

# Semi di contemplazione

## Numero 76 – Novembre 2006

### ORAZIONE SENZA FATICA

1. Io penso che talvolta può succedere che l'intensità nella preghiera, se causa una certa fatica leggera, sia da parte nostra, uno sforzo naturale che non fa alcun bene alla preghiera. È meglio essere completamente tranquilli, senza sforzo, a parte quello di rimanere in pace. Quel che facciamo da noi stessi è stancante, vedete, ed è anche veramente un ostacolo all'opera di Dio in noi. Ciò è *buono*, fa del bene, ma impedisce un bene superiore: è la sostituzione parziale della preghiera emotiva alla pura preghiera contemplativa.

2. Quando la volontà lavora, senza l'immaginazione e le emozioni, la sua azione è quasi impercettibile e completamente calma. Abituamente non c'è alcun *piacere*, unicamente la soddisfazione che tutto va bene e che si è occupati in ciò che è la migliore di tutte le occupazioni. Penso che, dopotutto, gli effetti sono ben più grandi di quando c'è una certa consolazione e un certo sforzo nella preghiera.

3. Ma ciò che lei descrive, suggerisce che lo sforzo era maggiore nel tentativo di serbare l'atmosfera di preghiera tutta la giornata. È una cosa che *non deve* essere fatta con troppi sforzi, perché il tentativo di essere sempre cosciente di Dio produce emicranie, tensione nervosa, ecc. Io credo che la maniera buona è: 1) indiretta; 2) negativa.

- Indiretta: pratici la preghiera il più possibile, nella via calma della contemplazione. L'effetto verrà *da sé*, fuori della preghiera.

- Negativa: eviti le distrazioni per quanto possibile. Coltivi l'abitudine di prendere alcuni istanti o minuti di pace, anche frequentemente, appena possibile. È come aprire una finestra per lasciare entrare la pace; o ancor più come chiudere una finestra per lasciare fuori il rumore. Lei non può *fare* il silenzio. Può *fare* un rumore. Può "fare" il silenzio soltanto fermando il rumore, o chiudendo i suoi orecchi. Da lì deriva la maniera di ottenere questo "raccolimento" che è semplicemente la pace interiore non attraverso un qualsiasi sforzo *positivo*, ma unicamente attraverso uno sforzo *negativo*, cioè la cessazione dell'agire o del pensiero. Di conseguenza, ciò deve essere sempre un *rilassamento* e non uno *sforzo*; quindi, non deve mai causare fatica, affaticamento o emicrania.

4. Io penso che tutto ciò è vero e spero che sia chiaro. I principianti devono meditare, operare, affaticarsi; ma la contemplazione è riposo, pace, frescura e il suo effetto straordinariamente rinvigorente. Proprio come il corpo dopo il sonno, così è la volontà dopo la preghiera.

- Don John Chapman (1865-1933), Lettera ad una religiosa, 5 gennaio 1914

**L'AUTORE** Nato nel Suffolk, figlio di un canonico anglicano dopo eccellenti studi ad Oxford, Enrico Chapman entra negli ordini a sua volta prima di convertirsi al cattolicesimo nel 1890. Benedettino all'abbazia di Maredsous (Belgio), vi diviene don John e finirà abate del monastero inglese di Downside nel 1929. Di grande cultura, di buon senso, pieno di temperamento e di finezza, ci rimane di lui una raccolta di lettere che rivelano un direttore spirituale pragmatico, che orienta le anime il più possibile verso la contemplazione nella linea di san Francesco di Sales e di padre de Caussade

**IL TESTO** § 1. È chiaro che don Chapman si pone nell'ipotesi di un invito netto che Dio rivolge alla sua corrispondente di entrare in un'orazione risolutamente contemplativa, domandandole solamente di "rimanere in pace". La fatica è, sempre, il segno di uno squilibrio nella preghiera, di una ricerca "emotiva" laddove Dio attende la nostra semplice disponibilità, senza alcuna tensione fisica: amare non stanca.

§ 2. Questa disponibilità non è la morte della nostra volontà, ma la sua armoniosa corrispondenza alla volontà di Dio: volere ciò che Egli vuole, consiste soltanto, da parte nostra, nel non volere ciò che Egli non vuole. Siccome un buon motore non fa alcun rumore ("la sua azione è quasi impercettibile e completamente calma"), talvolta si avrà la tentazione di preoccuparsi per questa assenza di resistenza, tuttavia sufficiente per provare "la soddisfazione che tutto va bene" nella "migliore di tutte le occupazioni".

