

HENRI CAFFAREL

LA PREGHIERA INTERIORE

EDITRICE ANCORA MILANO

AI LETTORI

Nella grande sala parigina della «Mutualité», dove si succedono nel corso dell'anno congressi sindacali, incontri politici, conferenze culturali... si tennero nei mesi di novembre e dicembre 1979 cinque serate sulla «preghiera interiore», sulla sua dottrina e la sua pratica. Erano presenti più di 1500 persone: uomini e donne, numerose coppie, un terzo di «meno di trentanni». Venivano nella maggior parte da Parigi, ma anche da un perimetro di duecento chilometri circa: Reims, Beauvais, Chartres, Orléans...

Serate insolite, in questo ambiente. Coloro che frequentano la «Mutualité» per ascoltare i leaders dei grandi partiti o dei sindacati per partecipare a dibattiti, sovente agitati e appassionati, erano colpiti dal contrasto: uditorio raccolto, intensa attenzione, fame di sentir parlare di Dio e delle vie che conducono a lui. E quando, nel mezzo di ogni serata, messi da parte penne e quaderni d'appunti, gli ascoltatori entravano per dieci minuti in silenzio, un silenzio intensamente orante, non si poteva fare a meno di ricordare la promessa di Cristo: «... dove due o tre sono riuniti nel mio nome, io sono in mezzo a loro» (Mt 18,20).

La pubblicità fatta dalla stampa provocò un'ondata di lettere, spesso commoventi, indirizzate a padre Caffarel, animatore di quelle serate: «Coloro che non hanno la fortuna di partecipare a tali incontri — scriveva un sacerdote — non potrebbero comunque approfittare dell'insegnamento che vi sarà dato? Nell'interno della mia bosaglia africana ho bisogno del vostro aiuto. I giovani che vivono qui attorno a me sono assetati di imparare a pregare».

Per rispondere a questi appelli. Caffarel ha riordinato e redatto le conversazioni (tre per sera) pronunciate alla «Mutualité». Molto diverse tra loro quanto al contenuto, esse trattano non solo dei fondamenti dottrinali della preghiera interiore, ma anche dei suoi aspetti psicologici e fisiologici, come pure della partecipazione del corpo alla preghiera.

Questo volume contiene, oltre al testo delle conversazioni, alcune appendici, che riportano gli estratti più importanti delle testimonianze offerte, al termine di ogni serata, da ingegneri, da un educatore, da una giovane donna medico, da una celebre artista K

Nel tempo in cui tanti giovani e adulti, anche cristiani, sono attirati dagli «ashrams» dell'India, sognano di abbandonarsi alla direzione di un guru o sono affascinati dal pensiero indù; nell'epoca in cui si aprono in Occidente centinaia di scuole di meditazione asiatica, tale opera è singolarmente opportuna. Essa sarà preziosa sia a quanti desiderano imparare a pregare sempre meglio, sia ai catechisti, ai genitori, agli animatori di scuole o di gruppi di preghiera, ai responsabili della formazione di seminaristi o di novizi... in una parola, a tutti coloro che hanno il compito di guidare altre persone nella scoperta delle vie della preghiera interiore. E vi troveranno sia la sostanza dell'insegnamento dei grandi maestri di preghiera cristiani — Benedetto, Bernardo, Francesco, Domenico, Caterina, Ignazio, Teresa, Teofane il recluso, Charles de Foucauld... — sia le ricerche contemporanee sulle tecniche di interiorità.

L'Editore

PRIMA SERATA

1. IL «CUORE NUOVO»

Negli scritti degli uomini e delle donne che hanno incontrato Dio si fa sempre allusione a una misteriosa facoltà che s'è svegliata in loro e li ha messi in rapporto con lui. In sostanza essi ci dicono: «Non sono i miei sensi corporei ad essere entrati in gioco né la mia affettività né la mia intelligenza, ma un 'senso' interiore di cui fino a quel momento ignoravo l'esistenza».

E, poiché i trattati di psicologia non menzionano tale 'senso', questi uomini e queste donne non sanno come nominarlo. Essi propongono vari termini: «profondo», «vertice dell'anima» (Sant'Agostino), «animo» (Taulero), «spirito dell'anima» (santa Teresa d'Avila), «centro dell'anima» (San Giovanni della Croce), «fine punta dell'anima» (santa Giovanna di Chantal). Noi riteniamo che essi hanno bisogno di un termine nuovo per designare un'esperienza nuova.

D'altra parte essi hanno la percezione che, prima di prenderne coscienza, questo senso spirituale era già in loro, ma come legato, nascosto, atrofizzato, e che si è risvegliato a contatto con Dio '.

Facciamo un esempio. Un uomo cieco dalla nascita dispone, per entrare in relazione con l'universo, degli altri sensi corporei: l'udito, il tatto, l'odorato, il gusto. Ma ecco che un giorno, improvvisamente, egli acquista la vista, scopre il mondo dei colori e delle forme, contempla i grandi spazi e la notte stellata, vede finalmente il volto e il sorriso delle persone che ama. È un abbaglio che, certo, non durerà, ma quest'uomo non ne diventerà mai sazio ed apprezzerà tanto più questo senso quanto ne avrà conosciuto la privazione. Abbaglio analogo, ma molto più profondo, è quello di coloro in cui entra in «gioco» il «senso nuovo» che li mette in rapporto con Dio.

Quando si sveglia un senso interiore

Molti sono coloro che hanno fatto questa improvvisa scoperta dal giorno in cui Giobbe esclamava:

«Io ti conoscevo per sentito dire, ma ora i miei occhi ti vedono» (Gb 42,5).

Ascoltate queste due testimonianze. La prima è il racconto che Claudel fa della sua conversione.

«Tentando, come ho fatto sovente, di ricostruire i minuti che seguirono quell'istante straordinario, io ritrovo questi elementi, che tuttavia formavano un unico lampo, una sola arma, di cui la provvidenza divina si serviva per raggiungere e aprire finalmente il cuore di un povero figlio disperato. Come sono felici coloro che credono! E se fosse vero? È vero! Dio esiste, è là! È qualcuno, è un essere personale come me! Egli mi ama, mi chiama!». Si potrebbe pensare che il suo intelletto fosse immediatamente convinto, ma no; ascoltiamolo ancora: «Emozione dolcissima alla quale tuttavia si mescolava un sentimento di spavento e quasi di orrore! Infatti le mie convinzioni filosofiche erano intatte. Dio le aveva lasciate, senza degnarsi di loro, dove erano; io non vi vedevo niente da cambiare; la religione cattolica mi sembrava sempre lo stesso ammasso di aneddoti assurdi». Così come l'intelligenza, l'affettività non era convertita. Io continuo la lettura: «I preti e i fedeli mi ispiravano la stessa avversione che andava fino all'odio e al disgusto». È quindi un senso del tutto nuovo quello che si era bruscamente risvegliato in lui, più profondo, più centrale dell'intelletto e dell'affettività, a partire dal quale, via via, i vari settori della personalità saranno «evangelizzati».

La seconda testimonianza è di una carmelitana di trenta-tre anni, che evoca un ricordo lontano.

«Io dovevo avere tre anni e mezzo. Era la fine di un pomeriggio. Mia madre insegnava il catechismo a uno dei miei fratelli maggiori: "Dov'è Dio?". "Dio è ovunque, in cielo, in terra e in ogni luogo". Io ero seduta su un'ampia sporgenza di una finestra e dondolavo le gambe al ritmo della domanda e della risposta che io stessa ripetevo. Nessuno faceva attenzione a me. Io ripetevo: "Dio è ovunque, in cielo, in terra e in ogni luogo, quando tutto a un tratto mi dissi: ma se Dio è ovunque, lui è qui. Nello stesso istante, la sala da pranzo si riempì di luce e io ebbi la consapevolezza che Dio era là. Subito pensai: io sarò sempre con lui. Questa prima esperienza di Dio fu determinante. Di là nacque la mia vocazione di appartenere tutta a Dio, poiché egli si dava tutto a me».

È vero che per molti cristiani l'incontro con Dio non è improvviso, ma progressivo. Quanti mi hanno detto: "Dio è veramente qualcuno per me, ma non saprei precisare quando lo è divenuto!"

Il «cuore»

Se questo senso spirituale è ignorato dai manuali di psicologia non lo è dalla Bibbia. Essa lo chiama «cuore». Sfortunatamente, nella lingua francese attuale, la parola «cuore» designa la sede dell'affettività, dei sentimenti, mentre nella lingua ebraica ha un significato più ampio e più profondo: essa designa il più delle volte quella facoltà spirituale per cui gli uomini possono entrare in rapporto con Dio. Per mancanza di conoscenza, si commette spesso un grave controsenso leggendo la traduzione francese della Bibbia.

Ma allora, se secondo la Bibbia l'uomo è dotato di un cuore capace di metterlo a contatto con Dio, come mai accade che tanti uomini ignorino Dio? La risposta si trova ugualmente nella Scrittura. In seguito al peccato originale l'uomo non può più entrare in relazione con Dio, perché il suo «cuore» si è sviato ed è diventato ribelle, secondo la forte espressione di Geremia. Da parte sua Isaia dichiara a nome del Signore: «Questo popolo mi onora con le labbra, ma il suo cuore è lontano da me». San Paolo, a sua volta, dirà del «cuore» dell'uomo che è assopito, «inintelligente e ottenebrato».

Tuttavia la Scrittura non si accontenta di constatare la corruzione del «cuore». Essa è portatrice di una promessa di Dio, trasmessa dal profeta Ezechiele: *Vi darò un cuore nuovo... toglierò da voi il cuore di pietra e vi darò un cuore di carne* (Ez 36,26). E Cristo ha mantenuto la promessa. Il cristiano è dotato di questo «cuore nuovo».

Ed è proprio questo «cuore nuovo» che designano i vari termini citati all'inizio: «profondo», «vertice dell'anima», «animo», «spirito dell'anima», «centro dell'anima», «fine punta dell'anima».

Riassumiamo. L'antropologia cristiana vede così le cose: Dio ha dato all'uomo alcuni sensi corporei per entrare in rapporto col mondo sensibile, alcune facoltà intellettive per entrare in rapporto col mondo delle idee, un «cuore» infine per entrare in rapporto con lui. L'uomo ha pervertito il suo «cuore» ma, se accoglie il Cristo salvatore, il suo «cuore» si trova purificato e rinnovato, egli si mette a vivere.

Nel corso di questi incontri, utilizzerò frequentemente il termine «cuore». Voi dovrete però ricordare che tale espressione non designa l'affettività, come nelle lingue occidentali, ma un «organo» spirituale che ci permette di entrare in rapporto con Dio.

Il «cuore» e la preghiera

Ci si pone ora un altro interrogativo. Se il Cristo è venuto, se ha tolto ai peccatori pentiti il loro «cuore di pietra» e ha dato loro un «cuore nuovo», come mai così pochi cristiani, apparentemente almeno, fanno l'esperienza di Dio? La risposta è semplice. Ogni battezzato è sì dotato di questo «cuore nuovo» ma, per accedere ad una conoscenza viva di Dio, il suo cuore dovrebbe essere educato, esercitato; altrimenti, come le diverse facoltà corporali o intellettive che non vengono usate, esso si sclerotizza. E allora deperiscono la fede, la speranza, l'amore, questi dinamismi del «cuore nuovo» mediante i quali esso potrebbe entrare in relazione con Dio.

Ed ecco che tocchiamo l'argomento per cui ci siamo riuniti: la preghiera interiore, detta anche orazione. Essa è infatti il mezzo privilegiato per cui si risveglia, entra in gioco, si sviluppa il «cuore nuovo» ricevuto al battesimo.

Certamente esistono molte altre forme di preghiera, ciascuna con la propria importanza e funzione. Anzitutto la preghiera liturgica e la sua più alta espressione: l'Eucaristia. Con stupore e ammirazione se ne scoprono le ricchezze quando si soggiorna in un monastero. Oppure la preghiera comunitaria, parlata o cantata, che inventa il proprio stile, come la si trova in molti gruppi di preghiera. La preghiera personale, che improvvisa la sua espressione o utilizza le formule tradizionali che abbondano nella Bibbia o nella liturgia... Le «giaculatorie», così chiamate dagli antichi, che consistono in brevi parole lanciate a Dio in mezzo alle occupazioni quotidiane.

L'orazione assomiglia a queste differenti forme di preghiera, ma ha nondimeno un carattere proprio. È preghiera individuale, interiore, prolungata. Va anzitutto a Dio per Dio. Ricerca la presenza e la conoscenza di Dio, si apre alla sua azione e al suo amore, aspira alla comunione con lui. L'orazione, come ogni relazione d'amore da persona a persona, è una regola semplice e al tempo stesso complessa, alla portata di tutti. Nel corso delle nostre cinque serate, ne approfondiremo la dottrina e la pratica.

2. LA PREGHIERA INTERIORE, INCONTRO CON CRISTO

Consideriamo ora un primo aspetto dell'orazione: «L'orazione, incontro del Cristo e del cristiano». Se io parlo di Cristo, piuttosto che di Dio, è perché Dio ha voluto farsi conoscere attraverso e nel Cristo. Il Cristo è venuto ad unirci a lui al fine di condurci, con lui e in lui, al Padre e così farci penetrare nella realtà più profonda del mistero di Dio.

Nell'orazione, come in ogni incontro, ognuna delle due persone è attiva. Cristo misteriosamente ci inizia ai suoi pensieri, ai suoi sentimenti, alla sua volontà e ci trasforma. L'uomo dal canto suo deve sforzarsi di ascoltare, di comprendere e di rispondere.

Io svilupperò via via i tre seguenti punti: cercare la conoscenza di Cristo, e cercarla nel Vangelo; prendere coscienza dei suoi sentimenti a nostro riguardo; reagire.

Chi è Cristo?

Per stringere relazioni personali con Cristo devo anzitutto conoscerlo. Ed è essenzialmente nel Vangelo che io farò la sua conoscenza. Trentacinque anni di ministero tra gli sposati mi hanno insegnato che l'amore declina, quando declina la conoscenza, e che l'amore permane vivo, quando la conoscenza rimane attuale. Lo stesso accade nelle nostre relazioni con Cristo. Bisogna inoltre cercare nel Vangelo *Qualcuno*. Quando si studia un trattato di matematica, non ci si interroga sugli stati d'animo dell'autore, non si ricerca niente di più che un'informazione. Al contrario, una ragazza ricerca avidamente nella lettera del suo fidanzato, al di là di ciò che è espresso chiaramente, le intonazioni dell'anima. Così dobbiamo leggere il Vangelo.

L'intelligenza, l'intuizione non bastano a chi intraprende tale lettura. Ricordatevi: la sera di Pasqua, Cristo appare all'improvviso in mezzo ai suoi apostoli riuniti e, ci dice il Vangelo: «... aprì loro la mente alla comprensione delle Scritture» (Lc 24,45). Domandiamo questa stessa grazia quando noi leggiamo il Vangelo.

Noi cercheremo anzitutto nel Vangelo le parole, i comportamenti, le opere e i gesti di Gesù. È essenziale. Ma occorre andare al di là, scoprire ciò ch'io chiamerei il suo volto interiore, occorre raggiungere il focolare segreto della sua personalità, il centro vivente da cui emanano fatti, gesti e parole di Cristo: il suo cuore profondo. Osserviamo alcune scene con questo spirito.

E l'amore che gli fa abbracciare i bambini di Palestina che accorrono a lui. E l'amore che gli fa compatire la sventura della vedova che conduce il proprio figlio alla tomba. È l'amore a dettargli le parole che ammansiscono la samaritana dal cuore ombroso. Ed è pure il suo amore a farlo scoppiare in singhiozzi quando Maria gli annuncia la morte del fratello Lazzaro; e i giudei lo comprendono, quando si dicono l'un l'altro: «Vedi come l'amava!» (Gv 11,36).

Se Cristo non fosse venuto sulla terra, se non avesse amato gli uomini, si potrebbe pensare che l'amore di Dio è una realtà più temibile che attraente e rassicurante - come fa quel personaggio di Graham Greene che esclama: «L'amore di Dio! Ha messo fuoco ad un rovetto del deserto, non è vero? Ha aperto i sepolcri spezzando le lastre tombali e per la sua potenza i morti si sono levati e hanno camminato nelle tenebre. Oh! un uomo come me farebbe una lega correndo per fuggire questo amore, se lo sentisse girare attorno a sé» (*Il potere e la gloria*).

L'equivoco è impossibile per chi medita il Vangelo. L'amore divino, che deriva dal cuore umano di Cristo, si manifesta cordiale, caloroso, umile, sollecito, compassionevole...

E a questo incomparabile amore Cristo faceva allusione quando diceva alla samaritana: «Se tu conoscessi il dono di Dio», ma anche ad una realtà ancor più meravigliosa: il dono della vita divina. Secondo un detto antico «l'amicizia o trova l'uguaglianza o la realizzazione». Quando il re ama una pastora, fa della pastora una regina. Quando il Figlio di Dio ama un uomo, fa di un figlio d'uomo un figlio di Dio! Numerose sono le parole di Cristo che si riferiscono a questo dono della vita divina: «Io sono venuto perché abbiano la vita e l'abbiano in abbondanza» (Gv 10,10). «Io sono la Vita» (Gv 14,6).

L'amicizia di Cristo, la «vita» di Cristo: queste sono le due componenti del «dono di Dio» agli uomini.

Concludiamo il nostro primo punto: chi vuole pregare deve una volta per tutte prendere in mano il Vangelo, non abbandonarlo più e ritornarvi ogni giorno. Più gli anni passeranno, più il volto di Cristo assumerà un rilievo catturante, e meglio egli apprezzerà il «dono di Dio».

Chi è Cristo per me?

Non è sufficiente cercare risposta alla domanda: «Chi è Cristo?»; occorre pure chiedersi: «Chi è lui per me?». Nel tempo dell'orazione io mi sforzerò di scoprire il suo amore per me. Considereremo quattro aspetti di questo amore.

- Egli mi ama *da sempre*. Un racconto vi farà cogliere il mio pensiero forse meglio di considerazioni astratte. Uno dei miei amici mi riferiva un ricordo della sua infanzia. Sua madre durante una passeggiata in campagna, un giorno d'estate, gli aveva detto: «Sai, Francesco, è molto più di dodici anni che io ti amo». Il ragazzino, nella sua giovane logica, le replicò: «Non è possibile, perché io non c'ero ancora». «Eppure è vero. Quando io ero fanciulla — riprese la madre — amavo già il figlio che avrei avuto più tardi». Trentanni dopo, quest'uomo era ancora tutto commosso evocando quel ricordo. Dio è da tutta l'eternità che mi ha concepito o piuttosto che mi concepisce nel suo pensiero e nel suo cuore, è da tutta l'eternità che mi ama.

- Egli mi ama *personalmente*, mentre certi esseri ci amano di un amore professionale, anonimo, senza guardarci né conoscerci, come il sole dà indistintamente la sua luce e il suo calore alle foreste e agli oceani, agli animali e agli uomini. Cristo mi ama non solo in quanto io sono un esemplare di umanità, di quell'umanità che gli è cara, ma, in quanto io sono un essere unico, egli mi ama personalmente. Pascal gli faceva dire: «Io ho pensato a te nella mia agonia, ho versato quella goccia di sangue per te».

- Egli mi ama *come io sono*. Se non fosse così, quando io vengo alla preghiera carico di peccati, sarei tentato di pensare: voglio ben credere che egli mi ama personalmente, ma non come peccatore. La frequentazione di gente sposata mi ha insegnato che amare una persona è amarla così com'è. Quante volte a un uomo o a una donna che mi parlava del proprio coniuge, ho detto: «Se tu aspetti per amarlo che egli sia come lo sogni, puoi attendere la vita eterna, e ancora non ti garantisco che, allora, sarà come tu lo desideri!». Nell'orazione Cristo mi ama così come sono, col mio bene e col mio male, le mie virtù e i miei difetti. E a poco a poco mi aiuterà a diventare quale mi vuole.

- Egli *mi guarda con amore*. I Vangeli fanno spesso allusione allo sguardo di Cristo. Lo sguardo gioca un ruolo così grande nella comunicazione tra le persone. Un giorno, un giovane venne a trovare Gesù Cristo e san Marco annota: «Gesù lo guardò e l'amò» (Mc 10,21). Nell'ora della preghiera che io senta, dunque, posato su di me, questo sguardo di Cristo, che mi ama personalmente, come sono.

Reagire all'amore di Cristo

L'orazione è un incontro interpersonale: io, allora, non mi contento di cercare la conoscenza di Cristo e di sapere ciò che egli è per me; io reagisco.

Prima reazione: io mi apro all'amore di Cristo. D'estate, quando al risveglio apro le imposte, un torrente di sole irrompe nella mia camera. Questo atteggiamento di apertura all'amore di Cristo è la fede, almeno un aspetto essenziale della fede.

Seconda reazione: io mi offro a Cristo, come sono, poiché è così che egli mi ama. Come un panno, dispiegato al sole sul prato, io mi offro, spogliato, vero. Insisto sulla parola 'vero'. Tanti non sono veri né con Dio né con se stessi né con gli altri. Offrirmi, ed offrirmi 'vero', è amare.

Terza reazione: reazione d'amore anch'essa. Quella di san Paolo sulla via di Damasco: «Signore, che devo fare?» (22,10). Io mi metto a sua disposizione e, nel corso della preghiera, a poco a poco intravedo ciò che il suo amore attende da me. Io mi riprometto di rispondere.

Quarta reazione: di speranza. L'amore tra due persone tende con tutto il proprio slancio al possesso reciproco. Così nei confronti di Dio. Come non desiderare questa comunione d'amore con lui? Il salmista esclamava: «L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente: quando verrò e vedrò il volto di Dio?» (Sal 42,3). Nell'uomo che prega, il desiderio, la speranza non cessano di crescere. Vi lascio ora con questa parola di Cristo a santa Caterina da Siena: «Fatti capacità, io mi farò torrente».

3. IL CORPO E LA PREGHIERA

L'uomo tutto intero deve ingaggiarsi nella preghiera. Andare all'orazione come se non si avesse corpo, misconoscere che l'essere umano è indissociabilmente corpo e anima. È cadere nell'errore di coloro che pensavano che il corpo è una prigione, da cui l'anima deve evadere per raggiungere Dio. Il Figlio di Dio ha forse trovato indegno di sé prendere un corpo umano per venire da noi e parlarci? Perché i cristiani troverebbero indegno di sé fare appello al corpo per pregare? Trascurare il corpo nel tempo della preghiera, non è solo un errore teorico, è anche un errore pratico. Il corpo, trascurato, non tarderà a richiamare la nostra attenzione: teso nervosamente e fisicamente o impaziente d'agire, non se ne starà tranquillo. E l'agitazione del corpo trascinerà l'agitazione dello spirito. Corpo e spirito sono solidali, indissociabili, le due facce d'una stessa realtà: la persona umana. Un gesuita dell'inizio del secolo scriveva queste sagge parole: «Rendiamo al corpo l'onore di fornirci un primo e solido gradino della nostra ascesa spirituale.

La Chiesa è piena di brave persone che trascorrono una parte della loro vita a cercare di pregare senza riuscirvi. Non potrebbe darsi che voi facciate un po' troppo l'angelo, vale a dire che voi contiate un po' troppo sulle sole risorse del vostro spirito? E del vostro corpo che ne fate? Abbandonato a se stesso, che saprebbe fare se non dormire o tormentarvi? Questo rozzo e impertinente vi avrebbe, nella sua schiettezza, insegnato molte cose. Per evitare il calcio di frate asino (come Francesco d'Assisi chiamava il corpo), non avete dunque mai pensato che potreste montare su di lui? Gli piace simpatizzare non appena vi sente bene in sella! Sì, il corpo può pregare» (Victor Poucel).

Ma, evidentemente, è illusorio pensare che nel tempo della preghiera il corpo porterà il suo contributo, se durante tutta la vita è quel contestatore a cui ora si cede, ora ci si oppone, se è un compagno semplicemente tollerato. Dobbiamo, perciò, esercitarci in ogni tempo a renderlo mansueto, a collaborare con lui, se si vuole trovarlo disponibile per la preghiera. Argomento ampio e importante questo, che solleva problemi di alimentazione, d'igiene, di sonno, di cultura fisica, problemi che per mancanza di tempo sono costretti a lasciare da parte. Ci tenevo tuttavia a menzionarli.

Un doppio contributo ci si deve attendere dal corpo al momento della preghiera: in primo luogo che esso favorisca la calma e la vigilanza dello spirito mediante un atteggiamento stabile ed immobile, fermo e disteso (ne parleremo durante la prossima riunione); in secondo luogo che, attraverso atteggiamenti e gesti espressivi, esso traduca, sostenga, favorisca i diversi atteggiamenti spirituali dell'anima: adorazione, lode, offerta...

Il linguaggio del corpo

Nell'incontro con Dio il corpo interviene con un suo linguaggio proprio. Non si può dubitarne allorché si guardano coloro che pregano, sia che si trovino in piedi, in ginocchio, prostrati, a mani giunte o a braccia tese. Questi vari atteggiamenti corporei esprimono con evidenza realtà diverse. Mi piace citare alcune righe del diario di un missionario in Africa: «Un giorno assistevo alla danza di un re in un villaggio dell'interno. Notando l'atteggiamento silenzioso e pieno di rispetto della folla, chiesi: 'Perché questo raccoglimento?'. Mi risposero: 'La folla si associa alla preghiera del re che, danzando così, prega per il suo popolo» (R.P. Aupiais). Con acutezza Daniel-Rops scriveva: «Il gesto della preghiera è al centro delle azioni umane. Questo gesto è eterno. Non appartiene in proprio a nessuna religione e il cristianesimo, che lo consacra, lo raccoglie come una lontanissima eredità dal più profondo delle età e delle generazioni».

