

## **A COSA SI PENSA NELLA PREGHIERA?**

1. Esaminiamo se, nella preghiera, dobbiamo portare la nostra attenzione sulle parole o sul senso delle parole, o piuttosto su Colui che preghiamo... Se ci si riflette seriamente, non si può dubitare che l'attenzione che si porta su Dio sarà la più perfetta e la più meritoria.

2. Molte coscienze deboli e scrupolose, temendo di tralasciare la minima parola, la minima sillaba, nella recita dell'ufficio divino, tendono tutte le loro energie a pronunciare distintamente ciascuna parola. Temo che esse arrivino molto raramente, se non mai, a gustare la dolcezza della preghiera...

3. Può capitare che quelli che fanno attenzione soprattutto al senso delle parole ricevono talvolta delle consolazioni spirituali. Ma da quanto posso giudicare, esse non gustano l'autentica soavità che nasce dall'unione delle nostre anime a Dio. Può accadere, certamente, che alcune parole della Scrittura ci rapiscono fino ad avvicinarci a questa unione e ci introducono nel santuario della divina dolcezza. Ma questo diletto che si trova nella sola Scrittura è lungi dall'eguagliare quello che si gusta alla sorgente stessa della divinità. Infatti, benché la Scrittura sia la parola di Dio, essa resta però una creatura, e ogni creatura, anche la più perfetta, che occupa il nostro spirito, tutto ciò che non è Dio, si interpone tra noi e Dio. È un ostacolo che impedisce al nostro spirito di unirsi intimamente a lui e che, a causa di ciò, rende insipida l'autentica soavità che procede dalla sorgente...

4. Ma i soli che possono gustare questa pura soavità sono quelli che non hanno altro pensiero che Dio, che non ammettono alcun intermediario tra Dio e la loro anima e che sono intimamente uniti a Dio solo. Questo avviene quando l'amico di Dio, trascurando ogni altro pensiero e superando ogni immagine e ogni rappresentazione della creatura, ha solamente Dio nella memoria: è allora che è più intimamente unito a lui...

5. Se qualcuno vuol fissare il suo spirito solo su Dio, si lanci al di sopra di tutto il creato, non pensi che all'Essere supremo, assolutamente perfetto, infinitamente superiore a tutto il resto; lo immagini presente, se può, ma senza alcuna precisione di colore, di luce, di immagine o di figura. Ma, forse, alcuni, all'inizio, troveranno questo metodo di pregare difficile: si esercitino dunque prima a pensare a Gesù Cristo quale vero uomo, e anche veramente Dio... Facciano memoria della sua Incarnazione, delle sue sofferenze, della sua morte crudele, e anche della gloria di cui è ora rivestito. Chiunque si applica con zelo a questo genere di meditazione, si eleverà finalmente dalla rappresentazione dell'umanità di Cristo alla contemplazione della sua divinità. È questa la via che conduce più direttamente a gustare questa purissima soavità.

SAINT JOHN FISHER (1469-1533), Trattato della preghiera, III (con numerosi tagli)

**L'AUTORE** Appartenente a una famiglia di agiati commercianti del Yorkshire, John Fisher si formò all'università di Cambridge, di cui divenne cancelliere. A 34 anni, diviene vescovo di Rochester e consigliere del Re. La sua fedeltà alla Chiesa Romana nel momento in cui Enrico VIII realizza lo scisma anglicano, lo condurrà alla morte assieme a Tommaso Moro e altri artefici di una sana riforma cattolica della Chiesa d'Inghilterra.

**IL TESTO** Il *Trattato della preghiera*, è un piccolo manuale sulla pratica dell'orazione. Fisher qui si rivela un pastore terreno ma nello stesso tempo un maestro spirituale.

La questione qui posta è quella del fissare la nostra attenzione nella preghiera. Sia che recitiamo un salmo o il rosario, o che meditiamo una pagina di Vangelo, la nostra attenzione può portarsi su tre livelli, facili da distinguersi: attenzione alle parole che leggiamo, come l'attore che cerca di recitare bene il suo testo; attenzione al senso delle parole che leggiamo, come il professore che cerca di spiegare lo stesso testo; attenzione a colui che ci parla in quel testo, come l'innamorato che legge una lettera della sua fidanzata. Poiché la preghiera è questione di amore, comprendiamo bene che questa terza attenzione è la migliore, "attenzione semplice e amorosa" che definisce la contemplazione (Giovanni della Croce).

**§§ 1-2.** La più bella storia d'amore inizia sempre da una conversazione banale; questa è la funzione delle parole nella preghiera, che stabiliscono la relazione con questo Dio che ci ama. Ma si nota che se per lo scrupolo di voler fare bene, ci si applica troppo alla recita materiale delle parole, come un alunno davanti al suo professore, si arriverà "molto raramente, se non mai, a godere della dolcezza della preghiera".

