

Druento 18 ottobre 2015

Introduzione alla preghiera

don Paolo Scquizzato

PREGARE: AZIONE DI DIO

ESPERIENZA DELL'UOMO (mattino)

Mi capita sempre più spesso, durante qualche colloquio, di fare questa domanda alle persone: “Preghi?”, “Quanto preghi?”. La risposta è quasi sempre: “Sì, a volte”, “Alla sera quando mi corico, mi capita di ringraziare, di elevare un pensiero a Dio”.

Mi sono accorto - in tanti anni - che siamo rimasti a un livello di preghiera prettamente infantile, anche quando si tratta di persone impegnate o professionalmente molto avanzate, umanamente maturi come donne e come uomini ma che nella vita spirituale si portano dentro quelle “quattro regole” imparate da piccoli, magari a catechismo.

Forse c'è qualcosa che non va... ed è per questo che in quest'anno ci aiuteremo a vicenda a crescere riguardo alla preghiera.

Abbiamo duemila anni alle spalle di mistagogia, d'insegnamento sulla preghiera ma oggi non c'è più un'iniziazione alla preghiera.

Nei secoli passati erano i vecchi ad insegnare ai bimbi a pregare e questo non a livello di parole ma di esempio. Vi leggo a proposito un passo di un ebreo, Tobin Nathan, grande studioso, etno-psichiatra, che nella sua autobiografia scrive:

“Mio padre pregava non per dovere ma perché Dio era là, vicino a lui. Due volte al giorno, una ventina di minuti, sussurrava parole in ebraico, parole che comprendeva appena, sulle quali non rifletteva mai; parole che per lui erano una musica del cuore. Due volte al giorno, immancabilmente, al mattino e alla sera, inquadrando i momenti della notte, fecondi e pericolosi, si metteva in piedi. Il mattino rivestito del suo scialle di preghiera, con i filatteri sul braccio e la fronte e la sera con lo stesso libro di preghiera usato e ingiallito: era il suo solo messaggio. Nessun proselitismo, nessuna ingiunzione; mio padre non mi ha mai rimproverato perché non pregavo (e tanto meno mio fratello). Non ci ha mai spiegato la preghiera, né la sua necessità. Non si giustificava, né si gloriava, ci dimostrava solamente con i suoi appuntamenti quotidiani in tutta umiltà, ritirato in un angolo della casa, il suo amore personale con Dio. Non lo condivideva, né se ne vantava, non si lamentava, né se ne rallegrava. Non era un obbligo, né ragione di fierezza. Era come l'aria che respirava”.

Mi viene in mente l'autobiografia di Chagall in cui diceva:

“Ho imparato a pregare da mio padre. Lo vedevo inginocchiato davanti ad un'immagine sacra; lo vedevo togliersi il cappello, quando tornava dai campi, sfinito...eppure pregava. E io ho imparato. Mi dicevo: se mio padre fa questo, vuol dire che è veramente importante, lo faccio anch'io!”

Oggi la preghiera, se c'è, è relegata in alcuni momenti della giornata ma non è più inerente

al quotidiano. C'è la vita e poi c'è la vita spirituale; ci sono le azioni e c'è qualche atto di preghiera; ci sono rituali quotidiani e magari c'è il rito della messa domenicale.

Quello che si sta verificando oggi è di scollegare vita e vita spirituale, vita e preghiera; possiamo dire che quello che cercheremo quindi di fare quest'anno è di tornare a far dialogare i due aspetti e arrivare a dire che **l'importante non è pregare, ma è diventare preghiera.**

La questione non è *dire preghiere*. Una cosa è dire preghiere e un'altra è pregare. Quando parliamo di preghiera, dobbiamo guardarla dal punto di vista di Dio. Dobbiamo smetterla di pensare di essere protagonisti della preghiera: **la preghiera è azione di Dio.**

Con l'evento dell'Incarnazione si sono capovolte le parti; non è più l'uomo che tenta l'ascesa al cielo (questa è la preghiera pagana) ma accoglie in sé l'azione di Dio.