Nell'ora in cui lo spirito, affaticato, non trova nulla da dire, perché non ricorrere al corpo? Perché non domandare al Signore di ascoltare il linguaggio del nostro corpo? «Io non saprei come pregare senza il corpo... In certi periodi, ho coscienza di pregare più con il corpo che con l'intelligenza. Una preghiera a livello della terra: piegare le ginocchia, prostrarsi...» (Roger Schutz). A volte l'atteggiamento del corpo indurrà l'atteggiamento spirituale. A volte l'atteggiamento spirituale si tradurrà attraverso il corpo. A ciascuno di inventare, di sentire l'atteggiamento che corrisponde ai propri bisogni o alle circostanze.

Alcuni atteggiamenti espressivi

Ecco alcune fotografie che presentano, a titolo di esempio, atteggiamenti e gesti del corpo.

Guardate questa carmelitana africana. Come la si sente unificata, corpo e anima. Stabile, ben radicata in terra. La sua preghiera sale verso Dio, mentre il gesto delle mani dice: «Io ti offro quello che sono ed accollo i tuoi doni».

Seconda carmelitana: tutto il suo essere è sollevato verso il Signore dalla lode; sembra di vedere una pianta tropicale che sboccia al sole (foto 1).

Ecco un uomo, gli occhi chiusi, le braccia incrociate: egli sembra contemporaneamente proteggere la presenza di Dio in lui e abbandonarsi (foto 4).

Questa giovane donna, con le mani incrociate, è l'immagine del raccoglimento interiore (foto 5).

In ginocchio davanti a Dio, le mani aperte. Péguy esaltava «la bella genuflessione eretta di un uomo libero» (foto 3).

In presenza della grandezza di Dio l'essere umano ama farsi piccolo, non in un atteggiamento da schiavo, ma di amore spinto fino all'adorazione (foto 6).

Questa settima immagine è un vero capolavoro. Un vecchio frate domenicano, dal viso scavato, che sembrerebbe tagliato in un tronco di ulivo. Il suo mento pronunciato rivela una volontà tenace al servizio di Cristo, da anni. Ciò che più colpisce è il suo sguardo: lo si indovina appena e tuttavia è sconvolgente. Io vi citavo poco fa quella parola di san Marco che ci richiamava Cristo di fronte al giovane: «... fissatolo, lo amò» (Mc 10,21). Qui è del vecchio frate davanti al crocifisso che mi viene voglia di dire: «lo guarda e lo ama» (foto 7).

Terminiamo con questa immagine di pace di un monaco trappista, nella chiesa del monastero. Non c'è niente di meglio da fare che tacere e unirci alla sua preghiera (foto 8).

Queste immagini non sono forse più eloquenti di qualsiasi discorso sulla partecipazione del corpo alla preghiera?

FOTOGRAFIA

SECONDA SERATA

4. COME PREGARE

Se molti cristiani provano a pregare e alla fine si scoraggiano, per la maggior parte di essi non si tratta di mancanza di buona volontà, ma di assenza di idee giuste circa il modo di vivere il tempo dell'orazione. La preghiera, essi dicono, è cosa troppo difficile. No. Essa è facile, non lo ripeterò mai abbastanza. Occorre inoltre conoscere le regole del gioco, saper cosa fare quando si prega. Questo è il mio argomento, oggi.

L'essenziale

Tre tipi di uomini si ingannano.

1. I primi ritengono che l'essenziale, nella preghiera, sia essere attenti a Dio. Con un'attenzione incessante. Ora essi non raggiungono che brevi istanti di attenzione. Il resto del tempo sono trascinati da ogni sorta di pensieri, sentimenti, immaginazioni, impressioni — che essi chiamano «distrazioni» — dato che tutto questo li distrae dalla loro attenzione a Dio. Costoro non tardano a scoraggiarsi. E hanno gran torto: il valore della preghiera non si misura sulla stabilità dell'attenzione dello spirito. L'orazione può essere buona senza tale stabilità. Non è questo l'essenziale. Il che non vuol dire, certamente, che sia inutile ricorrere ai metodi e ai mezzi che favoriscono una migliore attenzione.

2. I secondi immaginano che l'essenziale consista nel ricercare e coltivare pensieri belli e profondi su Dio. Felicissimi quando vi riescono, si scoraggiano quando il loro spirito è come intorpidito, sterile. Il loro scoraggiamento sarebbe giustificato se non vi fosse eccellente orazione senza pensieri elevati e stimolanti. Ma neppure in ciò sta l'essenziale. Non ci si deve tuttavia astenere, nel tempo dell'orazione, di pensare a Dio, di cercare di conoscerlo meglio, di approfondire il suo mistero.

3. Gli ultimi si disperano quando non provano emozioni esaltanti o tonificanti: ad esempio, il sentimento di una certa presenza di Dio, accompagnata da gioia e pace, oppure un fervore d'amore, un entusiasmo. Senza dubbio essi hanno conosciuto un giorno o l'altro tali impressioni e da quel momento vengono all'orazione avidi di ritrovarle. Essi si sbagliano. Nell'ambito della preghiera è l'uomo disinteressato, colui che viene a Dio per Dio e non per sé, a trovare tutto. Chi viene per prendere non stringe che il vuoto. «Quale differenza tra colui che va al convito per il banchetto e colui che va al convito per il beneamato!» scriveva un mistico musulmano, desideroso di far comprendere che la ricerca di emozioni e di sentimenti falsa la preghiera. Riteniamo che fervore e abbondanza di sentimenti non siano l'essenziale dell'orazione, ma un accompagnamento, raro senza dubbio, accordato da Dio quando lo giudica buono.

«Io voglio»

Ma allora se l'essenziale della preghiera non risiede né nella stabilità dell'attenzione né nell'«io sento» e neppure nell'«io penso», dove trovarlo? Nell'«io voglio»: l'adesione della mia volontà alla volontà di Dio. Il che ribadisce che l'orazione non è questione di attenzione né di sensibilità né di attività intellettuale. Essa consiste in quell'orientamento che io imprimo volontariamente al mio «cuore profondo», a questo «cuore nuovo», su cui vi intrattenevo sin dal nostro primo incontro. Io mi auguro che voi afferriate bene ciò che intendo per «io voglio», perché in ciò consiste l'essenziale.

Un aneddoto illustrerà il mio pensiero. L'aereo aveva appena decollato. Dopo giornate sovraccariche di lavoro, la prospettiva di sei ore di volo, tranquille, senza telefonate né visite! Buona occasione di riposo, riflessione e preghiera. Ma ecco che un membro dell'equipaggio s'avvicina a me: «Padre, posso fare qualcosa per rendere gradevole il suo viaggio?».

«Né visite né telefonate è tutto quanto desidero» gli avrei risposto, piuttosto malcontento di essere disturbato, se egli non mi avesse abbordato con un così amichevole sorriso. «Che cosa mi vale simile sollecitudine della compagnia Air France?» chiesi. «Non è la mia appartenenza all'Air France, ma alle Équipes Notre-Dame: voi non mi conoscete, ma io vi conosco bene!». «Congratulazioni». Gioia di fare conoscenza. Avendo saputo che io non ho bisogno di nulla, sta per lasciarmi quando io cambio parere: «Ci sarebbe certo una cosa che mi farebbe assai piacere: viaggiare nella cabina di pilotaggio». Ebbi l'impressione che il suo sguardo subito tastasse i miei abiti e le mie tasche: «Non granate né armi?» mi chiede ridendo, e aggiunge: «Trasmetterò il suo desiderio al comandante di bordo, ma non sono sicuro d'aver causa vinta». Mi lascia. Lunga sospensione. Poi ritorna, avendo ottenuto il permesso. Io l'accompagno. I due piloti mi accolgono amabilmente, mi offrono un sedile dietro di loro. Da banale che era all'inizio, la conversazione con loro diventa appassionante ed essi si voltano allora verso di me con molti gesti. Ho dovuto bruscamente impallidire. Essi scoppiano a ridere. «Si vede bene che ha l'abitudine di circolare in taxi per le vie di Parigi! Qui non è in taxi; non vi sono pedoni né semafori rossi... Eppure non immagina che un pilota di aereo è come un semplice autista al suo volante!». E mi spiegano che, al decollo, essendo stato regolato il «pilota automatico», l'aereo non potrebbe deviare dalla sua rotta.

Ugualmente, all'inizio dell'orazione, importa anzitutto che sia regolato il «pilota automatico», vale a dire l'«io voglio», mediante un atto di volontà lucido e vigoroso. Io dirò, ad esempio: «Signore, io voglio da questa orazione ciò che tu vuoi»; «Signore, io mi metto a tua disposizione»; «Signore, io voglio restar esposto al tuo sguardo come ci si espone al sole...». Fino a quando non mi ritraggo — qualunque siano gli incidenti di percorso: distrazioni, sonnolenza... —, la mia preghiera persiste, portata avanti dall'intenzione iniziale. Così, io non ho mai il diritto di pensare: «La mia orazione è stata cattiva», dal momento che, all'inizio, ho regolato il «pilota automatico» e che durante la rotta, di tempo in tempo, ho riaffermato l'«io voglio» iniziale.

Otto consigli

Ora ridurrò questo insegnamento sul primato dell'«io voglio» in otto consigli particolari. Vi aiuteranno a saper cosa fare durante la preghiera. Oggi lascio da parte ciò che riguarda la preparazione della preghiera, le disposizioni con le quali occorre accostarla, le circostanze di luogo e di tempo. Vi ritornerò durante la nostra prossima riunione.

1. Fin dall'inizio della preghiera, stabilite ciò che io chiamo la relazione 'Io-Tu' con Cristo, con Dio. Altrimenti rischia di accadere con Dio ciò che spesso avviene con un interlocutore: mentre gli parliamo, il nostro spirito è abitato da tutt'altro. Noi non gli siamo veramente 'presenti'. Rendersi 'presenti' a Dio, fin dall'inizio della preghiera, è stabilire la relazione 'Io-Tu'. Lui, da parte sua — non devo dubitarlo — mi è 'presente'. Io gli dirò: «Signore, so-che tu mi attendi, che tu mi intendi» oppure: «So che tu mi guardi e che mi ami...». Questa relazione 'Io-Tu', che mi stabilisce in comunicazione con Dio, si è instaurata in me nel battesimo; non è altra cosa che il dono della fede, ma essa è come sotterrata, inerte, virtuale; io devo attualizzarla senza ritardo, dal momento in cui mi metto a pregare.
2. Il secondo consiglio ha trasformato la preghiera di molte persone. La relazione 'Io-Tu' sarà più cordiale, concreta, viva se, accostandomi a Cristo, io cerco di entrare nel suo modo di vedere. Perché non domandargli: «Signore, qual è la tua reazione vedendomi venire a te? Che cosa ti aspetti da me?». Non si tratta di sollecitare parole interiori o rivelazioni, ma di cercare il punto di vista di Cristo. Spesso, infatti, si comprendono molto facilmente i suoi sentimenti, i suoi pensieri, le sue volontà. E l'orazione, invece di essere un «viaggio attorno alla mia camera», sarà relazione vivente con Cristo.
3. Durante la preghiera, di quando in quando riaffermerò P«io voglio» iniziale attraverso il quale ho espresso il mio orientamento spirituale profondo. Questa conferma intensificherà ed eventualmente rettificcherà il mio slancio verso Dio. Potrà inoltre contribuire ad eliminare le 'distrazioni', che così sovente molestano lo spirito quando si vorrebbe essere totalmente per Dio. Capite perché privilegio così l'«io voglio»? Perché, in me, è ciò che è più me stesso, la mia volontà, la mia libertà che si impegna. Osservate l'amore umano: esso è fatto di «io sento», dell'insorgere di emozioni e di sentimenti diversi ma, nel giorno delle nozze e in seguito, è ugualmente e anzitutto altra cosa, più fondamentale: il dono totale di sé ad una persona, con l'esclusione di ogni altra: «Io voglio essere tutto per te e per sempre». Questo «io voglio» è proprio ciò che fa il matrimonio e la sua grandezza, perché è quello che impegna la mia vita ed il mio essere intero. Nella preghiera, Dio fa meno attenzione ai miei fallimenti, alle mie debolezze che al mio «voglio essere tutto per te», profondo. E che sussiste finché non lo ritratto esplicitamente.
4. Se si intende che l'«io voglio» è l'essenziale della preghiera, non temo di aggiungere che la lettura di un testo, meglio, la meditazione, la 'ruminazione' di questo testo, all'inizio della preghiera, è augurabile, importante. Quando, ad esempio, leggo nel vangelo di san Giovanni l'incontro di Gesù con la samaritana è certissimo che la mia relazione 'Io-Tu' con Cristo si stabilirà più facilmente, e che il mio «voglio» si farà più esplicito e più forte. Conviene tuttavia vigilare perché l'«io penso» non soppianti P«io voglio». Notate che è vivamente raccomandato di scegliere in anticipo il testo da leggere, altrimenti si perde tempo prezioso a cercare quello su cui ci si fermerà. Perché non tenere nell'ultima pagina della propria agenda o della propria Bibbia una lista di venti, trenta testi, di cui si è sperimentato che favoriscono la relazione con Dio?.
5. Se accade, nel corso della preghiera, che nasca il fervore — ili cui è legittimo rallegrarsi — bisogna evitare che l'«io voglio» ceda e si dissolva nell'«io sento». È sempre presente il rischio di ripiegarsi su di sé, di essere attenti esclusivamente alle proprie emozioni; mentre il fervore è dato a chi prega per condurlo a ripetere al Signore con maggior forza: «Io voglio ciò che tu vuoi».
6. Quando, al contrario, regna la noia, quando mi trovo senza pensieri, senza amore, lungi dallo scoraggiarmi, ritornerò molto tranquillamente, molto pacatamente, senza tensione e senza irritazione all'«io voglio»: «Io voglio, Signore, ciò che tu vuoi di questa preghiera: fervente o arida, come tu vuoi». Questi «io voglio», ripetuti di quando in quando, sono i piloni che sostengono la linea ad alta tensione attraverso la campagna. Essi portano la mia preghiera.
7. Farò spazio al silenzio. E parlo di un silenzio ricco per che esistono silenzi poveri. Maeterlinck, evocando le sue relazioni con un punico, scriveva: «Noi non ci conoscevamo ancora, non avevamo ancora osato tacere insieme». E Pascal: «In amore, il silenzio vale di più che un lungo discorso». Con Dio. perché voler sempre parlare o *fare* mentre basterebbe *essere*, essere là? Con lui. Per lui. Offerto. Il mio «io voglio» sarà l'anima del mio silenzio.
8. Se è bene tacere insieme, è bene ugualmente parlare. Noi abbiamo parlato all'inizio della preghiera, per stabilire la relazione Io-Tu, per esprimere l'«io voglio» profondo; parliamo anche nel corso dell'orazione, non necessariamente per dire cose meravigliose, ma per intrattenerci familiarmente con il Signore sulle nostre gioie, sui nostri lavori, desideri, dolori, in una parola, sulla nostra vita. Non c'è bisogno di prendere a prestito il linguaggio di un Bossuet; le parole di tutti i giorni sono perfettamente convenienti. Essere 'vero'. Non truccarsi per andare all'incontro con Dio. Né mettersi in ghingheri. Occorre, tuttavia, guardarsi dal chiacchierare. Un autore spirituale (e arguto) del XVII secolo faceva notare che, se Dio ha dato all'uomo due orecchie e una sola bocca, è perché egli passi più tempo, doppio tempo, ad ascoltare che a parlare.

Solo l'amore unisce a Dio

Che i miei otto consigli non vi pesino! Se non vi sono familiari, esercitatevi a metterli in pratica. L'importante è che vi ricordiate che è l'«io voglio», e non «io sono attento» né «io sento» o «io penso», che fa il valore della preghiera, è l'essenziale della preghiera. Se voi ne siete ben convinti, lo scoraggiamento non avrà presa su di voi. Mi direte che l'«io voglio» vi sembra ancora molto difficile. In tal caso, ricorrete alla formula più umile, ma non meno vera, non meno decisiva: «Io vorrei». «Io vorrei arrivare a volere la tua volontà, o Signore». C'è tanta umile buona volontà in questo condizionale. Infine, se vi occorre ancora un argomento decisivo, a favore dell'orazione basata sull'«Io voglio», eccolo: «Io voglio ciò che tu vuoi»: è questo l'amore. Ora — la Scrittura lo dice — l'amore, e solo l'amore, ci unisce a Dio. Così questa preghiera fondata sull'«io voglio» è una preghiera di unione a Dio. Che importa se io non lo sento, dal momento che lo credo.

E per il fatto che gli sono unito, durante tutto il tempo della orazione Dio lavora nel più profondo del mio essere a rendermi più gioioso, più vivo, spiritualmente vivo. Un ragazzo mi diceva: «Nell'orazione Dio fa il 90% del lavoro». La formula è discutibile, ma l'idea è giusta. State traendo da questo incontro la convinzione che la preghiera è una cosa facile? Me lo auguro. Certo, essa non è necessariamente sempre piacevole o esaltante: talvolta si va alla preghiera come alla danza, talvolta come alla battaglia; essa esige perseveranza, pazienza, ma le sue regole sono semplici.

5. LA PREGHIERA DI CRISTO

Per imparare a pregare, niente di meglio che contemplare nel Vangelo Cristo in preghiera, cercare modestamente di intravedere e sposare i sentimenti che animavano la sua preghiera.

Io amo particolarmente meditare le pagine del Vangelo che ci mostrano Gesù mentre prega. Lo si vede nel pieno dell'azione, quando le folle gli si accalcano attorno, ritirarsi nella solitudine per pregare. Senza dubbio egli sente l'imperioso bisogno di trovarsi da solo a solo con il Padre. Senza dubbio egli vuole anche farci comprendere che pregare è lasciare tutto per Dio.

Quando Gesù pregava

Vediamolo, ancor prima del levar del sole, lasciare la casa dove ha trascorso la notte coi suoi discepoli. Senza far rumore, egli ripiega la coperta, arrotola la stuoia e, in punta di piedi per non svegliare i suoi, apre la porta, e si avvia verso la campagna dove si intrattiene con il Padre. Il Vangelo ci fa sapere che egli preferisce specialmente la preghiera di notte, in montagna. Mi piace seguirlo col pensiero, mentre percorre il sentiero in salita sotto un cielo pieno di stelle e attorno regna un grande silenzio, interrotto soltanto di tempo in tempo dal grido di un animale. Io lo vedo, ora prostrato, la fronte contro terra: egli adora il Padre, in nome di tutti gli uomini, ora in piedi, gli occhi levati verso il cielo: egli rende grazie, come faceva spontaneamente in mezzo ai suoi. L'immagino anche invaso dall'immensa angoscia fisica e spirituale dell'uomo, e rivolto a Dio con suppliche strazianti. E anche certo che egli prega per quei dodici uomini ai quali sta per affidare la terribile e meravigliosa missione di proseguire la sua opera nel mondo intero. Io penso che la preghiera di quest'uomo solitario nella notte, là in alto sulla montagna, risuona sino ai confini della terra e del mondo. E, quando all'aurora, il sole sorge dietro le colline, indovino il canto di lode che sale dal suo cuore che ripete forse, per esprimersi, questo versetto del salmo 8: «Signore, nostro Dio, quanto è grande il tuo nome su tutta la terra!».

Ricordate anche quest'altra preghiera al Getsemani, cos'ì umilmente umana: «Abbà, Padre! Tutto è possibile a te, allontana da me questo calice! Però non ciò che io voglio, ma ciò che vuoi tu» (Mc 14,36).

Ma noi non abbiamo ancora raggiunto il vertice della preghiera di Cristo. Essa culmina infatti nell'offerta di sé: pregare non è donarsi, abbandonarsi? E ciò è quello che egli fa sulla croce, pronunciando l'ultima parola: «Padre, nelle tue mani consegno il mio spirito» (Lc 23,46). La preghiera di Gesù Cristo era fatta di adorazione, di ringraziamento, di supplica, di intercessione, di lode, di offerta-Di tutte le componenti della preghiera umana.

La «preghiera» eterna del Figlio

Preghiera di uomo, sì, ma sgorgante dalle profondità abissali del cuore del Figlio di Dio. La preghiera terrena dell'uomo Gesù non è che il prolungamento del dialogo eterno del Figlio con il Padre, di ciò che si potrebbe chiamare la preghiera eterna del Figlio. È possibile a noi accedere alla comprensione di questo dialogo del Figlio col Padre? Tentiamo timidamente, dicendoci tuttavia che le parole e i concetti restano inadeguati.

Eternamente, nel seno della vita trinitaria, il Figlio è generato dal Padre. Chiamato all'esistenza da un atto eterno che non ha inizio né fine, egli riceve dal Padre la pienezza dell'essere divino. Il Padre è una sorgente eternamente zampillante. E il Figlio è essenzialmente accoglienza, desiderio immenso del dono del Padre — il fiume che riceve tutto dalla sorgente. Se pretendesse di essere sufficiente, di non dipendere da nessuno, di non appartenere che a sé, egli si annullerebbe come il fiume tagliato dalla sorgente. Ma, e questa è la sua felicità, egli si apre al dono del Padre. Occorre osar parlare dell'umiltà del Figlio di Dio. A condizione di comprendere bene che l'umiltà non è confessione di inferiorità, ma consenso alla dipendenza. Il consenso del fiume alla sorgente. E si potrebbe altrettanto bene parlare di povertà. È infinitamente povero, perfettamente povero colui che non ha nulla da se stesso e che riceve tutto ad ogni istante. E, al tempo stesso, egli è infinitamente, splendidamente ricco della pienezza della vita e delle perfezioni divine che gli sono comunicate.

Tuttavia *accogliere* non è che un aspetto dell'amore del Figlio nei confronti del Padre. Essendo della stessa natura del Padre, il suo essere è abitato da uno slancio sostanziale che lo porta verso il Padre — fiume che rifluisce verso la propria sorgente in uno slancio di ammirazione, di riconoscenza, di rendimento di grazie. Il dono del Figlio al Padre, come il dono del Padre al Figlio, è senza riserve, senza intermittenza. Eternamente giovane, gioioso. Dall'incontro di questi due slanci, quello del Padre verso il Figlio e quello del Figlio verso il Padre, procede lo Spirito Santo. Egli è il loro amore personale. Il loro vivente legame. Un teologo del XII secolo esprimeva ciò con un'immagine sontuosa: «Voi direste due onde possenti che accorrono impetuosamente l'una verso l'altra, si incontrano, si fondono e si lanciano insieme dal loro alveo in un gorgo immenso». Questo gorgo è lo Spirito Santo. Egli è la loro gioia di amare. La «Festa» dicevano di lui alcuni autori antichi, la Festa dell'eterno amore.

Dopo questo tentativo per indovinare qualcosa dell'amore del Padre e del Figlio, ritorniamo a Gesù Cristo, solo nella notte sulla collina. Nel suo cuore d'uomo vive questa eterna realtà che ho appena delineato: accoglienza del dono del Padre e dono in ricambio. Ecco ciò che chiamavo le profondità abissali del cuore di Gesù Cristo.

Che la semplicità delle parole umane, con le quali nel Vangelo Gesù esprime la sua preghiera: «Padre, ti ringrazio...», o «Nelle tue mani consegno il mio spirito...», non ci faccia misconoscere la profondità divina della sua preghiera, che abbiamo poco fa intravisto. La preghiera dei discepoli dev'essere ad immagine di quella del Maestro. Ecco perché vi dicevo: per imparare a pregare bisogna accostarsi a Cristo in preghiera. In seguito vi ritorneremo sopra più lungamente. Ricordiamo ora che all'orazione, come il Figlio, con il Padre davanti al Padre, noi dobbiamo essere totalmente accoglienza e desiderio intensissimo del dono del Padre e al tempo stesso totalmente traboccanti di gratitudine verso il Padre, nella gioia dello Spirito".

6. UN CORPO FERMO E SVEGLIO

Durante la nostra ultima serata, nella mia conversazione sulla partecipazione del corpo alla preghiera, vi invitavo a richiedere ad esso un duplice contributo.

In primo luogo che, mediante atteggiamenti e gesti espressivi, il corpo traduca, sostenga e favorisca i diversi atteggiamenti spirituali dell'anima. Presentazione e commento di alcune diapositive hanno illustrato tale scopo.

In secondo luogo che, con atteggiamenti stabili, immobili, fermi, il corpo favorisca la calma e la vivacità dello spirito.

E di questa seconda categoria di atteggiamenti vi parlerò ora, brevemente, avvalendomi di proiezioni.

Ma, anzitutto, devo riconoscere che questi atteggiamenti sono molto difficili da adottare e mantenere quando si arriva alla preghiera tesi nel fisico e nel sistema nervoso. Ecco perché è assai favorevole, prima dell'orazione, consacrare un momento — pur breve — a distendersi. Non c'è bisogno, normalmente, di ricorrere a tecniche molto spinte e prolungate. Sono sufficienti alcuni esercizi di respirazione e di rilassamento, semplici e tuttavia efficaci.

