

Sotto la guida dello Spirito

9. Pregare: respirare al ritmo della grazia (1)

André Louf

Nei capitoli precedenti, ogni volta che abbiamo accennato alla grazia, siamo istintivamente sfociati nella preghiera. Difficilmente avremmo potuto fare diversamente: quando preghiamo non cessiamo di camminare con la grazia, o meglio, è la grazia che ci scorta e cammina con noi. Pregare significa molto semplicemente vivere e respirare al ritmo della grazia. In quest'ultimo capitolo vorremmo ritornarci in modo più esplicito.

A proposito della preghiera

È forse opportuno ricordare innanzitutto cosa intendiamo per preghiera. Esistono infatti molte forme di preghiera: preghiera vocale o silenziosa, preghiera esteriore o interiore, preghiera liturgica o personale. Con il movimento carismatico sono anche emerse nuove forme di preghiera come, per esempio, la preghiera in lingue. Non è mia intenzione operare una scelta o esprimere preferenze. Ci sono infatti molti cammini che conducono alla preghiera: l'importante è che tutti sfocino nell'evento che si impadronisce dell'uomo intero quando la preghiera profonda sgorga in lui. Ogni forma di preghiera deve pervenire a questa preghiera profonda che è l'unica autentica.

La preghiera suppone che qualcosa accada in colui che prega: è sempre un evento nel senso forte del termine, è l'evento della preghiera. Cosa succede esattamente nella preghiera? Dobbiamo rinunciare momentaneamente a dare una definizione della preghiera e cercare innanzitutto di descriverne l'evento esterno, con l'aiuto di alcune immagini familiari. Immagini e simboli possono essere più suggestivi di una definizione.

Per prima cosa, l'evento della preghiera ci prende alla sprovvista, ci coglie impreparati. Quello che ci sorprende non è qualcosa di estraneo, di profano, bensì qualcosa di familiare: ci sentiamo sorpresi da ciò che era già da tempo in noi, che portavamo senza saperlo e che all'improvviso appare in superficie e si impossessa interamente di noi. Eccoci presi da lui: sulle prime, ci appare un estraneo, ma ben presto ci accorgiamo che è proprio cosa nostra, che gli apparteniamo, che è addirittura un altro aspetto - un aspetto ancora sconosciuto - del nostro io. Non un aspetto oscuro, ma un aspetto luminoso; non un lato addormentato, bensì il lato più dinamico, una fonte di forza viva e vitale. E' il nostro lato più profondo e migliore, il nostro fondo di eternità che si annuncia e si manifesta.

Una seconda immagine che permette di cogliere meglio questa preghiera-evento potrebbe essere quella di una presa di coscienza. Pregare significa diventare coscienti di qualcosa rimasto a lungo inconscio in noi. Per ogni uomo c'è un lungo periodo in cui la preghiera rimane inconscia: era già presente ma egli non lo sapeva. Pregare significa rendere cosciente in noi questa preghiera inconscia. Diventare coscienti di quanto era inconscio in noi costituirà sempre una tappa importante nella nostra vita, come in ogni terapia. Una terapia infatti punta proprio a far emergere ciò che era inconscio in noi: dapprima siamo confrontati con questo, poi dobbiamo accettarlo e incorporarlo per integrarlo in modo equilibrato nella nostra vita quotidiana, nelle nostre azioni e nei nostri gesti, nei pensieri come negli affetti. La preghiera è il lato divino in noi che diventa cosciente e deve lentamente integrarsi nella nostra vita.

