

Sotto la guida dello Spirito

9. Pregare: respirare al ritmo della grazia (2)

André Louf

La preghiera: un grido

Finché dimoriamo nell'impasse avvertiamo incertezza, angoscia, addirittura disperazione. A che punto siamo? Chi verrà a tirarci fuori? L'invocazione di aiuto nasce spontanea: "Dal profondo grido a te, Signore!" (Sal 130,1). Ed è così che sale alle nostre labbra la forma più primitiva e più elementare di preghiera: il grido. Sono tentato di gridare la mia disperazione, ma posso arrischiarmi? Non sarebbe meglio non cedere a quella che può sembrare una debolezza? Nient'affatto! Ecco un momento estremamente importante: quando, pregando, oso esprimere davanti al volto di Dio la mia disperazione con un grido. Gridare è un'attività profondamente umana: è stata la prima che abbiamo imparato appena venuti al mondo. I nostri polmoni erano ancora chiusi e, al primo contatto con l'aria, appena usciti dal grembo materno, rischiavamo di soffocare. A quel punto abbiamo gridato, inventato il grido. Era un grido vitale, che ci salvava per la vita: infatti, nel gridare la nostra disperazione, abbiamo aperto i polmoni permettendo così all'aria di irrompervi. È stato il grido delle nostre origini, il nostro primo grido, il grido primale secondo una certa scuola, che ci ha salvato dalla morte e ci ha dato la vita. Il ricordo di questo primo grido è rimasto impresso nella nostra psiche e nel nostro corpo, ne siamo segnati per sempre: ogni volta che ci troviamo in una situazione difficile l'eco di questo grido ritorna a galla.

Poter gridare la nostra disperazione è allora un grande sollievo e, in certi casi, rappresenta già il primo passo verso la guarigione. Una recente scuola di psicanalisi ne ha addirittura tratto una tecnica terapeutica che consiste nel lasciar gridare e piangere il paziente per dargli l'occasione di esprimersi e di liberare la sofferenza inconscia che lo paralizza da anni. Nasciamo in un grido, viviamo anche gridando, anche se spesso in modo inconscio. Gesù morì gridando: "Gridò a gran voce". Gridò di fronte al Padre il suo dolore mortale, ma anche il suo amore e il suo abbandono: "Nelle tue mani consegno il mio spirito" (Lc 23,46). La sua morte fu un appello di angoscia e di fiducia insieme, un'autentica preghiera. Fu anche una Pentecoste, come suggerisce Giovanni, che usa "effuse lo spirito" in un duplice significato: rendere l'ultimo respiro e, nel contempo, donare lo Spirito ai discepoli. L'ultimo grido di Gesù è stato la sorgente di ogni preghiera.

La Bibbia contiene numerosissime grida lanciate verso Dio, nel salterio per esempio. Ma è soprattutto il libro di Giobbe che è un immenso grido di disperazione e di rivolta. Giobbe è nell'impasse e nessuno, neanche un amico, può tirarlo fuori. Giobbe grida per protestare contro Dio; protesta che si trasforma poco alla volta in maledizione: Giobbe maledice Dio per avergli dato la vita con tutte le sofferenze. L'impasse può portarci così lontano nella preghiera! Notiamo come Dio non ha esitato a raccogliere queste grida di maledizione di Giobbe, dal momento che fanno parte delle Scritture ispirate: queste maledizioni sono diventate Parola di Dio per noi. Dio conosce la nostra disperazione e, attraverso Giobbe, vuole ascoltare un'altra volta questo grido e darci così l'occasione di esprimerglielo. Dio agisce così per compatire la nostra disperazione; aspetta il nostro grido, così come aspettava quello di Giobbe e quello del suo Figlio diletto, Gesù Cristo.

Questo grido e questa impasse, infatti, sono l'unica via mediante la quale può salvarci. Se si ripercorre la letteratura monastica, si è colpiti dal vedere che queste grida erano la preghiera normale dei primi monaci. Le loro grida erano in massima parte tratte dall'evangelo: "Abbi pietà di noi; salvaci; guariscici; fa' che io veda; abbi pietà di me, povero peccatore". Erano anch'esse grida che sgorgavano da un'impasse e da un profondo sconforto.