La preghiera è accoglienza dell'azione di Dio verso l'uomo.

Nel Catechismo della Chiesa Cattolica, la parte sulla preghiera (che pure è molto bella) inizia al numero 2559 dicendo: *“La preghiera è l'itinerario della mente verso Dio”*... già il fatto che si dica *“mente verso Dio”* la dice lunga su *“in che cosa”* abbiamo trasformato, noi cristiani, l'uomo in duemila anni! L'abbiamo ridotto a mente, a pensiero... ma l'Incarnazione dove va a finire? Vedremo nei nostri incontri quanto è importante il corpo nella preghiera.

Con l'Incarnazione è la Divinità ad essersi piegata sulla terra e l'uomo manifesta semplicemente la sua grandezza nell'offrire la sua attesa, la sua capacità di accoglienza.

In Gv 1,9 leggiamo: *“Veniva nel mondo la luce vera, quella che illumina ogni uomo”*. La preghiera è l'accoglienza di questa luce al fine di essere illuminati. Lo scopo della preghiera è divenire illuminati grazie all'azione *altra* in me.

Quando leggiamo *“Veniva la luce”*, quando diciamo *“la grazia che viene”* oppure preghiamo *“vieni Santo Spirito”* è chiaro che usiamo le nostre categorie in quanto, come esseri umani, abbiamo bisogno di spazio, di tempo, di un *“prima”*, *“dopo”*, *“dentro”* o *“fuori”*... ma la Luce non dobbiamo pensare che venga dall'esterno; la luce ce la portiamo dentro. Allora non è tanto un *venire* ma un *emergere*; la luce la portiamo nella parte più intima e sacra del nostro essere anche se non l'abbiamo fabbricata noi.

Quando diciamo *“Padre nostro che sei nei cieli”* usiamo la parola cielo per dire qualcosa di totalmente *altro* che non abbiamo prodotto noi, che non ci siamo fabbricati ma che è **in noi: io sono il cielo di Dio!**

Nella preghiera non produciamo nulla ma accogliamo.

La preghiera è accoglienza, attenzione alla luce che illumina, che fa crescere, che dilata, espande, che ci fa sbocciare. Preghiera è la possibilità che diamo alla luce di compierci, di farci sbocciare come il fiore che riceve la luce e diventa se stesso.

La preghiera è disponibilità, consapevolezza di ciò che ci abita, è dare spazio alla luce perché possa fare il suo lavoro: dilatarci, compierci, espanderci, sbocciare. Possiamo dire che **la preghiera è soltanto un lento cammino di consapevolezza.**

Torniamo a Giovanni... e qui apro una parentesi: questa luce vera che è dentro di noi, che viene in noi con la nostra nascita, è solo del cristiano, ci viene dal Battesimo? Mi auguro che non lo pensiamo! C'è ancora una certa teologia che afferma che col Battesimo si diventa *“figli di Dio”*... e tutti gli altri? Non sono forse figli di Dio?

La presenza di Dio, questa energia, questa forza (chiamiamola come vogliamo) che ci portiamo dentro, ce la portiamo dentro tutti, ma proprio tutti: dall'ateo più convinto, al buddista, all'induista, ecc. E' molto importante questo.

Per noi cristiani tutti veniamo al mondo con l'“esistenziale cristico”. Questa luce la chiamiamo per nome: Cristo. Ma questo principio vitale ce lo portiamo dentro tutti.

La tradizione vuole che Cristo sia nato in una **grotta** e di **notte**. Questo non è romanticismo, è un binomio di una potenza spirituale impressionante.

La nascita di Cristo non avviene in una città rumorosa: questo principio luminoso che è dentro di noi non può emergere nel caos e nel luccichio di false luci. Non può emergere se siamo travolti e storditi dal rumore, se in noi ci sono forze che ci trascinano all'esterno continuamente.