Un'altra immagine che potrebbe descrivere la preghiera-evento è quella della sorgente, una sorgente che è stata a lungo ostruita da una pietra: la sorgente era là da sempre, ma era provvisoriamente sigillata, chiusa. Non appena si toglie la pietra, l'acqua sgorga spontaneamente. Si tratta d'altronde di una fonte di acqua viva, secondo l'immagine usata da Gesù nell'evangelo per descrivere la vita dello Spirito (cf. Gv 4,10). L'acqua viva sgorga senza sforzo e possiede una rara potenza: trasporta, spinge, scava. Quando una diga si rompe o ha luogo un'inondazione, si deve temere il peggio. Una diga che si rompe: la preghiera-evento ha anche qualcosa a che vedere con una rottura improvvisa, con qualcosa che cede o si apre con violenza. E' qualcosa di violento e di tenerissimo insieme: più che di rottura

bisognerebbe parlare di sboccio. Tuttavia l'evento ha anche a che fare con la violenza dell'uragano di Pentecoste. Nel suo olandese antico, a volte così lirico, Ruusbroec paragona la preghiera a un *oerwoet*, l'impeto ardente delle origini simile a un uragano irresistibile. Non possiamo far altro che abbandonarci a una simile tempesta, cedere di fronte a lei e lasciare che segua il suo corso.

Infine la preghiera è paragonabile a una nascita, alla venuta al mondo di una nuova vita. La nascita è accompagnata dai dolori del parto, ma anche dalla gioia profonda perché un nuovo essere sta per venire al mondo. La preghiera-evento è sempre come una nuova nascita: una vita profonda, che portavamo in noi da tempo, che germinava e cresceva in noi, si rivela all'improvviso e a volte in modo sconvolgente. In che cosa consiste questa vita finora sconosciuta che si manifesta improvvisa? Chi è quest'uomo nuovo che viene al mondo, questo nostro lato inconscio che diventa cosciente? Per tutti i mistici c'è una sola risposta a questa domanda. Pregare significa percepire la nostra realtà più profonda, quel punto preciso del nostro essere in cui - inconsciamente, insensibilmente, senza mai averlo visto - noi giungiamo a Dio, scortiamo in Dio, tocchiamo Dio; o meglio, quel punto in cui, a ogni istante, mentre non cessa di crearci, Dio ci tocca. Gli scrittori bizantini chiamano a volte questo punto il *topos tou theou*, il luogo in cui Dio è presente in noi. L'unica differenza tra i mistici è il nome che danno a questo logo: *nous, mens, cor*, il fondo dell'essere, l'intimo, il nucleo, l'abisso dell'anima, la vetta dell'anima, la sommità dello spirito.

Mi vengono in mente spontanei i celebri versi di un poeta fiammingo, Guido Gezelle: *Sono lontano da te, mentre tu, dolce sorgente di tutto ciò che è vita, o di tutto ciò che fa vivere, tu sei per me il prossimo a me più prossimo, mentre tu mandi, o sole amato, nel mio intimo più profondo il tuo fuoco divorante che tutto penetra*. Dio ci tocca mentre ci crea, come l'ha raffigurato Michelangelo nella sua celebre Creazione: il dito del Padre sfiora appena il dito di Adamo, ma per non lasciarlo mai più. Possiamo allora chiederci: sarà possibile captare nella coscienza umana questo contatto creatore tra Dio e l'uomo? Ma Dio, ricreandoci dopo la caduta, ci tocca in modo ancor più profondo nel Figlio che dimora in noi e con noi, e nello Spirito che è stato effuso nei nostri cuori e il cui mormorio o gemito nel nostro intimo precede ogni nostra preghiera, ben prima che iniziamo a pregare coscientemente. La forza dei testi di Paolo a questo riguardo non lascia il minimo dubbio (cf. Rm 8,26).

Sorge di nuovo la stessa domanda: questa preghiera concessa in anticipo nel nostro profondo, è percepibile? Può diventare cosciente? Se sì, come?

Pregare nell'impotenza

La risposta a questa domanda non è facile: l'esperienza che abbiamo della preghiera è generalmente limitata e piuttosto sfortunata; a un dato momento, diventa addirittura profondamente frustrante. Allora ci rendiamo conto di non sapere come pregare: abbiamo tentato diversi metodi ma, nella maggior parte dei casi, senza risultato.