Gli atteggiamenti corporei del secondo tipo devono avere parecchie qualità. Anzitutto la stabilità, grazie alla quale il corpo, perfettamente immobile, favorirà la calma e la stabilità dello spirito. Ma la ricerca della stabilità è insufficiente. Tale atteggiamento di stabilità — per esempio, l'atteggiamento disteso — non sarà efficace, poiché rischia d'indurre alla sonnolenza o all'abbandono fisico. Occorre quindi che alla stabilità si associ la fermezza (che non è tensione). Una stabilità ferma è senz'altro assai favorevole al risveglio dello spirito e quindi allo slancio della preghiera. Vi presenterò ora alcuni atteggiamenti che rispondono a questa duplice esigenza. Essi vennero elaborati nel corso dei tempi, in ambienti culturali e religiosi molto diversi.

Ma, attenzione! non diventiamo maniaci degli atteggiamenti del corpo. Questi atteggiamenti di stabilità e di fermezza non sono che dei mezzi. C'è bisogno di sottolineare che infermi e malati, i quali non possono adottarli, non sono per questo votati ad una preghiera di mediocre qualità? La sofferenza fisica, offerta a Dio, unita alla passione di Cristo, è anch'essa per il corpo un modo — e quanto eminente! — di partecipare alla preghiera.

Alcuni atteggiamenti stabili

Ecco alcune fotografie che presentano atteggiamenti stabili e svegli.

- *Seduto su una sedia*, posizione corretta (foto 9): l'atteggiamento seduto è un atteggiamento di disponibilità e di riposo di fronte a Dio. Il dorso è ben eretto, la testa nel prolungamento della colonna vertebrale. I piedi sono paralleli, la pianta dei piedi riposa sul pavimento, la linea delle gambe e delle cosce è in squadra. Le ginocchia, leggermente distanziate, non devono essere più alte dell'articolazione dell'anca. Se il sedile è troppo basso, sedersi sopra un cuscino abbastanza duro; se è troppo alto, mettere un oggetto sotto ai piedi (foto 9). Notate che i gomiti sono accostati al corpo, le spalle a piombo bene a posto. Da questo atteggiamento si ritrae un'impressione di stabilità, di distensione e di vivezza interiore. La posizione scorretta (foto 10) mostra gli errori da evitare: vertebre cervicali piegate in avanti (o all'indietro); dorso curvo (vertebre lombari piegate), ecc.

- *Seduti all'orientale*: questo atteggiamento (foto 13), chiamato a volte posizione a mezzo-loto, è particolarmente stabile. È vero che la maggior parte degli occidentali hanno bisogno di esercitarsi prima che tale atteggiamento diventi comodo per loro. All'inizio ci si può sedere sopra un cuscino poco alto. Tale atteggiamento favorisce la concentrazione e la vivacità interiore.

- *Seduti sopra i talloni* (foto 11): questo atteggiamento detto "delle carmelitane" esprime l'attenzione, l'ascolto, l'attesa, l'accoglienza. Se esso diventa penoso (crampi, formicolio...), cambiare posizione, ma con lentezza. Non alzarsi mai bruscamente. Questa posizione è da sconsigliare a coloro che hanno una cattiva circolazione.

- *Seduti su un piccolo banco* (foto 12): questo atteggiamento è una variante del precedente. Molto stabile, esso permette un lungo periodo di preghiera immobile, senza disagio né fatica. Quasi tutti possono adottarlo facilmente, a condizione di avere un piccolo banco della propria taglia, e di togliersi le scarpe". Può darsi che all'inizio si provi qualche dolore al collo del piede o alle ginocchia, ma molto presto esso sparisce. Notate il busto ben eretto e il gesto delle mani.

La larghezza del piccolo banco è di cm. 45, la profondità di cm. 13. L'asse, su cui ci si siede, deve essere leggermente inclinata: cm. 1 di dislivello tra l'avanti e il dietro. Altezze possibili: cm. 19-20; cm. 20-21.

Per più ampi ragguagli sugli atteggiamenti di preghiera, fare riferimento all'opuscolo «Le corps et la prière» (Il corpo e la preghiera), ed. Feu Nouveau.

TERZA SERATA

7. CRISTO PREGA IN ME

Pregare non è monopolio dei cristiani. Noi tutti abbiamo visto, almeno in immagini, degli indù, al levar del sole, in piedi, nelle acque o sulle rive del Gange, immobili, gli occhi chiusi, come illuminati dal di dentro; dei buddisti, seduti, totalmente trasparenti a una pace e a una luce interiori; degli ebrei, al Muro del pianto; dei beduini in pieno deserto, che adorano Allah con la fronte a terra... Non vado oltre. Tutti gli uomini pregano. Il cristiano come gli altri, ma la sua preghiera non è identica a quella degli altri. Qual è il suo carattere distintivo? Questo è l'argomento della mia conversazione.

La preghiera di Cristo in noi

Ritroviamo l'immagine che abbiamo lungamente contemplata l'ultima volta: Cristo sulla montagna, la notte, sotto un cielo stellato. Egli prega. Se noi abbiamo compreso la profondità e la pienezza di questa preghiera del Figlio di Dio fatto uomo, noi siamo tentati di pensare: Che cosa si può aggiungere a questa preghiera che Gesù rivolge a Dio a nome dell'umanità? La sua preghiera non ha reso vana la preghiera degli uomini? Essa non ha definitivamente soppiantato le nostre misere preghiere? Non si tratta di rimettersi puramente e semplicemente a questa preghiera di Cristo?

La risposta a questi interrogativi io la trovo già nel cuore di Cristo che scende dalla montagna, il mattino presto. Per adorare, lodare, glorificare il Padre, davanti al quale egli prova un'ammirazione e un amore vivissimi, per intercedere a nome di questa umanità sventurata (questo gregge senza pastore, come egli diceva) non gli basta questa sola natura umana che ha ricevuto da Maria. Gli occorrono milioni di cuori. Egli vuole che la sua preghiera risuoni dappertutto nell'universo, dall'Estremo Oriente all'Estremo Occidente. Che si innalzi dalle grandi popolose città, come dal deserto dagli spazi infiniti.

Insomma egli vuole che la sua preghiera sia piantata, radicata, inserita intimamente nel cuore dei suoi discepoli, vivente e vibrante lungo tutti i tempi. E per questo desidera che essi accolgano in loro la sua preghiera, si aprano alla sua presenza.

Un'immagine esprimerà il mio pensiero. Io ho celebrato l'ultima veglia pasquale nella «Casa di Preghiera» di Troussures, con uomini e donne là riuniti per una «settimana di preghiera». Poco prima di mezzanotte, un grande fuoco di legna fiammeggiava all'aperto. Dopo la benedizione del fuoco, il cero pasquale fu acceso a questa fiamma. E, processionalmente, entrò nella casa, portato dal sacerdote che si fermò nell'ingresso oscuro. Tutti coloro che si trovavano all'esterno entrarono a loro volta, portando ciascuno un piccolo cero, non ancora acceso. In pochi istanti, l'ingresso, dove prima brillava soltanto la fiamma del cero pasquale, si illuminò, essendosi acceso ogni piccolo cero alla fiamma del cero pasquale. Così Cristo vuole che la sua preghiera, come la fiamma del cero pasquale, accenda milioni di cuori attraverso il mondo.

Ma voi siete in diritto di chiedermi: è questo un insegnamento che deriva dalle Scritture e dalla teologia? Apriamo le Lettere di san Paolo. Noi vi leggiamo questa affermazione ripetuta: Cristo abita il cristiano. Nella lettera agli Efesini: «Cristo abiti per la fede nei vostri cuori» (Ef 3,17). Nella seconda lettera ai Corinti: «Non riconoscete forse che Cristo abita in voi?» (2 Cor 13,5). Nella lettera ai Romani: «Se intatti siamo stati completamente uniti a lui...» (Rm 6,5). Infine la formula più esplicita si trova nella lettera ai Galati. San Paolo, manifestando la sua intima esperienza, dice: «... non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me» (Gal 2,20). Anche negli scritti di Giovanni si riscontra più volte questa parola di Cristo: «Voi in me, io in voi».

Teologi e maestri spirituali, durante i secoli, hanno fatto ricorso a formule felici per tradurre questo insegnamento della Scrittura: «Il cristiano è un altro Cristo» (Tertulliano).

«Ralleghiamoci, noi non siamo diventati semplicemente dei cristiani, noi siamo diventati Cristo» (Sant'Agostino).

E molti secoli più tardi, mons. Olier, a sua volta scriveva: «Non vi è niente di più grande di un cristiano, poiché è un Gesù Cristo che vive sulla terra».

Suor Elisabetta della Trinità, carmelitana dell'inizio del nostro secolo: «Il cristiano è per Gesù Cristo un'umanità aggiunta».

Voi mi direte: questi autori parlano della presenza di Cristo vivente nel cristiano, ma non della sua preghiera. La risposta è facile: là dove vive Cristo, là egli prega. Per lui vivere è pregare. Vivendo nel cristiano, egli prega nel cristiano. Infatti la frase di san Paolo: «...non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me», può essere così modificata, senza essere tradita: Io prego, ma non sono più io che prego, Cristo prega in me.

Crescita della preghiera di Cristo in noi

Così, nel tempo della preghiera — che pensiero esaltante! — in me palpita la preghiera di Cristo. Ma, occorre precisare: egli non prega in me senza di me. Perché brilli la fiamma di una lampada a olio, bisogna che l'olio dia la propria sostanza alla fiamma. Quale contributo attende da me la preghiera di Cristo? Anzitutto una attività di «sfrondamento, di eliminazione degli sterpi», perché essa è in me come un seme tra i rovi; questi rovi, che sono le mie passioni, i miei sogni, le mie ambizioni, le mie preoccupazioni e che rischiano di soffocare il piccolo seme. Operazione assai difficile, quasi impossibile nel tempo della preghiera, se durante tutta la vita io non mi applico ad essa con energia.

Secondo contributo: intrattenere e alimentare continuamente la preghiera di Cristo in me. Per svilupparsi, i semi nella terra esigono sali minerali, pioggia, sole, neve... Per crescere e intensificarsi, la preghiera di Cristo in me deve nutrirsi della Parola di Dio, attingere ai sacramenti, alle molteplici sorgenti di cui è ricca la Chiesa.

Terzo contributo: si tratta di cedere il posto alla preghiera di Cristo che riferisce a sé e mi rivolge l'ammirabile piccola frase del libro dei Proverbi: «Figlio mio, prestami il tuo cuore». Dammi il tuo cuore, la tua intelligenza, il tuo corpo, tutto il tuo essere, tutto ciò che in te è suscettibile di diventare preghiera, perché io l'assimili alla mia preghiera.

Quarto contributo: la mia intelligenza si sforzerà di comprendere le grandi componenti della preghiera di Cristo in me. E io mi assocerò ad esse. Ecco un argomento privilegiato di meditazione.

Quinto contributo, sul quale io desidero specialmente attirare la vostra attenzione: durante la preghiera, io aderirò con tutta la mia volontà, con tutto il mio cuore a questa preghiera di Cristo. Richiamate alla vostra mente l'importanza dell'«io voglio» nella preghiera, su cui vi ho intrattenuto l'ultima volta. «Io voglio, Signore, aderire alla tua preghiera in me. Senza dubbio io la percepisco raramente, ma io vi credo». Infatti non è sentire che importa, ma *credere*.

Io dico che non si tratta di sentire; tuttavia un giorno, quando la preghiera di Cristo si sarà fortificata in noi, essa diverrà percettibile. Come la sposa del Cantico dei Cantici, allora potrà dire: «Io dormo, ma il mio cuore veglia» (Ct 5,2). Io lavoro, cammino, gioco... ma il mio cuore veglia e palpita in me la preghiera di Cristo. A intermittenza all'inizio e, un giorno, forse in modo permanente. Chi vuol giungere a questa meta deve impegnarsi coraggiosamente alla sequela di Cristo.

Concludiamo. Al termine di questa conversazione, l'essenziale della preghiera cristiana risalta chiaramente; lo spero. Nell'orazione, si tratta non tanto di *fabbricare*, quanto di *raggiungere*, di ritrovare in sé una preghiera che vi si trova, di lasciar risalire in sé questa preghiera. La preghiera cristiana non è anzitutto opera dell'uomo, ma opera di Cristo, preghiera di Cristo nell'uomo. E in questo consiste la sua specificità. Le preghiere dei non-cristiani, quando sono autentiche, partecipano anch'esse, a loro insaputa, alla preghiera di Cristo.

8. UNA LETTURA DI VANGELO

Nella nostra prima riunione vi dicevo: andare all'orazione è andare all'incontro con Cristo, e il luogo privilegiato di questo incontro è il Vangelo. Noi dobbiamo ancora esercitarci a scoprire Cristo vivente nel Vangelo. Volete che insieme leggiamo una pagina di san Giovanni?

«Gesù si avviò allora verso il monte degli Ulivi. Ma all'alba si recò di nuovo nel Tempio e tutto il popolo andava da lui ed egli, sedutosi li ammaestrava. Allora gli scribi e i farisei gli conducono una donna sorpresa in adulterio e, postala nel mezzo, gli dicono: 'Maestro, questa donna è stata sorpresa in flagrante adulterio. Ora Mosè, nella Legge ci ha comandato di lapidare donne come questa. Tu che ne dici?' Questo dicevano per metterlo alla prova e per avere di che accusarlo. Ma Gesù, chinatosi, si mise a scrivere col dito per terra. E siccome insistevano nell'interrogarlo, alzò il capo e disse loro: "Chi di voi è senza peccato, scagli per primo la pietra contro di lei". E chinatosi di nuovo, scriveva per terra. Ma quelli, udito ciò, se ne andarono uno per uno, cominciando dagli anziani tino agli ultimi. Rimase solo Gesù con la donna là in mezzo. Alzatosi allora Gesù le disse: "Donna, dove sono? Nessuno ti ha condannata?" Ed essa rispose: "Nessuno, Signore". E Gesù le disse: "Neanch'io ti condanno; va' e d'ora in poi non peccare più" (Gv 8,1-11).

La prima cosa da fare in presenza di un testo evangelico è di inserirlo nel suo contesto: in quale momento della vita di Cristo si situa la scena? Quali ne furono le circostanze?

L'episodio che abbiamo letto ci rivela che le relazioni tra Cristo e i farisei sono tese. Costoro vogliono la sua morte e sono a caccia di un avvenimento che permetterà loro di impadronirsi di {Ut senza scatenare l'ostilità delle folle di cui Gesù ha conquistato la simpatia. Gesù si trova a Gerusalemme da alcuni giorni, venuto in pellegrinaggio per la grande festa dei Tabernacoli. Festa annuale, che commemora i giorni indimenticabili in cui il Signore liberò il suo popolo schiavo in Egitto e lo condusse nella Terra promessa, accompagnandolo di tappa in tappa.

Leggiamo questa pagina non come a distanza, ma mescolandoci con i personaggi. Osserviamo, ascoltiamo. Andiamo dall'esterno all'interno: stiamo attenti ai comportamenti, alle parole degli uni e degli altri, per scoprire i loro pensieri e i loro intimi sentimenti.

È di primo mattino. Gesù scende dal monte degli Ulivi, raggiunge Gerusalemme. Le donne aprono porte e finestre. I lavoratori escono di casa. Gesù si dirige verso il Tempio. Lo riconoscono e lo seguono. Entrato nel Tempio, si siede per terra o sopra un basso scanno, in uno dei cortili.

Attorno a lui si accalca in semicerchio gente semplice, accorsa prima di cominciare la giornata lavorativa. Osserviamo atteggiamenti e volti. Essi riflettono un'attenzione affettuosa alle parole di Gesù. Egli è visibilmente disteso, felice davanti a questo uditorio di persone semplici che gli danno fiducia.

Tutt'a un tratto le teste si girano. Una donna scarmigliata si dibatte tra un gruppo di farisei, che la controllano e la spingono. Il cerchio degli uditori si apre, a malincuore, per lasciar passare i farisei. La donna è letteralmente gettata ai piedi di Gesù. Si direbbe una povera bestia braccata. Si indovina una ribellione concentrata, l'odio verso i suoi accusatori. Essa non guarda neppure Gesù: immagina che egli sia uno dei loro e non si aspetta niente di buono da questo incontro. Volgiamo uno sguardo sul cerchio degli uditori di Gesù: i volti sono cambiati. Vi si leggeva la fiducia, l'accoglienza, l'affetto; ora si sono induriti, vi si leggono sentimenti di animosità verso i farisei, di timore per Gesù minacciato, di pietà per questa donna molestata.

Ben diversi sono il portamento e i volti dei farisei: baldanza, durezza, ipocrita cortesia verso Gesù. Uno di loro staccandosi dal gruppo gli pone la domanda tranello: «Maestro, questa donna è stata sorpresa in flagrante adulterio. Ora Mosè, nella Legge, ci ha comandato di lapidare donne come questa. Tu che ne dici?». Gli uditori amici di Gesù comprendono che egli è in pericolo. Qualunque sia la sua risposta, non se la caverà: è come un uomo in una casa le-cui due porte sono vigilate. Se egli risponde: «Lasciate andare questa donna», si dirà con indignazione: «Cosi, tu fai buon mercato della Legge di Mosè!», e lo si incolperà. Se risponde: «Essa merita condanna», allora il popolo perderà la sua confidenza in lui, nella sua bontà, giacché da tempo la Legge non è più applicata.

La donna, ansimante, getta forse uno sguardo furtivo su Gesù e attende angosciata la risposta, da cui dipende la sua sorte. Gesù, chinatosi, si mette a scrivere con un dito per terra. È il gesto dell'uomo sfaccendato, che si disinteressa di ciò che accade. I farisei pensano che egli sia imbarazzato. La gente semplice si domanda come si deve interpretare questo gesto.

Dopo alcuni istanti di pesante silenzio, alcuni farisei interpellano a loro volta Gesù — schernitori, insolenti, certi di assaporare un trionfo imminente. Calmo, Gesù si rialza, li guarda senza collera, ma con una infinita tristezza e, con tono neutrale, risponde: «Chi di voi è senza peccato, scagli per primo la pietra contro di lei».

Poi, chinatosi di nuovo, scrive ancora per terra: l'ipocrisia degli accusatori/fo disgusta.

Si vedono allora i farisei, cominciando dai più vecchi (se non sono più peccatori degli altri, almeno sono più accorti), ritirarsi uno dopo l'altro, la rabbia in cuore. Il popolo, rassicurato, cambia volto. Brillano negli occhi sollievo, ironia nei confronti dei farisei, fierezza verso Gesù che ne è uscito bene e con cui si sentono solidali.

Indovino in Gesù, chino a terra, una gioia che va crescendo. Egli ha parlato una volta del pastore che lascia il suo gregge di novantanove pecore per andare a cercare, attraverso rovi e dirupi, quella che si è perduta. La sua gioia è grande quando la ritrova. Senza dubbio si era rotta una zampa. Allora se la mette sulle spalle, si legge nel vangelo di Luca (15,5). Péguy ha un'espressione meravigliosa: «E la pecora, dal canto suo, tiene caldo al suo pastore». Questa gioia del pastore è la gioia di Gesù in presenza di questa donna, mentre i farisei se la svignano.

E sembra pure, secondo il Vangelo, che anche il popolo si discosti, lasciando Gesù solo con la donna. Forse pensano: ciò che sta per accadere non ci riguarda.

Gesù è sempre chinato verso terra. E non mi stupirebbe che la donna si sia allora azzardata a guardarlo. Il suo viso è trasformato: non vi si legge più odio, disprezzo, paura. La ribellione dissipata ha liberato nel suo cuore il pentimento. Nel suo sguardo brilla un barlume di fiducia.

Gesù si rialza. Una volta di più si manifesta l'estrema delicatezza con cui egli entra in rapporto con le persone, e specialmente con i poveri e i peccatori. Per permettere a questa donna di liberarsi dalla vergogna che la opprime, le domanda: «Donna, dove sono? Nessuno ti ha condannata?». La donna alza gli occhi per rispondere a Cristo. Con commozione, immagino lo sconvolgente dialogo degli sguardi, di Gesù e della donna, che si incrociano. E Gesù si contenta di dire: «Neanch'io ti condanno; va' e d'ora in poi non peccare più». Condanna il peccato, assolve il peccatore. Si indovina facilmente la reazione della donna. Essa ha voglia di lanciarsi verso il suo difensore e salvatore, di abbracciarli i piedi, come tanti altri peccatori del Vangelo, ma non osa. Tuttavia, prima di ritirarsi, il suo ultimo sguardo esprime un'infinita riconoscenza.

Questa donna di fronte a Gesù è l'umanità di fronte a Dio. È la miseria di fronte alla misericordia. Benedetto sia Cristo, per averci rivelato che il Dio d'immensa maestà è anche il Dio d'infinita tenerezza.

Resta da chiedersi: che cosa io ho scoperto in questa scena dei pensieri, sentimenti, volontà di Cristo a mio riguardo? In che cosa le mie relazioni con lui devono essere trasformate? A ciascuno di noi rispondere.

9. PREPARAZIONE, INIZIO E CONCLUSIONE DELLA PREGHIERA

Ecco alcuni consigli pratici concernenti soprattutto la preparazione, l'inizio e la fine dell'orazione

Alcuni consigli

Dove pregare?— Dio è presente ovunque. E ovunque noi possiamo incontrarlo. Tuttavia, per il tempo della preghiera, è augurabile scegliere un luogo di quiete e di silenzio. Una chiesa; o a casa propria: una stanza (anche se piccola) consacrata alla preghiera (ma ben pochi sono coloro che, in città, possono offrirsi questo lusso); o semplicemente un 'angolo di preghiera in una stanza, che rimanga tale in permanenza o che sia rapidamente sistemato quando giunge l'ora. Vi si troverà solo ciò che può stimolare il raccoglimento, la fede, la preghiera: una scelta di fotografie che parlano (un uomo in preghiera, il meraviglioso volto del Padre de Foucauld alla fine della sua vita, l'interno di un chiostro, un bambino del Sahel divorato dalla fame, un semplice paesaggio dagli ampi orizzonti...); o un crocifisso («Il libro più sapiente», come lo chiamava il curato d'Ars); oppure un'icona (davanti alla quale si accende una piccola lampada a olio, secondo il costume dei cristiani d'Oriente). Alcuni utilizzano, come i musulmani, un tappeto di preghiera per creare uno spazio sacro. È prezioso avere un piccolo “sedile di preghiera”, che favorisca un atteggiamento corporeo stabile, immobile, sveglio.

Quando pregare?— È indispensabile determinare in precedenza, una volta per tutte, o a rigore ogni giorno, l'ora in cui non si rischia di essere disturbati, in cui l'ambiente circostante è — per quanto possibile — calmo, in cui lo spirito è desto e libero, mentre le ore in cui si è stanchi sono poco favorevoli.

Beati quelli che possono situare, all'inizio della giornata, il loro incontro con Dio. Non si deve dire troppo in fretta che, a quest'ora mattutina, non si è perfettamente svegli. Se si aspetta di essere in perfetta forma, si rischia spesso di non pregare affatto. Si ha bisogno di sonno, è vero, ma perché non andare a letto una mezz'ora prima la sera, per alzarsi una mezz'ora più presto il mattino? Molte persone non si decidono mai a coricarsi, eppure non combinano niente di buono nell'ultima ora della giornata.

Un consiglio da non dimenticare mai: all'ora fissata per la preghiera, si deve incominciare senza ritardo. Si costata infatti che, in quel momento, tantissime cose, come per caso, sollecitano l'attenzione: finire un lavoro, fare una telefonata, aprire la posta che è arrivata, leggere il giornale — oh! semplicemente leggere i titoli più importanti. Non dobbiamo lasciarci ingannare. Bisogna rifiutare nettamente. Altrimenti, la preghiera farà la spesa di questo inganno. Senza contare che si manca d'eleganza nel far aspettare il Signore — ed è il meno che si possa dire.

Un altro consiglio che sembra non aver importanza: desiderare, nel corso della giornata, il prossimo appuntamento con Dio è una preparazione alla preghiera assai più efficace di quanto si possa pensare a priori.

Durata?— Un quarto d'ora, è troppo o troppo poco. In realtà, molto presto, o si abbandona il quarto d'ora o si passa alla mezz'ora. Occorre infatti del tempo per liberarsi di se stessi e dei propri pensieri, perché l'essere profondo, il 'cuore', si svincoli ed entri in gioco. Agli inizi, si è tentati di abbreviare la durata prevista, soprattutto se si pensa di perdere il proprio tempo, mentre cose più utili ci reclamano altrove. Non cedere mai. Chi pratica l'elioterapia è anch'egli tentato, a volte, di dire: «Cos'è che può far bene alle mie ossa se mi espongo, immobile, al sole? Io prenderei ugualmente il sole, dedicandomi alle mie occupazioni». Ma sa bene che è falso e continua la sua cura. Bisogna continuare la preghiera anche con l'impressione di non far nulla: fidarsi delle proprie impressioni è già sicuramente ingannarsi. In realtà Dio, 'il sole del mondo spirituale', opera senza alcun dubbio in noi qualcosa di

essenziale, anche se abitualmente questo ci sfugge. Continuare, 'resistere' davanti a Dio è fondamentale. 'Resistere': questa parola è da ricordare.

Appello al corpo. — Dopo aver fatto il possibile per raggiungere la calma e la distensione del corpo, è importante ricorrere al suo contributo attivo. Se esso non è con noi, sarà contro di noi. Può essere un segno di croce, molto lento, carico di significato, oppure una preghiera vocale, recitata adagio, a mezzavoce. E, perché non inchinarsi per alcuni istanti in segno di adorazione o prostrarsi con la fronte a terra, alla maniera musulmana o anche stendersi con tutto il corpo, per dire a Dio la propria dipendenza e l'abbandono di tutto se stesso nelle sue mani paterne? Il corpo parla, e Dio comprende il suo linguaggio.