L'unica possibilità è scendere nella propria *grotta interiore* per venire in contatto con la luce che ci è già data.

Mt 6,6 dice: “*Quando preghi entra nella tua camera, chiudi la porta e prega il Padre tuo che è nel segreto*”; in greco c'è un termine bellissimo. “...*scendi nella tua dispensa interiore*”. In un clima molto caldo, la dispensa era la parte più profonda della casa dove si tenevano le provviste, il necessario per vivere. Capite l'importanza di questo? Matteo ci dice: “Quando preghi, scendi nella parte più interna di te e lì attingi a questa luce indispensabile per farti vivere”.

La preghiera è chiudersi in un luogo solitario per ascoltare il suono della Parola divina sepolta nel profondo del proprio essere e che attende solo di essere scoperta, svelata.

La preghiera svela una Presenza che c'è già. Chiamiamola *perla preziosa, tesoro nascosto...*

Vi leggo un passo di Vannucci:

“Nell'ascoltazione silenziosa la Parola, che costituisce la qualità essenziale di ogni essere, affiora alla coscienza accendendovi l'irresistibile desiderio di ordinare il suo ritmo percepito come l'armonia del destino personale, la propria realtà”.

La luce, lo Spirito, Dio... è la perla preziosa che portiamo dentro la parte più intima di noi, quella che la tradizione biblica e patristica chiamerà *cuore*.

Parleremo molto di questo centro dell'anima.

Nel libro “*Racconti di un pellegrino russo*” leggiamo:

“Il cuore è il centro dell'intero essere umano ed è l'uomo intero a dovervi fare ritorno. Solo quando si è giunti nel cuore si opera la trasformazione e di qui inizia il movimento ascensionale. Non si darà trasformazione del mondo se non a partire dalla trasformazione di se stessi a partire dal cuore”.

L'unica rivoluzione che siamo chiamati a fare è trasformare noi stessi! Chi vuol fare rivoluzione nel mondo farà soltanto guerre.

Noi cristiani dovremmo comprendere questo... non fare grandi viaggi ma l'unico viaggio che conta è quello verso se stessi, è scendere nella parte intima e sacra di noi stessi.

La preghiera nasce dal silenzio. Non c'è preghiera senza silenzio. Il silenzio è il luogo atto alla nascita della Parola. Mettiamoci in testa che se non coltiviamo il silenzio non ci sono preghiere che tengono.

Ma, cos'è il silenzio? Non siamo banali, non è assenza di parole; un uomo che non dice parole non è silenzioso, tace e basta. Il silenzio è una condizione esistenziale che a lungo andare ci condurrà a vedere la luce del Verbo presente in noi e splendente in noi.

La preghiera è passare dal disordine, dall'agitazione alla concentrazione. Pregare è un atto di concentrazione, non nel senso intellettuale ma nel senso di arrivare al centro di se stessi.

Teresa d'Avila diceva “è una salita verso il basso”, verso l'interno.

Occorre rientrare in noi stessi creando degli spazi di silenzio nella nostra giornata. Questo non è un lusso spirituale! Mangiare, bere, respirare non sono lusso ma necessità.

Cominceremo a diventare oranti quando penseremo alla preghiera come al mangiare, al bere e al respirare... Non diciamo “ogni tanto mi ricordo di farlo”... la preghiera è vitale!

A pregare si impara pregando.

Torniamo al silenzio. **Silenzio è tacitazione del proprio mondo interiore.** E' smettere di far parlare le immagini, i pensieri, le parole.

Pregare non vuol dire pensare. Il nostro pensiero è sempre qualcosa di aggiunto al nostro io interiore. Purtroppo siamo figli di Cartesio... ma noi non siamo quello che pensiamo.