Alcuni di questi metodi usano l'immaginazione: raccomandano di raffigurarsi scene ispirate dagli evangeli oppure immagini dell'iconografia tradizionale. È un metodo eccellente. Un posto preminente va riservato all'icona di Gesù, con i tratti dell'oriente o dell'occidente: il Volto santo del Redentore, figura sacramentale del Kyrios glorificato. Come Dio ha lasciato a nostra disposizione la sua Parola sotto la forma delle parole umane della Bibbia, così il suo Essere invisibile si è reso visibile nei tratti umani del volto di Gesù: "Chi ha visto me, ha visto il Padre", dice Gesù stesso (Gv 14,9).

Secondo una tradizione secolare, l'arte cristiana avrebbe conservato fedelmente i lineamenti autentici del volto di Gesù, che ha mantenuto l'invisibile forza spirituale del mistero della salvezza. Ne consegue il ruolo importante ricoperto dalle icone e dai quadri nella liturgia e nell'esperienza spirituale, per lo meno fino all'inizio di questo secolo. La liturgia un po' rattrappita precedente al Vaticano II, unitamente alla crisi delle arti figurative, ci ha disabituato all'esperienza concreta e vivificante delle immagini sacre. Comunque sia, il cuore di questa esperienza ha le sue radici nella forza spirituale racchiusa nell'icona o nella *sacra imago*, l'immagine sacra, come dice l'occidente. Questa permette a chi contempla l'icona di non fermarsi all'immagine in se stessa o alla propria

fantasia. Al contrario: attraverso l'immagine, è il cuore che viene toccato, così come la Parola di Dio nella Bibbia non si rivolge innanzitutto alla nostra intelligenza ma deve ferire il nostro cuore.

È quindi estremamente importante che l'uso delle immagini non ci rinchioda nell'immaginario: le immagini potrebbero distoglierci dall'essenziale. Se, per esempio, ho fatto un pellegrinaggio in Israele e cerco di rappresentarmi i luoghi santi durante la preghiera, non sono mai sicuro di non andare al di là dei semplici ricordi di un viaggio, per quanto istruttivo. Ma sono sicuro che, così facendo, raggiungo la persona di Gesù? Ogni immagine deve condurci a un'esperienza. E qui rispunta la domanda: che tipo di esperienza? Con l'aiuto di un'immagine si può destare dentro di sé ogni sorta di sentimenti: di gioia, di amore, di fiducia, di riconoscenza, almeno fino a un certo punto. Ci si può addirittura compiacere in simili sentimenti e trovarvi una certa soddisfazione; ma si può anche, in breve tempo, annoiarsi abbondantemente, magari non alla prima volta, ma alla seconda o alla terza: i nostri sentimenti non sono inesauribili, sono limitati e in stretto rapporto con il nostro umore, i nostri buoni propositi e quanto assomiglia a desideri spirituali.

Anche quando questo metodo ha successo perché si è dotati di una ricca affettività, cosa si ottiene? È Dio che mi ferisce, che tocca il fondo della mia affettività quando sono tutto intento ad attizzare i miei sentimenti come farei con dei carboni ardenti che stanno per spegnersi? Ben presto sarei saturo, non perché manchi di generosità o di perseveranza, ma per il semplice motivo che i miei sentimenti non sono inesauribili. Solo Dio è inesauribile in me, ma, per l'appunto, come raggiungere in noi quel Dio inesauribile?

Altri pensano di riuscire meglio nella preghiera imboccando un itinerario razionale: lasciano parlare soprattutto la propria intelligenza. Il termine ancora in uso di meditazione indica questa pista. Nel peggiore dei casi si tratterà di considerazioni astratte sulla verità, nel migliore, queste riflessioni sfoceranno in una visione più chiara delle cose o in una convinzione più forte; convinzione che sarà forse capace di ridestare i nostri sentimenti religiosi. Tuttavia le parole della Scrittura non sono destinate principalmente a essere meditate intellettualmente: sono là per ferirci e aprirsi così un varco verso il nostro intimo più profondo. Si rivolgono innanzitutto al nostro cuore e non alla nostra intelligenza. Se si fermassero alla nostra intelligenza, sarebbero solo una pacca incoraggiante sulla spalla, come per dire: "Vedi, abbiamo la situazione in pugno, continua a fare del tuo meglio!". Esagero, ma avrete indovinato che seguendo questa strada rischiamo di scivolare in un attimo verso un moralismo sospetto.