Saper gridare questa disperazione è una tappa importante: così facendo ci familiarizziamo poco alla volta con lei, il che è assolutamente positivo. Non rifiutiamo più la nostra miseria, al contrario, ci identifichiamo così bene con lei che siamo diventati capaci di esprimerla con un grido che è già

preghiera. Ogni bisogno, dolore o desiderio è un dato umano tra i più preziosi. Ognuno dei nostri desideri è degno di essere ascoltato ed esaudito. Per quanto strano possa apparire sulle prime, contiene un bisogno molto più profondo, che è urgente esaudire: ecco perché ogni nostro bisogno sarà ascoltato con attenzione e amore. Poco alla volta i nostri bisogni saranno così svelati, liberati fino a che il nostro desiderio più profondo verrà alla luce. Poiché quest'ultimo ha sempre qualcosa a che fare con Dio, anche il brulichio dei nostri desideri ha sempre a che fare con l'impasse della preghiera. Ogni desiderio è destinato ad essere ascoltato e guarito dalla Parola di Dio, alla quale ci apriamo, pieni di speranza, nel momento della preghiera.

Un grido non è solo l'ostentazione di una disperazione: si rivolge sempre a qualcuno. Ecco un elemento essenziale di ogni preghiera: se mi rivolgo a qualcuno, esco concretamente da me stesso per far appello a un altro. Non è così facile come potrebbe sembrare a prima vista, soprattutto quando sono occupato a pregare. Solo una situazione di emergenza ci forza per così dire a uscire dal nostro guscio per invocare qualcun altro. Non è quanto avviene sempre nel momento della preghiera: posso infatti essere occupato in qualche pensiero molto edificante - e di idee su Dio ne esistono a bizzeffe... Posso anche nutrire sentimenti, fare buoni propositi, elaborare progetti di santità o di impegno a servizio degli altri. Ed eccomi ancora e sempre a occuparmi di me stesso, dei miei sentimenti, delle mie decisioni.

Solo un grido è capace di aprirmi. È un passo importante nella direzione giusta. Anche se l'Altro sembra assente, anche se testo ancora per un po' a muovermi a tentoni nelle tenebre, so tuttavia che mi ascolta e ho fiducia che mi esaudirà. Non ho bisogno di vederlo, il mio grido l'ha raggiunto e ciò basta. In un certo senso, il mio grido me lo rende presente. Grazie all'invocazione che ho lanciato, non sono più ripiegato su me stesso, né sulla mia esperienza. Pur ancora immerso nell'oscurità, sono ora in sintonia con lui, posso tenermi pronto, a disposizione della grazia. Nel mio profondo sono io stesso quel grido che chiede guarigione e che nel contempo la ottiene.

Nella mia invocazione risuonano molte altre grida: c'è il mio primo grido, quello della mia nascita; c'è il grido del mio peccato e della mia impotenza; ci sono le imprecazioni di Giobbe e i lamenti dal salmista; c'è infine il grido dell'angoscia e dell'abbandono di Gesù sulla croce. Attraverso tutte queste grida, riesco a penetrare fino al grido più fondamentale in me, il grido che ancora non ho mai saputo ascoltare bene, quello dello Spirito santo: "Abba, Padre!". Paolo lo dice esplicitamente: in fondo al mio cuore lo Spirito di Dio, che è anche lo Spirito di Gesù, grida incessantemente: "Abba, Padre!" (Gal 4,6).

Questo grido dello Spirito diventerà poco alla volta il mio grido personale: è la prova che sono veramente diventato figlio di Dio. Ho il diritto di farlo mio; mi è dato di balbettare con il Figlio: "Abba, Padre!" da qualche parte nel cuore di Dio, al seno stesso delle tre persone della Trinità. La preghiera è forse altro da questa tentazione di unirci allo Spirito e di lasciar sgorgare incessantemente il suo mormorio in noi? Beato colui che ha potuto percepirne un eco e l'ha saputa assumere nella propria preghiera.

Non appena siamo realmente all'ascolto di Dio, ogni pericolo di ripiegamento su noi stessi, di fusione tra Dio e noi è effettivamente sventato. Dio infatti non è ripiegato su se stesso, né su di noi: resta aperto a tutta la sua creazione. Paolo interpreta il mormorio dello Spirito in noi anche come il gemito dell'intera creazione che soffre per i dolori del parto, mentre è sul punto di venir ricreata e di passare al mondo nuovo della resurrezione. Nella preghiera raccogliamo un'eco di questo gemito creaturale: lo Spirito intercede per il mondo intero, per il mondo materiale come per quello spirituale.

Pregare significa lasciarsi trascinare nella nuova creazione che, in Gesù Cristo, cresce lentamente ma sicuramente fino alla sua pienezza. Pregare significa identificarsi con lo zampillare di questa vita nuova in noi, che è la vita della resurrezione. Pregare significa attendere con impazienza che si apra un varco e mi raggiunga: *Usquequo Domine?* Fino a quando, Signore? *Marana tha!* Vieni, Signore Gesù! Il grido migliore, la migliore preghiera è il nome di Gesù, riassunto per eccellenza della Parola di Dio.