Quando si tratta di entrare in comunione con la luce interiore dobbiamo cercare di far tacere la mente e il pensiero, dobbiamo solo fare **esperienza**. Il pensiero, le immagini sono per la conoscenza, ma questa è sempre frammentaria; l'esperienza riesce a cogliere la totalità e Dio è totale. A Dio ci si accosta non per conoscenza ma per esperienza. Smettiamola di fare gli intellettuali nella preghiera!

Non ho pregato perché ho avuto dei bei pensieri spirituali, mi sono solo auto compiaciuto.

Se il pensiero è necessario per gestire, conoscere le cose del mondo, nelle cose di Dio è vero il contrario: quando tacerà il pensiero, Dio potrà fare irruzione dentro di me.

Dio non è oggetto partorito dalla nostra mente ma è soltanto amore e l'amore lo si coglie per via esperienziale. Un fuoco dipinto non scalda!

La preghiera non produce nulla. La preghiera accoglie.

Le cose fondamentali della vita: luce, aria, acqua, amore, non si producono, si accolgono e basta. Possiamo dire che la preghiera è l'atto più inutile che esista. Come la bellezza: se fosse utile sarebbe un disastro, avrebbe un prezzo. Ma la bellezza, come l'amore è preziosa ma non ha un prezzo; purtroppo noi confondiamo preziosità con prezzo (crediamo che una cosa vale se ha un prezzo).

Non possiamo usare le stesse categorie del mondo con le cose spirituali. Nelle cose di Dio tutto è già dato, non bisogna produrre Dio: Egli è.

Esiste una strada per accedere al “luogo interiore”? Sì, è un atteggiamento da acquisire. La preghiera è perfetta disponibilità all'azione dello Spirito in noi.

La preghiera è divenire capaci. Sicuramente qualcuno si starà chiedendo: “capaci di fare cosa?”... No, si tratta di essere *capaci* e basta! Un contenitore è capace, cioè riceve ma non fa nulla. La preghiera ci rende capaci non di fare ma di accogliere.

La preghiera è una sosta. Verbo fondamentale della preghiera è *fermatevi*.

In 1 Re 19,9-11 Jahvè dice ad Elia: “*Esci e fermati alla presenza del Signore*”.

Nel Salmo 46,11 leggiamo: “*Fermatevi, sappiate che io sono Dio*”.

La preghiera è diventare oziosi (so che questo può stupire). L'ozio non è il padre dei vizi, è importantissimo nella vita spirituale. Il problema è che noi l'abbiamo distrutto con il *negozio*; noi siamo commercianti, continuamente facciamo, misuriamo, compriamo, vendiamo... Manicardi dice che “*l'ozio è il lavoro più degno che possa essere compiuto dall'uomo*”, è dare finalmente spazio allo Spirito che è in noi. Meno faccio, più Dio compie. “*L'artista tanto meno opera, tanto più crea*” (Leonardo da Vinci).

L'ozio è l'uso sensato del tempo, è l'unico modo per entrare in contatto con la verità che abita dentro di noi.

Dieci minuti al giorno di contatto con la nostra sorgente interiore ci rende molto più veri che tutto un giorno di traffici, di corse, di incontri. Non è l'esterno a dirci chi siamo!

Dio non ci vuole incatenati a nessun negoziante, a nessun padrone.

In Mt 20 c'è una bellissima parabola, quella degli operai delle diverse ore della giornata.

Fuori di metafora: Dio prende con sé quelli che erano oziosi. *“Perché ve ne state qui tutto il giorno senza fare niente?”* (v. 6). *“Nessuno ci ha preso a negozio”* (v. 7). La possibilità del contatto con Dio era di farsi trovare oziosi (*“Andate anche voi nella vigna”* v. 7b).

Leggiamo il brano di **Meister Eckart** tratto da

“Sermoni tedeschi”

(vedi foglio consegnato all'inizio dell'incontro)

“Quando tutte le cose erano in mezzo al silenzio, venne in me dall'alto, dal trono regale, una parola segreta” (Sap 18,14)

[...] L'anima in cui deve compiersi questa nascita deve mantenersi completamente pura, e vivere in perfetta nobiltà, del tutto raccolta e nell'interiorità, senza disperdersi con i cinque sensi nella molteplicità delle creature, ma del tutto interiore e raccolta in se stessa nello stato più puro: quello è il suo luogo, e tutto ciò che è inferiore fa resistenza.