Inizio dell'orazione

Le *motivazioni* di chi viene alla preghiera rischiano di essere confuse. Occorre imparare a rettificare le une, a coltivare le altre.

Alcuni vanno alla preghiera per sperimentare i doni sensibili del Signore o per trovare pace e riposo, in disparte dai lavori e dalle angustie, o anche per ottenere quei benefici psicologici di cui la preghiera, si dice, è la sorgente. Certo, queste motivazioni non sono cattive, ma accordar loro il primo posto e votarsi a non progredire mai nella vera preghiera. Bisogna essere vigilanti per depistare le motivazioni ambigue.

Il solo vero motivo dell'orazione è questo: Dio è là e mi attende. Dio, Dio, Dio: questa semplice parola deve riempire il mio pensiero e il mio essere. Le mie preoccupazioni, le mie gioie, i miei lavori si dissolvano e spariscano davanti alla sua Presenza! Io non esisto, io non l'amo che tramite la sua esistenza e il suo amore. Io non mi anniento, ma mi dimentico totalmente davanti a lui. Amore gratuito, disinteressato, apertura senza ripiegamenti su di sé: questa è la motivazione prima, ma non esclusiva, che conduce alla preghiera. Tale motivazione si colora diversamente secondo l'aspetto del volto di Dio che io contemplo. Di fronte all'infinita maestà di Dio, il Signore del cielo e della terra, l'Onnipotente, io adoro. È il gesto iniziale e fondamentale della preghiera. Ma questo Dio adorabile è anche mio Padre. Davanti a questo Padre di infinita tenerezza, la mia adorazione si compenetra di confidenza filiale, senza riserva ".

Se mi rivolgo a Cristo, io saprò vedere e adorare Dio in lui, altrimenti meriterò il rimprovero di Gesù all'apostolo Filippo: «Da tanto tempo sono con voi, e tu non mi hai conosciuto, Filippo? Chi ha visto me ha visto il Padre» (Gv 14,9).

Questa adorazione e questa confidenza filiale non devono consistere in pensieri, fantasticherie evanescenti, ma radicarsi in una relazione da persona a persona: la relazione Io-Tu, di cui vi ho a lungo parlato. Relazione vivente di due persone che comunicano tra loro. A questo Dio, mio Padre, dirò che *io voglio* essere a sua disposizione, che *voglio* da questa preghiera ciò che egli vuole e che conto sul suo aiuto per rispondere alla sua attesa. Adorazione, amore filiale, relazione Io-Tu, disponibilità: tali sono le disposizioni interiori sulle quali ogni orazione autentica deve fondarsi.

Ho terminato ciò che volevo dirvi sull'inizio della preghiera. Io non ritornerò sul 'contenuto' dell'orazione di cui si è trattato l'ultima volta. Aggiungerò qualche rilievo sulla conclusione della preghiera.

Conclusione della preghiera

La conclusione della preghiera è sovente la parte più trascurata. Mi è già capitato che un visitatore, il quale si intrateneva con me, si alzasse improvvisamente e, senza dir nulla, senza nemmeno guardarmi, aprisse la porta e se ne andasse, lasciandomi tutto mortificato con una idea meschina della sua educazione. Ebbene, lo ammetto con confusione, molte volte io ho lasciato l'incontro con Dio, che è appunto la preghiera, in questa maniera disinvolta. E senza dubbio non sono il solo.

S'impone quindi, al termine dell'orazione, di ringraziare il Signore. Dall'adorazione al ringraziamento: tale potrebbe essere la curva spirituale della nostra preghiera. Ma, intendiamoci bene: ringraziamento, azione di grazie a Dio *per la preghiera stessa* e non, anzitutto, per tale grazia accordata, per tale fervore sentito. Il che include che noi lo ringraziamo anche per i fallimenti, le distrazioni, l'aridità. Noi ringraziamo Dio per essere stato là, anche se, da parte nostra, non gli siamo stati sempre presenti, cosa di cui gli domandiamo perdono. Io non devo mai cedere alla tentazione di giudicare la mia preghiera, di dichiararla cattiva, perché mi è accaduto d'essere distratto o sonnacchioso. Non mi lascerò andare alla stizza: il valore della mia preghiera non dipende dalla mia sola attività. Ho infatti la certezza che Dio, durante tutto il corso della mia orazione, ha agito in me, che Cristo ha pregato in me, dal momento che ho preso l'avvio buono, su cui vi ho già intrattenuto.

Il corpo intervenga per terminare, come all'inizio, con un gesto religioso: un segno di croce o una prostrazione, con una preghiera vocale: il *Padre nostro*, ad esempio, è assai indicato — un *Padre nostro* recitato con grande attenzione, a bassa voce e di cui ogni frase sarà caricata di adorazione e di confidenza filiale.

QUARTA SERATA

10. I FONDAMENTALI ATTEGGIAMENTI SPIRITUALI DI FRONTE A DIO

Osserviamo un bambino e sua madre. La madre sorride: il bimbo sorride, felice. Lei alza la voce? Un sentimento di paura si legge sul viso del piccolo. La madre gli manifesta la sua tenerezza? Un giovane cuore si sveglia. Sarebbe di grande interesse considerare più dettagliatamente lo sviluppo della relazione tra la madre e il bambino. Si vedrebbe come la personalità del bambino si struttura a poco a poco, reagendo ai comportamenti di sua madre che l'ama. Al contrario, se la madre è povera di amore o, peggio, egocentrica, possessiva, la personalità del bambino/figlio conoscerà una crescita normale. Si svilupperanno in lui sentimenti di frustrazione, di paura, di avidità, di aggressività. E il bambino cercherà false sicurezze. I fondamenti del suo psichismo saranno fragili e turbati. Accade che, sessant'anni più tardi, l'uomo ne sia ancora marcato. A titolo di raffronto, e per preparare l'argomento della mia conversazione, ricorro a queste considerazioni. Come la personalità del bambino si costruisce reagendo ai sentimenti manifestati da sua madre, così la personalità del figlio di Dio, del cristiano, si struttura in reazione a ciò che scopre di Dio all'inizio e lungo tutta la sua esistenza e, in modo del tutto particolare, nel tempo della preghiera.

Partiamo da questa verità fondamentale del cristianesimo (intendo 'verità' nel senso di 'realtà'): «Dio è mio padre».

Tutti i cristiani lo sanno, lo dicono. E tuttavia molti scivolano verso due falsi atteggiamenti. Gli uni ritengono dell'affermazione «Dio è mio padre» soltanto il secondo termine, «padre», facendo sparire, senza nemmeno rendersene conto, il primo, «Dio». E si smarriscono in una religione sentimentale verso un «supergrande padre». Altri, al contrario, trascurano il secondo termine, «padre», e di Dio non conoscono che un volto più o meno terrificante.

Guardiamoci da questi due errori. In un primo momento, cercheremo di intravedere qualcosa della divinità di Dio e delle reazioni che essa genera nei cristiani; in un secondo tempo, parleremo della sua paternità.

Dio è Dio

Ciò che in primo luogo si scopre di Dio — se così si può dire — è che egli è «incomprensibile». Il nostro Dio è un «Dio nascosto», come lo chiama la Bibbia. Egli è mistero. Quando Mosè, meravigliato per ciò che intravedeva di Dio, gli domandò: «giostami il tuo volto», Dio gli rispose: «... tu non potrai vedere il mio volto, perché nessun uomo può vedermi e restare vivo... quando passerà la mia Gloria, io ti porrò nella cavità della rupe e ti coprirò con la mano finché sarò passato. Poi toglierò la mano e vedrai le mie spalle, ma il mio volto non lo si può vedere» (Es 33,18. 20-23). Quando l'uomo avverte questo mistero insondabile, è come affascinato; la sua reazione è l'adorazione, con la quale proclama: «C'è Dio; tu sei Dio, tu sei il solo Dio». Dio, il totalmente Altro. E tace. Ma del Dio incomprensibile e adorabile si può tuttavia intravedere qualche aspetto del volto: la sua signoria, la sua onnipotenza, la sua santità, il suo splendore... Anche se essi superano infinitamente il nostro intendimento, fermiamoci a considerarli alcuni istanti.

Dio è Signore, il Signore, essendo il creatore di tutte le cose. In principio non esisteva nulla, tutto fu fatto da lui. E quest'azione creatrice si perpetua: ogni creatura permane nell'esistenza soltanto per una creazione continua. Qualora si interrompesse, le creature ricadrebbero nel nulla. In presenza della signoria di Dio, l'uomo si prostra, la fronte contro terra. Non per paura, ma per bisogno di farsi piccolo onde esaltare la grandezza divina: «Considerando tale elevatezza — scriveva san Tommaso d'Aquino — ci si raggomitola, rabbrivendo, nella propria piccolezza». E si sente il bisogno di dichiarargli: «Io ti appartengo». Confessione che non è sentimento di umiliazione, ma d'immensa sicurezza. Timore, se si vuole, ma *timore riverenziale* in presenza della 'densità' dell'essere divino: «L'ago calamitato impazzisce davanti a una massa magnetica». Un religioso, grande amico di Dio, mi confidava un giorno: «Durante la preghiera, a volte io batterei i denti».

Questo Dio, Signore, onnipotente Signore, è anche il Dio santo. Mentre nell'uomo la potenza e il valore morale sono dissociabili, in Dio l'eccellenza è infinita come la potenza. Egli possiede in grado supremo tutte le perfezioni. In sua presenza, gli angeli che Isaia vedeva nella sua visione si velavano il volto, poiché l'incandescenza della sua Gloria non era sopportabile. E proclamavano l'uno all'altro: «Santo. Santo, Santo è il Signore». E Isaia, davanti a questa santità di Dio, scopriva la sua profonda impurità.

Così per noi. Scoprendo questa santità, scopriamo per contrasto la nostra profonda impurità. E subito Isaia continua: «Ohimè! Io sono perduto, perché un uomo dalle labbra impure io sono e in mezzo a un popolo dalle labbra impure io abito; eppure i miei occhi hanno visto il re...». Ma al tempo stesso capisce che il Santo vuole purificarlo. «Allora uno dei serafini volò verso di me; teneva in mano un carbone ardente... Egli mi toccò la bocca e mi disse: "Ecco, questo ha toccato le tue labbra, perciò è scomparsa la tua iniquità e il tuo peccato è espulso"» (cf. Is 6,1-7). Davanti alla santità di Dio, sorgono contemporaneamente dal cuore la confessione del nostro peccato, il pentimento e una vivissima confidenza.

Questa santità risplende come un sole: questo irraggiamento, la Bibbia lo chiama gloria. Non si può sostenerne lo splendore, ma per lo meno si può contemplarne un riflesso nelle opere divine: «O Signore, nostro Dio, quanto è grande il tuo nome su tutta la terra» (Sai 8,2). E, nel cuore, si innalzano l'ammirazione e la lode ad esprimerla. Grande è il posto della *lode* nella preghiera dei veri credenti. Essa è un sentimento totalmente disinteressato.

E, ora, riassumiamo: di fronte alla trascendenza di Dio l'uomo reagisce con l'adorazione; di fronte alla sua signoria, con la confessione della sua dipendenza e il timore riverenziale; davanti alla sua santità, con il pentimento e la confidenza; di fronte alla sua eccellenza, alla sua bellezza, con l'ammirazione e la lode. Tali sono i principali atteggiamenti religiosi di tutti i «cercatori di Dio» dell'Antico Testamento. Ma Gesù Cristo è venuto e ci ha rivelato che questo Dio grande è nostro padre.

Dio è Padre

Dio è padre. Non nel senso metaforico, come si è tentati di pensare. Un uomo che adotta i suoi nipoti diventati orfani, anche se li tratta come suoi figli, non è loro padre, ma rimane loro zio: egli non li ha generati. Dio non è nostro zio. Non è di adozione che si

tratta. Per mezzo di Gesù Cristo egli ci comunica il suo essere, la sua vita. San Pietro ha osato dire: «... perché diventaste per loro mezzo *partecipi della natura divina*» (2 Pt 1,4). Ed è proprio questo che fonda l'autentica filiazione.

Tentiamo di enumerare le ricchezze di questa paternità. GM atteggiamenti fondamentali che tali ricchezze suscitano in noi, lungi dall'eliminare i numerosi atteggiamenti religiosi di cui abbiamo parlato, li rafforzano e li trasfigurano.

Dio è padre. Certi versetti dell'Antico Testamento meritano di essere ripresi, ma con una pienezza di significato insospettata dagli antichi ebrei: «Come un padre ha tenerezza per i suoi figli, così il Signore è misericordioso con quanti lo temono» (Sal 103,13). O ancora: «Il Signore corregge chi ama, come un padre il figlio prediletto» (Pr 3,12). E quel mirabile versetto di Isaia: «... tu sei prezioso ai miei occhi... sei degno di stima e io ti amo» (Is 43,4)! Il riferimento al cuore dei padri e delle madri non basta agli scrittori sacri; essi fanno appello al cuore delle madri. Ascoltate: «Come una madre consola un figlio, così io vi consolerò» (Is 66,13). E ancora: «Si dimentica forse una donna del suo bambino, così da non commuoversi per il figlio delle sue viscere? Anche se queste donne si dimenticassero, io invece non ti dimenticherò mai» (Is 49,15). Io lascio a voi di trovare i passi del Nuovo Testamento che presentano la paternità di Dio.

A questo amore paterno e materno di Dio il cristiano reagisce con *l'amore filiale*, follemente confidente. Nel Salmo 131, il credente già reagiva così: «Io sono tranquillo e sereno come bimbo svezzato in braccio a sua madre, come un bimbo svezzato è l'anima mia» (Sai 131,2). Questa reazione di amore filiale è fragile, occorre coltivarla. Quante volte si è tentati di pensare: è troppo bello per essere vero! Ma no! «C'è forse qualche cosa impossibile per il Signore?» (Gn 18,14). Lasciamoci istruire dalla confidenza filiale dei bambini verso i loro genitori. Ecco quanto ho letto nel giornale spirituale di un mio amico: «Grazie, bambino mio. Io ti aiuto ad imparare le prime nozioni del catechismo, ma tu sei per me ad ogni istante parola vivente di Dio. Quando, giocando con te, ti metto in piedi sul tavolo e ti dico: 'Salta', tu ti lanci con un grande scoppio di riso. Tu sai bene che io ti afferrerò al volo! Quando tu sei a letto, non odo più le tue risate, ma la voce divina che mi dice: 'Hai tu una fede simile a quella di questo piccolo? Che cosa rischi tu, che cosa credi di poter rischiare per me? E tuttavia le mie braccia sono assai più forti delle tue!'».

Se Dio è padre, inesauribili sono la generosità e la gratuità del suo amore. Allora il figlio di Dio osa venire da questo padre, che chiama volentieri Padre onnipotente, per esprimergli le sue *domande*. Il Padre del cielo, più ancora dei padri della terra, è impaziente di esaudire suo figlio. Cristo l'ha affermato: «Se voi dunque che siete cattivi sapete dare cose buone ai vostri figli, quanto più il Padre vostro che è nei cieli darà cose buone a quelli che gliele domandano!» (Mt 7,11).

Si comprende perché la preghiera di domanda ha un'importanza così grande. Essa significa che il cristiano ha un'idea elevata della tenerezza del suo Dio. D'altra parte, non solo per sé, ma anche per gli altri egli domanda, e questa preghiera allora si chiama *intercessione*. Preghiera di cui Cristo ha dato l'inimitabile esempio.

Il *pentimento* del cristiano non è più soltanto presa di coscienza della propria impurità profonda di fronte all'abbagliante santità di Dio, ma dolore di non aver risposto all'amore con l'amore, e certezza del perdono. Egli ricorda la stupefacente confidenza che è come sfuggita a Dio: «Non è forse Efraim un figlio caro per me, un mio fanciullo prediletto? Infatti dopo averlo minacciato, me ne ricordo sempre più vivamente. Per questo le mie viscere si commuovono per lui, provo per lui profonda tenerezza» (Ger 31,20). La parabola del figlio prodigo (Lc 15,11-32) è l'incomparabile illustrazione di questa folle tenerezza paterna.

L'amore filiale comporta ancora un'impazienza crescente di possedere questo Dio, bene supremo: «Come la cerva anela ai corsi d'acqua, così l'anima mia anela a te, o Dio» (Sal 42,2). Questa *sete di Dio* è il più profondo movente della vita del cristiano. Ciò spiega perché la morte gli appaia come una porta che si apre. «Per me..., morire è un guadagno» (Fil 1,21), diceva san Paolo.

A questo Dio, di cui ha così vivo desiderio, il cristiano si dona. *L'offerta* è forse l'atteggiamento d'anima più radicale, l'atteggiamento di preghiera profonda. San Paolo esortava ad essa i romani: «Vi esorto dunque, fratelli, per la misericordia di Dio, ad offrire i vostri corpi come sacrificio vivente, santo, e gradito a Dio: è questo il vostro culto spirituale» (Rm 12,1). In questo atteggiamento di offerta si fondono insieme, se così si può dire, tutti gli altri atteggiamenti che noi abbiamo considerato alternativamente: adorazione, confessione di dipendenza, timore riverenziale, pentimento, ammirazione, lode, amore filiale, confidenza, abbandono...

Ma, in definitiva, se il credente è catturato da Dio nel tempo della preghiera, non rimane tuttavia prigioniero della preghiera. Egli è bruciato da un fuoco che lo lancia verso gli uomini — questo fuoco che la Bibbia chiama lo 'zelo' (una parola bellissima oggi purtroppo svalutata, la cui radice significa "essere caldo", "entrare in ebollizione"). Il cristiano non può conservare per sé ciò che ha intravisto: lo tal Iona e lo stimola l'impazienza che venga il regno del suo Dio non solo nella propria vita, ma sino ai confini del mondo. Come il Figlio primogenito, il cristiano va da Dio, suo Padre, agli uomini, suoi fratelli. E dagli uomini ritorna a suo Padre.

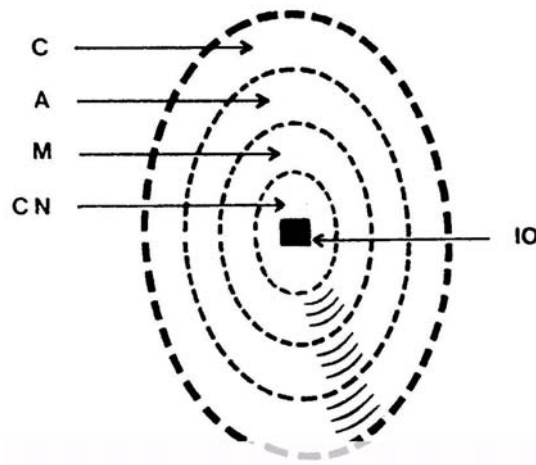
11. STRUTTURA DELLA PERSONALITÀ

Peripezie e impressioni varie hanno luogo nel corso della preghiera: fervore, aridità, pensieri inaspettati, 'distrazioni', desideri... Spesso non si sa come comportarsi a loro riguardo, per mancanza di idee chiare sulla struttura della personalità umana

Zona corporea, affettiva e mentale

Ecco uno schema di questa struttura, che mi propongo di commentarvi. E voi, a uno schema, che è per definizione schematico, non chiedete di essere l'equivalente di un trattato di psicologia. Come osservate, tutti i tratti sono qui segmentati, per esprimere che non bisogna immaginare compartimenti stagni sia tra la personalità umana e il suo ambiente, sia tra le differenti zone di questa personalità. Considerate dapprima la zona più esterna, segnata con la lettera C. È la *zona corporea*. Essa comprende i sensi (grazie ai quali noi entriamo in rapporto con l'universo), le membra, gli organi, le funzioni fisiologiche, i grandi istinti vitali e molte altre ricchezze ancora inesplorate... In basso, a destra, voi vedete come degli scagioni: essi evocano i livelli di profondità del corpo.

La lettera **A** designa la *zona affettiva*, sede delle emozioni, dei vari sentimenti. Là sorgono gioia o tristezza, ansia o entusiasmo, simpatia o antipatia. La lettera **M** indica la *zona mentale*, l'insieme delle facoltà conoscitive: la memoria, l'immaginazione, l'intelletto...



«Io»

Al centro dello schema: un piccolo quadrato nero, indicato non da una lettera, ma dal pronome *io*. 'Io', in quanto io sono un essere unico, originale. Una storia bizzarra vi farà cogliere meglio il mio pensiero. A un uomo inconsolabile, che ha perduto la sua giovane sposa, Claudine, il suocero propone di sposare Claudette, la sorella gemella di Claudine: «Non puoi non amarla», gli dice, «è in tutto simile a Claudine: stesso fisico, stesso carattere, stesse convinzioni religiose!...». Il vedovo, sorpreso, risponde: «Ma non era un fisico, un carattere, delle convinzioni che io amavo, era 'lei'». Un 'Io' unico.

Quattro funzioni possono essere attribuite all'Io.

1. Prima funzione: 'Io', *in quanto io ho coscienza* di ciò che avviene nelle differenti zone, corporea, affettiva, mentale: reazioni di gioia, di sofferenza, desideri propri a ciascuna di queste zone... Quando dormo o sono sotto anestesia generale, 'Io' non compie più questa funzione di presa di coscienza.

2. Seconda funzione: 'Io', *in quanto io consento o no*, a tale desiderio corporeo, a tale movimento di simpatia o di antipatia, a tale ricordo o a tale idea. È proprio di una persona veramente libera non essere puramente e semplicemente comandata dai suoi bisogni e dai suoi desideri, ma di decidere se intende consentire oppure no.

3. Terza funzione: 'Io', *in quanto io metto in movimento* e stimolo l'attività delle diverse zone. Zona corporea: io decido di andare a passeggio. Zona affettiva: io coltivo sentimenti di affetto verso tale persona. Zona mentale: io incomincio a leggere un romanzo.

4. Quarta funzione: 'Io', *in quanto io sono capace di entrare in rapporto*, diciamo in relazione personale, interpersonale, con un altro 'Io'. 'Io' instaura la relazione 'Io-Tu' con Dio, di cui vi ho già parlato, relazione che è l'anima della preghiera.

Il 'cuore nuovo'

Osservate di nuovo lo schema. Voi vedete un'altra zona. E tempo che io ve la presenti poiché essa gioca un ruolo capitale nella preghiera. È il 'cuore' nel senso biblico del termine. Io designo questa zona con le iniziali CN ("cuore nuovo"). Come vi dicevo nel corso della nostra prima serata, il 'cuore' è una specie di 'facoltà' data all'uomo da Dio per entrare in rapporto con lui. In seguito al peccato originale, il 'cuore' dell'uomo è diventato *cieco e ribelle* (sono i termini della Bibbia). Ma se l'uomo ricorre al Figlio di Dio fatto uomo, egli ottiene la guarigione del proprio cuore: Dio gli fa un '*cuore nuovo*', secondo l'espressione biblica. Come i diversi organi e facoltà umane, è soltanto col tempo che il 'cuore nuovo' si sviluppa, a misura che progredisce la relazione con Dio.

Quante cose meravigliose si potrebbero dire di questo 'cuore nuovo' che, dopo il battesimo, è nostro (a condizione tuttavia che noi non ci separiamo da Dio volontariamente)!

Questo 'cuore nuovo' è il tempio di Dio. Dio vi risiede secondo la promessa di Cristo: «Se uno mi ama, osserverà la mia parola e il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui» (Gv 14,23).

Nel 'cuore nuovo' del cristiano che vive veramente la sua fede crescono la fame e la sete di Dio, fame e sete di conoscerlo, di amarlo e di essergli unito: «L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente», canta il salmista (Sal 42).

Il 'cuore nuovo' diventa sempre più sensibile agli impulsi dello Spirito di Dio («Ho sempre voglia di far tutto bene», diceva una bambina a sua madre, il giorno dopo la sua prima comunione). La preghiera è il tempo privilegiato che permette a questa sensibilità di esercitarsi e di affinarsi".

Nei santi questa zona è tutta penetrata da Dio, come il blocco di cristallo dalla luce. San Paolo ha scritto: «Chi si unisce al Signore forma con lui un solo spirito» (1 Cor 7,17).

'Io' e il 'cuore nuovo'

Dio non teleguidava, non manipola il 'cuore nuovo'. Gli comunica dei pensieri, desideri, attrattive, ma in definitiva è all' "Io" che spetta l'ultima parola. Conviene quindi che dedichiamo alcuni minuti a considerare più da vicino le relazioni di 'Io' con il 'cuore

nuovo'.—'Io', abbiamo visto, è cosciente di ciò che avviene nelle zone corporea, affettiva e mentale. Ugualmente, dovrebbe avere coscienza dei diversi moti che la grazia di Dio imprime al 'cuore nuovo': slanci di fede, di speranza, di amore, inclinazione a lodare, adorare, pentirsi... invito a tale passo... Infatti, molto spesso, 'Io' non ha coscienza di ciò che avviene al livello del 'cuore nuovo', o perché il 'cuore' non è troppo sensibile alle sollecitazioni della grazia, o perché 'Io' si lascia accaparrare da tutto quanto si muove — e che è molto più percettibile — al livello del corpo, dell'affettività e della mente. Si vede così l'importanza dell'orazione in cui l'Io, ritirandosi dalle altre zone, ritorna al 'cuore' e impara a poco a poco a percepire i suggerimenti della grazia divina. — io, ve ne ricordate, non deve soltanto prendere coscienza di ciò che avviene nelle differenti zone della personalità: gli spetta anche di consentire o no ai bisogni, desideri, ripulsioni... che si manifestano in queste zone. Inoltre spetta all'Io di accordare il suo consenso ai pensieri e ai vari sentimenti che Dio suscita nel 'cuore'. «Ho sempre voglia di far bene», diceva la bambina; ma rimaneva libera di aggiungere: «Io non voglio».