Ben presto i monaci presero l'abitudine di usare questo nome come giaculatoria: "Gesù, aiutami! Gesù, salvami! Gesù, misericordia!". L'uso orientale, di cui si trovano tracce anche in occidente, è oggi sufficientemente conosciuto e praticato da molti: "Signore Gesù Cristo, Figlio di Dio, abbi pietà di me, peccatore!". Questo grido si leva dalla nostra disperazione più profonda, dalla presa di coscienza del peccato che ci allontana dall'amore vero. Non esiste d'altronde preghiera possibile per il cristiano all'infuori di quella che nasce dalla coscienza del proprio peccato, coscienza che solo Dio può dare nel momento stesso in cui perdona il peccato e accoglie nel suo amore il peccatore.

Così la preghiera di Gesù non è solo un primo passo sulla via della preghiera, ma è già un punto d'arrivo: ricordo del Padre misericordioso che non cessa di attenderci e che ci permette di cadere nelle sue braccia. Per alcuni, questa ripetizione accorata, ritmata con il respiro, della preghiera di Gesù basterà abbondantemente. Il Nome che è al di sopra di ogni altro nome, il Nome abbreviato di Dio, esprime per loro tutti i sentimenti possibili: il pentimento come l'amore, la confessione della colpa come la comunione più intima.

Il nome di Gesù finisce per diventare dolce mormorio, che copre lentamente tutti gli altri rumori del cuore. Col tempo, l'orante vi pianta la tenda: abita nel Nome, dimora nell'amore, seduto al bordo della sorgente, nel fondo del cuore, il cui abisso sfocia in Dio. La ripetizione incessante del nome di Gesù è un'avventura che alla lunga diventa vertiginosa, ma la cui vertigine non è altro che Dio in persona, nascosto nel nostro cuore: basterà cedere molto semplicemente a questa vertigine per cadere incessantemente in Dio. La preghiera ci riconduce così al centro più profondo del nostro essere, ci unifica, ci consegna a Gesù, ma nel contempo guarisce il nostro io, restaura la nostra unità interiore. Mentre ripetiamo il nome di Gesù, impariamo il nostro nome, quel nome che solo lui conosce e che cerca continuamente di insegnarci. Quando, nella notte, cerchiamo di riconoscere i tratti del suo volto, noi ritroviamo i nostri; e mentre ci abbandoniamo al suo amore, impariamo ad amare noi stessi realmente e per sempre.

Unificarsi a partire dall'interno

Una volta trovato il nostro essere profondo grazie alla preghiera, siamo subito in grado di vivere a partire da questa profondità. Come Agostino, a lungo avevamo cercato il Signore fuori di noi, ma invano. Ora sappiamo per esperienza che è dentro di noi: *intimior intimo meo*. E il nostro *oergrond*, il nostro fondo primordiale, il nostro io nascosto: la sua vita sale in noi dall'interno. Gesù ci viene incontro "dall'interno verso l'esterno", dice Ruusbroec. E dunque là che dobbiamo cercarlo, nell'interno, è sempre là che dobbiamo attenderlo, rivolti, orientati verso l'interno.

Dobbiamo imparare a vivere di fronte al nostro interiore, a raccoglierci. Non appena avremo instaurato un rapporto con la nostra interiorità, ci accorgeremo presto che questa realtà intima di noi stessi è non solo il nucleo e il centro di gravità del nostro essere, ma anche la sorgente capace di ristrutturarlo interamente: una sorgente di forza, di luce, di vita. Tutto ci è dato a partire dall'interno, e l'insieme delle nostre facoltà potrà funzionare bene solo nella misura in cui esse sono collegate con questo mondo interiore. L'uomo nuovo è fecondato dalla sua interiorità a partire dal di dentro, così come è condotto dallo Spirito a partire dall'interno.

Per descrivere questo processo di unificazione e di ristrutturazione, la tradizione bizantina usa un'espressione figurata: la mente (il *nous*) scende nel cuore. Con questo vuol dire che l'intelligenza abbandona momentaneamente le sue elucubrazioni indipendenti e viene a unirsi al cuore, dove si trovano le facoltà affettive e intuitive dell'uomo. Questa unione della mente e del cuore crea nell'uomo una pace profonda, già al semplice livello naturale. Non solo, ma, come abbiamo visto prima, il cuore è il luogo in cui Dio è presente nell'uomo. E lì che questi può, per così dire, toccare Dio e aderire a lui. Che la mente scenda nel cuore significa allora che l'essere tutto intero è entrato nella vita di Dio ed è integrato all'azione dello Spirito che diventa così il fattore di unificazione per eccellenza della totalità dell'essere. L'uomo può allora ritrovare tutte le proprie facoltà, senza eccezione alcuna.