[...] Prendiamo dapprima la parola che suona: “In mezzo al silenzio mi fu detto una parola segreta”. Ah, Signore, dov'è il silenzio e dove il luogo, in cui questa parola viene pronunciata? Noi diciamo, come già prima ho detto: è nella parte più pura che l'anima può offrire, nella parte più nobile, nel fondo, nell'essenza dell'anima, ovvero nella parte più segreta dell'anima; là tace il “mezzo” perché là non è mai giunta creatura né immagine, né là conosce l'anima l'operare o il sapere; là non sa niente di immagine alcuna, sia essa di stessa o di qualsiasi altra creatura. ...

Nessuno tocca il fondo dell'anima, se non Dio solo. ...

Dio opera nell'anima senza quel “mezzo”, immagine o somiglianza; opera nel fondo dell'anima, dove mai è giunta una immagine, ma soltanto Dio stesso col suo proprio essere. Nessuna creatura può farlo! ... Perciò tu devi necessariamente stare e permanere nell'essere e nel fondo: là Dio ti deve toccare con la sua semplice essenza, senza la mediazione di nessuna immagine.

[...] Cosa deve fare l'uomo per ottenere e meritare che questa nascita avvenga in lui e sia compiuta; se sia meglio che l'uomo si studi di compiere qualcosa - si raffiguri Dio o diriga verso di lui il suo pensiero - o che piuttosto si mantenga nel silenzio, nella pace e nella quiete, e lasci parlare ed operare in sé Dio aspettando soltanto l'azione di Dio? [...] Tali uomini devono sapere che la cosa migliore e più nobile per giungere a questa vita è tacere, e lasciar parlare ed operare Dio. Questa parola viene pronunciata là dove tutte le potenze si ritirano dalle loro opere ed immagini. Perciò è detto: “In mezzo al silenzio fu parlata a me la parola segreta”. Ancora su ciò: quanto più puoi condurre le tue potenze verso l'unità, nell'oblio di tutte le cose e delle loro immagini che hai accolto in te, tanto più puoi allontanarti dalle creature e dalle loro immagini, e tanto più sei vicino a questa parola e pronto a riceverla. [...].

Così dunque l'uomo deve sottrarsi a tutti i sensi, rivolgere verso l'interno tutte le potenze e permanere nell'oblio di tutte le cose e di se stesso. Perciò un maestro si rivolge all'anima così: sfuggi all'agitazione delle opere esteriori!. Fuggi ancora e nasconditi di fronte al tumulto dei pensieri interiori, perché essi provocano inquietudini!

Se Dio deve pronunciare la sua parola nell'anima, essa deve essere in pace e in quiete: allora egli parla la sua parola e se stesso nell'anima - non un'immagine ma, se stesso.

[...] Dio opera senza mediazione e senza immagine, e quanto più tu sei senza immagine, tanto più sei aperto al suo operare, e quanto più sei rivolto all'interno e dimentico di te stesso, tanto più sei vicino a lui.

Perciò Dionigi esortava il suo discepolo Timoteo dicendo: caro figlio Timoteo, tu devi con i sensi non turbarti, uscire da te stesso, sopra te stesso e sopra tutte le tue potenze, sopra la facoltà del conoscere e sopra l'intelletto, sopra l'opera, il modo e l'essere, nella nascosta, silenziosa tenebra per giungere alla conoscenza dell'ignoto e superdivino Dio.

Bisogna sottrarsi a tutte le cose. [...]