Fino a quel momento infatti non è successo niente e continua a non succedere niente: la strada è semplicemente sbarrata e noi la manteniamo tale e quale, ci accontentiamo di sforzarci di fare del nostro meglio e proprio questo è sterile. Se soltanto facessimo un po' meno di sforzo, troveremmo più facilmente l'unico luogo in cui Gesù ci aspetta e in cui è possibile l'autentico incontro. Possiamo definire questo luogo come un'impasse, un vicolo cieco, un punto morto, una strada senza uscita. Impasse inevitabile e necessaria! È là che impariamo a nostre spese che non succede nulla attraverso la ragione, né attraverso l'immaginazione e nemmeno attraverso i nostri sentimenti.

Qualcosa succederà, certo, ma altrove: l'impasse deve portarci ad abbandonare tutte queste piste finora così familiari. Allora diventa importante fermarsi, restare in un profondo silenzio interiore e là aspettare, con estrema semplicità, che qualcosa sopraggiunga nella nostra vita dall'interno. Non un'idea, non un sentimento, non un'immagine, ma qualcosa di diverso: una presenza silenziosa, inavvertita, senza immagine, senza pensieri; non tanto qualcosa di diverso, ma piuttosto Qualcuno di diverso, un Altro, l'Altro assoluto.

Cerchiamo di descrivere qui una tappa molto importante della preghiera, tappa che in realtà tutti quanti temiamo: l'inutilità dei nostri sforzi ci fa finalmente prendere coscienza, a nostre spese, che la preghiera è impossibile per noi! Alcuni allora si agitano come possono e si sforzano di fare del loro meglio in generosità, fervore o dedizione agli altri. Tutte cose in fondo più facili che fare esperienza della nostra radicale impotenza di fronte a Dio. Che fare allora in questa impasse? La risposta a questa

domanda è una delle più semplici: soprattutto non agitarsi, ma semplicemente dimorare nell'impasse, che significa non fuggire con nessun pretesto. E' proprio lì, in questa impasse in cui ci dibattiamo ingloriosamente, che dovremo essere liberati e guariti dalla nostra impotenza. Abbiamo detto essere liberati, al passivo: è essenziale. Non si tratta mai di liberarsi da soli, ma proprio di essere liberati da un altro. Questo vuol dire non essere più in grado di gestire la situazione, restare nella nostra impotenza affinché proprio lì, e non altrove, venga a prenderci la forza di Dio.

La preghiera infatti è anche esperienza di salvezza e deve diventare illustrazione concreta delle parole di Paolo: "Quando sono debole, è allora che sono forte perché la potenza di Dio si manifesta nella debolezza" (cf. 2Cor 12,9-10). A volte questo processo è molto lungo. Si tratta di imparare progressivamente ad abbandonarsi in profondità: il nostro progetto personale di preghiera deve, in modo impercettibile ma certo, essere rimpiazzato dall'azione di Dio in persona e, in un modo o nell'altro, perdersi in essa.

A questo punto spetta a Dio assumere l'iniziativa, a noi lasciarlo agire e abbandonarci alla sua azione in noi. Un tale abbandono non è facile: a volte gli opponiamo resistenza a lungo, spesso anche con una certa ostinazione, con uno zelo benintenzionato ma perfettamente inutile e addirittura nefasto. Dio, che ci conosce meglio di noi stessi, ci lascia fare per un po', tollera le nostre resistenze nei suoi confronti, a volte ci lascia addirittura credere che stiamo facendo progressi nella preghiera... Ma solo per un po' di tempo. In realtà quello che Dio ci chiede adesso è particolarmente faticoso: ci toglie la preghiera, in modo che abbiamo l'impressione di perdere tutto quello che pensavamo di aver conquistato. Indubbiamente avevamo forse acquisito un certo risultato di preghiera, o almeno così ci sembrava, ma adesso tutto è improvvisamente bloccato, appare nullo, come se non fosse mai avvenuto: non c'è più risposta. Segniamo il passo, senza più speranze. Non è necessario attribuire questa disavventura a una colpa o a una mancanza di generosità da parte nostra: è Dio stesso, nella maggior parte dei casi, che ha disposto così perché vuol farci sapere che ormai ci attende altrove.