Prima abbiamo parlato di un digiuno delle potenzialità, delle facoltà che dovrebbero momentaneamente venir disinserite: è un'esigenza solo temporanea. Nella preghiera, nulla di umano deve

scompare, anzi. L'intelligenza può ora appoggiarsi senza rischi su un cuore che è interamente afferrato dal fuoco dello Spirito e che ha ritrovato la propria profondità, terreno per la preghiera. L'intelligenza è illuminata dall'interno grazie alla preghiera e all'amore insieme: ne riceve una nuova perspicacia, perché è fecondata dall'amore. L'amore è così diventato inseparabile dalla conoscenza, e la conoscenza dall'amore. L'amore è diventato lui stesso conoscenza, perché l'amore è la fonte di ogni conoscenza autentica. La celebre formula: *Ipse amor notitia est* (l'amore stesso è conoscenza), così frequente nella letteratura mistica dell'occidente a partire da Gregorio Magno, ritrova così tutta la propria pregnanza. L'amore non si sostituisce all'intelligenza, ma l'abbraccia dall'interno, come un fuoco che covava sotto la cenere. Questo vale anche per tutte le altre facoltà umane, e in particolare per l'amore del prossimo.

Tutta la vita ora è retta da questa nuova realtà sprigionata dalla preghiera nelle profondità del nostro essere. La preghiera è divenuta ambiente discreto e caloroso, sottofondo musicale nel quale la vita di ogni giorno può continuare a scorrere con tutta la sua intensità. Forse anche in modo più intenso ed efficace, perché abbiamo finalmente raggiunto la sorgente stessa del nostro essere e agiamo solo a partire da lei. E come una dolce e quasi impercettibile melodia che niente e nessuno può disturbare e che crea un clima dal quale non possiamo più staccarci. Una *dulcis memoria*, come la chiamano i mistici: un ricordo dolce e caloroso dell'Amato, che impregna tutta la nostra esistenza e ne copre tutti i rumori estranei.

Libertà nello Spirito

Solo chi fa l'esperienza di un amore perfetto può diventare perfettamente libero, perché l'autentica libertà è il riflesso attivo dell'amore di Dio nell'uomo. Quando la preghiera si riduce all'essenziale, a non essere altro che una progressiva presa di coscienza della vita di Dio in noi, si trova allora vicinissima alla sorgente della nostra libertà. L'esperienza della preghiera diventa, giorno dopo giorno, la norma che determina le nostre parole e le nostre azioni, la legge spirituale che ci anima dall'interno. E' come se portassimo in noi un fuoco di cui possiamo trasmettere il calore agli altri.

Imparare ad agire così, a partire dall'interno, costituisce una svolta importante nella vita di un credente. Anche se fino a quel momento era sempre stato molto attivo, si trattava solo della sua generosità spontanea e naturale, e per esperienza sapeva che questa non lo avrebbe portato molto lontano e che avrebbe presto dato segni di esaurimento. Per altri, un senso innato del dovere ha potuto svolgere un ruolo importante. Anche il senso del dovere, il cui fattore determinante sarebbe la prescrizione morale, dovrebbe essere analizzato attentamente. Cosa succede realmente in me quando mi applico solo ad essere coscienzioso? Sappiamo per esperienza che un simile sforzo può diventare, alla lunga, insopportabile e che la vita autentica non passa attraverso queste cose.

Chi invece ha ricevuto la grazia di essere all'ascolto del proprio cuore nella preghiera è immediatamente sensibile alla dolce spinta dello Spirito santo in lui. Senza che lo vediamo né lo sentiamo, lo Spirito ci tocca e ci spinge in avanti: sarà come un *instinctus* interiore in ciascuno di noi. Chi è così guidato dallo Spirito va d'istinto a cercare non ciò che è meglio o più virtuoso in sé, ma ciò verso cui lo Spirito lo spinge concretamente, ciò che lo Spirito gli chiede in quel preciso momento: niente di più, ma anche niente di meno. Sa ascoltare lo Spirito, vive liberamente, inserito su questa lunghezza d'onda e capace di cogliere i segni dello Spirito, docile alla grazia. E' quello che Agostino chiama il *Magister interior*, il Maestro interiore. Riconosciamo qui l'unzione interiore di cui parla Giovanni nella sua prima Lettera, unzione di cui nessun credente è sprovvisto: "Ora voi avete l'unzione ricevuta dal Santo e tutti avete la scienza. (...) Questo vi ho scritto riguardo a coloro che cercano di traviarvi. E quanto a voi, l'unzione che avete ricevuto da lui rimane in voi e non avete bisogno che alcuno vi ammaestri; ma come la sua unzione vi insegna ogni cosa, è veritiera e non mentisce, così state saldi in lui, come essa vi insegna" (1Gv 2,20.26-27).