**§§ 3-4.** Quando si tratta di parole d'amore, il loro contenuto vale meno del loro autore: se risvegliano in noi dei sentimenti molto dolci ("delle consolazioni spirituali"), essi annunciano e anticipano l'incontro che noi desideriamo, che solo ci donerà "l'autentica soavità che procede dalla sorgente". Perché la meditazione della Scrittura ci aiuta in un primo tempo a pregare, ma diventa un ostacolo appena ferma il nostro slancio verso Colui che ne è l'autore.

**§§ 5.** Tutta la difficoltà della preghiera contemplativa consiste nel fare attenzione a qualcuno che non si vede: «Dio, nessuno l'ha mai visto» ci dice S. Giovanni. Non perché sia assente, ma perché è trasparente. In altri termini, dal momento in cui Dio polarizza la nostra attenzione, ci è impossibile fissarla su di lui, come se egli si muovesse tutto il tempo! Per questo noi proveremo contemporaneamente un grande desiderio di lui, ed una sensazione di distrazione permanente. Come fare? Gesù è questo Dio invisibile divenuto visibile tramite la sua umanità; così che guardare a Gesù (cioè rappresentarcelo, meditare su di Lui, pensare a lui), fissa il nostro spirito sulla sua umanità, senza tuttavia impedirci di unirci a lui nella sua condizione divina, e di gustarne perciò "la purissima soavità".

## **L'ORAZIONE IN DOMANDE**

## **Quanto tempo si deve riservare ogni giorno all'orazione? Il massimo sarebbe consacrarle tutto il mio tempo libero?**

«Pregate incessantemente» ci dice S. Paolo (*ITess 5,17*), ripreso da tutti i maestri. Non si tratta evidentemente di recitare il rosario giorno e notte, ma di guardare Dio presente allo spirito, come si tiene compagnia ad un amico senza cessare per questo di fare ciò che si deve fare:

*Questa preghiera è un tendenza perpetua del cuore verso Dio, che viene dall'amore. Questo amore attira la presenza di Dio in noi, e si sperimenta spesso che questa preghiera si fa in noi senza di noi.*

*Jeanne-Marie Guyon (1648-1717), Discorsi cristiani e spirituali, 1,38*

Ma si deduce che questa presenza continua a Dio suppone dei momenti durante i quali ci si occuperà solo di lui:

*Quando siamo fedeli a consacrare ogni giorno un tempo più o meno lungo, secondo le nostre attitudini e i nostri doveri di stato, intrattenendoci con il nostro Padre celeste..., allora le parole di Cristo si moltiplicano, inondando l'anima di luce divina, e aprendo in lei, perché possa abbeverarsi sempre, delle sorgenti di vita.*

*Beato*

*Colomba Marmion (1858-1923), Cristo, Vita dell'anima, II,X,4*

E una interazione sempre più ricca si produce allora tra momenti di orazione e orazione permanente:

*I momenti che, nella giornata, l'anima consacra esclusivamente all'esercizio formale dell'orazione non sono che l'intensificazione di questo stato, in cui resta abitualmente, ma dolcemente, unita a Dio, per parlargli interiormente e ascoltare lei stessa la voce dall'alto.*

*Idem*

Allora, quanto tempo dare al giorno per " l'esercizio formale dell'orazione"? È Dio che lo dice. Dove parla?

- Prima di tutto nei suoi comandamenti, reperibili per ogni uomo, interrogando la sua coscienza: E là, il primo comandamento ci dice: «*Adorerai Dio solo e l'amerai più di tutto*». La preghiera non è dunque una occupazione fra le altre, più o meno facoltativa: è la prima e la più necessaria tra tutte. Una vita veramente umana si organizza in funzione della preghiera, come un villaggio si costruisce intorno alla sua chiesa.

- Poi sull'esempio di Gesù: «*si ritirò sulla montagna a pregare,...dopo aver pregato tutta la notte,... ritiratosi nel deserto, pregava*». Se Gesù ha pregato così tanto, vuol dire che la preghiera rende l'uomo a immagine di Dio, e non è un semplice rimedio per l'uomo peccatore.