La preghiera ci viene ancora e sempre donata in anticipo, ma altrove, a un livello molto più profondo. Prima desideravamo indubbiamente questo dono di Dio chiamato grazia, per essere in grado di pregare; pero avevamo nello stesso tempo l'impressione di possedere già in parte questa preghiera, di esserne padroni: i nostri sforzi non erano stati inutili! Ormai Dio preferisce porre il problema in modo completamente diverso. La preghiera alla quale ci invita adesso è la sua preghiera: è pura grazia, noi non abbiamo alcun potere su di lei. L'unico gesto che possiamo ancora compiere è quello di aprire le mani e il cuore affinché la preghiera ne scaturisca come un dono del Signore, là dove gli piacerà concedercela.

Perseverare nell'impasse significa anche non ritornare sui nostri passi, non aggrapparci ai metodi con i quali avevamo tentato, con più o meno successo, di pregare. Più precisamente: non rimanere ancorati alla nostra intelligenza, alla nostra immaginazione, ai nostri sentimenti. Queste facoltà dovranno passare attraverso un digiuno, calmarsi, riposarsi, starsene tranquille, essere, per così dire, disinserite. Più ci sforziamo, meno sono le possibilità che la preghiera ha di sgorgare in noi: il percorso è ostruito da un ostacolo, continua a esserci una pietra che blocca la sorgente. Il termine perseverare ha una sfumatura di volontarismo che non esprime esattamente quello che deve avvenire nell'impasse. Il linguaggio biblico e dei padri utilizzava il verbo *hypomenein* e il sostantivo *hypomoné*: letteralmente "stare sotto". Potremmo quasi tradurre "rannicchiarsi" e star fermi, aspettando che ci capitino qualcosa.

Il fatto di essere così staccati da ogni altra attività interiore è normalmente causa di una certa oscurità, di una sensazione di aridità, di desolazione, forse anche di un'impressione di vuoto, di profondità vertiginosa, a volte abbiamo la sensazione di soffrire la fame e la sete. Queste sensazioni apparentemente negative sono segnali estremamente positivi perché ci fanno capire che abbiamo un accesso parziale a qualcosa al di là del nostro piccolo mondo familiare. Ma a nostra insaputa, dal momento che non vi siamo assolutamente abituati: tutto appare ancora così strano, tutto sembra andare a rovescio. Buon segno: dimorando nell'impasse penetriamo già, senza saperlo, al di là. Ormai l'evento può accaderci.

Quando Gesù vuole parlare della vita dello Spirito in noi, usa l'immagine della sorgente che sgorga: la paragona all'acqua viva che deve diventare in noi come "una sorgente zampillante per la vita eterna" (Gv 4,14). La preghiera è questa sorgente profonda in noi: è lì da sempre, come il soffio dello Spirito santo che prega incessantemente in noi, solo che noi non ne eravamo coscienti, senza saperlo avevamo accumulato una montagna di pietre attorno alla sorgente. Ogni sorgente ha in sé la propria pressione che si può ostacolare in modo artificiale; oppure si può lasciarle libero corso e abbandonarvisi. Questa pressione infatti diventa la nostra forza, mentre i nostri sforzi più intensi non possono aggiungere nulla a questa forza. Dobbiamo anzi fare attenzione, perché proprio i nostri sforzi potrebbero essere le pietre che impediscono alla sorgente di sgorgare naturalmente.

Per pregare di più e meglio, dobbiamo spesso fare meno da noi stessi, rinunciare alle nostre buone intenzioni e limitarci all'abbandono alla corrente interiore dello Spirito, non appena questa sgorga in noi e cerca di trascinarci. Tutti i nostri sforzi e i nostri metodi di preghiera devono, in fin dei conti, rivelarsi inutili e sparire perché lo Spirito di Gesù possa offrire una possibilità alla sua preghiera in noi.