§ 3. Perché, soprattutto agli inizi, ci s'inquieta, si cerca di "sentire" che si prega. Orbene, se la preghiera è autenticamente contemplativa e peraltro si è fedele ai momenti riservati alla preghiera, "l'effetto verrà da se stesso"; vale a dire l'evidenza della presenza di Dio poco a poco inizia ad imporsi in tutta la vita. Non dimentichiamo mai che la preghiera essendo una grazia non si può costruire: si tratta di accogliere Dio – è questo il "raccolimento" – e non di costringerlo ad entrare. Ogni preghiera costruita uccide la preghiera autentica, proprio come guardare se nel vetro impedisce di vedere attraverso la finestra: perché preoccuparci di non sentire Dio, dato che egli è là? Perché cercare di sentirlo "attraverso uno sforzo positivo" che ci farà sentire solo noi stessi?

§ 4. Diciamo nuovamente che Chapman si rivolge qui a quelli che Dio invita nettamente sulla via contemplativa e che, convenzionalmente, non sono più chiamati "principianti", ma "progredienti" anche se molti sono interamente contemplativi, appena sono cristiani. Un segno di questa chiamata alla contemplazione, è che vivere l'orazione, per quanto arida, come una semplice presenza a Dio presente, fa potentemente volere ciò che Dio vuole in tutte le situazioni. Invece il falso contemplativo fugge fuori della vita concreta, è là l'effetto "straordinariamente rinvigorente" della contemplazione autentica.

# L'ORAZIONE dalla A alla Z

## R come... RINUNCIA

“Se qualcuno vuol venire dietro a me, rinneghi se stesso, prenda la sua croce e mi segua” (Mt. 16, 24s) *Nulla da fare!*

Rigirate la questione in tutti i suoi aspetti, sempre occorrerà che il fondo dell'uomo sia spogliato, staccato, libero, povero e sgombrato da ogni proprietà, se Dio deve realmente compirvi la sua opera!

*Giovanni Taulero (1300-1361), Sermone 71*

*Perché? Perché innanzi tutto Gesù ha rinunciato a se stesso:*

Egli pur essendo di natura divina, non considerò un tesoro geloso la sua uguaglianza con Dio; ma spogliò se stesso, assumendo la condizione di servo e divenendo simile agli uomini; apparso in forma umana, umiliò se stesso facendosi obbediente fino alla morte e alla morte di croce.

*Filippesi 2, 6-8*

*Rinunciare a se stessi è dunque questione d'amore, amore di Gesù:*

Essere ricco, a mio piacimento, vivere dolcemente dei miei beni, quando Voi siete stato povero, a disagio, vivendo faticosamente di un rude lavoro, per me io non posso, mio Dio..., io non posso amare così...

*Beato Carlo de Foucault (1858-1916), Ritiro a Nazareth*

*Ciò perché occorre essere liberi per amare:*

Non puoi godere di una libertà perfetta, se non rinunci interamente a te. Tutti quelli che si amano e sono proprietari di se stessi: avidi, curiosi, inquieti, cercando sempre ciò che adula lo spirito o il senso, e non ciò che appartiene a Gesù Cristo, vivono in servitù. Essi vanno dalle illusioni alle instabilità, perché tutto ciò che non viene da Dio perirà.

*Tommaso da Kempis (1379-1471), Imitazione di Gesù Cristo, III, 37*

*Allora,*

Tutte le nostre conversazioni, i nostri pensieri, le nostre azioni siano un'abnegazione di noi stessi, una confessione di Cristo in Cristo.

*Origene (185-253), Su Matteo 12, 54*

...servendo Dio al modo di Dio, e mai al nostro.

*Alessandro Piny (1640-1709), Lettera 90*

*Ciò corrisponde all'equilibrio soprannaturale di un'autentica vita cristiana:*

Rinunciare a se stesso, è trasportare il cuore umano nella vita del cielo, in modo che si possa dire: «La nostra patria è nei cieli» (Fil. 3, 20)

*San Basilio (verso 330-379), Grandi Regole, 8*

*Fuga dai nostri doveri in questo mondo?*

Io credo che colui che rinuncia a ogni proprietà per tale scopo, non può tuttavia agire con disprezzo dei suoi beni; egli deve, al contrario, prendersene scrupolosamente cura, perché sono ormai consacrati al Signore, cosicché ne disporrà coscienziosamente.

*San Basilio, Grandi Regole, 9*

*Nessuna orazione possibile senza questa fondamentale rinuncia:*

Se tu aspiri a pregare, rinuncia a tutto per ottenere il tutto.

*Evagrio (346-399), Trattato dell'Orazione, 37*

*Perché*

Gesù ama riempire tanto più le anime che trova più vuote dell'amore del mondo.

*Jacques-Bénigne Bossuet (1627-1704), Sermone sulla Verginità*

*Allora,*

Se tu vuoi sapere chi ami, abbandona ciò che tu ami!

*Matilde di Magdeburgo (1207-1294?), Luce della Divinità, IV, 1*

*Ciò senza restrizione alcuna:*

Per me non ha importanza che sia sottile o grosso il filo con cui è legato un uccello, perché questo rimarrà prigioniero, sia nell'uno che nell'altro caso, fino a quando non l'avrà spezzato.