- Infine nell'esigenze del nostro dovere di stato: se una madre di famiglia pretende di consacrare alla preghiera il tempo che le consacra una carmelitana, è chiaro che non farà la volontà di Dio. A proposito di una novizia

che voleva più tempo per l'orazione che quello previsto per la regola, ecco ciò che risponde S. Francesco di Sales:

*Sappiamo dalla storia e dall'esperienza, che numerosi religiosi e altri sono stati santi senza l'orazione mentale, ma senza l'obbedienza, nessuno... Bisogna amare l'orazione, ma occorre amarla per l'amore di Dio. Ora, chi l'ama per amore di Dio, non vuole se non quanto quello che Dio vuole donargli, e Dio non vuole donare se non quanto quello che l'obbedienza permette...*

*Lettera alla Madre Favre, primavera 1617*

**Supponiamo che quanto scritto sopra sia rispettato, dobbiamo consacrarli tutto il tempo libero?**

Se la preghiera è la prima tra le nostre occupazioni, essa non è meno misurata dalla carità, ha finito di dirci Francesco di Sales; che non è un'occupazione, ma il fine stesso dell'uomo. Così che è essa stessa che ci guida nel determinare il tempo che dobbiamo consacrarle:

*Dobbiamo ricorrere a tutti i mezzi per rimanere ferventi nella carità, e per questo la preghiera ci è molto necessaria per eccitare questo fervore. Dal momento che ci è accordata, siamo pronti a fare ciò che piacerà a Dio, e per questo meritiamo la beatitudine eterna. Per questo dobbiamo sforzarci prima di accendere nel nostro cuore l'ardore della carità. Dopo, basterà prolungare la preghiera fino a quando sarà necessario per ottenere questo fervore e alimentarlo in noi. Quando constatiamo che questo fervore acquistato si raffredda per la fatica del corpo, occorre alzarsi e cessare la preghiera, poi ci si occuperà di qualche altra opera buona.*

*S. Giovanni Fisher (1469-1533), Trattato sulla preghiera, III*

In certe persone scrupolose, il rischio sarà quello di cercare il risultato: la preghiera più lunga sarebbe per forza la migliore. Ora:

*Se lasciamo spegnersi questo fervore in noi completamente, non solamente non raggiungeremo lo scopo della preghiera, ma daremo spazio ancora a dei sentimenti contrari...ciò non accadrà, se non cesseremo di pregare prima che questo fervore sia completamente sparito.*

*...Colui che prega dovrà dunque vegliare accuratamente perché questo fervore, una volta acceso, non si spenga subito, ma fino a che potrà aumentarla o mantenerla, dovrà prolungare la sua preghiera, a meno che la fatica corporale o qualche necessità non lo impedisca... Perché così per tutto il tempo che durerà questo fervore, e finché niente si opporrà sia per la gloria di Dio, sia per obbligo personale, sia per un servizio al prossimo, io credo che valga la pena restare in preghiera.*

*Idem*

Aggiungiamo che la questione del tempo di orazione deve essere ricollocata nella questione più ampia dell'insieme delle pratiche spirituali: la lettura spirituale specificatamente, i cui confini con l'orazione non sono precisi. Ne tratteremo un'altra volta.

## I gesti della preghiera

La preghiera è elevazione della mente a Dio. Se già in essa le parole non sono sempre necessarie, tanto meno importanza hanno i gesti esteriori e la posizione del corpo. Alcune persone ritengono teatrali o artificiosi alcuni gesti che da sempre hanno accompagnato l'uomo in preghiera: alzare le mani al cielo, percuotersi il petto, mettersi in ginocchio, rimanere immobili a lungo, per citare solo i più comuni. È altrettanto vero che i gesti esterni esprimono ed insieme suscitano i sentimenti interni. «Dio non ha bisogno di questi segni per entrare nell'anima umana – scrive s. Agostino – ma l'uomo impara a pregare e a chiedere più umilmente e più devotamente». Possiamo pregare, poi, in tutte le posizioni del corpo, soprattutto quando non è possibile cambiarle; nondimeno alcuni gesti sono tali che accompagnano quasi naturalmente la preghiera. I primi cristiani ad esempio si rivolgevano verso oriente, perché il sole nascente ricordava loro Cristo, sole di verità; allo stesso modo costruivano anche le aule del culto. Pensiamo anche al mettersi in ginocchio: in proposito i padri si riferiscono spesso al testo di Paolo: «Al nome di Gesù si pieghi ogni ginocchio in cielo, in terra e sotto terra». Perciò il mettersi in ginocchio è stato considerato un gesto di penitenza; in Oriente esso è chiamato *metanoia*, conversione. L'uomo che cade in ginocchio è l'immagine di uno che è caduto ed ora prega per il perdono. In Occidente al mettersi in ginocchio è stato ascritto un significato di venerazione: si pensi al culto dell'adorazione eucaristica. Chi si inginocchia esprime il suo esser minore, il farsi piccolo. R. Guardini scrive: «Dove sentiamo meglio la nostra miseria davanti a Dio. Diventiamo piccoli, vorremmo diminuire il nostro io ancora di più, rigettare tutta la superbia. Perciò diminuiamoci a metà, inginocchiamoci. E quando questo non basta, il corpo si chini ancora, si pieghi: "Dio mio, tu sei grande e io niente"». Perciò l'uomo si inginocchia proprio in quei momenti in cui sente la propria debolezza e miseria (testo ispirato a T. Špidlík, *Manuale fondamentale di spiritualità*, 400-404).