

## ***La preghiera conduce alla metánoia***

Non la conoscenza di sé è lo scopo della preghiera, bensì Dio stesso, che si desidera incontrare, sperimentare, per vivere sempre al suo cospetto. La conoscenza di sé è soltanto una condizione per poter pregare bene. Tuttavia, questa condizione non la si ottiene con una preparazione psicologica, bensì attraverso la preghiera stessa. Il cristiano, sforzandosi di pregare bene, s'imbatte in se stesso, impara a conoscersi meglio e diventa così capace di una preghiera più intensa e pura. Pregando impara a pregare. Il cristiano dovrebbe confidare nel potere purificatore e terapeutico della preghiera. La preghiera sincera, nella quale l'uomo non vuole godere di se stesso, bensì incontrare Dio, rivela implacabilmente tutti gli atteggiamenti sbagliati.

La preghiera conduce piano piano a vivere in pienezza la propria conversione.

La parola greca che spesso è tradotta con "conversione" è *metánoia*. Propriamente significa ripensare, pensare in modo diverso, cambiare idea. Per i greci la conversione inizia dal pensiero. L'essere umano diventa ciò che pensa. Quindi vale la pena prestare attenzione ai nostri pensieri, a quanto ci fanno ammalare, a quanto ci buttano giù e provocano in noi insoddisfazione e amarezza. Noi crediamo di pensare in modo oggettivo, ma in realtà i nostri pensieri sono segnati da molti pregiudizi e dalle nostre emozioni. Chi è arrabbiato vede gli altri a partire dalla propria rabbia. Non può più pensare in modo chiaro.

Dobbiamo esaminare ciò che pensiamo per vedere quanto ci facciamo del male con i nostri pensieri. Il nostro pensiero corrisponde alla realtà oppure la falsifichiamo? Dove attingiamo l'interpretazione della realtà? Se interpreto in modo negativo la mia professione e il mio lavoro, come uno sfruttamento, come noioso, come pretesa eccessiva, li vivrò nello stesso modo. Dal mio pensiero dipende come io mi sento, come io incontro le persone intorno a me e come vivo la mia vita di ogni giorno. Penso ciò che tutti intorno a me pensano, oppure penso i pensieri di Dio?

Nella lettera ai Romani Paolo ci esorta a esaminare il nostro pensiero: «Non conformatevi alla mentalità di questo secolo, ma trasformatevi rinnovando la vostra mente, per poter discernere la volontà di Dio, ciò che è buono, a lui gradito e perfetto» (Rm 12,2). Se guardiamo la realtà con gli occhi di Dio, conosceremo chiaramente ciò che è bene per noi e quanto ci rende perfetti, ciò che ci conduce alla vera vita.

*Metà* non significa solamente "altro", ma anche "dopo", "dietro". Significa quindi che noi vediamo dietro le cose, che conosciamo il vero fondamento. Spesso noi vediamo soltanto la superficie. Vediamo quanto succede nel mondo, ma non ne conosciamo il senso. Vediamo la natura, ma non guardiamo al Creatore attraverso la bellezza della creazione. Rinnovare il nostro pensiero significherebbe guardare dietro le cose, riconoscere Dio come il vero fondamento di tutto l'essere. Dobbiamo praticare questo nuovo sguardo. Non va da sé. Smettiamo di giudicare una persona e le cose. Guardiamo alla persona. Vediamo i suoi errori e le sue debolezze, ma dietro, guardiamo la storia della sua vita e alla sua vera forma, così come Dio se l'è raffigurata. Guardiamo gli eventi della nostra vita quotidiana e riconosciamo in essi l'agire di Dio. Guardiamo il paesaggio e vediamo in esso lo Spirito di Dio, che pervade e compenetra ogni cosa.

Ci vuole esercizio per riuscire a vedere in modo da non valutare e giudicare le persone e le cose, ma da lasciarle semplicemente nel loro mistero, guardandole con benevolenza, lasciandole esistere. Allora noi pensiamo oltre le cose, allora vediamo Dio in tutto.

Ma come possiamo vedere Dio in tutto? Come possiamo essere immagine di Dio?

Se noi fissiamo la nostra attenzione, come abbiamo fatto in tutti questi incontri ai monaci antichi, essi ci spingono ad affermare che solo pregando tutto ciò è possibile.

Pregando e pregando ancora, i monaci hanno sperimentato chi sono, quali atteggiamenti sbagliati, inclinazioni e umori li fanno ammalare interiormente e li separano da Dio. Nella preghiera hanno avvertito al tempo stesso di essere un'immagine di Dio che va resa intatta e autentica. Eppure, sperimentano continuamente l'impossibilità di ripristinare con le proprie forze l'immagine di Dio in sé, perché solo Dio può guarirla.

Nel rapporto con Dio, nel dialogo con lui e nell'esperienza della sua presenza che ci avvolge, possiamo sentire su di noi l'effetto terapeutico di Dio. Gli abissi del nostro animo diventano a poco a poco abitabili grazie alla preghiera. Ciò che vi è di oscuro e demoniaco non ci fa più paura, ciò che vi è di debole e cadente è guarito, gli umori e le emozioni mutevoli cedono il posto a una quiete rilassata e a una calma gioia. Non siamo noi a doverci realizzare, ma è Dio stesso a realizzarci, ripristinando in noi l'immagine deturpata. Chi, nella preghiera, si abbandona a Dio e alla sua presenza che guarisce, ritrova se stesso, si riconcilia con se stesso, diventa identico a se stesso, diventa sano.