*San Giovanni della Croce (1542-1591), La Salita del Monte Carmelo, 1, 11*

*Il filo più fermo e anche più solido è l'amor proprio:*

Forse non è difficile ad un uomo lasciare i suoi beni, ma gli è veramente difficile lasciare se stesso. È poco rinunciare a ciò che si ha, ma è considerevole rinunciare a ciò che si è.

ma è considerevole rinunciare a ciò che si è.

*San Gregorio Magno († 604), Omelia 32*

Se qualcuno dopo aver professato la rinuncia e abbracciato la povertà, l'esilio e il digiuno, resta legato alla propria persona..., egli è uscito dal mondo dalla grande porta, ma vi è rientrato da una porta nascosta.

*Su questo cammino, dice il Signore,*

Più morrai a te stesso, più rigetterai con cura quel che è di te, più ti darò in abbondanza quel che è di me.

*Santa Caterina da Siena (1347-1380), Trattato della Perfezione, 11*

Nulla è desiderabile per se stesso se non Dio, e tutto il resto è desiderabile solo in rapporto a Dio. Così, cercare quel che non ci conduce a Dio, applicarvi, compiacerivi è un errore e una illusione.

*Luigi Lallemant (1588-1635), Dottrina Spirituale, II, I, I*

*La rinuncia non è dunque vuoto delle cose, ma pieno di Dio:*

Perché non ci servirebbe molto rinunciare e abbandonare noi stessi, se non fosse per unirvi perfettamente alla divina Bontà.

*San Francesco di Sales (1567-1622) Veri colloqui spirituali, II*

*Così che*

Tutti questi spogliamenti e rinunce delle cose si devono fare non per spregio, ma per abnegazione, per il solo e puro amore di Dio.

*Idem VIII*

Se noi potessimo rinunciare a noi stessi e ad ogni attaccamento alle nostre opere, passeremmo attraverso ogni cosa, con lo spirito nudo e senza immagini; e in questa nudità saremmo guidati senza intermediari dallo Spirito di Dio.

*Beato Giovanni Ruusbroec (1295-1381), La Pietra brillante, II*

*Conclusione:*

Tieni ben ferma questa massima breve e perfetta: tralascia ogni cosa e troverai tutto; rinuncia alle brame e troverai la pace.

*Tommaso da Kempis, Imitazione, III, 32*

## Testimoni di Gesù risorto

La risurrezione di Cristo è la più grande "mutazione" storica mai accaduta, l'ingresso in un ordine decisamente diverso, che riguarda anzitutto Gesù di Nazareth, ma con Lui anche noi e la famiglia umana. È un grande mistero la cui cifra è l'amore; soltanto nella logica dell'amore, infatti, esso può essere accostato e in qualche modo compreso: Gesù risorge dai morti perché tutto il suo essere è perfetta e intima unione con Dio, che è l'amore davvero più forte della morte. Come rileva Paolo: «Non sono più io che vivo, ma Cristo vive in me». Con il battesimo è, allora, cambiata la mia identità essenziale e io continuo ad esistere soltanto in questo cambiamento. Il mio proprio io mi viene tolto e viene inserito in un nuovo soggetto più grande, il Cristo totale, nel quale il mio io c'è di nuovo, ma trasformato, purificato, "aperto" mediante l'inserimento nell'altro, nel quale acquista il suo nuovo spazio di esistenza. I cristiani divengono "uno in Cristo" e il loro io viene liberato dal suo isolamento. "Io, ma non più io": è la nuova formula dell'esistenza cristiana. Essa è chiamata a portare la gioia e la speranza nel mondo, soprattutto in quell'Occidente in cui predomina una cultura che vorrebbe porsi come universale e autosufficiente. Con questa nuova ondata di laicismo Dio rischia di rimanere escluso dalla cultura e dalla vita pubblica della civiltà occidentale, dove la fede in Lui diventa più difficile, perché il mondo si presenta quasi sempre come opera dell'uomo, nel quale Dio non compare più direttamente, anzi sembra divenuto superfluo ed estraneo. Tuttavia, se nella nostra epoca, nonostante i progressi compiuti, il male non solo non è vinto, ma il suo potere sembra rafforzarsi, ritorna insistente la domanda se nella nostra vita ci possa essere uno spazio sicuro per l'amore autentico e, in ultima analisi, se il mondo sia davvero l'opera della sapienza di Dio. Ci soccorre la novità sconvolgente della rivelazione: il Creatore ama personalmente l'uomo e in Gesù si fa uno di noi fino al sacrificio di sé per l'uomo. Il Padre così al potere del male e del peccato non oppone un potere più grande, ma preferisce porre il limite della sua pazienza e della sua misericordia, quel limite che è la sofferenza del Figlio. In essa la nostra sofferenza è trasformata dal di dentro e racchiude una promessa di salvezza. (dal Discorso di S.S. Benedetto XVI al Convegno di Verona)