Nei grandi santi, nella vergine Maria, gli slanci d'amore più veementi verso Dio, suscitati in loro dallo Spirito di Dio, richiedevano sempre l'assenso dell'Io: Dio non li trattava come delle cose che si manipolano, ma come delle libertà che si sollecitano.

Quando l'Io si è esercitato a prendere coscienza di ciò che avviene a livello del 'cuore', un errore può minacciarlo. Quello, cioè, di prestare tutta la propria attenzione alle *impressioni* del 'cuore' — siano esse di fervore o di angoscia — e alla fine di perdere Dio di vista. Ciò che noi viviamo a livello del 'cuore' deve sempre orientare la nostra attenzione verso Dio, e non captarla. Non bisogna mai dimenticare che «guardarsi è distruggersi». Soltanto l'attenzione a Dio fa vivere.

Quando 'Io' non percepisce più nessuna manifestazione della grazia a livello del 'cuore', due ipotesi sono possibili: ciò può essere segno di una atonia, di un torpore, di una dissipazione del 'cuore', ma può essere anche una prova permessa da Dio perché nella carestia, nell'aridità, il 'cuore' si purifichi, perché la sua 'sete', la sua speranza si intensifichino. In certi periodi della loro esistenza i santi stessi — penso a santa Teresa del Bambin Gesù, alla fine della sua vita — non provano più niente. Il ruolo dell'Io è allora di imprimere al 'cuore' questo movimento di adorazione, di lode, di intercessione... Noi ritroviamo l'«Io voglio», di cui vi parlavo l'altra sera, dicendovi che è l'atto essenziale dell'uomo nel tempo della preghiera. (Ed è proprio a questo che la madre avvia il suo bambino, quando gli dice al risveglio: «Offri il tuo cuore a Dio». Perché non si conserva questa abitudine per tutta la vita!).

Il 'cuore' e le altre zone

Ritorniamo brevemente alle tre prime zone che — sembra — noi abbiamo dimenticato per parlare del 'cuore'. Esse non sono estranee a questa vita del 'cuore'. Accade che siano proprio esse a risvegliare i sentimenti profondi del 'cuore'. Un bel paesaggio, il sorriso di un amico, la meditazione di una pagina del Vangelo... possono suscitare nelle profondità del 'cuore' l'adorazione, la lode o l'amore verso Dio. Può accadere anche il contrario: l'azione di Dio nel profondo del 'cuore' risuona sotto forma di fervore a livello dell'affettività, o di pensieri vivi a livello mentale. In questo caso bisogna vegliare, come ho appena detto, per non fermarsi a queste risonanze, e approfittarne per intensificare la relazione io-Tu' con il Signore.

Da notare, inoltre, che il 'cuore' — di cui più sopra ho detto che è una specie di 'facoltà' — non si deve mettere sullo stesso piano delle altre facoltà: esso si situa ad un livello più profondo, centrale: è il loro ceppo comune.

Impariamo «il ritorno al cuore», cui la Bibbia ci invita. La preghiera ne è il grande mezzo. Ma ciò esige che non autorizziamo l'Io a lasciarsi accaparrare da tutto quanto lo sollecita, sia nel mondo esterno sia nel mondo interiore. È a questo prezzo che noi giungeremo a vivere a livello profondo, al livello del 'cuore nuovo', sia nel tempo della preghiera, sia durante tutta la giornata. Verrà un giorno in cui potremo dire come la sposa del Cantico dei cantici: «Io dormo, ma il mio cuore veglia» (Ct 5,2): io lavoro, cammino, parlo, ma il mio 'cuore' veglia.

12. ONDE CEREBRALI E RACCOGLIMENTO

Leggevo, poco fa, in un articolo di divulgazione scientifica, le seguenti asserzioni: «Fino ad oggi, yogi dell'India, buddisti d'Asia giungevano ad una esperienza spirituale chiamata 'samàdhi'. 'satori o 'nirvana'... dopo aver praticato per molti anni metodi di 'meditazione' rigorosi ed essersi dedicati a una severa ascesi. Ormai questa esperienza è alla portata di tutti, grazie da una parte a tecniche psicologiche di interiorità elaborate in questi ultimi tempi e dall'altra ad apparecchi messi a punto recentemente».

I cristiani avevano diritto, in questo articolo, a un paragrafo speciale, che permetteva loro le esperienze mistiche che fino ad allora s/sarebbe potuto credere riservate solamente ai santi. Queste affermazioni erano accompagnate da tracciati ili onde cerebrali, presentati come prove irrefutabili.

Tali dichiarazioni con la loro aria scientifica impressionano più gente di quanto non si pensi — compresi alcuni cristiani. Per questo mi sembra bene dedicare una conversazione alle onde cerebrali, ai rapporti tra onde cerebrali e metodi asiatici di 'meditazione', ai rapporti tra onde cerebrali e preghiera cristiana. Non c'è bisogno di sottolineare che io posso dare soltanto una sintesi, oltremodo semplificatrice, di un argomento assai complesso.

Le onde cerebrali

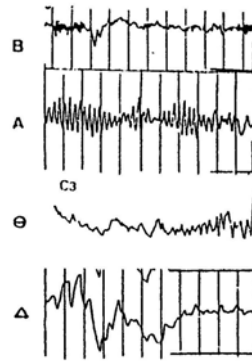
Verso il 1920, il tedesco Hans Berger scopriva le onde cerebrali. Da allora molte ricerche e progressi sono stati effettuati per registrare queste onde ed analizzarle grazie all'elettroencefalogramma.

Si è osservato che queste onde cerebrali variano secondo gli stati di coscienza: sonno, sonnolenza, pieno risveglio...

Brevemente, vi presenterò quattro tipi di onde cerebrali, di cui vedete il tracciato sulla diapositiva che vi è proiettata.

Queste onde sono indicate con le lettere dell'alfabeto greco, scritte sul margine di sinistra della diapositiva: beta, alpha, thèta, delta. Voi costatate senza difficoltà le differenze fra i tracciati e notate soprattutto che il numero delle oscillazioni per una stessa lunghezza di tracciato — detta anche frequenza — è più o meno grande: assai più grande nel tracciato in alto che nel tracciato in basso. Questa frequenza si misura in cicli per secondo (Cps).

Anche l'ampiezza delle oscillazioni merita attenzione. Confrontate il primo e il secondo tracciato: il primo ci presenta onde di debole ampiezza (altezza), il secondo onde di ampiezza molto più grande.



In poche parole caratterizzo ora ciascuno dei tracciati:

— *Onde bèta* (B): il tracciato in alto. Sono le onde che il cervello emette quando è impegnato in un lavoro che esige attenzione. La loro frequenza è elevata (tra i 13 e i 26 Cps); l'ampiezza è assai debole.

Onde alpha (A): secondo tracciato. La loro frequenza si è abbassata: era da 13 a 26 Cps per le onde bèta, ed è caduta tra 8 e 13 Cps. L'ampiezza invece è nettamente più grande. Queste onde alpha sono caratteristiche di uno stato di distensione fisica, di calma cerebrale e al tempo stesso di vigilanza, talora iperlucida. Se ne ha l'intuizione senza essere uno specialista, alla sola vista del tracciato.

Le *onde thèta* (Θ), tra 4 e 8 Cps, appaiono spesso intramezzate dalle onde alpha. Ma quando esse diventano predominanti segnano l'approssimarsi del sonno. In questo stato di sonnolenza può insorgere tutta una serie di immagini, chiamata 'ipnagogica', che interessa vivamente psicologi e psichiatri. Come vedete, il tracciato (frequenza e ampiezza) è totalmente irregolare, il che indica di fatto come il controllo mentale sia allentato in questo stato di sonnolenza.

— Le *onde delta* (Δ) hanno ampiezza ora molto grande, ora debole, tracciato irregolare, frequenza bassissima, da 1 a 4 Cps. Onde lente, esse sono osservate durante il sonno profondo in certe malattie, così come all'avvicinarsi della morte.

Onde cerebrali e 'meditazione' asiatica

Dopo aver fatto la conoscenza delle onde cerebrali, vediamo il rapporto che esiste tra loro e lo stato di raccoglimento, di vuoto mentale, al quale gli asiatici accedono attraverso le loro diverse tecniche di 'meditazione'. (Notate una volta per tutte che questo termine 'meditazione', quando si tratta dell'Asia, deve essere inteso non nel senso di riflessione che i cristiani gli danno, ma nel senso di accesso all'interiorità, al 'vuoto' interiore).

Dapprima a San Francisco e alcuni anni fa a Tokyo, in seguito in molti altri luoghi, alcuni ricercatori scientifici hanno avuto l'idea di registrare in laboratorio e di analizzare le onde emesse da yogi e buddisti nel corso della loro 'meditazione'. È risultato che essi emettevano onde alpha. Onde alpha di grande qualità, che presentavano notevoli caratteristiche di stabilità, di regolarità. Osservate il secondo tracciato partendo dall'alto. Questi ricercatori, inoltre, hanno costatato con grande interesse che la produzione di onde alpha accompagnava effetti fisiologici assai rilevanti e benefici a diversi livelli: respiratorio, cardio-vascolare, umorale... Così, essi hanno verificato scientificamente ciò che si era osservato empiricamente, vale a dire che esiste uno stretto rapporto tra la meditazione asiatica e la salute.

Si pose allora questo interrogativo: non sarebbe possibile favorire lo stato cerebrale che si traduce per mezzo delle onde alpha, dagli effetti così benefici, senza dover ricorrere alle pratiche yogiche o buddistiche che esigono una rude e lunga ascesi sul piano fisico, mentale, morale, spirituale? La ricerca si è orientata in due direzioni: da una parte, la messa a punto dei metodi di interiorità, dall'altra, un'apparecchiatura. Alcune scuole di 'meditazione', derivando dallo yoga e dal buddismo-zen soltanto certi procedimenti psicofisiologici, hanno messo a punto dei metodi che favoriscono il silenzio e il vuoto interiore: di fatto, l'elettroencefalogramma costata la produzione di onde alpha.

Nello stesso tempo, la tecnica industriale ha inventato degli apparecchi a *biofeedback* che danno la possibilità all'utente di verificare se egli giunge a produrre onde alpha, grazie a un segnale luminoso o sonoro. Finora, gli apparecchi destinati al grande pubblico sono assai carenti in fatto di precisione e fanno sorridere gli esperti.

Che cosa provano queste ricerche? Semplicemente che attraverso metodi psicologici (favoriti eventualmente da un'apparecchiatura) si può accedere a un'attività cerebrale, il cui tracciato è simile a quello degli yogi o dei buddisti in 'meditazione'. *Ma nulla permette di concludere, dall'identità dei grafici, una identità di vita interiore.* Trattati e annunci che lo reclamizzano non meritano fiducia più delle promesse pubblicitarie.

Onde cerebrali e preghiera cristiana

E normale che le ricerche sulle onde cerebrali e gli stati di coscienza che esse rivelano, così come le ricerche sulle tecniche di interiorità, pongano interrogativi inediti ai cristiani.

Primo interrogativo sollevato da certe persone: i benefici psicologici e spirituali che derivano dalla preghiera, e che finora erano attribuiti a Dio, non si spiegherebbero molto semplicemente mediante considerazioni neurofisiologiche o psicologiche? Risposta: è certo che si possono osservare nel cristiano, che nella pratica della preghiera raggiunge un certo grado di raccoglimento, effetti psicofisiologici simili a quelli che le tecniche di interiorità procurano. Ma, attenzione! La preghiera è anche e primariamente tutt'altra cosa che un silenzio interiore; essa è essenzialmente ricerca e incontro del Dio vivente, dialogo tra il cristiano e il suo Dio,

relazione interpersonale; e, questo, l'elettroencefalogramma è assolutamente incapace di misurarlo, così come di apprezzarne gli effetti spirituali. Altro interrogativo: i cristiani guadagnerebbero ad adottare le tecniche psicologiche di interiorità, ed eventualmente ad utilizzare gli apparecchi a *biofeedback*, per progredire nella pratica della preghiera? Si impongono distinzioni. È normale e pure augurabile che i cristiani, quelli almeno le cui condizioni di vita sono generatrici di tensione e di stress, ricorrano ai metodi che favoriscono il silenzio interiore e la distensione fisica e cerebrale. Numerosi, vari, e diversamente raccomandabili, sono questi metodi. Ma le tecniche psicologiche di interiorità di cui noi parliamo (e spesso anche l'utilizzazione degli apparecchi a *biofeedback*) non mirano soltanto a procurare una semplice distensione o rilassamento fisico e mentale. Esse si propongono di far accedere a un'interiorità profonda. Interiorità che non è senza grave pericolo: colui che vi si esercita rischia di isolarsi interiormente, di diventare disattento sia al mondo esterno sia al proprio mondo interiore di immagini, di pensieri, di sentimenti..., di eliminare ogni desiderio. Al limite è l'abolizione dell'io, una ritorsione di sé su di sé, come nei mistici asiatici. Tale interiorità è evidentemente all'opposto della preghiera, quale io ve l'ho presentata; preghiera, in cui il cristiano si interdice il ripiegamento su di sé, rivolge ogni attenzione del cuore a Dio, approfondisce la relazione Io-Tu con lui.

E sia! — si insisterà forse — 'interiorità profonda' e preghiera sono incompatibili nello stesso momento. Ma perché non dedicare un tempo all'una e un tempo all'altra? Perché queste tecniche di 'interiorità profonda' sono pericolose. Ho constatato, anche in religiosi, che la ricerca della 'interiorità profonda' diventa presto accaparrante, assediante, catturante. E come se in colui che vi si dedica si instaurasse una specie di «pendio di inclinazione interiore» che lo conduce senza posa a questa interiorità, controcorrente rispetto al movimento — che dev'essere il movimento profondo e spontaneo del cristiano — di ritorno a Dio, di attenzione e di presenza a Dio, di slancio verso Dio: questo movimento non è altro che il dinamismo teologale ricevuto nel battesimo.

Non è meno vero che i cristiani, in generale, hanno trascurato troppo i metodi di *raccoglimento*, in quanto ricerca, nella fede, di questo Dio che abita in noi: «Se uno mi ama... — dice Cristo — il Padre mio lo amerà e noi verremo a lui e prenderemo dimora presso di lui» (Gv 14,23). Ritrovare questi metodi, che numerosi maestri di preghiera cristiani hanno insegnato nel corso dei secoli, e perfezionarli è assai augurabile, e anche urgente. Chi cerca Dio in sé prende coscienza, trovando Dio, di questo suo 'profondo' in cui Dio risiede — e in questo senso si può parlare di interiorità cristiana. Al contrario, chi si avventura da solo negli abissi e nei labirinti interiori, corre il rischio terribile di diventare prigioniero di se stesso.

Una preghiera, che già vi raccomandai, mi sembra adattissima a favorire questa ricerca di Dio in sé. Recitiamola insieme:

«O Tu che dimori nel profondo del mio cuore.

fa' che io ti incontri

nel profondo del mio cuore.

O Tu che dimori nel profondo del mio cuore,

fa' risuonare la tua voce

nel profondo del mio cuore.

O Tu che dimori nel profondo del mio cuore,

custodiscimi accanto a te

nel profondo del mio cuore».

QUINTA SERATA

13. VIVERE LA PREGHIERA, PREGARE LA VITA

«Lasciate ai monaci il loro mestiere», si sentono dire a volte i cristiani che vorrebbero essere iniziati alla preghiera. Uno di loro s'è perfino attirato quest'apostrofe: «Le ore che tu passi in preghiera sono ore rubate a Dio, perché Dio ti attende in quel prossimo che tu abbandoni per la preghiera». Sì o no, la preghiera smobilita coloro che le fanno posto nella loro vita? Occorre, al riguardo, avere una completa chiarificazione. Io concedo senza difficoltà che vi siano cristiani che la praticano e che poi manifestano non molta sollecitudine ad impegnarsi, sia nei doveri umani sia nei doveri specificamente cristiani. Ma questa inerzia dev'essere attribuita all'inautenticità della loro preghiera, e non alla preghiera stessa. Noi vedremo questa sera che l'orazione vera orienta inamovibilmente il cristiano verso l'azione.

L'esempio dei santi non lascia dubbio. Quanti uomini e donne, grandi oranti, furono anche dei geni dell'azione! Per quanto ricchi fossero i loro doni naturali, è dalla loro preghiera, incontestabilmente, che la loro azione derivava il miglior dinamismo e la propria efficacia. Il caso di san Paolo è tipico: uomo di preghiera, in modo eccellente — la testimonianza degli Atti degli Apostoli e delle Lettere *k* irrefutabile — e al tempo stesso quale uomo di azione! «Viaggi senza numero... lavori e fatiche... veglie frequenti...», ci dice. E la sua azione fu notevole non soltanto per il numero delle iniziative e delle imprese, ma altresì per le qualità di intelligenza, di realismo, di creatività che in essa si manifestarono. Non meno eloquente è l'esempio di san Bernardo, il grande contemplativo, sempre pronto ad attraversare l'Europa per raggiungere il Papa o l'imperatore, quando facevano appello a lui per risolvere qualche importante problema del tempo. E Giovanna d'Arco, e Teresa d'Avila, e Vincenzo de' Paoli!...

In questi santi, come in tanti altri, appare con evidenza che la preghiera fu allo stesso tempo il principio della loro azione, il vigore della loro azione, la sorgente delle qualità eccezionali di questa azione. Il filosofo Bergson l'ha espresso molto felicemente: «Diciamo che, ormai, per l'anima è una sovrabbondanza di vita. È uno slancio immenso. È un impulso irresistibile che la getta nelle più vaste imprese... Una scienza innata, o piuttosto un'innocenza acquisita, le suggerisce così, di primo acchito, la scelta giusta, l'atto decisivo, la parola senza replica. Lo sforzo rimane tuttavia indispensabile, come pure la resistenza e la perseveranza. Ma essi vengono da sé, si manifestano semplicemente in un'anima che è al tempo stesso attiva e 'passiva'!... Essi rappresentano un enorme dispendio di energia, ma questa energia è fornita nel tempo stesso che è richiesta».

Il loro modello non è Gesù Cristo stesso? Si è colpiti infatti da questo costante movimento alterno, durante la sua vita pubblica, tra la preghiera e l'azione. Dopo una notte di preghiera sul monte, lo si vede scendere per guarire e insegnare a coloro che vengono a lui. E, nel pieno dell'azione, sfuggire «alle folle numerose che lo attorniavano per tornare a pregare in solitudine».

In lui, come nei suoi discepoli, si osserva che la preghiera e l'azione, lungi dall'essere due realtà giustapposte, si richiamano e si rispondono l'una all'altra.

Non è sufficiente constatare, come abbiamo appena fatto, che nella vita di Cristo e di molti cristiani la preghiera e l'azione sono strettamente legate. È necessario spiegare questo fatto. Noi vedremo via via ciò che consente di affermare che la preghiera orienta verso l'azione e la feconda e che, da parte sua, l'azione rilancia alla preghiera '.

Dall'orazione all'azione

Il cristiano che prega progredisce a poco a poco nella conoscenza di Dio. Non soltanto nella conoscenza di Dio in se stesso, delle sue perfezioni (argomento sul quale vi ho intrattenuti nella nostra ultima serata), ma anche nella conoscenza della sua opera, di ciò che san Paolo chiama l'amoroso «disegno» del Padre, disegno che consiste nel riunire l'umanità intera nel suo Figlio e, con lui, nel farla entrare per sempre nella comunità d'amore delle tre Persone divine. Via via che l'uomo di preghiera progredisce nella conoscenza di Dio, il suo amore per lui cresce. Cresce, al tempo stesso, la sua impazienza di proclamare agli uomini questo Dio degno d'ogni ammirazione e di lavorare anche all'avvento del suo Regno. Non è un fatto di esperienza che, quando si ama un essere, si prendono a cuore i suoi interessi, si vuole la riuscita delle sue imprese, si è stimolati a contribuirvi?

Vari sono i compiti che si presentano a chi intende contribuire alla realizzazione del disegno di Dio. Gli uni si situano nel prolungamento dell'azione creatrice di Dio: io penso alle attività familiari, al lavoro professionale, all'azione sociale, sindacale, politica. Gli altri sono, in maniera più specifica, il prolungamento della missione di Cristo: l'evangelizzazione, la catechesi... Ora, è all'orazione che il cristiano chiederà a Dio, come san Paolo nel giorno della sua conversione: «Che devo fare Signore?» (At 22,10), e scoprirà col passare dei giorni i compiti che il Signore gli destina.

Nello stesso tempo egli prenderà coscienza che questi impegni esigono luci e forza. Ma dove potrebbe attingerle, se non ancora nella preghiera, che è comunione alla luce e alla potenza divine? Com'è debole e vulnerabile chi si lancia nell'azione fidandosi delle sole sue forze, dimenticando l'avvertimento di Gesù: «senza di me non potete far nulla» (Gv 15,5) (intendete: nulla di valido per il Regno di Dio)! Al contrario, chi ricorre a Cristo confessa come san Paolo: «Tutto posso in colui che mi dà la forza» (Fil 4,13).

E ancora nella preghiera che il cristiano acquista la trasparenza a Dio, grazie alla quale egli può testimoniare nell'ambiente dove lavora. I suoi vicini, vedendolo, avvertono una misteriosa Presenza.

Mi chiederete: «Se la preghiera — come poco fa ci ha detto — risveglia l'impazienza del regno di Dio e il desiderio di lavorare per esso, se procura la forza e la luce necessarie a questo lavoro, se rende trasparente a Dio, in una parola se, per la sua stessa logica, conduce all'azione, come spiegare che tanti uomini e donne, dopo venti secoli, si impegnano nella vita eremitica o nella vita monastica, rinunciando agli impegni della città umana e del regno di Dio?»

Anch'essi conoscono l'impazienza del regno di Dio, ma essi comprendono che Cristo chiede loro di promuoverlo in questo modo eminentemente efficace che è la preghiera di adorazione, di lode, di pentimento, di supplica... Essi sentono che egli dice loro: «La messe è molta, ma gli operai sono pochi! Pregate dunque il padrone della messe che mandi operai nella sua messe!» (Mt 9,37-38); o ancora: il vostro ruolo non è di governare gli uomini, ma di invocare l'assistenza divina sui responsabili del cammino del mondo.

L'orazione feconda l'azione

Non si è detto tutto dell'incidenza della preghiera sull'azione, quando si è mostrato che essa stimola all'azione. Occorre pure sottolineare che l'azione del cristiano, fedele alla preghiera, ha dimensioni che non si trovano nell'azione dell'uomo che non prega e che si trovano poco anche nel cristiano che non unisce attività e preghiera. Ne segnalerò cinque.

1. Per l'uomo di preghiera tutt'altra è la sua *intenzione* nell'azione. Al di là del profitto personale, al di là del bene temporale della società, egli vede nel suo lavoro un mezzo per cooperare alla realizzazione del disegno di Dio: che egli sia falegname, ricercatore, medico, madre di famiglia, assistente sociale.

2. Non soltanto l'intenzione ma il *movente*, la molla dell'azione dell'uomo di preghiera è diverso. Sia che vanghi il suo orto, che giochi col suo bambino, che piloti un aereo o costruisca un ospedale è l'amore per Dio che è il dinamismo, l'anima segreta della sua azione. Questa azione non è soltanto suscitata dall'amore, essa è amore. Il suo valore non risiede solamente nella perfezione dell'opera compiuta, ma anzitutto nella qualità dell'amore che l'anima.

3. Inoltre il cristiano che prega porta nell'azione un altro *sguardo*. In effetti l'attenzione a Dio nella preghiera cambia a poco a poco il suo sguardo. Egli vede in tutt'altro modo le cose, gli uomini, gli avvenimenti. Egli sa intravedere «la fiamma delle cose», come dicono i cristiani d'Oriente; in ogni uomo riconosce l'icona di Cristo; e negli avvenimenti impara a decifrare ciò che Dio vuol dirgli. Quanto alle grandi realtà umane — l'amore, la sessualità, il lavoro, il denaro, la malattia, la morte — egli le percepisce con un altro occhio. In una parola, egli ha «l'occhio di Dio nel suo cuore», come si legge nel Siracide.

4. L'azione dell'uomo che non prega non è certo priva di qualità, ma in colui che prega queste qualità sono singolarmente affinate e amplificate: così la creatività, l'inventiva, l'audacia, così il gusto delle grandi imprese. Io penso ai grandi fondatori di Ordini — a Benedetto, Francesco d'Assisi, Ignazio, Teresa d'Avila —, ai costruttori di cattedrali di pietra e ai costruttori di quelle cattedrali intellettuali che furono le 'somme' teologiche. Quelli che io ho nominato, è vero, sono esseri eccezionali ma, a livelli più modesti, ho spesso osservato queste qualità di invenzione, di creatività, di audacia nell'umile cristiano che pratica la preghiera. E io trovo una controprova nella storia della Chiesa: quando non si incontrano queste qualità in un settore della Chiesa o in un periodo della sua storia, si costata che ciò corrisponde a un'epoca in cui la preghiera interiore era trascurata.

