristo, conversate spesso con Lui e cercate di innamorarvi della sua umanità, tenendola sempre presente. Chiedetegli aiuto nel bisogno, piangete con Lui nel dolore, rallegratevi con Lui nella gioia, gradatevi dal dimenticarlo nella prosperità, e questo non con preghiere studiate, ma con parole semplici, intonate ai vostri desideri e alle vostre necessità. (Vita, 12,2)

LA COMPOSIZIONE DI LUOGO NEL METODO DI PREGHIERA IGNAZIANO

La preghiera è un incontro personale con il Signore. Scegli un tempo e un luogo che aiuti a questo incontro. E poi osserva le tappe seguenti:

1. PRESENZA. Mi metto in presenza del Signore mendicando il dono della preghiera e della concentrazione. Chiedo al Signore che tutte le mie energie convergano verso questo incontro. Penso con quanto amore mi sta conoscendo e guardando in questo momento. Poi:

– “Composizione guardando il luogo”: utilizzo la mia immaginazione per farmi una “icona interiore” della scena che sto per meditare.

– “Chiedo ciò che voglio e desidero”: entro in relazione diretta col Signore chiedendo un dono ben preciso, in una formulazione che posso ripetere spesso.

2. MEDITAZIONE. Leggo e rileggo il brano. Mi fermo dove una parola mi colpisce, dove “trovo gusto”, senza fretta di andare avanti. “Non è il tanto sapere che riempie e soddisfa l’anima ma il sentire e gustare le cose interiormente”. Sulla parola che mi colpisce metto in moto la mia memoria (che cosa mi ricorda?), la mia intelligenza (che cosa mi fa capire?), la mia volontà (che desideri fa nascere in me?).

3. COLLOQUIO. Parlo col Signore “come un amico parla con l’amico”. E non ho paura di “versare” in Lui tutta la mia “morte” del cuore affinché Lui versi in me la sua vita. E’ la “conversazione”.

REVISIONE. Dopo la preghiera, in un altro luogo, ripercorro per alcuni minuti il suo andamento. Mi chiedo come è andato il metodo, che parola mi ha colpito di più, e cerco di dare un nome ai sentimenti che mi hanno