Ecco perché il profeta disse: "Voglio sedere e tacere, ed ascoltare quel che Dio dice in me" (Sal 84,9). Perché è così nascosta perciò venne questa parola nella notte, nella tenebra, San Giovanni dice: **"La luce risplendette nella tenebra; essa venne nella sua proprietà, e tutti quelli che la accolsero ebbero il potere di diventare figli di Dio"** (Gv 1,5.11 s.). [...]

Riconosci ora quanto grande è questa utilità! In tutta la verità che ogni maestro, con la propria ragione e conoscenza, ha mai insegnato o mai insegnerà fino al giorno del Giudizio, non ha mai compreso neppure la più piccola parte di questo sapere e di questo fondo. Anche se può chiamarsi un non-sapere, un non-conoscere tuttavia molto di più di ogni sapere e di ogni conoscenza al di fuori di esso. Infatti questo non-sapere ti attira e conduce lontano da tutte le conoscenze e anche da te stesso. Ciò intendeva Cristo quando disse: **"Chi non rinnega se stesso e non lascia padre e madre e tutto quel che è esteriore, non è degno di me"**. (Mt 10,37 s.), come dicesse: **chi non abbandona tutta la esteriorità delle creature, non può essere concepito né generato in questa divina nascita. Ti ci conduce, invece davvero il fatto di spogliarti di te stesso e di tutto quel che è esteriore.**

Cosa succede se entriamo in contatto con la luce che è in noi? Ci illuminiamo!

Questo vuol dire che tutta la vita è trasformata ed è per questo che la preghiera diventa un *modus vivendi*. Non possiamo pensare che la preghiera sia una cosa e la vita un'altra; chi prega vive in un altro modo; la preghiera trasforma.

Noi preghiamo perché siamo diventati preghiera, perché la luce ci ha illuminati dal di dentro. Provate ad accostare persone di preghiera, che pregano veramente: trasmettono una luce impressionante, sono persone luminose.

I pensieri, le parole... tutto è trasformato.

Il primo biografo di Francesco d'Assisi, Tommaso da Celano scrisse: *"Francesco non era tanto un uomo che pregava, quanto era diventato lui stesso preghiera"*.

Se vogliamo cambiare qualcosa della nostra vita (prima di andare da uno psicologo o psichiatra) proviamo ad inginocchiarci un po' di più.

La preghiera informa la vita. Ci aiuta a muoverci in questo mondo in modo diverso.

Vannucci dice che la vita è un mare e noi quando nasciamo cominciamo la traversata su una barca sapendo che la fine sarà un naufragio (la morte) ma su quella nave ci sono due tipi di persone: qualcuno continua a ballare, cantare e divertirsi, cioè continua a condurre una vita sulla superficie, ma c'è anche qualcuno che va sul ponte della nave e sulla piscina di quella nave impara a nuotare.

La preghiera è imparare a nuotare per non naufragare.

Con la preghiera impari a vivere in questo mondo senza andare a fondo; impari a dire *altre* parole, a partorire *altri* pensieri, a stringere relazioni con le persone in modo diverso.

6

Questo è pregare!

La preghiera è attingere alla propria sorgente vivificante. E' scendere verso il centro dell'anima che coincide con la sorgente; allora chiediamoci:

a quale sorgente attingiamo veramente?

La preghiera è dedicare ogni giorno un po' di tempo ad attingere a sorgenti di acqua che non verranno mai meno.

Se si attinge a fonti torbide, che non dissetano, prima o poi ci si spegne, ci si esaurisce.

Chi non prega si esaurisce.

Bibliografia:

Giovanni Vanucci: “Pregare” (Ed. Romena)

Giovanni Vannucci: “Invito alla preghiera” (Romena)

Autore sconosciuto: “La nube della non conoscenza” (Adelphi)

Anselm Grun: “Le sorgenti della forza interiore” (Queriniana)

Meister Eckart: “Sermoni tedeschi”

Etty Hillesum: “Diario” (Adelphi)

Pseudo-Hadewijch. “Poesie miste” (Marietti)

Pablo d'Ors: “Biografia del silenzio” (Vita e pensiero)