5. Quinta osservazione. Anche se l'uomo di preghiera non ha sempre la possibilità di parlare esplicitamente di Dio a coloro che lo circondano, già con la sua sola presenza egli testimonia Dio. Il giorno dopo la morte di Maurice Clavel, leggevo queste righe scritte da Jean Daniel, il direttore della redazione del *Nouvel Observateur*: «Avendo scelto di ancorarsi in un ambiente in cui gli agnostici, gli atei, i non praticanti erano la maggioranza, Maurice viveva semplicemente il suo cristianesimo, con disinvoltura... Noi avevamo preso l'abitudine di vederlo interrompere un articolo urgente, una riunione importante per andare alla messa e, a poco a poco, i sogghigni di sorpresa come le semplici canzonature si erano trasformati in considerazione. Era lui ad imporci il suo ritmo, così bene che alla fine, malgrado noi, malgrado lui, avevamo finito per vivere con una persona di cui noi avvertivamo oscuramente una cosa: che non era solo, ma era costantemente accompagnato». Poiché Clavel pregava, la sua presenza testimoniava un'altra Presenza.

Dall'azione all'orazione

La preghiera mal compresa — io lo sottolineavo all'inizio dell'incontro — rischia di accaparrare il cristiano, di distoglierlo dall'azione. Al contrario, l'azione rischia di accaparrare, di distogliere dall'orazione colui che era venuto ad essa grazie, appunto, all'orazione. Perciò si vedono sia molti sacerdoti e religiosi sia laici lasciarsi divorare e ubriacare dall'azione, anche dagli impegni di apostolato; a meno che non cadano nella disperazione, constatando l'inefficacia dei loro sforzi. Non si espongono a tali rischi coloro la cui azione è autenticamente cristiana. Noi vedremo che, lungi dal distoglierli dalla preghiera, essa li spinge a ritornare all'orazione.

1. Come l'uomo d'azione non sentirebbe il bisogno di portare a Dio nella preghiera questo mondo all'interno del quale egli opera, tutto ciò che vi si fa di grande e di bello? E, quando parlo di cose grandi, non penso soltanto alle imprese spettacolari di coloro che cercano il mezzo per guarire il cancro o per mettere il piede sulla luna, ma a quelle cose nascoste, non meno ammirevoli, che sono la dedizione della madre presso il figlio handicappato o l'arte del vasaio che modella un vaso, dal rigonfiamento senza difetto.

Ma non incontra solo grandezze e bellezze chi lavora nel mondo. Drammi, dolori, miserie lo circondano. Anche questo egli raccoglie e porta a Dio. E, sopra ogni altra cosa, il terribile peccato del mondo, con cui egli sa e vuole essere solidale. Nella sua preghiera lo confessa, implorandone il perdono divino.

2. Un secondo motivo rilancia il cristiano nella preghiera. Colpito dall'ambiguità dell'azione umana, egli sente il bisogno di tirarsi in disparte per discernere, tra gli impegni degli uomini, quelli che sono ordinati al disegno di Dio e quelli invece le cui finalità sono inaccettabili: per fare la separazione tra i mezzi onesti e quelli che non lo sono. Non è facile camminare nel viluppo delle forze oscure che sono all'opera nel mondo, soprattutto in certi campi: l'economico o il finanziario, il politico, i mass-media... E perfino nel proprio cuore l'uomo d'azione ritrova l'ambiguità, poiché l'azione tende ad alterare le sue motivazioni, a generare motivazioni impure: l'avidità delle ricchezze, la bramosia del potere, del successo... Come depistarle e ritrarle, se non sotto lo sguardo di Dio?

3. Non è soltanto per vedere più chiaro, ma anche per aprirsi a ciò che la Scrittura chiama «la forza dall'alto» (designando, così, lo Spirito Santo), che l'uomo d'azione ritorna alla preghiera. Avventurarsi nell'azione senza le energie divine, quale imprudenza! Le tentazioni sono varie: quella di disperazione non tarda a seguire quella di presunzione; i nemici innumerevoli, invidiosi, gelosi spiano e attendono al varco; e, più temibile di tutti, colui che la Scrittura chiama l'avversario o anche il «principe di questo mondo». Di quest'ultimo sarebbe molto ingenuo pensare che, con le sole risorse umane, si possa trionfare: solo lo Spirito di Dio permette di sfuggire ai trabocchetti dello spirito del male.

4. Ecco un quarto motivo per cui l'uomo d'azione ritorna alla preghiera: e avrebbe potuto anche esser citato come primo. Ogni persona che si consacra a un compito sente la necessità di render conto, di fare il punto con colui che gliel'ha affidato: così è del cristiano con il suo Dio, pena il perdere il punto di vista di Dio sul suo lavoro. Rileggete quella pagina radiosa del vangelo che ci mostra i discepoli che ritornano da tutti i villaggi dove Cristo li aveva inviati in missione, a due a due, e che lo rendono partecipe, nella gioia, di tutto quello che vi hanno operato. La preghiera è l'ora del rendiconto al Maestro e della presa delle consegne, prima di ripartire al lavoro.

5. Anche se non esistessero i quattro motivi presentati, un altro — il più importante — ricondurrebbe irresistibilmente alla preghiera il cristiano impegnato nell'azione: il bisogno imperioso che ogni vero amore sente di ritrovare il cuore a cuore con l'essere amato. L'azione autenticamente cristiana — l'abbiamo visto — ha come molla, come movente principale l'amore di Dio, mentre l'azione usa, strumentalizza l'amore anziché rinnovarlo. Solo l'incontro con Dio può rianimare, purificare, fortificare l'amore. Concludendo, io vi lascio una breve formula di monsignor Ghika, che sintetizza in poche parole tutto ciò che vi ho esposto: «Bisogna vivere la propria preghiera e pregare la propria vita».

14. PREGARE COME CHIESA

Alla fine dei nostri incontri, io non vorrei che la preghiera vi apparisse unicamente sotto il profilo di un colloquio personale con Dio. È essenziale coglierne la dimensione ecclesiale. Il cristiano non prega bene che come Chiesa.

Cristo, per farci cogliere la sua stretta unione con i suoi, ricorre all'espressione: «Voi... in me... io in voi» (cf. Gv 6,56-57 e 15,4). Asserzione che i Padri della Chiesa illustreranno con vari paragoni: il ferro è nel fuoco e il fuoco è nel ferro; la spugna nell'oceano, l'oceano nella spugna... Il cristiano è in Cristo, Cristo è nel cristiano. Ne consegue che se Cristo è in me, vive in me, prega in me. E questo fu — ve ne ricordate — il tema di una delle nostre conversazioni. L'altra prospettiva, *io in lui*, è non meno essenziale. Dopo il mio battesimo io vivo in lui, in lui io prego: Cristo è il mio *'luogo'* di preghiera. Fuori di Cristo non c'è autentica preghiera cristiana. Ma allora subito si impone un'evidenza: tutti i cristiani, come me, sono in Cristo. Quindi, pregare in Cristo è necessariamente raggiungere in lui la folla immensa di tutti i miei fratelli: quelli della terra, quelli del cielo, quelli del purgatorio. Così, che io lo voglia o no, io prego con questa folla, in mezzo a questa folla. E questa folla, riunita in Cristo, ha un nome: la Chiesa. Così la mia affermazione di poco fa: «fuori di Cristo non c'è preghiera», devo ora raddoppiarla con quest'altra: *fuori della Chiesa*, fuori della grande comunità dei fratelli cristiani, *non c'è preghiera cristiana autentica*. La Chiesa è il mio *luogo* di preghiera.

Pregare come Chiesa: l'argomento è ampio. Devo limitarmi. Tre formule delimiteranno quindi la mia conversazione e le serviranno da cornice: tutti per ciascuno, ciascuno per tutti, insieme per Dio.

Tutti per ciascuno

San Paolo, per iniziarci al mistero della Chiesa, ricorre al paragone del corpo umano. Esso ha il gran merito di presentare i cristiani non come giustapposti all'interno della Chiesa, ma strettamente uniti e organicamente solidali come le membra di un corpo: la mano ha bisogno del cervello che comandi i suoi movimenti, ma altrettanto dei nervi, dei muscoli, del cuore che gli invii il sangue, e di tutti gli altri organi. Nel Corpo di Cristo io ho bisogno di Cristo, il Capo del Corpo, ma anche di tutte le altre membra, sia per vivere che per agire e per pregare. È sbagliato pensare: io voglio, sì, dipendere da Cristo, ma non dai miei fratelli cristiani.

Grazie a questa dipendenza vitale nei confronti delle altre membra del Corpo, ricchezze spirituali affluiscono in me da ogni parte e in grande abbondanza. Da questi fratelli che, coscientemente o inconsciamente, mi comunicano i loro tesori spirituali — dai benedettini, che cantano la lode del Signore; dai malati, che offrono le loro sofferenze unite a quelle di Cristo; dal Papa, che recita il suo breviario; dal contadino sul suo trattore; dal ricercatore scientifico... — tutte queste ricchezze vengono a me, come i torrenti si gettano nel fiume. Io non dimenticherò, strette invisibilmente attorno a me, le anime sofferenti del purgatorio, che non possono più niente per se stesse, ma la cui preghiera è totalmente disponibile per noi. E tutti quelli del cielo che vedono Dio, faccia a faccia, e incessantemente intercedono per i loro fratelli della terra.

Ma c'è qualcosa di più ammirevole ancora: attraverso questa folla di fratelli, che mi circondano da ogni parte, è Dio stesso che mi raggiunge, mi tocca. Come, sul piano fisico, Dio si associa la terra, il sole, l'ossigeno dell'aria, gli uomini, in una parola tutto l'universo fisico, per lavorare alla mia crescita, per farmi vivere, allo stesso modo nella Chiesa, questo universo spirituale nel quale io, cristiano, sono immerso, Dio ricorre a tutti i suoi figli, miei fratelli, per manifestarsi e per donarsi a me, per costruire in me il figlio di Dio. Io penso a quante innumerevoli persone — genitori, sacerdoti, amici — sono intervenute concretamente nella mia vita: attraverso le loro parole, il loro amore, il loro sorriso o la loro rudezza era Dio che mi formava, e continua a farlo. Ma io penso anche a tanti altri, sconosciuti, che senza alcun dubbio sono stati gli strumenti di Dio nei miei confronti. Io penso particolarmente ai fratelli del cielo e, specialmente, a Maria, io so, con certezza di fede, che Dio se l'associa in tutta la sua azione santi-ficatrice. Poiché Maria è indissolubilmente unita a suo Figlio, mi trasmette la vita divina: ella è mia madre.

La preghiera è il momento privilegiato, sia per prendere coscienza di questo ammirabile dogma della comunione dei santi, che ho appena delineato, sia per aprirmi, attraverso la presenza amante dei miei fratelli, all'amore e all'azione del Padre dei cieli, impaziente di trasformarmi ad immagine del suo Figlio.

Ciascuno per tutti

Se io ho bisogno di tutte le membra del Corpo di Cristo, a loro volta tutti hanno bisogno di me. Io ho una vocazione in questo grande Corpo che è la Chiesa, così come la mano, il cuore, i polmoni hanno ciascuno un ruolo da svolgere a beneficio dell'intero corpo. Che io voglia o no, col mio essere e con la mia vita, io esercito in tutto il Corpo una influenza felice o nefasta. «Ogni anima che si eleva, eleva il mondo», è stato detto; e Mauriac completava: «Il giorno in cui voi non brucerete d'amore, vi saranno altri che moriranno di freddo».

Tutti hanno bisogno di me: e ciò è eminentemente vero dei membri della Chiesa terrestre, «militante»; ma non lo è meno della Chiesa «sofferente», del purgatorio, dove si trovano i nostri defunti, a cui noi pensiamo più o meno, come pure la folla di quelli a cui nessuno pensa più sulla terra, per i quali nessuno prega. E mio dovere lavorare per la loro liberazione. Quanto ai santi del cielo, da una parte essi non hanno più bisogno del mio aiuto, ma lasciando fruttificare in me le grazie di Cristo, io posso rallegrarli, dar loro motivo per una lode nuova. E tutto questo è evocato da «ciascuno per tutti».

Praticamente, quando io andrò alla preghiera:

Mi situerò *in mezzo* alla grande assemblea dei miei fratelli, unirò la mia voce alla loro, inserirò il mio canto in quello del grande coro. Non mi contenterò di pregare con loro, io pregherò *per* loro. Domanderò per loro i beni di cui Dio vuole colmarli. Oserò credere che per la mia preghiera, per quanto povera sia. Dio ha previsto di trasmettere al tale tra i miei fratelli il tale dei suoi benefici. E io pregherò *a nome loro*. Nell'universo di Dio, ciascuno è solidale con tutti presso Dio. Ciascuno, pregando, impegna tutti, fa pregare tutti. Io l'ho compreso un giorno in cui visitavo una delle nostre celebri cattedrali, con la guida dell'organista accompagnato da una sua nipotina di sei anni. Dopo avermi fatto ammirare portale, capitelli, vetrate, egli mi condusse ai grandi organi. La bambina gli rivolse una domanda che, dapprima, egli fece finta di non aver intesa. Poi, alla fine, cedette e mise in moto il motore. La piccola, seduta con gravità sul sedile dell'organista, a un tempo emozionata e ardita, fa risuonare un accordo. Ed ecco la cattedrale si mette a vibrare dalla base alle volte, tutti i vecchi santi di pietra, patriarchi, profeti, martiri, vergini si risvegliano per la lode del Signore. Meravigliata, la piccola dispone per pregare il suo Dio di un suono molto più forte della sua esile voce: del coro immenso di tutti i santi che hanno risposto al suo invito, della voce possente dell'antica cattedrale. Quando io mi rivolgo a Dio, è la Chiesa tutta intera che si trova impegnata dalla mia preghiera.

Insieme per Dio

Ogni volta che, durante la preghiera, io penso a questi due aspetti della Chiesa: «tutti per ciascuno» e «ciascuno per tutti», provo grande amore per questa immensa assemblea di fratelli di cui non posso fare a meno, e che non possono fare a meno di me. Ma, voi l'avete compreso, non è un'assemblea chiusa, un circolo riservato. Questa assemblea di fratelli è tutta orientata verso Dio: tutti per ciascuno, ciascuno per tutti e, affrettiamoci ad aggiungere, «insieme per Dio».

'Insieme', vale a dire tutte le membra del grande Corpo, con Cristo, centro, cuore, *Capo del Corpo*, secondo l'espressione di san Paolo. La preghiera di lode e di intercessione che un tempo Cristo viveva da solo, la notte, sul monte, ora la vive in maniera solidale con tutto il suo Corpo, in tutto il suo Corpo immenso, in tutti coloro — innumerevoli — che, dopo venti secoli, egli ha attirato a sé. La Chiesa, la grande Chiesa, la Chiesa, triplice e una, è tutta vivente, tutta vibrante, tutta fremente della preghiera di Cristo.

Come nella vita terrena di Gesù vi fu un vertice: la sua offerta sul Calvario, così c'è un vertice della vita della Chiesa, della vita di Cristo nella Chiesa: l'Eucaristia. A ogni Eucaristia, la Chiesa, la grande Chiesa è là, poiché Cristo è là ed essa gli è inseparabilmente unita, essendo il suo Corpo. Per quanto modesto sia il santuario, ristretta l'assemblea che vi partecipa, ad ogni Eucaristia esplose la lode di *tutti* i figli di Dio, riuniti attorno a Cristo. Avendo vinto il peccato con la sua morte, egli è in mezzo a loro, risorto, glorioso. E, quando al centro della liturgia eucaristica, il sacerdote proclama: «Per lui, con lui, in lui a te, Dio Padre onnipotente, nel l'unità dello Spirito Santo, ogni onore e gloria», si deve sentire la «moltitudine immensa, che nessuno poteva contare, di ogni nazione razza, popolo e lingua» gridare con voce potente: «Amen! Lode, gloria, sapienza, azione di grazie, onore, potenza e forza al nostro Dio nei secoli dei secoli. Amen» (Ap 7,9.12).

15. PREGARE O PERIRE

A una religiosa missionaria, che nella sua vita dava poco spazio alla preghiera, io mi ero permesso di dire: «La vostra negligenza è una specie di infedeltà verso le popolazioni in mezzo a cui vivete». Al che rispose: «Che io preghi o non preghi, questo riguarda soltanto me! È un affare tra Dio e me». «No, — le risposi — la preghiera ha una dimensione sociale, che il cardinal Daniélou evocava, intitolando uno dei suoi libri *La preghiera, problema politico*». E, per illustrare il mio pensiero, le citai tre righe di Saint-Exupéry: «Chi veglia modestamente qualche pecora sotto le stelle, se prende coscienza del suo ruolo, si scopre più che un servo. Egli è una sentinella. E ogni sentinella è responsabile di tutto l'impero».

Questo è *a fortiori* vero di colui che prega. Noi cristiani dovremmo avere l'intelligenza di pensare e il coraggio di dire: il dramma del nostro pianeta, che ogni giorno diventa più terrificante, ha come causa la dimenticanza da parte degli uomini del comandamento fondamentale: «Adorerai il Signore tuo Dio e non adorerai che lui solo».

Dirlo, sì, ma non è sufficiente; bisogna imparare a pregare con la massima urgenza e insegnare agli uomini a farlo. E urgente perché, io ne sono convinto, il nostro mondo è giunto all'alternativa tragica: o pregare o perire in una catastrofe apocalittica. Non vedete in ciò un'amplificazione retorica, e neppure un ragionamento da pessimista.

La congiuntura economica, nel 1978, data della prima pubblicazione di questo testo, era diversa da quella di oggi. Occorre tenerne conto, leggendo queste pagine

Società dei consumi

Analizziamo sommariamente la situazione dell'umanità che, per semplificare, io dividerei in paesi ricchi e in paesi poveri. Consideriamo dapprima i 'paesi ricchi'. Allo scopo di assicurare la loro prosperità presente e futura, e la loro sicurezza che sanno precaria, essi hanno necessità finanziarie gigantesche. Puntano infatti su una crescita accelerata e indefinita della produzione e, di conseguenza, su una crescita correlativa dei consumi. L'espressione «società dei consumi» esprime bene la realtà. Produrre sempre di più, consumare sempre di più è la legge impietosa alla quale sono asserviti i paesi ricchi. A fine anno, ogni paese proclama come un titolo di gloria: la produzione è aumentata del 5, 10, 15%. E se, al contrario, si verifica una recessione, è subito l'incubo, la maledizione, il panico che i governi cercano alternativamente di addormentare o di eccitare, secondo gli interessi del momento.

E poiché, soprattutto, non bisogna che i molteplici appetiti dei consumatori perdano la loro avidità, i paesi ricchi hanno grande sollecitudine nel mobilitare mass-media e pubblicità, adeguatamente accoppiati, al fine di mantenere e di acuire gli appetiti dei consumatori. Al tempo stesso i governi predicano l'austerità, per sentirsi a posto senza gran fatica. Ed effettivamente la bramosia dei consumatori continua ad aumentare: si produce un 'effetto di scatto', la ruota non gira che in un solo verso.

Ma la produzione suppone risorse naturali. Perciò i paesi ricchi hanno intrapreso lo sfruttamento del pianeta. Sarebbe più esatto dire: il saccheggio del pianeta. Si sono lanciati in quest'avventura come se le risorse naturali fossero inesauribili. Ed ecco che, poco

dopo, essi scoprono che il petrolio e i minerali preziosi si esauriscono, che la stessa acqua potabile rischia di mancare e impazziscono al pensiero di un razionamento delle materie prime che comprometterebbe la loro produzione. Si indovina facilmente che essi cercano il modo di impadronirsi di queste risorse naturali di cui hanno un bisogno vitale: e tuona la minaccia di guerra.

Dal canto loro i 'paesi poveri' diventano coscienti che le loro ricchezze naturali hanno consentito ai 'paesi ricchi' una straordinaria crescita del loro livello di vita, mentre essi sono rimasti, sovente, in un'estrema miseria e lo resteranno sempre di più, se nulla cambia. Essi si rivoltano. Scoppia la collera. E si vede profilarsi all'orizzonte il grande scontro tra le due parti dell'umanità. Non due metà: un quarto e tre quarti. È da notare che se la popolazione del globo cresce a un ritmo impressionante (fra 35 anni si sarà raddoppiata, passando da tre a sei miliardi), è quasi unicamente nei paesi sotto-sviluppati. Le grandi invasioni della storia erano poca cosa a confronto dell'irrompere di folle affamate, che rischiano di sommergere i paesi ricchi.

Come spiegare questo stato di cose, e soprattutto l'avidità frenetica dei ricchi? Bisognerebbe ricorrere a una certa filosofia, che sintetizzerei così: la produzione ha compiuto una prova di forza, è giunta a captare e confiscare, a suo profitto, la più potente energia della persona umana: il bisogno di assoluto. Per noi cristiani questo assoluto porta un nome e uno solo: Dio. Lui solo è illimitato, infinito, inesauribile; lui solo è a misura del desiderio umano. Dio solo è Dio. Ma si può sempre andare alla deriva, investire il bisogno di assoluto nel provvisorio ed irrisorio. Allora l'assoluto si chiama semplicemente fortuna e la fortuna si chiama semplicemente benessere. E si ha sempre più fame di ciò che non sazia. A più forte ragione si ha «paura di aver bisogno».

Si impone un'inversione

Si può ancora evitare un disastro planetario? Dobbiamo sperarlo. In ogni caso, bisogna far di tutto per scongiurarlo.

La soluzione non ammette incertezze. Si impone che i paesi ricchi cambino totalmente, facciano un'inversione di 180°: che cioè la finalità delle loro attività non sia più la crescita sconsiderata della produzione-consumo dei beni materiali. Certo, non è semplice.

L'unico mezzo per realizzare questo mutamento radicale sarebbe forse quello che Denis de Rougemont chiama «la pedagogia della catastrofe»? Io non voglio crederlo. I cristiani, la Chiesa, detengono, con il Vangelo, il segreto della conversione non soltanto degli individui, ma anche delle società. Ma occorrerebbe che i cristiani osassero pensarlo ed avessero il coraggio di allineare la loro vita sul Vangelo e di condurre la società ad abbandonare la propria scala di valori per adottare quella del Sermone della montagna, delle Beatitudini. Noi cristiani, come gli altri, troppo a lungo abbiamo dimostrato di credere che il Sermone della montagna era un ideale per i rari amatori di grandezza spirituale. Sarebbe tempo di comprendere che le Beatitudini sono il segreto, dato da Dio agli uomini, per trovare non solo l'equilibrio e la felicità individuale, ma l'equilibrio e la pace del pianeta intero. Rileggiamo qualche testo: «Guai a voi, o ricchi... Beati i poveri... Chi vuol essere mio discepolo, si distacchi da tutti i suoi beni. Non vi inquietate per il domani... Non potete 'servire Dio e il denaro». Non è questo soltanto un programma religioso. È la carta di una civiltà.

Io so bene che i nostri contemporanei si ribellano a tali affermazioni: i 'paesi ricchi' sono i grandi responsabili della crisi attuale del mondo: ora è proprio in questi paesi ricchi che il cristianesimo è la religione maggioritaria da parecchi secoli. Il cristianesimo si è dunque squalificato. Nel caso migliore, i critici ci concedono che la fede cristiana è un affare privato, ma affermano che essa non ha niente a che vedere con i problemi politici, sociali, economici, culturali.

È vero che l'Occidente è stato la terra di elezione del cristianesimo. Ed è pur vero che troppo spesso, nel corso dei secoli, i cristiani in gran numero si sono lasciati andare alla corsa frenetica dei consumi. Ma questa constatazione non in firma il valore del Vangelo. Essa prova solamente che questi cristiani si sono accontentati di una adesione *intellettuale* all'insegnamento di Cristo e alle Beatitudini. Essi non hanno imparato a *www* le Beatitudini. Se avessero vissuto l'insegnamento di Cristo, avrebbero contribuito ad imprimere un orientamento totalmente diverso alla società e alla civiltà. Essi sono scivolati dalla mistica alla morale, dalla morale alla disciplina. La legge ha rimpiazzato la fede, la lettera ha ucciso lo spirito.

L'urgenza della preghiera

Se troppi cristiani non hanno vissuto il Vangelo, al quale tuttavia credevano, il fatto è che non possono viverlo veramente se non coloro che pregano. La sola certezza che esiste una felicità assoluta dopo la vita, la convinzione solo intellettuale che Cristo dice la verità non ha mai fatto cambiare una vita umana, per la buona ragione che i beni terreni sono troppo accattivanti.

Certo abbiamo l'esempio dei nostri grandi santi: Benedetto, Bruno, Francesco e Chiara di Assisi, Francesco Saverio, Maria dell'Incarnazione, Serafino di Sarov... e tanti loro seguaci. Ma che cosa costatiamo, leggendo la loro vita? Non è l'adesione della mente a un insegnamento che ha deciso la loro conversione. E la preghiera, l'esperienza di Dio fatta nella preghiera. È il fascino di Dio che li ha condotti a rinunciare all'attrattiva delle ricchezze terrene. Tutti hanno detto a loro modo, come Geremia: «Tu mi hai sedotto, o Signore, e io mi sono lasciato sedurre...» (Ger 20,7).

Io sono convinto che se, da venti secoli, l'immenso sforzo di predicazione, di insegnamento, di catechesi fosse stato accompagnato da un non meno imponente sforzo di iniziazione alla preghiera interiore, la faccia di questo mondo sarebbe completamente diversa. In effetti, tanti fanciulli hanno seguito il catechismo, ma non hanno mai imparato a pregare. Tante ragazze e ragazzi, dopo otto o dieci anni di soggiorno in un collegio cattolico, ignorano tutto della preghiera; e, se essi provano il bisogno di interiorità, è ai maestri buddisti o induisti che ricorrono. Conosco pure dei giovani, i quali hanno lasciato tutto per servire Cristo, che ignorano, dopo quattro anni di teologia, i rudimenti stessi della scienza e dell'arte della preghiera interiore. Si è dispensato un insegnamento, non si è insegnato a vivere questo insegnamento.

È possibile, ne sono sicuro, distogliere gli uomini dall'attrattiva delle ricchezze che mette il nostro mondo sull'orlo della catastrofe; ma il mezzo, e l'unico, è di condurre il cuore degli uomini a lasciarsi affascinare da Dio nella preghiera.

O pregare o perire: io temo fortemente che non vi sia altra alternativa.

APPENDICE I

TESTIMONIANZE

Estratti delle cinque testimonianze presentate nel corso delle serate.

1. Un educatore specializzato

Mi presento brevemente. Sposato da otto anni, tre figli, un quarto atteso. Educatore in un 'foyer' di ragazze che soffrono di disturbi del comportamento. A causa dei miei orari di lavoro, io non prego tutti i giorni alla stessa ora e neppure nello stesso luogo e nello stesso modo. Quando sono a casa, libero dal lavoro, io vado a pregare nella nostra camera matrimoniale, dove è stato predisposto un 'angolo di preghiera'. Dopo che i figli sono andati a letto e la casa ritrova la sua calma, io accendo il lume, prendo il mio piccolo banco e leggo i testi della liturgia del giorno, convinto che Dio, nostro Padre, vuol dirmi qualcosa oggi. Poi trascorro una mezz'ora o un'ora a lasciar risuonare in me questa o quella frase letta. Io sono sicuro che, abbandonandomi così alla sua azione, la Parola di Dio in me diventa efficace. Ricordate nella Genesi: «Dio disse... Dio fece...». Talvolta è con mia moglie che avviene questa preghiera silenziosa, dopo aver ascoltato insieme gli stessi testi.

Quando sono al mio posto di lavoro, non ho nessun momento di sosta prima delle undici o mezzanotte. Io dormo in una camera di vigilanza e la mia giornata ricomincia l'indomani verso le sei del mattino. Non dispongo quindi dello stesso tempo che a casa. Non appena sopraggiunge la calma nel mio servizio, io mi siedo davanti alla mia scrivania, mi distendo con alcune respirazioni profonde, prendo coscienza della presenza di Dio e comincio ad intrattenerlo sugli avvenimenti della giornata, cercando di conoscere il suo punto di vista. Gli parlo di questa o di quella ragazza in difficoltà, mi impegno ad essere attento alla sua azione nel cuore di ciascuna. Talvolta una conversazione o una situazione vissuta mi richiama un versetto della Scrittura. Spesso, la stessa parola mi ritorna per più settimane e io credo che, con questa parola, il Signore vuole formarmi, plasmarmi in profondità. Attualmente è l'inno alla carità di san Paolo che sta illuminando e trasformando la mia vita sia familiare che professionale: «La carità è paziente, è benigna la carità... non si vanta... non cerca il suo interesse, non si adira, non tiene conto del male ricevuto... Tutto copre, tutto crede, tutto spera, tutto sopporta» (1 Cor 13,4.5.7). Essendo breve la mia notte, io è pure la mia preghiera. Quando ho così deposto le mie preoccupazioni nelle mani di Cristo, mi sento tranquillo e prima di coricarmi leggo semplicemente i testi liturgici del giorno. Rinnovo allora la mia fede nella presenza di Cristo in me, che ininterrottamente prega il Padre, e mi addormento convinto che lo Spirito di Cristo, anche durante il mio sonno, farà germinare nel fondo del mio cuore la parola che ho appena ascoltata. E, spessissimo, i miei primi pensieri al risveglio vanno a Cristo presente in me.

Le ragazze che mi sono affidate soffrono per la maggior parte di ciò che gli psicologi chiamano, nel loro lessico, carenze affettive. Male amate in un periodo o nell'altro della loro vita, e talora fin dalla più tenera infanzia, esse si trovano sminuite, ferite nella loro personalità: il che impedisce loro di sviluppare la possibilità che portano in sé. Il mio ruolo di educatore consiste quindi nell'amare queste ragazze che non hanno avuto la loro razione di amore. Sono ben conscio che, con i miei poveri mezzi, non posso colmare questo vuoto, questa sete, ma io credo al tempo stesso che ciò che non posso fare da solo, il Signore può farlo attraverso di me, se mi lascio trasformare da lui nella preghiera. Mi rendo conto anche che le situazioni di angoscia profonda o di aggressività — il che è la stessa cosa — di queste ragazze sono meno pesanti da portare quando io le ho deposte ai piedi del Signore. È la sua croce che egli continua a portare nel cuore di queste giovani; è il disprezzo che egli ha incontrato tante volte, fino alla corona di spine e alla morte, che queste ragazze incontrano in molti sguardi. Allora io cerco, nel momento dell'incontro, di discendere nel mio 'cuore profondo, al fine di permettere a Dio di amarle con il suo cuore di Padre.

E per me motivo costante di ringraziamento scoprire ciò che il Signore realizza in me e intorno a me. E, con il salmista, io ripeto spesso: «Non a noi, Signore, non a noi, ma al tuo Nome da' gloria». Perché io non ho alcun merito in questa avventura che il Signore mi invita a vivere con lui. Io mi sforzo soltanto di togliere in me gli ostacoli al suo amore, di essere disponibile. E so, anche se non lo sento, che è nella preghiera che ciò si produce.

2. Un uomo della terza età. Da cinquant'anni, con tenacia e perseveranza, egli ricerca una più grande intimità con Dio

Genitori di nove figli, nonni di ventidue nipoti, abbiamo da poco festeggiato le nostre nozze d'oro in mezzo a loro. Io sono ingegnere minerario, in pensione da una decina di anni. Non è senza dispiacere che ho lasciato una professione che mi consentiva particolarmente di avere contatti molto aperti, e talora molto personali, con gli operai. Per lunghi anni ho pregato fedelmente ogni giorno: un quarto d'ora circa, il mattino; e da cinque a dieci minuti, la sera — ma spesso più per dovere che per convinzione. Io credevo che la preghiera consistesse nell'esprimere a Dio pensieri belli e generosi e nel fare sforzi per 'strappare' le sue grazie. Pur considerandomi un onesto cristiano, io avevo sete di qualcosa di più. Una volta, parecchi anni fa, alla fine di un ritiro di otto giorni, cui avevo partecipato insieme a mia moglie e durante il quale mi ero fatto molte domande, io fui improvvisamente invaso da una meravigliosa pace. In questa pace ineffabile presi coscienza, come non mai, del mio stato di peccatore e più ancora della grande tenerezza di Dio. E questo mi colmò di una gioia calma e profonda.

Per me — ed anche per mia moglie — qualcosa cambiò sul piano della preghiera. Ogni mattina, dopo un momento di raccoglimento e un ascolto personale della volontà di Dio, noi ci comunicavamo ciò che avevamo pensato. Io allora compresi che la preghiera non è qualcosa che si fabbrica con il proprio cervello, ma qualcosa che si riceve. E un dono di Dio. «Dio — dice san Giovanni Climaco — fa dono della preghiera a colui che prega». Questo tempo di grazia, di grande intimità con il Signore, durò parecchi mesi. In seguito la preghiera diventò più difficile, ma io credevo fermamente al valore della perseveranza: perseverare fino a che lo Spirito Santo s'impadronisce del nostro cuore e prega in noi. E io perseverai.

Da quando sono in pensione e ho più tempo, ecco come noi preghiamo: mia moglie e io. Subito, dopo la prima colazione, noi leggiamo insieme nel messale i testi della liturgia del giorno. Dopo alcune preghiere di intercessione, ci separiamo per fare orazione distintamente. Io faccio un'ora di preghiera. Alcuni giorni ciò avviene molto semplicemente e io apprezzo il fatto d'aver

tutto il mio tempo per intrattenermi tranquillamente con il Signore. Altre volte, al contrario, è l'aridità... e io non so che dire. Allora io ripeto la 'preghiera del cuore': «Signore Gesù Cristo, abbi pietà di me, peccatore».

Quando la mia preghiera mi sembra troppo vuota, io ricordo il passaggio, che vi leggo, di una lettera di san Francesco di Sales a una sua corrispondente desolata di non saper pregare: «Voi mi dite che non fate niente nella preghiera. Ma che volete fare, se non ciò che fate: presentare, cioè, la vostra miseria a Dio? Quando dei mendicanti ci espongono la loro miseria è quello il richiamo migliore che possono fare. Restate là, come una statua». Io accetto la mia preghiera così com'è, e rimango nella pace, certo che essa è una lode a Dio e che, per essa, la mia relazione con lui si approfondisce.

3. Una celebre artista, molto nota a coloro che si interessavano di teatro e di cinema tra il 1930 e il 1960. Conquistata dal Signore, molti anni fa, non si sente di parlare di questo avvenimento troppo intimo. Ha accettato, tuttavia, di dire come la sua vita è diventata una preghiera continua

Io sono nata in una famiglia molto unita e piena di tenerezza, ma dove non si parlava mai di Dio. Per mio papà, che io 'adoravo', non c'era altra religione che la Francia, la Repubblica, il giornale di cui era direttore, e lo scoutismo che egli aveva introdotto in Francia. Quando io avevo sei o sette anni, mia mamma, dolce e silenziosa, mi fece imparare un po' di nascosto il «Padre nostro» e l'«Ave Maria». Grazie a lei e alla mia cara nonna, io feci la mia prima comunione con un minimo di istruzione religiosa. Ne ho serbato un ricordo meraviglioso, di cui ho vissuto per anni. E ancor oggi mi piace riandarvi col pensiero.

Giovanissima, cominciai a lavorare in un ambiente appassionante, ma per nulla cristiano: il teatro e il cinema. Per gli esterni di film viaggiavo molto e, ogni volta che ero sola, entravo in una chiesa, dicevo le mie due preghiere e accendevo un cero, perché mi sembrava che questa piccola luce che saliva verso il cielo pregasse infinitamente meglio di me. Poi fu l'America. New York, Broadway, Hollywood... Una storia di fate per la piccola parigina che ero! Soltanto dopo ho capito che Hollywood era un po' come un fiore meraviglioso e irresistibile, ma senza radice. In quel tempo tuttavia io ero felice, come si può esserlo di una felicità umana. Quando si è molto felici, si vorrebbe poter dire: «Grazie, mio Dio». Ma questo Dio io lo conoscevo così male! Mi ripetevo: io sono divorziata, risposata e attrice. Dio non mi ama — è normale. Io l'accettavo. Andavamo alla messa, mio marito ed io, in una piccola cappella del quartiere messicano per avere meno occasioni d'essere riconosciuti e infastiditi. Ma io non sapevo niente, né della mia chiesa né del mio Dio.

Poi venne la guerra e con essa i dolori, le separazioni, la tristezza. Un lungo periodo buio. Fino a quella sera in cui una frase, che non era rivolta a me, cadde su di me e cambiò la mia vita. Qualcuno diceva a un'altra persona: «Dio ti ama. Dio ti aspetta così come sei; è là, tu non hai che da aprire la porta; tu devi dire solamente: 'sì'». Fu come un miracolo: Dio aveva benevolenza per me così com'ero, con i miei sbagli, i miei peccati, le mie sciocchezze, le mie dimenticanze. Mi amava. Questo Dio di amore e di misericordia io volli conoscerlo, volli imparare ad amarlo come voleva essere amato. Allora si succedettero confessioni, conferenze, letture, soggiorni in case di preghiera... Un giorno ascoltai la preghiera che padre Caffarel ci ha ripetuto prima e che mi sconvolge ogni volta che la pronuncio: «O tu che dimori nel profondo del mio cuore, fa' ch'io ti incontri nel profondo del mio cuore». Si può ripeterla centinaia di volte. Se si sa che Dio abita in noi, se lo si crede, se lo si vuole, l'impossibile diventa realtà. La preghiera, per me, è un appuntamento d'amore. Non è più un inseguire, un ricercare; è una certezza, è una presenza. Si può pregare, certamente, nella propria camera con la porta chiusa, ma anche in una chiesa oscura, silenziosa e a volte in campagna, passeggiando, o sotto un cielo pieno di stelle o anche in treno, in automobile...Ciò che mi piace dire e ridire è: «Mio Dio, fammi conoscere la tua volontà, fa' che io l'ami». O quest'altra preghiera, ancor più breve: «Grazie, Signore, grazie di tutto».

4. Uomo sposato, padre di famiglia, membro dell'equipe animatrice di una «scuola di preghiera», nella grande Parigi

Sono sposato e padre di tre figli. Ho un'attività professionale piuttosto impegnativa nel settore dei Lavori pubblici.

E all'interno di una comunità parrocchiale che la chiamata alla preghiera si è fatta per me più pressante, verso la fine dello scorso anno. I membri della comunità avevano pensato di dover prendere l'iniziativa di una «scuola di preghiera». Ci siamo allora impegnati, mia moglie ed io, in questa avventura e, proprio per questo, nell'avventura della nostra formazione e della nostra fedeltà alla preghiera. Noi preghiamo normalmente la sera nella nostra camera, l'uno accanto all'altro, ma silenziosamente per una mezz'ora, tra le dieci e mezzanotte. Per quanto mi riguarda, stavo per dire: orologio alla mano, perché uso un piccolo contaminuti, assolutamente silenzioso, che regolo su trenta minuti. Così posso pregare senza preoccuparmi dell'ora.

Un angolo della nostra camera è predisposto per la preghiera. Niente di straordinario: due pannelli di legno scolpito, che sono là sempre: l'uno rappresentante Cristo in croce, l'altro Cristo nella gloria. Davanti a questi due pannelli, una candela. Sono assai sensibile al rito, che mi facilita l'ingresso nella preghiera. Per questo, prima di cominciare, tolgo dalla stanza gli oggetti che la ingombrano e rischiano di essere dispersivi per lo sguardo; poi accendo un fiammifero e, con quello, la candela. Questo semplice gesto mi aiuta ad allontanare le preoccupazioni.

Come trascorre la mia mezzora di preghiera? All'inizio, alcuni istanti di silenzio. Io uso volentieri un piccolo banco, così come è stato descritto qui, e mi metto nella posizione ben nota, in ginocchio e con il dorso eretto. Ho ancora pudore di gesti più espressivi, ma sento la necessità di adottare fin dall'inizio un atteggiamento corporeo di viva attenzione. Se il mio atteggiamento è rilassato, la mia preghiera sarà evanescente e mi capiterà di addormentarmi. Noi stiamo attenti a non fare alcun rumore. Durante l'orazione compio uno o due gesti lenti, soprattutto per riprendermi, se mi sono lasciato andare, e per ritrovare l'atteggiamento attento dell'inizio. Dopo alcuni minuti in silenzio, rivolgo al Signore parole di lode. Siccome non mi vengono spontanee, ricorro volentieri ai salmi. Ne scelgo uno che leggo lentamente. Amo particolarmente i salmi da 90 a 108. Poi dico al Signore una preghiera semplicissima, sempre la stessa: «Signore, io sono qui per te. Questo tempo te lo dono. Anche se a un certo momento la preghiera diventerà difficile, tu sai che non mi muoverò da qui. Fa' di questi trenta minuti ciò che tu vuoi». Dopo di che leggo un brano del Vangelo, generalmente una scena concreta: una guarigione, il cieco di Gerico, Pietro che cammina sulle acque... Spesso ritornano gli stessi testi, che io cerco di scoprire in precedenza — per esempio, nel corso dei miei viaggi in aereo o in treno — e annoto i riferimenti. Dopo tale lettura, io lascio rivivere in me i diversi episodi che medito sotto tre aspetti. Che fa Cristo? Egli posa il suo sguardo sul giovane ricco, calma la tempesta, abbraccia i bambini, guarisce il lebbroso... Che fanno quelli che l'hanno incontrato? Che cosa è cambiato in loro? Infine, che cosa mi dice Gesù? E che cosa gli dico, a mia volta? a lui che mi parla, oggi? Molto

spesso, d'altronde, io mi fermo nel cammino. La mia preghiera scorre, allora, nel guardare Cristo. Io rileggo il testo scelto, poi mi fermo là, silenzioso, riposandomi accanto al Signore. Non è una grande contemplazione: io resto là, semplicemente, a pensare a lui. Più di una volta ho delle distrazioni. Quando me ne accorgo, costato che alcune sono buone distrazioni: quell'episodio della mia vita professionale o familiare, quel conflitto con la tale persona mi appaiono in tutt'altra luce. Allora io la scio che questa distrazione si prolunghi qualche minuto nella chiarezza di Cristo. Poi, dolcemente, ritorno accanto a lui. Allora, ripeto la mia preghiera iniziale: «Signore, io sono qui per te. Io voglio essere per te solo».

Spesso il contaminuti suona quando ho l'impressione d'essere ancora all'inizio della preghiera. Non ho detto né fatto gran cosa, e ci sono stati numerosi silenzi, ma silenzi che il Signore di tempo in tempo vuole riempire bene.

Che cosa la preghiera ha cambiato in me, al di fuori di una migliore conoscenza di Dio e di un più grande desiderio di amarlo e di servirlo? È a mia moglie che bisognerebbe rivolgersi per saperlo! Mi sembra, tuttavia, che la preghiera mi porti la calma, una grande quiete interiore nelle difficoltà e, nelle tensioni della vita quotidiana, mi dia la coerenza e mi aiuti a coordinare i miei desideri e a relativizzare le cose. Ogni volta mi lascia affamato, ma non mi inquieto per questo: così, domani, avrò voglia di ricominciare.

5. Una giovane donna medico, di ventisei anni

Confesso di non essere stata attirata in particolar modo dalla preghiera fino a tre anni fa. Amare Dio era per me servire i fratelli. Perciò avevo deciso di diventare medico. Stavo terminando i miei studi, quando scoprii la preghiera durante un campo di giovani, un campo «Montagna e Preghiera».

Eravamo venticinque ragazze e ragazzi, e di questi venticinque tre quarti non avevano mai fatto orazione e non sapevano neppure che cosa significasse questa parola. Era il mio caso. Noi ci siamo messi progressivamente a pregare con l'aiuto di animatori e sostenendoci gli uni gli altri. La regola era di iniziare ogni giornata con venti minuti di preghiera. Ciò non andava sempre da sé, in particolare nei giorni in cui ci si doveva alzare alle due o alle tre del mattino per fare un'escursione in montagna. Fu tuttavia in queste condizioni che io scoprii la preghiera interiore o piuttosto, attraverso la preghiera, un nuovo volto di Dio. Nel silenzio e nella solitudine della preghiera compresi che il Dio in cui credevo non era soltanto un Dio che amava tutti gli uomini in blocco, ma un Dio che mi amava, amava me personalmente, si interessava a me. Fu così che Dio, il Creatore del mondo, diventò il «mio Dio», che il Signore dell'universo divenne il «mio Signore»: «mio Signore e mio Dio», come aveva detto san Tommaso. E, da allora, io credo che Dio è là, nel tempo della preghiera, è là come una persona vivente che mi attende.

Pregare è dunque per me incontrare qualcuno che mi ama. È anzitutto una relazione d'amore, ma che non ha nulla di un duetto sentimentale. Se, a volte, la mia preghiera resta a quel livello, so bene allora che non è veramente autentica. Ho chiara coscienza di essere ancora una debuttante nelle vie dell'orazione, tuttavia credo fortemente nell'importanza di questa preghiera interiore. Ho perfino la convinzione che molti uomini, oggi, deperiscano per il fatto che non la praticano.

Quando cominciai ad esercitare la medicina, mi avevano insegnato che un buon numero di malattie organiche hanno una causa psichica. Io curavo le ulcere gastriche degli ansiosi, i disturbi cardiaci dei nevrotici, aiutavo gli obesi a dimagrire, gli alcolizzati a non bere più. Molto presto mi accorsi che prescrivere sonniferi, tranquillanti, ricostituenti non bastava per guarire il malato che soffre di disturbi psicosomatici. Come mai? Perché quei rimedi non raggiungono la vera causa — vale a dire il disordine psichico soggiacente — che, d'altronde, si manifesta molto spesso nella mancanza di una vera ragione di vivere. Capii allora con evidenza che, se queste persone pregassero, scoprirebbero questa vera ragione di vivere. Se ogni giorno, nel silenzio, si fossero esposti ed aperti all'amore di Dio, avrebbero sperimentato a poco a poco che Dio li ama di un amore infinito. Da quel momento la mia convinzione che la preghiera è di grande soccorso per gli uomini non ha fatto che crescere. Da notare che la preghiera non ha niente a che vedere con l'introspezione, anzi aiuta ad uscire da sé. Io non dico che la preghiera ottiene sempre dei miracoli, ma se essa è autentica, trascina una trasformazione lenta e progressiva di tutta la personalità. Quante persone attorno a me ho visto veramente trasformate dalla preghiera! Io penso a quella madre di quattro figli, che ha smesso di bere; a quella ragazza anoressica, che si è riequilibrata, scoprendo in Dio l'amore di cui si credeva privata e a tanti altri...

Mi risulta strano vedere che i cristiani che conoscono la forza della preghiera silenziosa, non siano solleciti a invitare i loro fratelli ad attingere a questa sorgente di acqua viva. Come cristiana, ma anche come medico, come non augurarsi che esistano luoghi sempre più numerosi in cui si insegna a pregare e, in questi luoghi, persone che aiutino gli altri a scoprire la dottrina e la pratica della preghiera? L'orazione non è un lusso riservato a una certa categoria di persone. E, ne sono convinta, una necessità vitale.

APPENDICE II

«PREGATE INCESSANTEMENTE»

La preghiera tende a penetrare tutta la vita, come il lievito nella pasta, nell'uomo che consacra ogni giorno un momento all'orazione. L'argomento non ha potuto trovare spazio negli incontri tenuti presso la Mutua lite, ma, dato che P. Caffarel l'ha trattato in un'altra circostanza, ci è sembrato opportuno presentarne il testo in appendice

Che cosa significa la raccomandazione di Cristo che noi leggiamo in san Luca, al capitolo 18, versetto 21: «È necessario pregare sempre, senza stancarsi»? La risposta a questo interrogativo formerà l'oggetto del nostro incontro.

San Paolo ha ripreso con insistenza questo consiglio nelle sue Lettere ai Tessalonicesi e agli Efesini. A questi ultimi scrive: «Pregate inoltre incessantemente con ogni sorta di preghiere e di suppliche nello Spirito» (Ef 6,18). E ai Tessalonicesi: «State sempre lieti, pregate incessantemente, in ogni cosa rendete grazie» (1 Ts 5,16). Dopo venti secoli i maestri spirituali, sull'esempio di Paolo, non hanno cessato di invitare i cristiani a pregare senza interruzione.

Ciò non impedisce che venga sollevato un primo interrogativo giustificato: questa raccomandazione di Cristo non fa del cristiano un essere sempre più o meno assente, come è assente chi è preso da una preoccupazione o invaso da un'ossessione? Il cristiano non sarà psicologicamente diviso nel suo tentativo di essere simultaneamente attento alle proprie attività temporali e a Dio?

Forse si deve vedere in questo invito a pregare «incessantemente» un semplice invito a pregare con frequenza? Si tratta di questo, sicuramente. Ma limitarsi a ciò non è cogliere la vera portata di questo invito. Nel corso dei secoli, numerosi cristiani e santi hanno testimoniato di essere giunti a uno stato di preghiera continua. È vero che per la maggior parte avvenne dopo un lungo periodo in cui si erano esercitati alla preghiera frequente. Vediamo perciò, dapprima, come pregare frequentemente. Ma è possibile realmente per coloro che non vivono nell'ambito del raccoglimento di un chiostro?

Piuttosto che considerazioni teoriche, io vorrei proporvi dei mezzi pratici che ho imparato da cristiani che si esercitano in questa preghiera frequente: giovani e adulti, contadini e medici, ammalati e uomini d'azione, madri di famiglia...

Pensare a Dio

Un primo consiglio: pensare a Dio spesso nel corso della giornata; «ricordarsi di Dio», secondo l'espressione della Scrittura. Sia a partire dalle relazioni abituali che si hanno con lui: di confidenza, di riconoscenza, di lode, di pentimento... Sia a partire da ciò che si sa di lui: della sua grandezza, della sua provvidenza, della sua tenerezza... Alcuni preferiscono pensare a lui a partire dalle loro attività. Servi diligenti nel compiere la volontà del Padrone, fanno proprio il versetto 2 del Salmo 123: «Come gli occhi dei servi alla mano dei loro padroni; come gli occhi della schiava alla mano della sua padrona, così i nostri occhi sono rivolti al Signore nostro Dio». Altri giungano a vedere tutte le cose con lo sguardo di Dio, a discernere la dimensione spirituale delle realtà umane: nei bus, vedendo quegli uomini e quelle donne, terribilmente affaticati al ritorno dal lavoro, essi pensano che Cristo ha versato il suo sangue per loro. Davanti al piccolo battezzato nelle braccia della propria madre, essi invocano la Trinità presente nel suo cuore. Passeggiando per la campagna, essi sanno vedere «la fiamma delle cose», come dicono i cristiani d'Oriente.

Parlare a Dio

Questo primo consiglio, «pensare a Dio», guadagna se si doppia con un altro consiglio: «parlare a Dio». In realtà per molte persone il solo pensiero rischia di rimanere vago, incerto. Il pensiero parlato guadagna in limpidezza, in forza, in consistenza. Tale consiglio non consiste in un invito a recitare preghiere, ma ad esprimere la propria preghiera con la parola, se non sempre ad alta voce — benché sia facile a chi cammina per le strade di campagna o alla casalinga — almeno interiormente, quando si è in mezzo agli uomini, nelle vie o sui mezzi di trasporto. Parlare a Dio, lodandolo per ciò che è, per ciò che fa. Manifestargli i propri sentimenti molto semplicemente, come un figlio al proprio padre. Ripetergli: «io voglio ciò che tu vuoi»; e con ciò io aderisco a lui. Intrattenerlo sulle persone che mi circondano o che occupano i miei pensieri. Un ragazzo che conosco ha meravigliosamente progredito nell'intimità con Dio grazie all'abitudine che ha preso, durante le sue giornate, di rivolgersi alternativamente a ciascuna delle tre Persone divine, al Padre, al Figlio e allo Spirito Santo: secondo il legame che lo unisce ad ognuna.

«Boe»

Per pensare e parlare a Dio nel corso della giornata, alcuni sentono la necessità di aggrapparsi a ciò che chiamerò 'boe'. Tale è il mio terzo consiglio. Si rischia assai facilmente di essere sommersi dalle attività, dalle preoccupazioni, dal vagabondaggio cerebrale. Queste boe sono versetti della Scrittura, frasi della liturgia che concretizzano la nostra preghiera.

Un'assistente sociale di mia conoscenza ha annotato nelle ultime pagine della sua agenda alcuni testi che l'hanno colpita. Ogni mattina ne sceglie uno, quello che sveglia il suo appetito spirituale, se così posso dire. Durante il giorno lo ripeterà dieci, venti, cento volte. Altri preferiscono, nel corso delle loro occupazioni, attingere nella memoria versetti che sono loro cari: «O Signore, nostro Dio, quanto è grande il tuo nome in tutto l'universo» (Sai 8,2). «A te, Signore, innalzo l'anima mia» (Sai 25,1). «L'anima mia ha sete di Dio, del Dio vivente» (Sai 42,3). «Grandi cose ha fatto in me l'Onnipotente, santo è il suo nome» (Le 1,49).

Questa pratica di una breve formula di preghiera ripetuta frequentemente non è propria del cristianesimo: tutte le religioni ne hanno sperimentato i benefici. Così, le religioni dell'Indo vantano il «japa», che è l'azione di lanciare verso Dio un «mantra» (breve formula di preghiera). Il «guru» dà al proprio discepolo, al termine della sua iniziazione, il «mantra» adatto al suo temperamento, alla sua grazia, alla chiamata di Dio, e che lo accompagnerà per tutta la vita.

E perché non cantare o canticchiare queste brevi preghiere quando si è soli?

«Immersione»

Altro consiglio: le 'immersioni' (ancora un paragone acquatico!). Era il consiglio che dava Lorenzo della Risurrezione. Questo umile frate carmelitano del 1600, cuoco del suo convento, era diventato un consigliere spirituale molto apprezzato. Egli possedeva un segreto molto semplice: all'artigiano della sua strada, come alla grande dama della corte, egli raccomandava di immergersi in se stessi molto spesso durante la giornata, per alcuni decimi di secondo, e lì adorare la santa Trinità presente nel profondo dell'anima. Pratica capitale. Sul piano spirituale, essa costituisce un atto di fede. Sul piano psicologico, essa conduce ad una interiorizzazione progressiva e rende sempre più atti a percepire le ispirazioni interiori dello Spirito di Dio. Si comprende che per molti sia stata una efficace iniziazione alla vita mistica.

«La Parola di Dio»

Il mio ultimo consiglio sarà un invito a comunicare con la Parola di Dio. Infatti pregare non è soltanto, non è anzitutto, parlare: è anche ascoltare. Nella vita caotica di oggi, molti cristiani non trovano il tempo di leggere abbastanza lungamente la Scrittura. Ma chi non può trovare, parecchie volte ogni giorno, due minuti per aprire il suo Vangelo tascabile e attingervi un passo? All'inizio forse ci si troverà smarriti, ma se si ha cura di sottolineare con matite rosse, blu o gialle i passaggi che risvegliano un'eco nel 'cuore', si sarà presto in grado di trovare, con un colpo d'occhio, un versetto stimolante. Così, prima di iniziare un lavoro o aspettando l'autobus, oppure in macchina al semaforo rosso, si prende l'abitudine di comunicare con una piccola parte della Parola di Dio. E si scopre con gioia che «non di solo pane vivrà l'uomo, ma di ogni parola che esce dalla bocca di Dio» (Mt 4,4).

«Preghiera continua»

Chi si sarà lungamente esercitato nella preghiera frequente, un giorno, giungerà alla preghiera incessante. Interrogiamo un fidanzato: egli sarà molto sorpreso se gli domandiamo quante volte al giorno pensa a colei che ama. «Ma, senza interruzione!», risponderà. Per chi ama Dio non sarà la stessa cosa? Se non riusciamo a pensare a Dio lungo tutta la giornata, non è forse perché manchiamo di provare per lui un amore profondo che aspira alla sua presenza dal mattino alla sera? È vero, un amore vivo per Dio è una preghiera vivente. Tuttavia, come abbiamo visto, è auspicabile che esso si traduca, altrimenti rischia di declinare. E, se noi l'esprimiamo, esso diverrà un fuoco che brucia senza estinguersi.

«La preghiera stessa di Cristo»

Ogni cristiano dovrebbe aspirare a raggiungere, nel profondo del proprio 'cuore', Cristo presente, vivente, orante. Aderire alla sua/preghiera, farla propria. In una prima fase, ciò esigerà da parte sua atti deliberati. Ma verrà un giorno in cui questa preghiera s'imporrà da sé. Quando lo spirito non è più accaparrato dal lavoro, subito si ritrova in sé, palpitante, la piccola fiamma. Giorno e notte, estate e inverno, sia che il sole brilli o che il cielo si oscuri, essa è là, più percettibile dei battiti del cuore. Evidentemente ciò suppone un'ascesi: voglio dire uno sforzo sincero, perseverante per calmare i vari appetiti che si manifestano a tutti i livelli dell'essere — corpo, sensibilità, affettività, immaginazione, memoria, intelletto — e compromettono la pace, il silenzio interiore e rischiano fortemente di soffocare nel fondo dell'essere la voce discreta dello Spirito di Cristo, che mormora: «Abbà. Padre amatissimo!». Non bisogna avere dubbi: chi si esercita con perseveranza a pregare frequentemente, chi prende l'abitudine di raggiungere Dio in se stesso, di identificare nella propria interiorità la preghiera di Cristo e di aderirvi, un giorno arriverà a poter dire come la sposa del Cantico dei cantici: «Io dormo, ma il mio cuore veglia»; io lavoro, cammino, mi riposo, ma il mio cuore veglia.

APPENDICE III

LA “PREGHIERA DI GESÙ”

La 'preghiera di Gesù', in grande onore presso i cristiani d'Oriente,
è un metodo per giungere a questa preghiera continua, di cui si è trattato nell'Appendice II

Ho appena incontrato un uomo, generale in pensione, che non direi 'pratica' la preghiera di Gesù, ma la vive; e ciò avviene da più di cinquant'anni. E in un'esistenza la più movimentata che si possa immaginare: sulla linea Maginot, nel 1940; in campo di prigionia; poi in una fortezza, dopo un tentativo di evasione; durante la guerra di Indocina e, infine, in uno dei gradi più elevati dell'esercito. Vedendo l'interesse che io ho per questa forma di preghiera, egli mi ha fatto il racconto delle circostanze in cui l'ha scoperta.

Poco dopo la mia uscita da Saint-Cyr — mi disse — io decisi di andare a passare un mese alla Trappa. Il padre abate, ex ufficiale, amico della mia famiglia, mi ricevette al mio arrivo e mi chiese ciò che mi spingesse a fare un soggiorno così lungo nel monastero. Gli confidai allora la mia segreta speranza: «Io non so pregare, ma ho un desiderio pazzo di diventare un uomo di preghiera». «Potete impegnarvi a consacrare due ore alla preghiera, ogni giorno della vostra vita?», mi domandò il padre abate. «Ma, reverendo padre, io non ho la vocazione di trappista!». «Infatti, non è per invitarvi a entrare tra noi che vi faccio questa domanda». «Ma è impossibile, nella vita di un ufficiale, consacrare quotidianamente due ore alla preghiera. Devo dunque rinunciare a diventare un uomo di preghiera?». «Se non potete pregare due ore al giorno», rispose il padre, «allora pregate sempre!». Vedendomi sconcertato a motivo della sua riflessione, esplicito il suo pensiero. «Per giungere alla preghiera continua esiste un mezzo privilegiato, che i cristiani d'Oriente chiamano la 'preghiera di Gesù'». «Quando incominciate ad insegnarmela, reverendo padre?». «Non è da me che imparerete questa pratica, poiché io non sono un competente in materia, ma andate a vedere frate Gerolamo. Lo troverete nel suo laboratorio, la piccola porta vetrata laggiù, all'estremità est degli edifici».

Io ringrazio calorosamente il padre abate e, pieno di speranza, vado da frate Gerolamo. Riconosco senza difficoltà la piccola porta. Busso. «Entrate!». Mi trovo in un laboratorio zeppo di paia di scarpe usate. Un frate è là seduto su uno sgabello; egli porta un grembiule di cuoio; in una mano tiene una scarpa, nell'altra non so quale utensile. Io gli chiedo dov'è fra Gerolamo. Era lui. Egli dovette indovinare la mia delusione o, più esattamente, la mia cattiva collera interiore: è proprio così, pensai; visto che non intendo entrare nella Trappa, il padre abate si sbarazza di me; un frate calzolaio è del tutto sufficiente!

Il sorriso cordiale del vecchio frate — gli do sessantanni — non mi calma troppo. Egli mi invita a sedermi su un piccolo sgabello di fronte a lui. Io non posso nascondergli l'oggetto della mia visita: lo faccio di cattivissimo umore, come uno che è rassegnato a non ottenere nulla. «Volete che preghiamo insieme?». Egli ripone scarpa e utensile, copre il capo con il cappuccio e si raccoglie. Io cerco di pregare. Invano. L'irritazione ribolle in me, come l'acqua della pentola sul fuoco. Dopo un tempo che mi sembra interminabile apro gli occhi, voglio prender congedo dal frate, da cui io non ho niente da sperare. Lui è tutto immerso nella sua preghiera, non supponendo la presenza al suo fianco di un vulcano in eruzione.

Io lo guardo. Voglio trovarlo brutto — e poi anzitutto è vecchio, e un vecchio non può essere bello! Niente da fare: quel volto così calmo, trasparente a non so quale dolcezza interiore, mi impressiona. Non al punto però di eliminare il mio rancore verso il padre abate. Io mi sorprendo a rivolgermi a lui interiormente: «Tu, dopo tutto, non sei che un bell'uomo, ma il tuo calzolaio, lui, è semplicemente bello». Mi viene una gran voglia di lasciare quel bugigattolo in punta di piedi. Non oso.

Finalmente fra Gerolamo mi guarda con uno sguardo indefinibile e fraterno. Si scusa d'essersi lasciato andare a pregare così lungamente. L'appuntamento è preso per l'indomani. Ritorno con migliori disposizioni. Lo stesso rituale della vigilia, compreso l'invito a pregare. Questa volta ciò mi fa piuttosto piacere. Ma ciò non toglie che io non riesca a instaurare il silenzio in me. Io provo il bisogno di guardare il frate calzolaio. Sempre quello stesso volto calmo. Cerco di pregare, perché da quando lo guardo io so che cos'è pregare. Ma non la minima preghiera germina in me. Tuttavia sperimento qualcosa di curioso; è vero, in un certo senso, che io non prego; e, tuttavia, non è men vero che io prego. Come se io pregassi della preghiera del frate che non smette di contemplare. Al termine di un lungo momento, egli mi chiede: «È davvero sicuro che desiderate diventare un uomo di preghiera?» Il tono sincero della mia risposta lo colpisce, senza dubbio, poiché io leggo nei suoi occhi un brillio affettuoso nei miei riguardi. «La preghiera di Gesù — mi dice — e veramente un mezzo privilegiato per giungervi, per coloro che sono impegnati in una vita molto attiva». Di questa famosa 'preghiera di Gesù', egli mi dice poco. Semplicemente mi insegna la formula: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore». Me la fa ripetere. Aggiunge che posso recitarla sul ritmo della respirazione, se ciò mi viene spontaneo. Mi consiglia di rifugiarmi tre o quattro volte durante il giorno nella piccola tribuna della chiesa che sovrasta la navata e, là, ripetere senza stancarmi l'antica formula.

Dopo due giorni, come convenuto, io ritorno nel laboratorio. Non saprei dire ciò che prevale: se l'irritazione o lo scoraggiamento. «Ha seguito il mio consiglio?» — mi domanda fra Gerolamo. «Certo! Io ho l'abitudine di rispettare le consegne. Ma non ho avuto cinque minuti di pace. È stata una tempesta ininterrotta di distrazioni, le più diverse». Ciò non sembra stupirlo. Egli si accerta: «Veramente vuol diventare un uomo di preghiera? Sa che la preghiera è una meravigliosa, ma terribile avventura? È pronto a

pagarne il prezzo?». «Sì». «Non è a me, ma a Dio che deve dirlo. Preghiamo insieme, vuole?». Dopo un lungo momento, io lo lascio avendo preso appuntamento per un nuovo incontro. Ciò che accadde durante le mezz'ore consacrate alla preghiera fu assai più tremendo che i giorni precedenti. Non più la sarabanda di distrazioni disordinate, ma l'assalto di tentazioni diaboliche, accanite. Ero come un relitto che le onde si lanciano e rilanciano nel corso di una notte di tempesta.

Il giorno fissato, bussando alla porta di fra Gerolamo, io non sono fiero di me. Egli mi ascolta, sempre calmo, come se gli annunciassi una buona notizia. «Ha almeno lanciato a Gesù Cristo l'appello al soccorso della 'preghiera di Gesù'?». «Impossibile; non c'è stata la minima bonaccia, che mi avrebbe consentito di pregare». «Coraggio — mi dice — ritorni tra quattro giorni. Il primo giorno, digiunerà a pane ed acqua. Il secondo giorno, si confesserà. Il terzo e quarto giorno, consacrerà almeno due ore alla 'preghiera di Gesù'. Fu assai più terribile delle spaventose distrazioni del primo giorno e perfino dell'assalto delle tentazioni del secondo giorno. Dopo la giornata di digiuno e la confessione, durante le ore di preghiera alla tribuna, io scopro in me — con maggior evidenza di quanto io vedessi l'altare della chiesa e il grande Cristo che lo sovrasta — enormi radici avviluppate. Ciò che il catechismo della mia infanzia chiamava — io credo — i peccati capitali: la malvagità, l'orgoglio, l'invidia, la lussuria. Durante le distrazioni e le tentazioni, i giorni precedenti, sussisteva almeno la speranza che la tempesta avrebbe finito per calmarsi. Ma a quale speranza aggrapparsi, quando le forze malefiche vi assalgono non dall'esterno ma interiormente, da quel sottosuolo stesso dell'anima, dove hanno il loro riparo? Ero schiacciato, credevo di diventar pazzo. Supplicavo. Gridavo: «Abbi pietà di me!». La 'preghiera di Gesù' mi ritornava allo spirito e io la recitavo febbrilmente. Era la sola tavola di salvezza. Si fece una certa calma. Piangevo, ma non smettevo di recitarla disperatamente, dal mattino alla sera, dal fondo dell'abisso: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore!». Al termine dei quattro giorni, fra Gerolamo, vedendomi arrivare sfinito, mi abbracciò come un fratello maggiore il proprio fratello minore. Ho la sensazione che ha indovinato tutto, che ha combattuto con me, che ha riportato la mia vittoria. «Dio — mi dice — nella sua tenerezza per lei, ha ricorso al solo vero mezzo per insegnarle la 'preghiera di Gesù', o piuttosto per tirargliela dalle viscere: egli ha permesso che si immergesse nell'abisso del suo peccato, là dove non c'è altra via d'uscita, se non l'appello disperato al solo Salvatore: 'Abbi pietà!' La 'preghiera di Gesù' non è più allora un semplice esercizio di pietà, ma il grido spontaneo, straziante del naufrago al salvatore». «È una grazia grande — egli soggiunge — prendere veramente coscienza del proprio peccato. Questo non dipende da noi. È una grazia mistica, che invece di essere luce su Dio è luce su di sé, sulla propria miseria. Essa ci raggiunge in profondità, là dove si trova la cisterna delle lacrime. Lacrime dolci perché il peccato, mentre è visto, è visto perdonato, e non con il nostro sguardo, ma con lo sguardo di Dio».

Fra Gerolamo mi allunga una busta sgualcita che tira fuori da sotto il suo grembiule di cuoio, dicendomi: «Le do una parafrasi della 'preghiera di Gesù'. Vada a leggerla in chiesa, la mediti. E non se ne separi mai: essa sarà un ricordo dei nostri incontri. L'ho scritta quarant'anni fa. Mi ha soccorso soprattutto nelle ore buie. L'ho sempre portata su di me e molto spesso l'ho letta».

Poiché il generale mi ha autorizzato a ricopiare questo testo, ve lo offro. Bisogna leggerlo pregando. Bisogna pregare leggendolo:

Signore Gesù Cristo, io so che se vengo a te per pregare, è per la grazia del Padre, poiché tu hai detto: «Nessuno viene a me se il Padre non lo attira».

Io riconosco che tu sei Dio e ti adoro: per questo io ti chiamo: «Signore!».

Io riconosco e proclamo che tu sei il Salvatore mio e di tutti i miei fratelli: per questo io ti chiamo «Gesù» (Dio salva).

Io riconosco e dichiaro che tu sei l'inviato del Padre: per questo io dico «Cristo», vale a dire Messia, unto di Dio.

Io conosco e confesso i peccati della mia vita, soprattutto la miseria del mio cuore e so e credo che tu vuoi e puoi, tu solo, guarirmi: «Abbi pietà di me!».

Io riconosco e proclamo che in te abita l'infinita misericordia di Dio, la dolcissima misericordia del Padre: per questo io ti apro e ti consegno il mio cuore miserabile: «Abbi pietà di me!».

Io so che la tua misericordia — questa tenerezza che zampilla dal tuo cuore — risiederà nel mio cuore, se sempre esso confesserà la sua miseria: «Abbi pietà di me!». Io so che consegnarti i miei deplorabili peccati è procurarti grande gioia: quella di esercitare pienamente il tuo compito di Salvatore.

Io so che il tuo perdono restaura in me la tua immagine; e sento il Padre dirmi in confidenza: «Tu sei il mio figlio prediletto, in te mi compiaccio». Io so che questa compiacenza del Padre è l'effusione dello Spirito Santo, una unzione purificante e vivificante.

Io so e credo che, grazie a te, io sono unito alla Trinità beata, che è in me, che in me vive la sua vita eterna.

Ho compreso che «anche se il mio cuore mi condanna Dio è più grande del mio cuore» (1 Gv 3,20). Allora mai più io resterò angosciato alla vista del mio peccato; io conosco ormai la preghiera che fa passare dall'angoscia all'amore: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore!».

Nelle ore in cui io non troverò più in me buoni sentimenti per alimentare la mia preghiera, la 'preghiera di Gesù' prenderà il suo posto: come la fiamma si alimenta dell'olio che consuma, così la 'preghiera di Gesù' si nutrirà della miseria del mio cuore.

È finita la sleale abitudine — contratta in passato per proteggere la falsa quiete del mio cuore — di dissimulare a me stesso i miei cattivi sentimenti e le mie mancanze. Ormai io sto all'agguato del minimo peccato per presentarlo al perdono del mio Salvatore: «Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore!».

APPENDICE IV

RUOLO DI MARIA NELLA PREGHIERA

Caro Stefano,

per comprendere un po' il ruolo di Maria nella nostra vita di preghiera, bisogna anzitutto considerare la preghiera di Maria. L'impresa sarebbe presuntuosa, se si intendesse penetrare nell'intimità d'amore tra il Dio infinitamente perfetto e la Vergine purissima: la preghiera di Maria è un Santo dei Santi inviolabile. Si può soltanto trattenersi sulla soglia, adorare, tacere. Ma non è proibito, senza violare il mistero, cercare di intravedere alcuni aspetti di questa preghiera della più santa delle creature.

E, soprattutto, non pensare alla preghiera di Maria come a una realtà lontana nel tempo e nello spazio. Niente è più attuale, e alla nostra portata. Osiamo accostarci, scivolare nella sua preghiera come si penetra nell'ombra di una cappella.

In presenza dell'Altissima Maestà, lei, la piccola figlia degli uomini, adora: raccogliamoci, stiamo sfiorando il Mistero... Lei canta anche, canta un inno purissimo di lode a colui che si è degnato chinarsi sulla sua piccolezza e fare in lei, attraverso di lei, grandi cose. Maria prega per i suoi innumerevoli figli o, meglio, prega a loro nome — è un modo eccellente, questo, di pregare per coloro che amiamo. Quanti dei suoi figli dimenticano il loro Dio, trascurano di ringraziarlo per i suoi doni, di sollecitare il suo perdono, di riconoscere la sua signoria! Ma, felicemente, la Madre è là; e ciò che essi non fanno, lei lo fa per loro. Tutta attenta a ciascuno, Maria interviene per loro presso il Figlio, offrendo la preghiera balbettante dell'uno, la tentennante buona volontà dell'altro. E intercede per tutti: per colui che soffre o che la tentazione assale, per chi si rifiuta a Dio, per chi sta per morire.

E prega come una madre: voglio dire che Maria porta i suoi figli a Dio e li offre, come un tempo, tra le sue braccia, portava e offriva il suo bambino che era il Figlio dell'Onnipotente.

Alla tua domanda: «Che posto ha Maria nella preghiera dei cattolici?», tu vedi, io rispondo parlandoti dapprima del posto che noi abbiamo nella sua preghiera.

Il cristiano che vuol pregare comincia ad inginocchiarsi accanto a sua Madre che prega. Attratto dal suo raccoglimento, egli entra attraverso l'orazione nella compagnia del suo Dio. Ed è, allora/il momento di Maria, che si fa presente alla sua preghiera rivolta a Dio. È uno spettacolo, che commuove e riempie di gioia il suo cuore materno, vedere uno dei suoi figli che tenta di parlare al Signore e di ascoltarlo. E, come si ripara con le mani una debole fiamma, nel vento, Maria con la sua onnipotente intercessione protegge la preghiera dei suoi figli'.

INDICE

<i>Ai lettori</i>	pg	2
PRIMA SERATA		
1. Il «cuore nuovo»	„	3
2. La preghiera, incontro con Cristo	„	4
3. Il corpo e la preghiera	„	5
SECONDA SERATA		
4. Come pregare	„	8
5. La preghiera di Cristo	„	10
6. Un corpo fermo e sveglio.....	„	11
TERZA SERATA		
7. Cristo prega in me	„	12
8. Una lettura del Vangelo	„	13
9. Preparazione, inizio e conclusione della preghiera ...	„	14
QUARTA SERATA		
10. I fondamentali atteggiamenti spirituali di fronte a Dio		16
11. Struttura della personalità.....	„	17
12. Onde cerebrali e raccoglimento.....	„	19
QUINTA SERATA		
13. Vivere la preghiera, pregare la vita	„	22
14. Pregare come Chiesa	„	24
15. Pregare o perire	„	25
APPENDICI		
I. Testimonianze.....	„	27
II. Pregate incessantemente»	„	30
III. La preghiera di Gesù'.....	„	32
IV. Ruolo di Maria nella preghiera.....	„	34

Nella stessa Collana

Antonio Gentili • Andrea Schnöller

DIO NEL SILENZIO

La meditazione nella vita pp. 34-4 • L. 24.000

Una *guida spirituale completa* che gli autori hanno compilato trascrivendo una prolungata esperienza quali guide di gruppi impegnati in un cammino interiore. Il volume dà inizio a una nuova collana. Essa vuole attingere sia al filone occidentale che a quello orientale, in un impegno di coniugare spiritualità cristiana e spiritualità asiatica, senza paura ma insieme con attento discernimento.

Antonio Gentili

SE NON DIVENTERETE COME DONNE

Simboli religiosi del femminile

Edizione illustrata PP- 240 - L. 20.000

Riscoprire l'anima femminile che è in ciascuno di noi è il punto di partenza di un mondo rigenerato. La femminilità nella Trinità, nella creatura originaria, in Gerusalemme, in Maria, nella Chiesa, è lo sfondo biblico-teologico dal quale l'autore trae temi di grande interesse psicologico e spirituale. Una ricca appendice sulle icone facilita il passaggio dalla ricerca alla contemplazione.

Balthasar Stachlin

IN OGNI UOMO MARIA

Guida medico-spirituale del cammino verso Dio

pp 184- L. 15.000

L'autore, dopo anni di ricerca clinica e spirituale, ha scoperto che l'uomo — nel suo essere profondo come nella sua disposizione psicosomatica — è «mariano»: e chiamato a ricevere, portare e generare Cristo. Come Maria, la madre incinta di Cristo. Di qui la proposta di un metodo di preghiera per la terapia psicosomatica.

Giovanni Zampetti

IL RISVEGLIO DEL CUORE

Le Beatitudini nella vita quotidiana pp. 192 - L. 16.000

Rilettura «lei tutto originale del celebre testo del vangelo. Da esso emerge un sentiero spirituale profondamente umanizzante, che passa attraverso le tappe della purificazione, dell'amore e della sofferenza, che, unificate dalla vigilanza, conducono alla consapevolezza.

Laurent de la Résurrection

L'ESPERIENZA DELLA PRESENZA DI DIO

pp. 128-L. 13.000

La straordinaria avventura spirituale di un umile fraticello del secolo XVII finalmente pubblicata in Italia. Libro «... alla portata di tutti, che, come la *Storia di un'anima*, deve aiutare molti di noi a entrare in un'umile e autentica esperienza dell'amore divino» (*La Vie Spirituelle*).